कैंसर से पीड़ित वृद्ध लोग

सर्वोत्तम रूप से कैंसर देखभाल प्राप्त करने के लिए आपकी मार्गदर्शिका (गाइड)

इस मार्गदर्शिका के बारे में

यह जानना आपके लिए बहुत भाव विह्वल हो सकता है कि आपको कैंसर है या हो सकता है। आपके जीवन में बहुत जल्दी कई बदलाव आ सकते हैं, और आपके मन में कई सवाल पैदा हो सकते हैं।

यह संसाधन कैंसर से पीड़ित वृद्ध लोगों के लिए है। यह आपको, आपके परिवार, देखभालकर्ताओं और मित्रों को इस अनुभव से गुजरने में मार्गदर्शन देने में सहायता प्रदान करेगा।

ऑस्ट्रेलिया में, सरकारी संगठनों द्वारा 'वृद्ध' शब्द का प्रयोग 65 वर्ष और इससे अधिक आयु के लोगों के लिए किया जाता है। एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए, इस शब्द का प्रयोग 50 वर्ष से अधिक आयु के लोगों के लिए किया जाता है। लेकिन, आयु बढ़ने के साथ हर व्यक्ति अलग-अलग समस्याओं का सामना करता है, और हो सकता है कि किसी व्यक्ति की आयु से ठीक से यह दर्शाया नहीं जा सके कि वह कितना स्वस्थ या अस्वस्थ्य महसूस करते हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि आपकी कैंसर टीम आपकी आवश्यकताओं का समर्थन करने वाले और आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण चीज़ों को ध्यान में रखने वाले उपचार और देखभाल की योजना बनाने के लिए आपके साथ काम करे। इसे आयु-अनुकूल देखभाल कहा जाता है।

Cancer Council की वेबसाइट www.cancer.org.au/cancercareguides पर विभिन्न प्रकार के कैंसर के प्रकारों के लिए सर्वोत्तम रूप से कैंसर देखभाल प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शिकाएँ भी उपलब्ध हैं।

जानकारी एवं सहायता

OlderCan संसाधन www.wecan.org.au/oldercan को कैंसर से पीड़ित वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों के साथ मिलकर, उनकी मदद के लिए विकसित किया गया है। OlderCan आपको सलाह और सहायता प्रदान करता है ताकि आपको उपचार और देखभाल के बारे में निर्णय लेने में सहायता मिल सके, और यह सुनिश्चित हो सके कि आपके GP तथा कैंसर टीम आपके लिए महत्वपूर्ण जानकारी से अवगत हैं।

Cancer Council की कैंसर जानकारी एवं सहायता सेवा कैंसर से प्रभावित लोगों को व्यावहारिक, आर्थिक और भावनात्मक सहायता प्रदान करती है। यह आपको सहायक देखभाल सेवाओं तक पहुँचने और उनसे जुड़ने में भी सहायता प्रदान करती है। किसी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए Cancer Council को **13 11 20** पर कॉल करें या किसी भी प्रकार की कोई मदद या सलाह प्राप्त करने के लिए www.cancer.org.au वेबसाइट पर जाएँ। और अधिक जानकारी के लिए, Cancer Council की वेबसाइट पर 'Understanding Cancer' सीरीज़ में अपने कैंसर के प्रकार से संबंधित पुस्तिका देखें।

Carers Australia कैंसर से पीड़ित वृद्ध व्यक्ति के देखभालकर्ताओं को सहायता, सलाह और सेवाओं के बारे में जानकारी प्रदान करने वाला राष्ट्रीय संगठन है। देखभालकर्ताओं के लिए सहायता और सलाह के लिए, Carers Australia को **1800 242 636** पर कॉल करें।

एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए सर्वोत्तम रूप से कैंसर देखभाल प्राप्त करने हेतु मार्गदर्शिकाएँ विकसित की गई हैं। सम्भवत: कैंसर से पीड़ित एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए और अधिक जानकारी Cancer Council की वेबसाइट www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer पर उपलब्ध है। आप एबोरिजिनल और टोरेस स्ट्रेट आइलैंडर लोगों के लिए मार्गदर्शिका भी पढ़ सकते हैं जिसमें कैंसर उपचार से पहले, इसके दौरान, और बाद की अपेक्षाओं के बारे में बताया गया है। www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer

यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता है, तो **अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service)** को **13 14 50** पर कॉल करें या उनकी वेबसाइट www.tisnational.gov.au पर जाएँ।

प्रारंभिक परीक्षण (टेस्ट) एवं रेफरल

आपके सामान्य चिकित्सक (GP) को आपकी अस्वस्थता के कारण का पता लगा सकने के लिए आपकी जाँच करनी चाहिए। वे आपसे आपके द्वारा सम्भवत: महसूस किए जा रहे लक्षणों के बारे में पूछेंगे और शारीरिक जाँच, ब्लड टेस्ट, एक्स-रे या स्कैन जैसे कुछ अन्य परीक्षण भी कर सकते हैं।

यदि आपके GP को कोई चिंताजनक बात महसूस होती है, तो आपको और अधिक परीक्षणों के लिए किसी विशेषज्ञ के पास भेजा जाएगा।

कुछ ऐसे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- क्या मैं सरकारी अस्पताल या प्राइवेट प्रैक्टिस में से किसी एक में जाने का चयन कर सकता हूँ?
- क्या मैं उस विशेषज्ञ (स्पेशलिस्ट) का चयन कर सकता हूँ जो मुझे देखेगा?
- अपॉइंटमेंट्स में कितना खर्चा होगा?
- अपॉइंटमेंट मिलने में मुझे कितना समय लग सकता है?
- यदि मुझे अपॉइंटमेंट के बारे में कोई जवाब न मिले तो मुझे क्या करना चाहिए?

Australian Government Cancer Australia
Clinical Oncology Society of Australia

निदान एवं स्टेजिंग

कुछ वृद्ध लोगों में हृदय या फेफड़ों की कार्यक्षमता, चलने-फिरने की क्षमता या याददाश्त में कमी जैसे आयु संबंधी बदलावों के परिणामस्वरूप कैंसर का निदान करना अधिक चुनौतीपूर्ण हो जाता है। ऐसा विशेषकर उन मामलों में होता है जब अन्य बीमारियों के लक्षण कैंसर के लक्षणों के समान ही दिखाई देते हैं या कैंसर के कारण और बदतर हो जाते हैं।

OlderCan के 'आपका निदान (Your diagnosis)' अनुभाग **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis** में अपनी कैंसर टीम के साथ जानकारी साझा करने के महत्व के बारे में बताया गया है। जानकारी साझा करने से आपके लिए अनुकूलित उपचार और देखभाल सुनिश्चित करने में मदद मिल सकती है।

कुछ ऐसे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मुझे और कौन से टेस्ट करवाने होंगे?
- मुझे किस प्रकार का कैंसर है?
- क्या मेरा कैंसर ठीक हो सकता है? यदि नहीं, तो मेरी देखभाल की क्या योजना है?
- मेरे कितने वर्षों तक जीवित रहने की संभावना है?

उपचार

जब किसी वृद्ध व्यक्ति के कैंसर से पीड़ित होने के बारे में पता चलता है, तो यह ज़रूरी है कि कैंसर टीम उनके स्वास्थ्य, दैनिक तौर पर उनकी काम करने की क्षमता और उनके लिए महत्वपूर्ण चीज़ों के बारे में यथासंभव जानकारी प्राप्त करे।

इस जानकारी का उपयोग व्यक्तिगत उपचार विकल्पों को निर्देशित करने के लिए किया जा सकता है।

व्यक्ति की आयु बढ़ने के साथ-साथ स्वास्थ्य सेवाओं और सहायता नेटवर्क तक उसकी पहुँच भी बदल सकती है। आपको अपने उपचार और उसके दुष्प्रभावों को प्रबंधित करने के लिए किसी अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता हो सकती है। विशेषज्ञ वृद्ध देखभाल सेवाएँ आपकी कैंसर देखभाल टीम के साथ मिलकर आपको और आपके देखभालकर्ताओं को अतिरिक्त सहायता प्रदान कर सकती हैं। आप किसी रेफरल के लिए भी अनुरोध कर सकते हैं।

OlderCan के **This is Me संसाधन** **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** के माध्यम से आप अपनी कैंसर टीम के साथ अपने स्वास्थ्य, अपनी कार्य क्षमता और आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण बातों के बारे में आवश्यक जानकारी साझा कर सकते हैं।

OlderCan का 'आपका उपचार (Your Treatment)' अनुभाग भी उपयोगी हो सकता है। **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment**

यह उपचार के विकल्पों, उपचार के प्रकारों और अपनी कैंसर टीम के साथ अपने लिए सर्वोत्तम उपचार के बारे में निर्णय लेने वाली विचारयोग्य बातों पर ध्यान केंद्रित करता है।

आप विभिन्न प्रकार के कैंसर के निदान एवं उपचार के बारे में सर्वोत्तम रूप से कैंसर देखभाल प्राप्त करने के लिए इस मार्गदर्शिका से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। **www.cancer.org.au/cancercareguides**

उपचार संबंधी निर्णय लेना

चाहे आपकी आयु कुछ भी हो, आपको अपने लिए उपलब्ध सभी उपचार विकल्पों के बारे में जानने का अधिकार है। इससे आपको अपने परिवार या देखभालकर्ता, और अपनी कैंसर टीम के साथ सर्वोत्तम निर्णय लेने में मदद मिलेगी। कुछ वृद्ध लोगों को यह जानकारी प्रदान नहीं की जाती है। कुछ मामलों में यह उनकी इच्छानुसार हो सकता है, लेकिन कुछ अन्य मामलों में ऐसा नहीं भी हो सकता है।

जब वृद्ध लोगों के साथ उनकी आयु के कारण अनुचित रूप से व्यवहार किया जाता है या उन्हें जानकारी प्रदान करने या अपनी देखभाल के बारे में स्वयं निर्णय लेने के लिए बहुत 'बूढ़ा' या 'बुज़ुर्ग' समझा जाता है तो इसे आयुवाद कहा जाता है। अपनी उपचार टीम को इस बारे में बताएँ कि आप कितनी जानकारी और अपनी देखभाल संबंधी निर्णयों में कितनी भागीदारी चाहते हैं। आप उपचार करवाने, सक्रिय उपचार न करवाने, या केवल दर्द और बेचैनी कम करने के लिए कुछ उपचार करवाने का निर्णय ले सकते हैं। आप अपने साथ अपने परिवार या अन्य सहायक लोगों को ला सकते हैं और उन्हें अपने डॉक्टरों के साथ उपचार के विकल्पों पर बातचीत करने में भी शामिल कर सकते हैं। आप अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम के अन्य सदस्यों, GP, परिवार और देखभालकर्ता के साथ भी अपने निर्णय पर बातचीत कर सकते हैं।

यदि उपचार संबंधी निर्णय लेने के बाद आप किसी अन्य विकल्प के बारे में सोचते हैं तो अपने डॉक्टर को ज़रूर बताएँ। वे आपकी किसी भी चिंता या प्रश्नों और आपके लिए उपचार के अन्य बेहतर विकल्पों के बारे में प्रसन्नता पूर्वक बात करेंगे।

समय-सीमाएँ

आपके उपचार की शुरुआती समय-सीमा आपके कैंसर के प्रकार के लिए अनुशंसित समय-सीमा पर निर्भर करेगी। Cancer Council की वेबसाइट **www.cancer.org.au/cancercareguides** से अपने कैंसर के प्रकार की समय-सीमाओं के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।

आप कैंसर उपचार विकल्पों के बारे में और अधिक जानकारी OlderCan के 'कैंसर उपचार विकल्प (Cancer treatment choices)' अनुभाग **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices** में प्राप्त कर सकते हैं।

क्लिनिकल परीक्षण (ट्रायल)

आपको किसी क्लिनिकल परीक्षण में भाग लेने के लिए कहा जा सकता है या आप चाहें तो अपने विशेषज्ञ से अपने लिए किसी उपयुक्त क्लिनिकल परीक्षण के बारे में पूछ सकते हैं। क्लिनिकल परीक्षणों का उद्देश्य यह जाँचना होता है कि क्या नए उपचार सुरक्षित हैं और मौजूदा उपचारों से बेहतर काम करते हैं या नहीं। क्लिनिकल परीक्षणों के परिणामस्वरूप कैंसर से पीड़ित कई लोग अब बेहतर जीवन गुणवत्ता के साथ अधिक वर्षों तक जीवन व्यतीत कर रहे हैं। और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए Australian Cancer Trials की वेबसाइट **www.australiancancertrials.gov.au** पर जाएँ।

पूरक चिकित्सा एवं अन्य दवाएँ

अपने स्वास्थ्य-देखभाल टीम के साथ किसी ऐसे आहार-संबंधी सप्लीमेंट्स, विटामिन, हर्बल उपचारों या अन्य दवाईयों के बारे में बात करें जिनका आप सेवन करते हैं या सेवन करना चाहते हैं, इसमें प्रिस्क्रिप्शन पर और बिना प्रिस्क्रिप्शन के काउंटर से मिलने वाली दवाईयाँ (जैसे कि पैरासिटामोल या आइबुप्रोफेन) शामिल हैं।। ऐसा हो सकता है कि कुछ दवाएँ, पूरक चिकित्सा प्रक्रियाएँ और विटामिन आपके उपचार के कारण अच्छी तरह से असर न करें।

अग्रिम देखभाल योजना (एडवांस केयर प्लेनिंग)

अपने भविष्य की स्वास्थ्य देखभाल संबंधी सबसे महत्वपूर्ण बातों पर विचार करने की प्रक्रिया को अग्रिम देखभाल योजना कहा जाता है। इसमें यह विचार करना शामिल है कि यदि आप बहुत बीमार हो जाते हैं और दूसरों को अपनी पसंद की देखभाल या उपचार के बारे में नहीं बता सकते हैं तो आप किस व्यक्ति को आपकी ओर से बात करने देना चाहेंगे और आप क्या चाहेंगे कि वे क्या कहें। जब आपका स्वास्थ्य अच्छा हो, तब इन वार्तालापों के माध्यम से यह सुनिश्चित होता है कि आप अपने लिए महत्वपूर्ण चीज़ों जैसे चिकित्सा उपचार, स्वास्थ्य देखभाल और जीवन की गुणवत्ता के बारे में सोचने का समय निकाल सकते हैं।

अग्रिम देखभाल योजना से अन्य लोगों को आपकी मान्यताओं, इच्छाओं और प्राथमिकताओं के अनुकूल देखभाल या उपचार को समझने में मदद मिलती है। आप सहमति देने, भविष्य में उपचार से इनकार करने और उसे रोकने और/या किसी वैकल्पिक निर्णयकर्ता की नियुक्ति जैसी बातों के बारे में सलाह दे सकते हैं। आप अपने भविष्य की स्वास्थ्य देखभाल के बारे में और अधिक सामान्य इच्छाएँ और प्राथमिकताएँ भी निर्धारित कर सकते हैं, जिसमें यह बताना भी शामिल है कि आप अपने आस-पास किन लोगों की उपस्थिति चाहेंगे, आपको कौन सा संगीत सुनना पसंद है, या आप अपनी देखभाल किस जगह पर करवाना पसंद करेंगे। अग्रिम देखभाल योजना की प्रक्रियाएँ और दस्तावेज़ प्रत्येक राज्य और टेरिटरी में विभिन्न होती हैं। अग्रिम देखभाल योजना के बारे में और अधिक जानकारी **www.advancecareplanning.org.au** पर या राष्ट्रीय अग्रिम देखभाल योजना सलाहकार सेवा (National Advance Care Planning Advisory Service) से **1300 208 582** पर कॉल करके प्राप्त करें।

अग्रिम देखभाल निर्देश (एडवांस केयर डॉयरेक्टिव)

अग्रिम देखभाल निर्देश कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज़ है जिसे आप अपने परिवार और स्वास्थ्य सेवा टीम को ऐसे समय में अपने पसंदीदा उपचार और देखभाल के ढंग के बारे में बताने के लिए तैयार करते हैं, जब आप अपने स्वास्थ्य के कारण स्वयं निर्णय लेने की स्थिति में नहीं होते हैं। कुछ राज्यों और टेरिटरीज में, इस दस्तावेज़ का उपयोग किसी दूसरे निर्णय-निर्माता को औपचारिक रूप नियुक्त करने के लिए किया जा सकता है।

कुछ ऐसे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मेरे उपचार और देखभाल का क्या उद्देश्य है?
- आपके अनुसार मेरे लिए कौन सा उपचार सही रहेगा?
- आपको ऐसा क्यों लगता है कि यह उपचार मेरे लिए सबसे सही रहेगा?
- आपको क्या लगता है कि मेरा उपचार कब तक चलेगा?
- मुझे उपचार के कौन से दुष्प्रभावों का सामना करना पड़ सकता है?
- उपचार का मेरे दैनिक जीवन पर क्या प्रभाव होगा?
- क्या मैं अपना काम करना जारी रख पाऊँगा?
- यदि मैं अस्पताल से दूर हूँ और मैं अस्वस्थ महसूस कर रहा हूँ या मैं कुछ पूछना चाहता हूँ, तो मैं किससे संपर्क करूँ?
- यदि उपचार के दौरान घर का काम करने में मुश्किल का सामना करना पड़ता है, तो मुझे क्या मदद मिल सकती है?
- उपचार के लिए मुझे कौन से अस्पताल जाना होगा और कितनी बार जाना होगा?
- क्या मुझे उपचार अपॉइंटमेंट के लिए ट्रांसपोर्ट (परिवहन) की सुविधा मिल सकती है?
- उपचार में कितना खर्चा आएगा और मुझे खुद कितना खर्चा उठाना होगा?
- क्या मैं अब भी अपने पति/पत्नी/पोते-पोतियों की देखभाल कर सकता हूँ?
- क्या मैं अब भी अपनी पसंद के या अपने महत्वपूर्ण कार्य कर सकता हूँ?
- इससे मेरे परिवार या देखभालकर्ताओं या सहायक लोगों पर क्या प्रभाव होगा? वे कहाँ से मदद या सहयोग प्राप्त कर सकते हैं?
- क्या आप मुझे ऐसी जानकारी या सेवाओं के बारे में बता सकते हैं, जिससे मुझे स्वयं की देखभाल करने में मदद मिले?

आपकी स्वास्थ्य-देखभाल टीम

कैंसर से पीड़ित व्यक्ति अपने कैंसर के प्रकार, उपचार विकल्पों और देखभाल की ज़रूरतों के आधार पर किसी एक डॉक्टर या फिर कई विभिन्न डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों से मुलाकात कर सकता है। आपके डॉक्टर या नर्स आपको निम्नलिखित के बारे में जानकारी प्रदान करने वाले किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने का सुझाव दे सकते हैं:

- भोजन एवं पोषण
- घूमना-फिरना
- दवाओं का प्रबंधन करना
- घर पर काम करना या सहायता प्राप्त करना
- भावनात्मक देखभाल एवं सहायता
- सहकर्मी सहायता।

सहायक देखभाल आपकी देखभाल के इन सभी पहलुओं को दर्शाती है और यह आपके उपचार और स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए किसी भी चीज़ में मदद की आवश्यकता महसूस होने पर अपने डॉक्टर या नर्स को बताएँ। आप अपनी बीमारी के किसी भी पड़ाव में सहायक देखभाल सेवाओं के लिए मदद या रेफरल की माँग कर सकते हैं। ये सभी पेशेवर आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम का हिस्सा हैं।

आप स्वास्थ्य सेवा टीम के किसी सदस्य से निजी तौर पर अपने घर में सुरक्षित महसूस करने या अपने पैसों के नियंत्रण संबंधी किसी चिंता पर बात कर सकते हैं। आप अपने डॉक्टर या नर्स से किसी सामाजिक कार्यकर्ता से आपकी अपॉइंटमेंट की व्यवस्था करने के लिए कह सकते हैं जो आपकी चिंताओं को सुनेगा और आपको सलाह भी देगा। वे आपकी अनुमति के बिना कोई भी कार्य नहीं करेंगे या इस संबंध में किसी से भी बात नहीं करेंगे।

OlderCan पर आपकी स्वास्थ्य सेवा टीम के साथ बातचीत करने के बारे में जानकारी उपलब्ध है: **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team**. आप OlderCan के This is ME संसाधन: **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** के माध्यम से टीम को अपने घर पर रहने संबंधी चिंताओं के बारे में बता सकते हैं।

आपका सामान्य चिकित्सक (जनरल प्रेक्टिशनर)

आपका GP आपकी स्वास्थ्य-देखभाल टीम का महत्वपूर्ण सदस्य है जो आपके कैंसर उपचार के दौरान और उसके बाद आपकी देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने GP से नियमित रूप से मिलें, फिर चाहे आप कैंसर का निदान होने से पहले से ही GP को जानते हैं, या कैंसर का निदान होने के बाद आप किसी नए GP से मिलते हैं।

OlderCan के This is Me संसाधन: **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** का उपयोग अपने GP और कैंसर टीम के साथ महत्वपूर्ण जानकारी साझा करने के लिए किया जा सकता है।

OlderCan पर आपके स्वास्थ्य और आपके GP के बारे में और अधिक जानकारी उपलब्ध है: **www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp**.

आप किसी अन्य विशेषज्ञ से राय प्राप्त करने के लिए अपने GP से रेफ़रल के लिए भी कह सकते हैं।

वृद्ध देखभालकर्ता

बहुत से लोगों के लिए किसी ऐसे पार्टनर (जीवनसाथी), पारिवारिक सदस्य, मित्र या देखभालकर्ता का होना बहुत आवश्यक है जो उनके कैंसर के सफ़र में उनका साथ दे सके। किसी व्यक्ति के कैंसर के सफ़र में ऐसा व्यक्ति (या टीम) बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

यदि किसी व्यक्ति को उसके जीवन में आगे चलकर बुढ़ापे की अवस्था में कैंसर होता है, तो हो सकता है कि उसका मुख्य देखभालकर्ता, पार्टनर (जीवनसाथी) या मित्र, भी वृद्ध व्यक्ति हो, और वह भी अपने स्वास्थ्य और कल्याण संबंधी समस्याओं से जूझ रहा हो।

देखभालकर्ता भावनात्मक सहायता, साथ और समझ दारी के रूप में अविश्वसनीय सहायता प्रदान करते हैं। देखभालकर्ता व्यावहारिक मदद भी प्रदान करते हैं, जिनमें विभिन्न अपॉइंटमेंट्स पर जाने या उनका प्रबंधन करने या दवाइयाँ लेने में मदद करना भी शामिल है।

OlderCan पर देखभालकर्ताओं और उपलब्ध सहायता के बारे में और अधिक जानकारी प्रदान की गई है **www.wecan.org.au/oldercan/older-carers**.

लागत संबंधी निर्णय

आपको कुछ अपॉइंटमेंट्स, टेस्ट, दवाइयों, आवास, यात्रा या पार्किंग का खर्चा उठाना पड़ सकता है। यह आवश्यक है कि आपका उपचार शुरू करने से पहले स्वास्थ्य सेवा प्रदाता सुझाए गए किसी भी उपचार के खर्चों के बारे में जानकारी प्रदान करें। इसे सूचित वित्तीय सहमति कहा जाता है।

अपने GP, विशेषज्ञ, वित्तीय परामर्शदाता या प्राइवेट स्वास्थ्य बीमाकर्ता (यदि आपके पास कोई है तो) से इस बारे में जानें कि कौन सा खर्चा कवर किया जाएगा और कौन से खर्चे आपको अपनी जेब से उठाने पड़ेंगे। यदि आपको खर्चे संबंधी कोई चिंता है, तो अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम या किसी सामाजिक कार्यकर्ता से निम्नलिखित मुद्दों पर बातचीत करें:

- बल्क-बिल किए जाना या पब्लिक सिस्टम में उपचार प्राप्त करना
- उपचार के दौरान आवास में मदद
- आपकी वित्तीय स्थिति पर आपके उपचार का संभावित प्रभाव और उपचार-संबंधी खर्चे के साथ सहायता के लिए बेनेफिट्स या पात्रताओं से जुड़ी सहायता।

किसी स्वास्थ्य पेशेवर से वित्तीय सहायता के बारे में बात करने के लिए, आप Cancer Council को **13 11 20** पर कॉल कर सकते हैं। वेबसाइट पर निम्नलिखित के बारे में भी जानकारी उपलब्ध है:

- व्यावहारिक एवं वित्तीय सहायता **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance**
- उपचार के लिए भुगतान **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment**
- सूचित वित्तीय सहमति **www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent**.

रोग से उबरना (रिकवरी)

कैंसर के उपचार के कारण शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तनों का सामना करना पड़ सकता है।

आपकी फॉलो-अप (आगे की) देखभाल योजना

आपकी स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी सतत देखभाल की योजना बनाने के लिए आपके साथ मिलकर काम करेगी। योजना की एक प्रति आपको और आपके GP को दी जानी चाहिए। यदि आपको फॉलो-अप के लिए कोई योजना नहीं दी गई है, तो अपने डॉक्टर या नर्स से इस बारे में पूछें। यह योजना आपको निम्नलिखित के बारे में बताती है:

- उपचार के बाद आपका मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है
- आपकी जाँच कितनी बार होगी और इसमें कौन से टेस्ट शामिल होंगे
- उपचार के दुष्प्रभावों का निपटान कैसे करना है
- यदि आपको लगता है कि आप कैंसर से दोबारा पीड़ित हो गए हैं या इसकी स्थिति और बिगड़ गई है, तो यथाशीघ्र सहायता कैसे प्राप्त करें।

हो सकता है कि कैंसर के उपचार के दौरान कुछ लोग अपनी फिटनेस और ताकत खो दें या याददाश्त या सोच-विचार करने में और अधिक कठिनाई का सामना करें। इससे दैनिक कार्यों को करने में मुश्किल हो सकती है। बहुत से लोगों को यह डर लगता है कि वे दोबारा कैंसर से पीड़ित हो जाएँगे। आपके विशेषज्ञ और स्वास्थ्य सेवा टीम द्वारा आपसे आपकी ज़रूरतों के बारे में बात की जाएगी और आपको अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों और सामुदायिक सहायता सेवाओं के लिए रेफर किया जा सकता है। सक्रिय रहने से शारीरिक और भावनात्मक बहाली (रिकवरी) पर बड़ा अंतर पड़ता है। शुरुआत के लिए, प्रतिदिन कम से कम 10 मिनट की सैर शामिल की जा सकती है।

आप निम्नलिखित अन्य जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं:

- यदि कैंसर लौट आता है तो उसके लिए ध्यान दिए जाने वाले लक्षण और संकेत
- उपचार के बाद लंबे समय तक महसूस न होने वाले प्रभाव और विशेषज्ञ जिनसे आपको मिलने की आवश्यकता हो सकती है
- रोग से उबरने और स्वस्थ रहने के लिए स्वस्थ जीवनशैली के विकल्पों के चुनाव के बारे में जानकारी।

उपचार के बाद सहायता के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए Cancer Council की वेबसाइट: **www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment** पर जाएँ।

कुछ ऐसे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- अभी उपचार के क्या उद्देश्य हैं?
- यदि मैं अस्वस्थ महसूस कर रहा हूँ तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?
- उपचार के दौरान अपनी ताकत और फिटनेस को बनाए रखने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
- उपचार के बाद मैं अपनी ताकत और फिटनेस को फिर से कैसे बढ़ा सकता हूँ?
- घर पर प्रबंधन के लिए मैं और अधिक सहायता कहाँ से प्राप्त कर सकता हूँ?

एडवांस्ड कैंसर से पीड़ित होते हुए जीवन व्यतीत करना

यदि आप कैंसर से दोबारा पीड़ित होते हैं

कभी-कभार उपचार होने के बाद भी आप कैंसर से दोबारा पीड़ित हो सकते हैं। यह आपके शरीर में दोबारा उसी जगह पर या कहीं और हो सकता है।

यदि आप कैंसर से दोबारा पीड़ित होते हैं, तो आपको पहले आपका उपचार करने वाले विशेषज्ञ या अस्पताल के पास भेजा जा सकता है, या किसी अन्य विशेषज्ञ के पास भी भेजा जा सकता है।

आपको किस प्रकार का उपचार मिलेगा, यह इस बात पर निर्भर होगा कि कैंसर कितना फैल गया है, यह कितनी तेज़ी से बढ़ रहा हो सकता है, आप किन लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं और आपके लिए क्या मायने रखता है।

एडवांस्ड कैंसर के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए Cancer Council की वेबसाइट **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment** पर जाएँ।

कुछ ऐसे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- कैंसर किस जगह पर है और क्या यह फैल गया है?
- मेरे लिए उपचार के विकल्प क्या हैं?
- इस बात की क्या संभावना है कि इस बार उपचार कारगर होगा?
- मेरे लक्षणों को प्रबंधित करने में आप मेरी सहायता कैसे कर सकते हैं?
- क्या मैं अपने लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद के लिए कुछ कर सकता हूँ?
- यदि मैं घर पर अकेला हूँ, तो मुझे क्या अतिरिक्त सहायता मिल सकती है?
- यदि मेरी देखभाल घर पर मेरे परिवार और मित्रों द्वारा की जाती है तो मुझे कौन सी अतिरिक्त सहायता मिल सकती है?
- मेरे परिवार या देखभालकर्ताओं के लिए क्या सहायता उपलब्ध है?

प्रशामक देखभाल

प्रशामक देखभाल के माध्यम से कैंसर से पीड़ित लोगों को अपने कैंसर के अनुभवों के दौरान यथासंभव पूर्ण और आरामदायक जीवन व्यतीत करने में मदद मिलती है।

इस प्रकार की देखभाल व्यक्ति की सामान्य देखभाल के साथ-साथ विशेषज्ञों की टीम द्वारा प्रदान की जाती है। इसका उद्देश्य रोगी को लक्षणों से राहत दिलाना और रोगी एवं उसके परिवार को अतिरिक्त सहायता प्रदान करना होता है।

प्रशामक देखभाल का अर्थ केवल जीवन के अंतिम पड़ावों में ही उपचार प्रदान करना नहीं है। कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों से पीड़ित कई लोगों को अपने जीवन की गुणवत्ता को सर्वोत्तम बनाने के लिए कई वर्षों तक प्रशामक देखभाल एवं उपचार प्राप्त करना पड़ सकता है। आप यह देखभाल अपने घर पर, अस्पताल में या आपके द्वारा चयनित किसी अन्य स्थान पर प्राप्त कर सकते हैं। प्रशामक देखभाल के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए OlderCan की वेबसाइट: **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care** पर जाएँ।

अपने GP या विशेषज्ञ से बात करें या Palliative Care Australia की वेबसाइट **www.palliativecare.org.au** पर जाएँ।

सहायता-प्राप्त इच्छामृत्यु

कैंसर से पीड़ित ऐसा व्यक्ति जिसका उपचार नहीं किया जा सकता और जो कड़ी आवश्यकताओं (जैसे, उनके कितनी देर तक जीवित रहने की उम्मीद है या अपने निर्णय खुद लेने की उनकी क्षमता) को पूरा करता है, वह सहायता-प्राप्त इच्छामृत्यु के बारे में पूछ सकता है या इस बारे में सोच सकता है। यह आवश्यक है कि यह निर्णय स्वैच्छिक हो और इसके लिए व्यक्ति द्वारा स्वयं अनुरोध किया जाए। आपकी स्वास्थ्य-देखभाल टीम इस मुद्दे को आपके साथ नहीं उठा सकती है।

हर राज्य और टेरिटरी में सहायता-प्राप्त इच्छामृत्यु के विभिन्न कानून लागू हैं, इसलिए अपने राज्य या टेरिटरी में इस विकल्प से संबंधित लागू कानूनों और नियमों को जानना ज़रूरी है। अपने क्षेत्र की नवीनतम जानकारी के लिए अपने स्वास्थ्य विभाग से संपर्क करें।

OlderCan के **This is Me संसाधन**: www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me के माध्यम से आप अपनी कैंसर टीम के साथ अपने स्वास्थ्य, कार्यक्षमता और आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण बातों के बारे में आवश्यक जानकारी साझा कर सकते हैं।

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**

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**

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

  ....

  ....

  ....

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

THIS IS ME संसाधन का उपयोग कैसे करें

This is Me संसाधन को कैंसर से पीड़ित वृद्ध लोगों द्वारा कैंसर के दौरान सबसे महत्वपूर्ण चीज़ों के बारे में अपनी स्वास्थ्य-देखभाल टीम के सदस्यों के साथ बातचीत करने के उद्देश्य से विकसित किया गया था।

इसे कैंसर के उपचार और देखभाल संबंधी निर्णय लेते समय लोगों द्वारा अपने स्वास्थ्य, जीवन की गुणवत्ता और व्यक्तिगत प्राथमिकताओं की जानकारी साझा करने में मदद के लिए विकसित किया गया था। इस जानकारी को अस्पताल की टीम, कोई GP, या व्यक्ति के सहायक नेटवर्क में कोई भी अन्य व्यक्ति उपयोग कर सकता है।

This is Me संसाधन का उपयोग कैसे करें

आप अपने उपचार के दौरान *This is Me* संसाधन का उपयोग एक या कई बार कर सकते हैं। आप फ़ॉर्म को प्रिंट करके स्वयं भर सकते हैं और अस्पताल या GP के साथ अपॉइंटमेंट पर जाते हुए अपने साथ ले जा सकते हैं या फिर अपने डॉक्टर या नर्स से फ़ॉर्म संबंधी बातचीत करने के लिए कह सकते हैं।

This is Me को भरना

कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है। कुछ प्रश्नों जैसे कि क्या आप अपने स्वास्थ्य के पहलुओं को अच्छा, औसत या खराब मानते हैं, का उद्देश्य आपसे आपकी वर्तमान (आज) भावनाओं के बारे में जानना होता है, न कि यह जानना कि आप दूसरे व्यक्तियों की तुलना में कैसा महसूस करते हैं। प्रत्येक अनुभाग में, कृपया अपने और अपने स्वास्थ्य के लिए सबसे उपयुक्त उत्तर पर गोला बनाएँ।

जानकारी का उपयोग कैसे किया जाएगा?

फ़ॉर्म में प्रदान की गई जानकारी से आपकी देखभाल करने वाली टीम को आपके बारे में और अधिक जानने, आवश्यकता होने पर प्रश्न पूछने और आपके उपचार शुरू करने से पहले किसी विशिष्ट चीज़ पर ध्यान देने की ज़रूरत के बारे पता चलता है। इससे भविष्य में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण बातों के अनुरूप देखभाल संबंधी निर्णय लिए जाना सुनिश्चित होता है।

इस फ़ॉर्म में प्रदान की गई जानकारी किसी मेडिकल रिकॉर्ड से नहीं ली गई है और फ़ॉर्म भरने वाले व्यक्ति के विचारों को दर्शाती है ©2024 V1

और अधिक जानकारी के लिए OlderCan के **This is Me वेबपेज**: **www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me** पर जाएँ। अपनी कैंसर टीम के साथ जानकारी साझा करने में मदद के लिए फ़ॉर्म का उपयोग करें।

OlderCan संसाधन को **WeCan** द्वारा ओल्डर एंड वाइज़र (Older and Wiser) परियोजना के भाग के रूप में विकसित किया गया था। ओल्डर एंड वाइज़र (Older and Wiser) परियोजना को ऑस्ट्रेलियाई सरकार द्वारा फंड प्राप्त है और यह कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए Cancer Australia द्वारा सहायता अनुदान पहल है। OlderCan संसाधन को मेलबर्न यूनिवर्सिटी (University of Melbourne) की अनुमति से यहाँ पुनः प्रस्तुत किया गया है।

अस्वीकरण: अपने स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले मामलों के बारे में हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह प्राप्त करें। इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य सामान्य परिचय प्रदान करना है और यह किसी भी प्रकार की पेशेवर चिकित्सा, कानूनी या वित्तीय सलाह के लिए विकल्प नहीं है। चिकित्सा और अनुसंधान समुदायों द्वारा कैंसर के बारे में जानकारी को लगातार अपडेट और संशोधित किया जाता है। हालाँकि प्रकाशन के समय सटीकता सुनिश्चित करने के लिए हर प्रकार की सावधानी का प्रयोग किया गया है, उपरोक्त प्रदान की गई जानकारी के उपयोग या उस पर निर्भरता से होने वाली किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए, Cancer Council Australia और उसके सदस्य सभी दायित्वों से मुक्त हैं।

नवंबर 2025 में प्रकाशित।

यह संसाधन कैंसर से पीड़ित लोगों के लिए ऑप्टीमल केयर पाथवे (Optimal care pathway) से प्राप्त जानकारी पर आधारित है (प्रथम संस्करण), और **www.cancer.org.au/OCP** पर उपलब्ध है।

Australian Government
Cancer Australia

Clinical Oncology Society of Australia