Ηλικιωμένοι με καρκίνο

Οδηγός για την καλύτερη φροντίδα του καρκίνου

Σχετικά με αυτόν τον οδηγό

Η αποκάλυψη ότι έχετε ή μπορεί να έχετε καρκίνο μπορεί να είναι συντριπτική. Πολλά μπορεί να συμβούν γρήγορα, και μπορεί να έχετε πολλές ερωτήσεις.

Αυτός ο οδηγός απευθύνεται προς ηλικιωμένους με καρκίνο. Θα σας βοηθήσει, καθώς και την οικογένεια, τους φροντιστές και τους φίλους σας να αντιμετωπίσετε την ασθένεια.

Στην Αυστραλία, οι κυβερνητικοί οργανισμοί χρησιμοποιούν τον όρο «ηλικιωμένος» για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. Για τους Αβορίγινες και τους κατοίκους των Νήσων του Στενού Τόρες, ο όρος χρησιμοποιείται για άτομα ηλικίας άνω των 50 ετών. Ωστόσο, ο καθένας γερνάει με διαφορετικό ρυθμό και ο αριθμός ηλικίας ενός ατόμου μπορεί να μην αντιστοιχεί με το πόσο καλά ή άσχημα αισθάνεται. Επομένως, είναι σημαντικό η ομάδα φροντίδας του καρκίνου να συνεργάζεται μαζί σας για να σχεδιάσει τη θεραπεία και τη φροντίδα που ανταποκρίνεται στις δικές σας ανάγκες και να λαμβάνει υπόψη τα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς. Αυτό ονομάζεται φροντίδα φιλική προς τους ηλικιωμένους.

Ο ιστότοπος του Cancer Council διαθέτει επίσης οδηγούς για την βέλτιστη φροντίδα διαφορετικών τύπων καρκίνου. **www.cancer.org.au/cancercareguides**.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Ο ιστότοπος **OlderCan** **www.wecan.org.au/oldercan** έχει αναπτυχθεί σε συνεργασία με ηλικιωμένους Αυστραλούς που πάσχουν από καρκίνο. Ο OlderCan προσφέρει συμβουλές και υποστήριξη ώστε να σας βοηθήσει να λάβετε αποφάσεις σχετικά με τη θεραπεία και τη φροντίδα σας και να διασφαλίσει ότι ο GP και η ομάδα θεραπείας του καρκίνου σας γνωρίζουν τις πληροφορίες που είναι σημαντικές για εσάς.

Η Υπηρεσία Πληροφόρησης και Υποστήριξης για τον Καρκίνο του Cancer Council βοηθά τα άτομα που πάσχουν από καρκίνο μέσω πρακτικής, οικονομικής και συναισθηματικής υποστήριξης. Βοηθάει επίσης να βρείτε τις κατάλληλες υπηρεσίες υποστηρικτικής φροντίδας. Καλέστε το Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο **www.cancer.org.au** για βοήθεια ή συμβουλές. Για περισσότερες πληροφορίες, αναζητήστε ένα φυλλάδιο σχετικά με τον τύπο του καρκίνου σας στη σειρά «Understanding Cancer» στον ιστότοπο του Cancer Council.

Η **Carers Australia** είναι ένας εθνικός οργανισμός που προσφέρει υποστήριξη, συμβουλές και πληροφορίες σχετικά με υπηρεσίες για φροντιστές ηλικιωμένων με καρκίνο. Για υποστήριξη και συμβουλές για φροντιστές, καλέστε την Carers Australia στο **1800 242 636**.

Έχουν αναπτυχθεί οδηγοί για την βέλτιστη φροντίδα του καρκίνου για Αβορίγινες και κατοίκους των Νήσων του Στενού Τόρες. Περισσότερες πληροφορίες για τους Αβορίγινες και τους κατοίκους των Νήσων του Στενού Τόρες που ενδέχεται να έχουν καρκίνο βρίσκονται στον ιστότοπο του Cancer Council. **www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer**. Μπορείτε επίσης να διαβάσετε τον οδηγό για τους Αβορίγινες και τους κατοίκους των Νήσων του Στενού Τόρες **www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer** ως προς τι να περιμένετε πριν, μετά και κατά τη διάρκεια της θεραπείας του καρκίνου.

Εάν χρειάζεστε διερμηνέα, καλέστε την **Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας (Translating and Interpreting Service)** στο **13 14 50** ή επισκεφθείτε τον ιστότοπό τους **www.tisnational.gov.au**.

Αρχικές εξετάσεις και παραπομπή

Ο οικογενειακός σας ιατρός (GP) πρέπει να σας εξετάσει για να διαπιστώσει γιατί δεν αισθάνεστε καλά. Θα σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που ίσως έχετε και μπορεί να κάνει κάποιες εξετάσεις, όπως σωματική εξέταση, εξετάσεις αίματος, ακτινογραφίες ή τομογραφίες.

Εάν ο GP έχει ανησυχίες, θα σας παραπέμψει σε ειδικό για περαιτέρω εξετάσεις.

Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Μπορώ να επιλέξω αν θα πάω σε δημόσιο νοσοκομείο ή σε ιδιωτική κλινική;
- Μπορώ να επιλέξω τον ειδικό που θα με εξετάσει;
- Πόσο θα μου κοστίσουν τα ραντεβού;
- Πόσο καιρό πρέπει να περιμένω για το ραντεβού μου;
- Τι πρέπει να κάνω αν δεν λάβω απάντηση σχετικά με κάποιο ραντεβού;

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε www.cancercareguides.org.au

Australian Government
Cancer Australia

Clinical Oncology Society of Australia

Διάγνωση και στάδιο του καρκίνου

Για κάποιους ηλικιωμένους, οι αλλαγές που σχετίζονται με την ηλικία στην καρδιακή ή πνευμονική λειτουργία, την κινητικότητα ή τη μνήμη καθιστούν τη διάγνωση του καρκίνου πιο δύσκολη. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα όταν τα συμπτώματα άλλων ασθενειών μοιάζουν με αυτά του καρκίνου ή επιδεινώνονται εξαιτίας του καρκίνου.

Η ενότητα «Η διάγνωσή σας» (Your diagnosis) του OlderCan **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis** εστιάζει στη σημασία της ανταλλαγής πληροφοριών με την ομάδα παρακολούθησης του καρκίνου. Η ανταλλαγή πληροφοριών μπορεί να βοηθήσει ώστε να λάβετε τη θεραπεία και τη φροντίδα που σας ταιριάζει.

Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιες άλλες εξετάσεις πρέπει να κάνω;
- Τι είδους καρκίνο έχω;
- Μπορεί ο καρκίνος μου να θεραπευτεί; Εάν όχι, ποιο είναι το σχέδιο για τη φροντίδα μου;
- Πόσο χρόνο ζωής έχω;

Θεραπεία

Όταν ένας ηλικιωμένος διαγνωστεί με καρκίνο, είναι σημαντικό η ομάδα καρκίνου να μάθει όσο το δυνατόν περισσότερα για την υγεία του, πώς λειτουργεί μέρα τη μέρα και τα πράγματα που είναι σημαντικά για αυτόν.

Αυτές οι πληροφορίες μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός για τις επιλογές ατομικής θεραπείας.

Η πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας και δίκτυα υποστήριξης μπορεί επίσης να αλλάξει καθώς ένα άτομο γερνάει. Μπορεί να χρειαστείτε επιπλέον βοήθεια για να διαχειριστείτε τη θεραπεία και τις παρενέργειές της. Οι εξειδικευμένες υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων μπορούν συχνά να παρέχουν αυτή την επιπλέον υποστήριξη σε εσάς και τους φροντιστές σας, παράλληλα με την ομάδα φροντίδας καρκίνου. Μπορεί να θέλετε να ζητήσετε να σας παραπέμψουν.

Ο ιστότοπος OlderCan **This is Me** **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** είναι ένας τρόπος για να μοιραστείτε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας, τον τρόπο που λειτουργείτε και τα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς με την ομάδα που αντιμετωπίζει τον καρκίνο σας.

Η ενότητα «Η θεραπεία σας» (Your Treatment) του ιστότοπου OlderCan **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment** μπορεί επίσης να σας φανεί χρήσιμη. Εστιάζει στις επιλογές θεραπείας, τους τύπους θεραπείας και τα στοιχεία που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν αποφασίζετε μαζί με την ομάδα θεραπείας καρκίνου για τη θεραπεία που είναι η καλύτερη για εσάς.

Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες σχετικά με τη διάγνωση και τη θεραπεία διαφόρων τύπων καρκίνου στους καλύτερους οδηγούς για τη φροντίδα του καρκίνου. **www.cancer.org.au/cancercareguides**.

Λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία

Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, έχετε το δικαίωμα να γνωρίζετε όλες τις διαθέσιμες επιλογές θεραπείας. Αυτό θα σας βοηθήσει να λάβετε τις καλύτερες αποφάσεις μαζί με την οικογένειά σας ή τον φροντιστή σας και την ομάδα θεραπείας του καρκίνου. Σε ορισμένους ηλικιωμένους δεν παρέχονται αυτές οι πληροφορίες. Μερικές φορές αυτό είναι επιλογή του ατόμου, αλλά άλλες φορές δεν είναι επιλογή του.

Ηλικιακή διάκριση είναι η άδικη αντιμετώπιση των ατόμων λόγω της ηλικίας τους ή επειδή θεωρούνται πολύ «γέροι» ή «ηλικιωμένοι» για να τους δοθούν πληροφορίες ή να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα τους. Ενημερώστε την ομάδα που σας περιθάλπει πόσες πληροφορίες θέλετε να λαμβάνετε και πόσο θέλετε να συμμετέχετε στις αποφάσεις σχετικά με τη φροντίδα σας. Μπορείτε να αποφασίσετε να υποβληθείτε σε θεραπεία, να μην υποβληθείτε σε ενεργή θεραπεία ή να υποβληθείτε μόνο σε κάποια θεραπεία για τη μείωση του πόνου και της δυσφορίας. Μπορεί να θέλετε η οικογένειά σας ή άλλα άτομα που σας υποστηρίζουν να σας συνοδεύσουν και να συμμετάσχουν στη συζήτηση με τους γιατρούς σας σχετικά με τις επιλογές θεραπείας. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε την απόφασή σας με άλλα μέλη της ομάδας υγειονομικής περίθαλψης, τον GP, την οικογένεια και τον φροντιστή σας.

Εάν αλλάξετε γνώμη μετά την απόφαση για τη θεραπεία, ενημερώστε τους γιατρούς σας. Θα είναι πρόθυμοι να συζητήσουν μαζί σας τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις που μπορεί να έχετε και να σας ενημερώσουν για άλλες επιλογές θεραπείας που μπορεί να είναι καλύτερες για εσάς.

Χρονικά πλαίσια

Το χρονικό πλαίσιο για την έναρξη της θεραπείας σας θα εξαρτηθεί από τι συστήνεται για τον τύπο του καρκίνου. Επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Cancer Council για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα χρονικά πλαίσια για τον τύπο του καρκίνου σας **www.cancer.org.au/cancercareguides**.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές θεραπείας του καρκίνου θα βρείτε στην ενότητα «Επιλογές θεραπείας του καρκίνου» (Cancer treatment choices)του OlderCan **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices**.

Κλινικές δοκιμές

Μπορεί να σας προταθεί να συμμετάσχετε σε μια κλινική δοκιμή ή μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε τον ειδικό γιατρό αν υπάρχει κάποια κλινική δοκιμή κατάλληλη για σας. Οι κλινικές δοκιμές χρησιμοποιούνται για να ελέγξουν αν οι νέες θεραπείες είναι ασφαλείς και εάν λειτουργούν καλύτερα από τις τρέχουσες θεραπείες. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο ζουν πλέον περισσότερο και έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής, χάρη στις κλινικές δοκιμές. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο Australian Cancer Trials **www.australiancancertrials.gov.au**.

Συμπληρωματικές θεραπείες και άλλα φάρμακα

Μιλήστε με την ομάδα περίθαλψης για τυχόν συμπληρώματα διατροφής, βιταμίνες, βότανα ή άλλα φάρμακα που χρησιμοποιείτε ή θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε, συμπεριλαμβανομένων των συνταγογραφούμενων και μη φαρμάκων (π.χ. παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη). Ορισμένα φάρμακα, συμπληρωματικές θεραπείες και βιταμίνες ενδέχεται να μην είναι συμβατά με τη θεραπεία σας.

Εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας

Ο εκ των προτέρων προγραμματισμός φροντίδας είναι μια διαδικασία κατά την οποία έχετε σκεφτεί τι είναι πιο σημαντικό για εσάς όσον αφορά τη μελλοντική σας περίθαλψη. Εάν αρρωστήσετε σοβαρά και δεν μπορείτε να μιλήσετε για να πείτε τι φροντίδα ή θεραπεία θέλατε, σκεφτείτε ποιος θα θέλατε να μιλήσει εκ μέρους σας και τι θα θέλατε να πει. Κάνοντας αυτές τις συζητήσεις ενώ αισθάνεστε καλά σας δίνει το χρόνο να σκεφτείτε τα πράγματα που είναι σημαντικά για εσάς σχετικά με την ιατρική θεραπεία, την περίθαλψη και την ποιότητα της ζωής σας.

Ο προγραμματισμός της προληπτικής φροντίδας βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν ποια φροντίδα ή θεραπεία θα θέλατε, σύμφωνα με τις αξίες, τις επιθυμίες και τις προτιμήσεις σας. Μπορείτε να δώσετε συμβουλές για θέματα όπως η συγκατάθεση, η άρνηση και η διακοπή της θεραπείας στο μέλλον και/ή ο διορισμός ενός εκπροσώπου σας υπεύθυνου λήψης αποφάσεων. Μπορείτε επίσης να καθορίσετε πιο γενικές επιθυμίες και προτιμήσεις σχετικά με τη μελλοντική σας περίθαλψη, όπως ποια άτομα θα θέλατε να βρίσκονται γύρω σας, τη μουσική που σας αρέσει ή το μέρος όπου θα προτιμούσατε να σας παρέχουν φροντίδα. Οι διαδικασίες και τα έγγραφα του εκ των προτέρων προγραμματισμού φροντίδας διαφέρουν σε κάθε πολιτεία και επικράτεια. Μάθετε περισσότερα σχετικά με τον εκ των προτέρων προγραμματισμό φροντίδας στο **www.advancecareplanning.org.au** ή επικοινωνώντας με την Εθνική Συμβουλευτική Υπηρεσία για τον Εκ Των Προτέρων Προγραμματισμό Φροντίδας (National Advance Care Planning Advisory Service) στο **1300 208 582**.

Οδηγία περί μελλοντικής φροντίδας

Μια οδηγία περί μελλοντικής φροντίδας είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο που συντάσσετε για να ενημερώσετε την οικογένειά σας και την ομάδα φροντίδας της υγείας σας σχετικά με τη θεραπεία και τη φροντίδα που ενδεχομένως επιθυμείτε ή δεν επιθυμείτε να λάβετε σε περίπτωση που η υγεία σας επιδεινωθεί σε βαθμό που δεν θα είστε σε θέση να λάβετε οι ίδιοι αυτές τις αποφάσεις. Σε ορισμένες πολιτείες και περιοχές, το έγγραφο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον επίσημο διορισμό ενός αναπληρωτή υπεύθυνου λήψης αποφάσεων.

Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιος είναι ο στόχος της θεραπείας και της φροντίδας μου;
- Ποια θεραπεία μου συνιστάτε;
- Γιατί πιστεύετε ότι αυτή είναι η καλύτερη θεραπεία για μένα;
- Πόσο καιρό αναμένετε να διαρκέσει η θεραπεία μου;
- Ποιες παρενέργειες μπορεί να έχω από τη θεραπεία;
- Πώς θα επηρεάσει η θεραπεία την καθημερινή μου ζωή;
- Θα μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ αν δεν αισθάνομαι καλά ή έχω απορίες όταν βρίσκομαι εκτός νοσοκομείου;
- Τι βοήθεια μπορώ να λάβω αν δυσκολεύομαι να κάνω τις δουλειές του σπιτιού ενώ κάνω θεραπεία;
- Πού και πόσο συχνά θα πρέπει να πηγαίνω στο νοσοκομείο για θεραπεία;
- Πως μπορώ να μετακινηθώ για να πάω στα ραντεβού για τη θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίσει η θεραπεία και πόσο από το κόστος θα πρέπει να πληρώσω εγώ;
- Μπορώ να συνεχίσω να φροντίζω τον σύζυγό/τη σύζυγό μου/τα εγγόνια μου;
- Μπορώ να συνεχίσω να κάνω τα πράγματα που μου αρέσουν ή που είναι σημαντικά για μένα;
- Πώς θα επηρεάσει αυτό την οικογένειά μου ή όσους με φροντίζουν ή με υποστηρίζουν; Πού μπορούν να βρουν βοήθεια ή υποστήριξη;
- Μπορείτε να με κατευθύνετε σε πληροφορίες ή υπηρεσίες που μπορούν να με βοηθήσουν για να φροντίσω τον εαυτό μου;

Η ομάδα φροντίδας της υγείας σας

Ένα άτομο με καρκίνο μπορεί να επισκεφθεί έναν ή περισσότερους γιατρούς και άλλους επαγγελματίες υγείας, ανάλογα με τον τύπο του καρκίνου, τις επιλογές θεραπείας και τις ανάγκες περίθαλψης. Ο γιατρός ή η νοσοκόμα σας μπορεί να σας προτείνει να επισκεφθείτε έναν επαγγελματία υγείας που μπορεί να σας βοηθήσει με πληροφορίες σχετικά με:

- την τροφή και τη διατροφή
- τη μετακίνηση
- τη διαχείριση των φαρμάκων
- τη λειτουργικότητα στο σπίτι ή την πρόσβαση σε υποστήριξη
- τη συναισθηματική φροντίδα και υποστήριξη
- την αλληλοϋποστήριξη.

Η υποστηρικτική φροντίδα αναφέρεται σε όλες αυτές τις πτυχές της φροντίδας σας και αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας και της ευημερίας σας. Επομένως, εάν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε βοήθεια για οτιδήποτε, ενημερώστε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας. Μπορείτε να ζητήσετε βοήθεια ή παραπομπή σε υπηρεσίες υποστηρικτικής φροντίδας σε οποιοδήποτε στάδιο της ασθένειάς σας. Όλοι αυτοί οι επαγγελματίες αποτελούν μέρος της ομάδας περίθαλψης που σας φροντίζει.

Ίσως θέλετε να μιλήσετε εμπιστευτικά με ένα μέλος της ομάδας περίθαλψης της υγείας σας σχετικά με το αίσθημα ασφάλειας στο σπίτι σας ή ίσως έχετε ανησυχίες σχετικά με τη διαχείριση των χρημάτων σας. Μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας να σας κλείσει ραντεβού με έναν κοινωνικό λειτουργό, ο οποίος θα ακούσει τις ανησυχίες σας και θα σας δώσει συμβουλές. Δεν θα κάνουν τίποτα ούτε θα μιλήσουν σε κανέναν χωρίς την άδειά σας.

Το OlderCan διαθέτει πληροφορίες σχετικά με το πώς να επικοινωνήσετε με την ομάδα περίθαλψης της υγείας σας **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team**. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπο OlderCan This is ME **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** για να ενημερώσετε την ομάδα ότι έχετε ανησυχίες σχετικά με την παραμονή σας στο σπίτι σας.

Ο οικογενειακός σας γιατρός

Ο GP είναι ένα σημαντικό μέλος της ομάδας περίθαλψης της υγείας σας που θα σας φροντίζει κατά τη διάρκεια και μετά τη θεραπεία του καρκίνου. Εάν έχετε καλή σχέση με τον GP σας πριν τη διάγνωση του καρκίνου ή βρείτε έναν νέο GP μετά τη διάγνωση του καρκίνου, είναι σημαντικό να συνεχίσετε να τον επισκέπτεστε τακτικά.

Ο ιστότοπος OlderCan This is Me **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μοιραστείτε σημαντικές πληροφορίες με τον GP σας και την ομάδα θεραπείας του καρκίνου.

Το OlderCan διαθέτει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας και τον GP σας **www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp**.

Μπορείτε επίσης να ζητήσετε από τον GP να σας παραπέμψει σε άλλο ειδικό για δεύτερη γνώμη.

Ηλικιωμένοι φροντιστές

Για πολλούς ανθρώπους, είναι πολύ σημαντικό να έχουν τον σύντροφο, ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή έναν φροντιστή που να τους υποστηρίζει καθ' όλη τη διάρκεια της εμπειρίας τους με τον καρκίνο. Αυτό το άτομο (ή η ομάδα) μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην διαδρομή ενός ατόμου με καρκίνο.

Όταν ο καρκίνος εμφανίζεται σε προχωρημένη ηλικία, ο κύριος φροντιστής, είτε είναι σύντροφος είτε φίλος, μπορεί επίσης να είναι ηλικιωμένο άτομο που μπορεί να έχει τα δικά του προβλήματα υγείας και ευεξίας.

Οι φροντιστές παρέχουν εξαιρετική υποστήριξη, όπως συναισθηματική στήριξη, συντροφιά και κατανόηση. Οι φροντιστές παρέχουν επίσης πρακτική βοήθεια, όπως βοήθεια για τη μεταφορά ή τη διαχείριση πολλαπλών ραντεβού ή φαρμάκων.

Το OlderCan διαθέτει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους φροντιστές και τη διαθέσιμη υποστήριξη **www.wecan.org.au/oldercan/older-carers**.

Αποφάσεις σχετικά με το κόστος

Ενδέχεται να χρειαστεί να πληρώσετε για ορισμένα ραντεβού, εξετάσεις, φάρμακα, διαμονή, μετακινήσεις ή στάθμευση. Οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης υποχρεούνται να σας ενημερώνουν για το κόστος οποιασδήποτε θεραπείας που σας προτείνουν πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Αυτό ονομάζεται ενημερωμένη οικονομική συγκατάθεση.

Συζητήστε με τον GP σας, τον ειδικό γιατρό, έναν οικονομικό σύμβουλο ή τον ιδιωτικό ασφαλιστικό φορέα σας (εάν έχετε) για να κατανοήσετε τι καλύπτεται και ποια είναι τα έξοδα που θα πρέπει να καλύψετε από την τσέπη σας. Εάν ανησυχείτε για τα έξοδα, συζητήστε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ή έναν κοινωνικό λειτουργό σχετικά με:

- εάν καλύπτεται η χρέωση και η θεραπευτική αγωγή από το δημόσιο σύστημα
- βοήθεια με τη διαμονή κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- τις πιθανές οικονομικές επιπτώσεις της θεραπείας σας και πληροφορίες σχετικά με παροχές ή δικαιώματα που βοηθούν να καλύψετε τα έξοδα που σχετίζονται με τη θεραπεία.

Μπορείτε να καλέσετε το Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με την οικονομική υποστήριξη. Ο ιστότοπος περιέχει επίσης πληροφορίες σχετικά με:

- πρακτική και οικονομική βοήθεια **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance**
- πληρωμή για τη θεραπεία **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment**
- ενημερωμένη οικονομική συγκατάθεση **www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent**.

Ανάρρωση

Η θεραπεία του καρκίνου μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Πλάνο παρακολούθησης της θεραπείας σας

Η ομάδα περίθαλψης της υγείας σας θα συνεργαστεί μαζί σας για να καταρτίσει ένα σχέδιο για τη συνεχή φροντίδα σας. Ένα αντίγραφο του σχεδίου θα δοθεί σε εσάς και στον GP σας. Εάν δεν σας δοθεί σχέδιο για την παρακολούθηση, ρωτήστε τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας εάν υπάρχει διαθέσιμο. Το σχέδιο αυτό εξηγεί:

- ποιό είναι το βασικό πρόσωπο επικοινωνίας μετά τη θεραπεία
- πόσο συχνά και ποιες εξετάσεις πρέπει να κάνετε
- πώς να αντιμετωπίσετε τυχόν παρενέργειες της θεραπείας
- πώς να λάβετε γρήγορα βοήθεια αν πιστεύετε ότι ο καρκίνος έχει επανέλθει ή έχει επιδεινωθεί.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να χάσουν τη φυσική τους κατάσταση και τη δύναμή τους κατά τη θεραπεία του καρκίνου ή να έχουν δυσκολίες με τη μνήμη ή τη σκέψη τους. Αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολη τη διαχείριση των καθημερινών εργασιών. Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο καρκίνος θα επανέλθει. Ο ειδικός σας και η ομάδα περίθαλψης της υγείας σας θα συζητήσουν μαζί σας τις ανάγκες σας και μπορούν να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας και υπηρεσίες υποστήριξης στην κοινότητα. Το να παραμένετε δραστήριοι κάνει μεγάλη διαφορά στην σωματική και συναισθηματική σας ανάρρωση. Μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όσο ένας δεκάλεπτος περίπατος κάθε μέρα για αρχή.

Άλλες πληροφορίες που μπορεί να λάβετε:

- σημάδια και συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε για περίπτωση επανεμφάνισης καρκίνου
- μεταγενέστερες επιπτώσεις της θεραπείας και οι ειδικοί που ενδέχεται να χρειαστεί να επισκεφθείτε
- πώς να κάνετε υγιεινές επιλογές στον τρόπο ζωής, ώστε να έχετε καλύτερες πιθανότητες ανάρρωσης και διατήρησης καλής υγείας.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Cancer Council για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την υποστήριξη μετά τη θεραπεία **www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment**.

Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιοι είναι οι στόχοι της θεραπείας αυτή τη στιγμή;
- Σε ποιον πρέπει να απευθυνθώ αν δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι μπορώ να κάνω για να διατηρήσω τη δύναμη και τη φυσική μου κατάσταση στο καλύτερο δυνατό επίπεδο κατά τη διάρκεια της θεραπείας;
- Πώς μπορώ να ανακτήσω τη δύναμη και τη φυσική μου κατάσταση μετά τη θεραπεία;
- Πού μπορώ να βρω περισσότερη βοήθεια για τη διαβίωση στο σπίτι;

Ζώντας με προχωρημένο καρκίνο

Εάν ο καρκίνος επανέλθει

Μερικές φορές ο καρκίνος μπορεί να επανέλθει μετά τη θεραπεία. Μπορεί να επανέλθει στο ίδιο σημείο ή να εμφανιστεί σε διαφορετικό μέρος του σώματός.

Εάν ο καρκίνος επανέλθει, ενδέχεται να παραπεμφθείτε στον ειδικό ή στο νοσοκομείο όπου υποβληθήκατε στην αρχική θεραπεία ή σε διαφορετικό ειδικό.

Το είδος της θεραπείας που θα λάβετε εξαρτάται από το πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, πόσο γρήγορα αναπτύσσεται, τα συμπτώματα που αισθάνεστε και τι είναι πιο σημαντικό για εσάς.

Επισκεφθείτε τον ιστότοπο του Cancer Council για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον προχωρημένο καρκίνο **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment**.

Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος και πού βρίσκεται;
- Ποιες είναι οι επιλογές μου για θεραπεία;
- Ποιες είναι οι πιθανότητες να έχει αποτέλεσμα η θεραπεία αυτή τη φορά;
- Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε στη διαχείριση των συμπτωμάτων μου;
- Υπάρχουν πράγματα που μπορώ να κάνω για να βοηθήσω στη διαχείριση των συμπτωμάτων μου;
- Τι επιπλέον υποστήριξη μπορώ να λάβω αν είμαι μόνος στο σπίτι;
- Τι επιπλέον υποστήριξη μπορώ να λάβω αν η οικογένεια και οι φίλοι μου με φροντίζουν στο σπίτι;
- Ποια υποστήριξη είναι διαθέσιμη για την οικογένειά μου ή τον φροντιστή μου;

Ανακουφιστική φροντίδα

Η ανακουφιστική φροντίδα βοηθά τους ανθρώπους να ζήσουν τη ζωή τους όσο το δυνατόν πιο πλήρως και άνετα σε οποιοδήποτε στάδιο του καρκίνου.

Προσφέρεται από μια ομάδα ειδικών, παράλληλα με τη συνήθη φροντίδα. Εστιάζει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων και στην παροχή επιπλέον υποστήριξης στον ασθενή και την οικογένειά του.

Η ανακουφιστική φροντίδα δεν αφορά μόνο τη θεραπεία στο τέλος της ζωής. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο και άλλες σοβαρές ασθένειες μπορεί να λάβουν ανακουφιστική φροντίδα και θεραπεία για χρόνια, ώστε να εξασφαλιστεί η καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής τους. Αυτή η φροντίδα μπορεί να παρέχεται στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή σε άλλο μέρος της επιλογής σας. Το OlderCan διαθέτει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ανακουφιστική φροντίδα **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care**.

Συζητήστε με τον GP σας ή τον ειδικό ιατρό ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο της Palliative Care Australia www.palliativecare.org.au.

Εθελοντική υποβοηθούμενη ευθανασία

Ένα άτομο με καρκίνο που δεν μπορεί να θεραπευτεί και πληροί αυστηρές προϋποθέσεις (π.χ. το αναμενόμενο χρόνο ζωής ή την ικανότητά του να λαμβάνει αποφάσεις) μπορεί να θελήσει να ρωτήσει ή να εξετάσει το ενδεχόμενο της εθελοντικής υποβοηθούμενης ευθανασίας. Πρέπει να είναι εθελοντική και να ζητηθεί από το ίδιο το άτομο. Η ομάδα περίθαλψης της υγείας δεν μπορεί να το συζητήσει μαζί σας.

Οι νόμοι για την εθελοντική υποβοηθούμενη ευθανασία διαφέρουν σε κάθε πολιτεία και επικράτεια, επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζετε τους νόμους και τους κανόνες που ισχύουν για αυτή την επιλογή στην πολιτεία ή την επικράτεια όπου ζείτε. Επικοινωνήστε με το υπουργείο υγείας της περιοχής σας για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες.

Ο ιστότοπος του OlderCan **This is Me** www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να μοιραστείτε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με την υγεία σας, τον τρόπο που λειτουργείτε και τα πράγματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για εσάς με την ομάδα που σας παρακολουθεί για τον καρκίνο.

Team use (hospital number) .....

OlderCan

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**

WeCan. 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

OlderCan

ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ THIS IS ME

Το *This is Me* αναπτύχθηκε από ηλικιωμένους ενήλικες με καρκίνο, με σκοπό να προωθήσει τη συζήτηση με τα μέλη της ομάδας περίθαλψης σχετικά με τα θέματα που έχουν μεγαλύτερη σημασία για τους ανθρώπους κατά τη διάρκεια της εμπειρίας τους με καρκίνο.

Αναπτύχθηκε για να βοηθήσει τους ανθρώπους να μοιράζονται πληροφορίες σχετικά με την υγεία, την ποιότητα ζωής και τις προσωπικές τους προτιμήσεις όταν λαμβάνονται αποφάσεις σχετικά με τη θεραπεία και τη φροντίδα του καρκίνου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με την ομάδα του νοσοκομείου, έναν GP ή οποιονδήποτε από το δίκτυο υποστήριξης ενός ατόμου.

Πώς να χρησιμοποιήσετε το *This is Me*

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το *This is Me* μία ή περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Μπορείτε να εκτυπώσετε και να συμπληρώσετε το έντυπο μόνοι σας και να το πάρετε μαζί σας στο νοσοκομείο ή στο ραντεβού με τον GP σας ή να ζητήσετε από τον γιατρό ή τη νοσοκόμα σας να σας το εξηγήσουν.

Συμπλήρωση του εντύπου *This is Me*

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Οι ερωτήσεις σχετικά με το αν θεωρείτε ότι η υγεία σας είναι καλή, μέτρια ή κακή αφορούν το πώς αισθάνεστε τώρα (σήμερα) και όχι το πώς αισθάνεστε σε σύγκριση με άλλους ανθρώπους. Σε κάθε ενότητα, παρακαλώ σημειώστε με κύκλο την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα σε εσάς και την υγεία σας.

Πώς θα χρησιμοποιηθούν οι πληροφορίες;

Οι πληροφορίες που θα συμπληρώσετε στο έντυπο θα βοηθήσουν την ομάδα που σας φροντίζει να μάθει περισσότερα για εσάς, να σας κάνει ερωτήσεις, αν απαιτούνται περισσότερες πληροφορίες, και να γνωρίζει αν υπάρχει κάτι που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή πριν ξεκινήσετε τη θεραπεία. Αυτό μπορεί να συμβάλει και να διασφαλίσει ότι οι αποφάσεις σχετικά με τη μελλοντική σας φροντίδα θα ανταποκρίνονται σε ό,τι είναι πιο σημαντικό για εσάς.

Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το έντυπο δεν προέρχονται από ιατρικό ιστορικό και αντικατοπτρίζουν τις απόψεις του ατόμου που συμπληρώνει το έντυπο ©2024 V1

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του **This is Me** www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το OlderCan. Χρησιμοποιήστε τη φόρμα για να μοιραστείτε πληροφορίες με την ομάδα θεραπείας του καρκίνου σας.

Ο OlderCan αναπτύχθηκε από **την WeCan** στο πλαίσιο του προγράμματος Μεγαλύτερος και Σοφότερος (Older and Wiser). Το πρόγραμμα Μεγαλύτερος και Σοφότερος (Older and Wiser) είναι πρωτοβουλία της Cancer Australia Υποστηρίζοντας άτομα με καρκίνο, πρωτοβουλία Επιχορήγησης, που χρηματοδοτείται από την Αυστραλιανή Κυβέρνηση. Οι πόροι OlderCan αναπαράγονται εδώ με την άδεια του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης (University of Melbourne).

Αποποίηση ευθύνης: Πάντοτε να συμβουλεύεστε τον γιατρό σας για θέματα που αφορούν την υγεία σας. Ο παρών οδηγός προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν αντικαθιστά την επαγγελματική ιατρική, νομική ή οικονομική συμβουλή. Οι πληροφορίες σχετικά με τον καρκίνο ενημερώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από την ιατρική και ερευνητική κοινότητα. Παρόλο που καταβάλλεται κάθε δυνατή προσπάθεια για να διασφαλιστεί η ακρίβεια των πληροφοριών κατά τη στιγμή της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia και τα μέλη του αποποιούνται κάθε ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημία που προκύπτει από τη χρήση ή την εμπιστοσύνη στις πληροφορίες που παρέχονται παραπάνω.

Δημοσιεύθηκε τον Νοέμβριο του 2025.

Αυτοί οι πόροι βασίζονταν σε πληροφορίες από το Βέλτιστο πρόγραμμα φροντίδας (Optimal care pathway) για ηλικιωμένους με καρκίνο (1η έκδοση), διαθέσιμο στη διεύθυνση **www.cancer.org.au/OCP**.