

افراد مُسن مبتلا به سرطان



رهنمای شما برای بهترین مراقبت‌های سرطان

درباره این ره‌نما

وقتی به شما گفته می‌شود که سرطان دارید یا ممکن است سرطان داشته باشید، می‌تواند بسیار سنگین و نگران‌کننده باشد. خیلی چیزها ممکن است به زودی اتفاق بیفتد و شاید پرسش‌های زیادی داشته باشید.

این منبع برای افراد مُسن مبتلا به سرطان است. این منبع به شما، خانواده‌تان، مراقبین و دوستان‌تان کمک می‌کند تا در طول این تجربه رهنمایی شوید.

در استرالیا، نهادهای دولتی از کلمه «مُسن» برای اشاره به افرادی استفاده می‌کنند که 65 ساله و بالاتر هستند. برای مردم بومی و جزیره‌نشینان تنگه توریس، این کلمه برای کسانی به کار می‌رود که بالای 50 سال عمر دارند. اما هر فرد به گونه متفاوتی پیر می‌شود، و سن یک شخص همیشه نشان نمی‌دهد که او تا چه اندازه احساس تندرستی یا مریضی می‌کند. به همین دلیل، مهم است که تیم درمان سرطان با شما همکاری کند تا درمان و مراقبتی را پلانگذاری نماید که نیازهای شما را برآورده ساخته و چیزهایی را که برای‌تان بیشترین اهمیت دارد در نظر بگیرد. به این نوع مراقبت، مراقبت متناسب به سن گفته می‌شود.

وبسایت Cancer Council همچنان رهنمایی برای بهترین مراقبت‌های سرطان در مورد انواع مختلف سرطان‌ها دارد. www.cancer.org.au/cancercareguides

معلومات و حمایت

منبع OlderCan به نشانی www.wecan.org.au/oldercan با همکاری افراد مُسن استرالیایی که از سرطان متأثر شده‌اند تهیه گردیده و برای آنان ساخته شده است. OlderCan مشوره و حمایت فراهم می‌سازد تا شما بتوانید در مورد درمان و مراقبت خود تصمیم بگیرید و اطمینان حاصل نمایید که GP و تیم درمان سرطان شما از معلوماتی که برای‌تان اهمیت دارد آگاه باشند.

خدمت معلومات و حمایت سرطان Cancer Council به

افرادی که از سرطان متأثر شده‌اند کمک می‌کند تا حمایت عملی، مالی و احساسی دریافت نمایند. این خدمت همچنان به شما کمک می‌کند تا راه خود را به‌سوی خدمات مراقبت حمایتی مراقبتی پیدا کنید و در میان آن‌ها جهت‌یابی نمایید. برای صحبت با یک متخصص صحت، با Cancer Council به شماره 13 11 20 به تماس شوید یا برای دریافت کمک و مشوره به وبسایت www.cancer.org.au مراجعه کنید. برای کسب معلومات بیشتر، جزوهای را درباره نوع سرطان خود در سلسله «Understanding Cancer» Cancer Council در وبسایت آن جستجو کنید.

سازمان Carers Australia یک نهاد ملی است که برای افرادی که از یک شخص مُسن مبتلا به سرطان مراقبت می‌کنند، حمایت، مشوره و معلومات درباره خدمات ارائه می‌نماید. برای دریافت حمایت و مشوره برای مراقبین، با Carers Australia به شماره 1800 242 636 به تماس شوید.

ره‌نماهایی برای بهترین مراقبت‌های سرطان برای مردم بومی و جزیره‌نشینان تنگه توریس تهیه گردیده است.

معلومات بیشتر برای مردم بومی و جزیره‌نشینان تنگه توریس که ممکن است به سرطان مبتلا باشند، در وبسایت Cancer Council موجود است:

www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer

همچنان می‌توانید رهنمای مردم بومی و جزیره‌نشینان تنگه توریس را در این نشانی بخوانید:

www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer

که درباره آنچه پیش از درمان، بعد از آن و در جریان درمان سرطان باید انتظار داشته باشید، معلومات می‌دهد. اگر به یک ترجمان نیاز دارید، با خدمات ترجمه کتبی و ترجمانی گفتاری (Translating and Interpreting Service) به شماره 13 14 50 به تماس شوید یا به وبسایت آنان به نشانی www.tisnational.gov.au مراجعه کنید.

معاینه‌ها و معرفی نامه های اولیه

داکتر فامیلی (GP) شما باید معاینه‌ای انجام دهد تا ببیند چه چیزی باعث مریضی شما شده است. او در مورد هر نوع علائمی که ممکن است داشته باشید از شما خواهد پرسید و ممکن است بعضی آزمایش‌ها مانند معاینه فیزیکی، آزمایش خون، عکس‌برداری (X-ray) یا اسکن را انجام دهد.

اگر GP شما نگران باشد، شما برای آزمایش‌های بیشتر به یک متخصص معرفی خواهید شد.

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید

- آیا برای رفتن به شفاخانه عمومی یا کلینیک خصوصی انتخاب کرده می‌توانم؟
- آیا متخصص صحتی را خودم انتخاب کرده می‌توانم؟
- قرارهای ملاقات چقدر مصرف خواهند داشت؟
- چه مدتی باید برای گرفتن قرار ملاقات انتظار بکشم؟
- اگر از قرار ملاقات خبری نشد، چه باید بکنم؟



تشخیص طبی و مرحله‌بندی

برای بعضی از افراد مُسن، تغییرات مربوط به سن در کارکرد قلب یا شش‌ها، حرکت‌پذیری یا حافظه، تشخیص سرطان را دشوارتر می‌سازد. این حالت بخصوص زمانی دیده می‌شود که علائم بیماری‌های دیگر شبیه علائم سرطان باشد یا به دلیل سرطان بدتر گردد.

بخش تشخیص شما (Your diagnosis) در وبسایت OlderCan به نشانی www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis بر اهمیت شریک‌ساختن معلومات با تیم درمان سرطان شما تمرکز دارد. شریک‌ساختن معلومات می‌تواند کمک کند تا مطمئن شوید که درمان و مراقبتی را دریافت می‌کنید که برای شما مناسب است.



سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید

- چی معاینه‌های دیگر را باید انجام دهم؟
- من به کدام نوع سرطان مبتلا هستم؟
- آیا سرطان من قابل درمان است؟ اگر نه، پروگرام مراقبت من چیست؟
- احتمالاً تا چه مدت زنده خواهم ماند؟

درمان

وقتی یک شخص مُسن مبتلا به سرطان تشخیص می‌شود، مهم است که تیم درمان سرطان تا حد امکان درباره وضعیت صحت شما، چگونگی فعالیت‌های روزمره شما و چیزهایی که برای‌تان اهمیت دارد معلومات به‌دست آورد.

این معلومات سپس می‌تواند برای رهنمایی انتخاب‌های درمانی فردی استفاده شود.

دسترسی به خدمات صحت و شبکه‌های حمایتی ممکن است با افزایش سن یک شخص تغییر کند. شما ممکن است به کمک بیشتر برای مدیریت درمان خود و عوارض جانبی آن نیاز داشته باشید. خدمات تخصصی مراقبت از افراد مُسن معمولاً می‌توانند آن حمایت اضافی را برای شما و مراقبین‌تان در کنار تیم مراقبت از سرطان‌تان فراهم کنند. شما می‌توانید بخواهید که به این خدمات ارجاع شوید.

منبع **This is Me** از وبسایت OlderCan به نشانی www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me یکی از روش‌هایی است که شما می‌توانید معلومات مهم درباره وضعیت صحت خود، چگونگی فعالیت‌های‌تان و چیزهایی که برای‌تان اهمیت دارد را با تیم درمان سرطان خود شریک سازید.

بخش درمان شما (Your Treatment) در وبسایت OlderCan به نشانی www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment نیز می‌تواند مفید واقع شود. این بخش بر انتخاب‌های درمان، انواع درمان و مسائلی که باید هنگام تصمیم‌گیری با تیم درمان سرطان خود درباره درمانی که برای شما بهترین است در نظر بگیرید، تمرکز دارد.

شما می‌توانید معلوماتی درباره تشخیص و درمان انواع مختلف سرطان را در رهنماهای بهترین مراقبت‌های سرطان در این نشانی پیدا کنید: www.cancer.org.au/cancercareguides

تصمیم‌گیری در مورد درمان

صرف‌نظر از سن شما، حق دارید که در مورد تمام گزینه‌های درمانی‌ای که در دسترس شما قرار دارد، آگاهی داشته باشید. این آگاهی به شما کمک می‌کند تا همراه با خانواده یا مراقب خود و تیم درمان سرطان‌تان بهترین تصمیم‌ها را بگیرید. بعضی از افراد مُسن این معلومات را دریافت نمی‌کنند. گاهی این کار بر اساس خواست خود شخص است، اما گاهی چنین نیست.

سن‌گرایی زمانی است که با افراد مُسن به دلیل سن‌شان، یا به این دلیل که آن‌ها «پیر» یا «سالخورده» پنداشته می‌شوند، به‌گونه‌ای ناعادلانه رفتار می‌گردد — مثلاً از دادن معلومات به آنان یا اجازه تصمیم‌گیری درباره مراقبت خودشان خودداری می‌شود. به تیم درمانی خود بگویید که تا چه اندازه معلومات می‌خواهید و چقدر می‌خواهید در تصمیم‌گیری‌های مربوط به مراقبت‌تان دخیل باشید. شما ممکن است تصمیم بگیرید که درمان را انجام دهید، یا درمان فعال نداشته باشید، یا فقط بخشی از درمان را برای کاهش درد و ناراحتی انجام دهید. ممکن است بخواهید خانواده یا افراد حامی‌تان همراه شما بیایند و در گفتگو درباره گزینه‌های درمانی با داکتران‌تان شریک باشند. همچنان ممکن است بخواهید تصمیم خود را با اعضای دیگر تیم صحت، GP، خانواده و مراقب خود مورد بحث قرار دهید.

اگر پس از تصمیم‌گیری درباره درمان نظر‌تان را تغییر دهید، داکتران‌تان را آگاه بسازید. آنان خوش خواهند شد که در مورد هرگونه نگرانی یا پرسشی که دارید با شما صحبت کنند و درباره گزینه‌های درمانی دیگری که ممکن است برای شما بهتر باشد گفتگو نمایند.



مدت‌های زمان

مدت‌زمان آغاز درمان شما بستگی به توصیه‌هایی دارد که برای نوع سرطان شما داده می‌شود. برای دریافت معلومات بیشتر درباره مدت‌های زمانی مربوط به نوع سرطان خود، به وبسایت Cancer Council به نشانی www.cancer.org.au/cancercareguides مراجعه کنید.

معلومات بیشتر درباره گزینه‌های درمان سرطان در بخش گزینه‌های درمان سرطان (Cancer treatment choices) وبسایت OlderCan به نشانی www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices موجود است.

آزمایش‌های کلینیکی

ممکن برای‌تان پیشنهاد شود که در یک آزمایش کلینیکی شرکت کنید، یا شاید خودتان بخواهید از متخصص‌تان بپرسید که آیا آزمایشی مناسب برای شما وجود دارد یا نه. آزمایش‌های کلینیکی برای بررسی این است که آیا درمان‌های جدید ایمن هستند و بهتر از درمان‌های فعلی عمل می‌کنند یا نه. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان اکنون مدت طولانی‌تری زندگی می‌کنند و کیفیت زندگی‌شان بهتر شده است، و این به خاطر آزمایش‌های کلینیکی است. برای کسب معلومات بیشتر، به وبسایت Australian Cancer Trials به آدرس www.australiancancertrials.gov.au مراجعه کنید.

درمان‌های تکمیلی و دواهای دیگر

با تیم خدمات صحتی خود در مورد هر نوع مکمل غذایی، ویتامین‌ها، دواهای گیاهی یا دواهای دیگری که استفاده می‌کنید یا می‌خواهید استفاده کنید، صحبت کنید؛ این بشمول دواهای نسخه‌دار و دواهای بدون نسخه (مانند پاراسیتامول یا ایبوپروفن) نیز می‌شود. بعضی از دواها، درمان‌های تکمیلی و ویتامین‌ها ممکن است با درمان شما سازگار نباشند و به‌درستی اثر نکنند.

برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده

برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده، روندی است برای اندیشیدن در مورد چیزهایی که در رابطه به مراقبت‌های صحتی آینده‌تان برای شما بیشترین اهمیت را دارند. اگر روزی بسیار بیمار شوید و نتوانید به دیگران بگویید که چه نوع مراقبت یا درمانی می‌خواهید، خوب است از حالا فکر کنید که چه کسی را می‌خواهید به جای شما صحبت کند و چه چیزهایی را می‌خواهید او بگوید. انجام این گفتگوها در زمانی که حال‌تان خوب است، به شما فرصت می‌دهد تا با دقت در مورد مسائلی که در باره درمان طبی، مراقبت صحتی و کیفیت زندگی برای‌تان مهم است، فکر کنید.

برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده به دیگران کمک می‌کند تا بفهمند شما چه نوع مراقبت یا درمانی را ترجیح می‌دهید، به‌گونه‌ای که با ارزش‌ها، خواسته‌ها و ترجیحات شخصی‌تان مطابقت داشته باشد. شما می‌توانید در مورد مسائلی مانند رضایت به درمان، رد کردن یا قطع درمان در آینده و/یا تعیین یک نماینده تصمیم‌گیرنده جایگزین مشورت و رهنمود بدهید. همچنین می‌توانید خواسته‌ها و ترجیحات کلی‌تر خود را درباره مراقبت‌های صحتی آینده مشخص کنید؛ برای نمونه، افرادی که می‌خواهید در اطرافتان باشند، موسیقی مورد علاقه‌تان، یا مکانی که ترجیح می‌دهید در آن مراقبت شوید. روند و اسناد مربوط به برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده در هر ایالت و قلمرو استرالیا متفاوت است. برای کسب معلومات بیشتر درباره برنامه‌ریزی برای مراقبت‌های آینده، می‌توانید به وب‌سایت www.advancecareplanning.org.au مراجعه کنید یا با خدمات مشورتی ملی برنامه‌ریزی مراقبت‌های آینده (National Advance Care Planning Advisory Service) به شماره 1300 208 582 به تماس شوید.

رهنمود مراقبت‌های صحتی آینده

یک رهنمود مراقبت‌های آینده، یک سند الزام آور است که شما آن را تهیه می‌کنید تا خانواده و تیم خدمات صحتی‌تان بدانند در صورتی که آن‌قدر بیمار شوید که نتوانید خودتان تصمیم بگیرید، چه نوع درمان و مراقبتی را می‌خواهید یا نمی‌خواهید دریافت کنید. در بعضی ایالت‌ها و قلمروهای استرالیا، از این سند می‌توان برای تعیین رسمی یک نماینده تصمیم‌گیرنده جایگزین نیز استفاده کرد.

سوالاتی که ممکن است بخواهید پرسید



- هدف درمان و مراقبت من چیست؟
- چه نوع درمانی را برایم توصیه می‌کنید؟
- چرا فکر می‌کنید این بهترین درمان برای من است؟
- انتظار دارید درمان من تا چه مدت ادامه پیدا کند؟
- از این درمان چه عوارض جانبی ممکن است داشته باشم؟
- این درمان چقدر خوب بر زندگی روزمره‌ام تأثیر خواهد گذاشت؟
- آیا می‌توانم به کارم ادامه دهم؟
- اگر در زمانی که در شفاخانه نیستم، احساس مریضی کنم یا پرسشی داشته باشم، با چه کسی تماس بگیرم؟
- اگر هنگام درمان، انجام کارهای خانه برایم دشوار شود، چه نوع کمکی می‌توانم دریافت کنم؟
- برای درمان، هر چند وقت یکبار و به کجا باید به شفاخانه مراجعه کنم؟
- آیا می‌توانم برای رفت‌وآمد به وقت‌های درمان، وسیله ترانسپورت بگیرم؟
- هزینه درمان چقدر است و چه مقدار از آن را باید خودم بپردازم؟
- آیا هنوز می‌توانم از شوهر/زن/نواسه‌هایم مراقبت کنم؟
- آیا هنوز می‌توانم کارهایی را که دوست دارم یا برایم مهم است انجام دهم؟
- این موضوع چه تأثیری بر خانواده‌ام یا کسانی که از من مراقبت و حمایت می‌کنند خواهد داشت؟
- آن‌ها از کجا می‌توانند کمک یا حمایت بگیرند؟
- آیا می‌توانید مرا به منابع یا خدماتی راهنمایی کنید که به من کمک کند از خودم مراقبت کنم؟

تیم مراقبت صحتی شما

یک فردی که به سرطان مبتلا است، ممکن است بسته به نوع سرطان، گزینه‌های درمانی و نیازهای مراقبتی‌اش یک یا چندین داکتر و متخصص صحتی مختلف را ببیند. داکتر یا نرس شما ممکن است پیشنهاد کند با یک متخصص صحتی صحبت کنید که بتواند در زمینه‌های ذیل برایتان معلومات بدهد:

- خوردن و تغذیه
- حرکت کردن و فعالیت بدنی
- مدیریت استفاده از دواها
- انجام کارهای خانه یا دسترسی به خدمات حمایتی
- مراقبت و حمایت عاطفی
- حمایت هم‌گروهی یا هم‌تجربه (افرادی که تجربه مشابه دارند).

مراقبین حمایت فوق‌العاده‌ای فراهم می‌کنند، مانند حمایت عاطفی، همراهی و درک متقابل. همچنین، مراقبین کمک‌های عملی نیز انجام می‌دهند، مانند کمک در رفتن به چندین ملاقات طبی یا مدیریت دواها.

وبسایت OlderCan معلومات بیشتری در مورد مراقبین و حمایت‌های موجود فراهم می‌کند:

www.wecan.org.au/oldercan/older-carers

تصمیم‌گیری در مورد مصارف



ممکن است لازم باشد برای بعضی از ملاقات‌ها، معاینه‌ها، دواها، اقامت، سفر یا پارکینگ پول بپردازید. ارائه‌دهندگان خدمات صحتی مکلف هستند قبل از شروع تداوی، معلوماتی درباره هزینه هر نوع درمانی که توصیه می‌کنند، در اختیار شما قرار دهند. این کار «رضایت مالی آگاهانه» نامیده می‌شود.

با GP، متخصص، مشاور مالی یا شرکت بیمه صحتی خصوصی‌تان (اگر دارید) صحبت کنید تا بفهمید چه چیزهایی شامل پوشش بیمه می‌شود و چه مقدار از هزینه‌ها را باید خودتان بپردازید. اگر در مورد مصارف نگرانی دارید، با تیم خدمات صحتی یا مددکار اجتماعی درباره موارد ذیل صحبت کنید:

- دریافت خدمات از طریق مدیر یا درمان در سیستم عامه
- کمک در زمینه محل اقامت در جریان تداوی
- بررسی تأثیرات مالی احتمالی تداوی و دریافت معلومات درباره مزایا یا حقوق مالی که می‌تواند در پرداخت مصارف مربوط به تداوی کمک کند.

شما می‌توانید با Cancer Council به شماره **13 11 20** تماس بگیرید تا با یک متخصص صحتی درباره حمایت مالی صحبت کنید. این وبسایت همچنان معلوماتی در مورد موضوعات ذیل دارد:

- کمک‌های عملی و مالی:
www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance
- پرداخت مصارف تداوی:
www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment
- رضایت مالی آگاهانه:
www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent

مراقبت حمایتی به تمام این جنبه‌های مراقبتی شما اشاره دارد و بخش مهمی از درمان و سلامت عمومی‌تان است. بنابراین اگر احساس می‌کنید در هر زمینه‌ای به کمک نیاز دارید، داکتر یا نرس خود را در جریان بگذارید. شما در هر مرحله از بیماری خود، درخواست کمک یا معرفی به خدمات مراقبت حمایتی داده می‌توانید. تمام این متخصصان بخشی از تیم مراقبت صحتی شما هستند.

ممکن است بخواهید به‌طور خصوصی با یکی از اعضای تیم خدمات صحتی در مورد احساس امنیت در خانه‌تان صحبت کنید، یا نگرانی‌هایی درباره کنترل پول و دارایی‌تان داشته باشید. می‌توانید از داکتر یا نرس خود بخواهید تا برایتان یک وقت ملاقات با یک مددکار اجتماعی تنظیم کند. مددکار اجتماعی به نگرانی‌های شما گوش خواهد داد و برایتان مشوره و راهنمایی می‌دهد. او بدون اجازه شما هیچ کاری انجام نخواهد داد و با هیچ‌کس صحبت نخواهد کرد.

وبسایت OlderCan معلوماتی در مورد چگونگی صحبت و ارتباط با تیم خدمات صحتی شما فراهم می‌کند:

www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team

شما می‌توانید از منبع OlderCan – This is ME این من هستم استفاده کنید:

www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me
تا تیم صحتی شما بدانند که در مورد بودن در خانه نگرانی دارید.

داکتر فامیلی شما

داکتر فامیلی GP شما یکی از اعضای مهم تیم خدمات صحتی است که در جریان و بعد از تداوی سرطان از شما مراقبت خواهد کرد. اگر قبل از تشخیص سرطان با یک GP رابطه خوبی دارید، یا بعد از تشخیص سرطان GP جدیدی پیدا کرده‌اید، مهم است که به دیدن او به طور منظم ادامه دهید.

منبع OlderCan This is Me

www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me
می‌تواند برای شریک ساختن معلومات مهم با GP و تیم تداوی سرطان شما استفاده شود.

OlderCan معلومات بیشتری در مورد سلامتی شما و GP تان دارد:
www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp

شما همچنان می‌توانید از GP تان بخواهید که شما را برای گرفتن نظر دوم به یک متخصص دیگر معرفی کند.



سرپرستان سالمند

برای بسیاری از افراد، داشتن یک همسر، عضو خانواده، دوست یا مراقب که در طول تجربه ابتلا به سرطان از آنان حمایت کند، بسیار مهم است. این شخص (یا تیم) می‌تواند تأثیر بزرگی در مسیر درمان و زندگی فرد مبتلا به سرطان داشته باشد.

وقتی سرطان در سنین بالاتر رخ می‌دهد، شخصی که مسئول مراقبت اصلی است، چه همسر باشد یا دوست، ممکن است خودش نیز سالمند باشد و مسائل مربوط به سلامتی و تندرستی خود را داشته باشد.

تداوی سرطان می‌تواند باعث تغییرات فیزیکی و عاطفی شود.

پلان مراقبت بعد از تداوی شما

تیم خدمات صحتی شما با شما همکاری می‌کند تا پلانی برای مراقبت‌های بعدی تنظیم شود. یک نسخه از این پلان باید به شما و GP داده شود. اگر پلان پیگیری دریافت نکردید، از داکتر یا نرس خود بپرسید که آیا چنین پلانی موجود است یا خیر. این پلان توضیح می‌دهد که:

- چه کسی پس از تداوی تماس اصلی شما خواهد بود
- چند وقت یکبار باید معاینه شوید و این معاینات شامل چه آزمایش‌هایی است
- چگونه با عوارض جانبی تداوی مقابله کنید
- اگر فکر می‌کنید سرطان برگشته یا بدتر شده است، چگونه به سرعت کمک بگیرید.

بعضی افراد ممکن است در جریان تداوی سرطان، توانایی جسمی و قدرت بدنی خود را از دست بدهند یا در یادآوری و تمرکز فکری دچار مشکل شوند. این وضعیت می‌تواند انجام کارهای روزمره را دشوارتر کند. بسیاری از مردم نگران بازگشت دوباره سرطان هستند. متخصص و تیم خدمات صحتی شما درباره نیازهای شما صحبت خواهند کرد و در صورت نیاز، شما را به سایر متخصصان صحتی و خدمات حمایتی اجتماعی معرفی می‌کنند. فعال ماندن تأثیر بزرگی بر بهبودی فیزیکی و روحی دارد. حتی شروع با پیاده‌روی 10 دقیقه‌ای روزانه در بیرون از خانه می‌تواند بسیار مفید باشد.

سایر معلوماتی که ممکن است دریافت کنید:

- نشانه‌ها و علائمی که باید در صورت بازگشت سرطان به آنها توجه کنید
- اثرات دیررس تداوی و متخصصانی که ممکن است لازم باشد به آنها مراجعه کنید
- چگونگی انتخاب شیوه زندگی سالم برای بهبود سریع‌تر و حفظ سلامتی.

برای کسب معلومات بیشتر در مورد حمایت پس از تداوی، به وبسایت Cancer Council مراجعه کنید:

www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment

اگر سرطان دوباره برگردد

گاهی اوقات سرطان پس از تداوی دوباره بازمی‌گردد. ممکن است در همان محل قبلی ظاهر شود یا در بخش دیگری از بدن پدیدار گردد.

اگر سرطان دوباره برگردد، ممکن است شما را به همان متخصص یا شفاخانه‌ای که قبلاً درمان شده بودید، یا به متخصص دیگری معرفی کنند.

نوع تداوی شما بستگی دارد به اینکه سرطان تا چه اندازه گسترش یافته است، سرعت رشد آن چقدر است، چه علائمی دارید و چه چیزهایی برای شما اهمیت بیشتری دارد.

برای کسب معلومات بیشتر درباره سرطان پیشرفته، به وبسایت Cancer Council مراجعه کنید:

www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment

سوالاتی که ممکن است بخواهید بپرسید



- سرطان در کجای بدن است و آیا پخش شده است؟
- گزینه‌های تداوی من چیست؟
- احتمال موفقیت تداوی در این مرحله چقدر است؟
- شما چه کارهایی می‌توانید انجام دهید تا علائم را مدیریت کنید؟
- من خودم چه کارهایی می‌توانم برای کاهش علائم انجام دهم؟
- اگر تنها در خانه باشم، چه حمایت‌های اضافی می‌توانم دریافت کنم؟
- اگر خانواده یا دوستانم از من در خانه مراقبت کنند، چه کمک‌های اضافی برای آنان در دسترس است؟
- چه حمایت‌هایی برای خانواده یا مراقب من وجود دارد؟

سوالاتی که ممکن است بخواهید بپرسید



- هدف تداوی در حال حاضر چیست؟
- اگر حالم بد شد، با چه کسی باید تماس بگیرم؟
- در جریان تداوی، چگونه می‌توانم توان و آمادگی جسمی خود را حفظ کنم؟
- بعد از تداوی، چگونه می‌توانم دوباره قدرت و توانایی بدنی خود را به دست آورم؟
- از کجا می‌توانم کمک بیشتری برای مدیریت زندگی در خانه دریافت کنم؟

مراقبت تسکینی

مراقبت تسکینی به افراد کمک می‌کند تا در هر مرحله از تجربه سرطان، زندگی خود را تا حد امکان کامل و راحت سپری کنند.

این مراقبت توسط یک تیم متخصص و در کنار درمان‌های معمول ارائه می‌شود. تمرکز آن بر کاهش علائم و ارائه حمایت‌های اضافی برای بیمار و خانواده‌اش است.

مراقبت تسکینی فقط مربوط تداوی در پایان زندگی نیست. بسیاری از افراد مبتلا به سرطان یا بیماری‌های جدی دیگر ممکن است برای سال‌ها مراقبت تسکینی دریافت کنند تا کیفیت زندگی‌شان در بالاترین سطح ممکن حفظ شود. این مراقبت می‌تواند در خانه، شفاخانه یا هر مکان دیگری که شما انتخاب کنید، انجام شود. وبسایت OlderCan

معلومات بیشتری درباره مراقبت تسکینی دارد:

www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care

با GP یا متخصص خود صحبت کنید یا به وبسایت
Palliative Care Australia مراجعه کنید:
www.palliativecare.org.au



مرگ کمک‌شده داوطلبانه (Voluntary assisted dying)

فردی که به سرطان غیرقابل درمان مبتلا است و شرایط قانونی مشخصی را برآورده می‌کند (مانند مدت زمانی که انتظار می‌رود زنده بماند یا توانایی تصمیم‌گیری مستقل خود را دارد)، ممکن است بخواهد درباره مرگ کمک‌شده داوطلبانه پرس‌وجو کرده یا آن را در نظر بگیرد. این تصمیم باید کاملاً داوطلبانه باشد و توسط خود شخص درخواست شود. تیم خدمات صحتی شما اجازه ندارد این موضوع را با شما مطرح کند.

قوانین مربوط به مرگ کمک‌شده داوطلبانه در هر ایالت و قلمرو متفاوت است، بنابراین مهم است که از قانون و مقررات مربوط به محل زندگی خود آگاه باشید. برای دریافت تازه‌ترین معلومات، با اداره صحت محل زندگی‌تان به تماس شوید.

Team use (hospital number)



IMPORTANT INFORMATION FOR MY CARE TEAM

MY HEALTH

- I rate my health as **good / average / poor**
- I have **heart disease / arthritis / diabetes / breathing problems / kidney disease**
Other health issues
- I take prescription medications a day
- I take supplements (e.g. vitamins) **yes / no**
- I have **lost / gained** weight in the last 3 months
- My hearing is **good / average / poor**
- My vision is **good / average / poor**
- I feel **anxious / depressed**
- I feel happy **often / sometimes / never**

PHYSICAL ACTIVITIES

- I can walk metres
- I use an aid (e.g. frame, stick, other) **yes / no**
 - I do some exercise **daily / weekly / never**
 - I can do **all / some / none** of my housework
 - I can do **all / some / none** of my shopping
- I have help with doing
- I had falls in the last 3 months
- I have a My Aged Care / Home care package **yes / no**

This is Me

Name

Preferred name

Age Gender

Language spoke

Born in

I have a regular GP **yes / no**

WHAT'S IMPORTANT

- I enjoy
- My cancer team need to know that:
 - Quality of life is **more / less** important than length of life for me
 - I want to be involved in all treatment decisions **yes / no**
 - I want someone with me at my appointments **yes / no**
 - Other things that are important to me are

THINKING

- I can use a computer **yes / no**
- I use other devices (e.g. Smart phone) **yes / no**
- I manage my money **yes / no**
- My memory is **good / average / poor**

BEING WITH OTHERS

- I live in **my own house / retirement village / aged care home** or
- I live by **myself / with my partner / family / friends**
- I am able to spend time with other people when I want **yes / not always / no**
- Even with my cancer, things are OK at home **yes / no**
- I feel lonely **never / sometimes / often**



Completed by Date: www.oldercan.org

The information provided in this form has not been drawn from medical record and reflects the views of the person completing the form © 2024 V1

چگونه از THIS IS ME استفاده کنیم

فرم This is Me توسط سالمندان مبتلا به سرطان تهیه شده تا گفت‌وگویی میان آنان و اعضای تیم صحت‌شان درباره موضوعات مهم در جریان تجربه سرطان ایجاد کند.

این ابزار برای کمک به افراد در بیان معلومات مربوط به سلامتی، کیفیت زندگی و ترجیحات شخصی‌شان در هنگام تصمیم‌گیری درباره تدای و مراقبت طراحی شده است. می‌توان آن را با تیم شفاخانه، یک GP یا هر کسی در شبکه حمایتی فرد استفاده کرد.

نحوه استفاده از This is Me

شما می‌توانید از This is Me یکبار یا چندین بار در طول مسیر تدای خود استفاده کنید. می‌توانید این فرم را چاپ کرده، خودتان آن را پر کرده و در هنگام مراجعه به شفاخانه یا ملاقات با داکتر فامیلی همراه داشته باشید، یا از داکتر یا نرس خود بخواهید که آن را با شما مرور کنند.

پر کردن فرم This is Me

هیچ پاسخ درست یا نادرستی وجود ندارد. پرسش‌هایی مانند اینکه وضعیت سلامتی‌تان را خوب، متوسط یا ضعیف احساس می‌کنید، تنها درباره احساس شما در همین زمان (امروز) است، نه مقایسه با دیگران. در هر بخش، لطفاً گزینه‌ای را دایره بزنید که بیشترین مطابقت را با وضعیت سلامتی و احساس شما دارد.

چگونه از معلومات استفاده خواهد شد؟

معلوماتی که در فرم نوشته می‌شود، به تیم مراقبت از شما کمک می‌کند تا شما را بهتر بشناسند، در صورت نیاز پرسش‌های بیشتری بپرسند و متوجه شوند آیا چیزی وجود دارد که باید قبل از شروع تدای به آن توجه ویژه شود. این کار کمک می‌کند تا تصمیم‌های آینده درباره مراقبت‌های شما با چیزهایی که برایتان مهم است، همخوانی داشته باشد.

معلومات ارائه‌شده در این فرم از سوابق طبی گرفته نشده و بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های شخصی فردی است که فرم را تکمیل می‌کند. © 2024 V1

برای کسب معلومات بیشتر درباره OlderCan، به صفحه This is Me مراجعه کنید:

www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me از این فرم برای شریک ساختن معلومات با تیم تدای سرطان خود استفاده کنید.

منبع OlderCan توسط **WeCan** به عنوان بخشی از پروژه مسن تر و عاقل تر (Older and Wiser) تهیه شده است. پروژه مسن تر و عاقل تر (Older and Wiser) بخشی از برنامه «حمایت از افراد مبتلا به سرطان» است که توسط Cancer Australia با حمایت مالی دولت استرالیا تمویل می‌شود. OlderCan با اجازه دانشگاه ملبورن (University of Melbourne) در اینجا بازنشر شده است.

سلب مسئولیت (Disclaimer): همیشه درباره مسائلی که بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد با داکتر خود مشوره کنید. این راهنما فقط برای آشنایی عمومی تهیه شده و جایگزین مشوره حرفه‌ای طبی، حقوقی یا مالی نیست. معلومات مربوط به سرطان همواره توسط جامعه علمی و تحقیقاتی در حال به‌روزرسانی و بازبینی است. در حالی که در زمان نشر، تمام تلاش برای دقت و صحت معلومات صورت گرفته است، Cancer Council Australia و اعضای آن هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال هرگونه آسیب، ضرر یا خسارتی که از استفاده یا اتکا به این معلومات ایجاد شود، نمی‌پذیرند.

نشر شده در نومبر 2025.

این منبع بر اساس معلومات گرفته‌شده از Optimal care pathway برای سالمندان مبتلا به سرطان (نسخه اول) تهیه شده است و از طریق لینک ذیل در دسترس می‌باشد: www.cancer.org.au/OCP