

Mga matatandang tao na may kanser

Ang iyong gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa kanser



Tungkol sa gabay na ito

Ang masabihan na ikaw ay may kanser o maaaring may kanser ay nakapanlulumo. Maraming maaaring mangyari nang mabilis, at maaaring marami kang mga katanungan.

Ang mapagkukunang ito ay para sa matatandang tao na may kanser. Makatutulong ito na gabayan ka, ang iyong pamilya, mga tagapangalaga at mga kaibigan sa pamamagitan ng karanasang ito.

Sa Australia, ang mga organisasyon ng pamahalaan ay ginagamit ang terminong “mas matanda” para matukoy ang mga taong nasa edad na 65 na taon at higit pa. Para sa mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander, ang termino ay ginagamit para sa mga nasa edad na higit pa sa 50. Ngunit, lahat ay tumatanda nang magkakaiba, at ang edad ng tao sa mga bilang ay hindi sumasalin sa kung gaano kabuti o hindi kabuti ang kanyang pakiramdam. Kaya, mahalagang nakikipagtulungan sa iyo ang iyong pangkat sa kanser sa pagplano ng paggamot at pangangalaga na susuporta sa iyong mga pangangailangan at isasaalang-alang kung ano ang pinakamahalaga sa iyo. Ito ay tinatawag na pangangalagang angkop sa matatanda.

Ang Cancer Council na website ay mayroon ding mga gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa kanser para sa mga iba't ibang uri ng kanser www.cancer.org.au/cancercareguides.

Impormasyon at suporta

Ang mapagkukunang OlderCan www.wecan.org.au/oldercan ay binuo kasama at para sa mga nakatatandang mga Australyanong may kanser.

Nag-aalok ang OlderCan ng payo at suporta upang matulungan kang gumawa ng mga desisyon hinggil sa iyong paggagamot at pangangalaga, at upang masigurado na ang iyong GP at pangkat sa kanser ay alam ang impormasyon na mahalaga sa iyo.

Ang **Impormasyon sa Kanser at Suportang Serbisyo ng Cancer Council** ay tumutulong sa mga taong apektado ng kanser sa praktikal, pinansyal at emosyonal na suporta. Ito ay tumutulong din sa iyo na makita ang mga daan sa mga suporta sa pangangalagang serbisyo. Tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20** upang makipag-usap sa isang pangkalusugang propesyonal o bisitahin ang website www.cancer.org.au para sa tulong o payo. Para sa karagdagang impormasyon, tumingin sa librito sa uri ng iyong kanser sa Cancer Council's 'Understanding Cancer' na serye sa kanilang website.

Ang **Carers Australia** ay isang pambansang samahan na nagbibigay ng suporta, payo at impormasyon tungkol sa mga serbisyo para sa mga tagapag-alaga na nangangalaga sa matandang taong may kanser. Para sa suporta at payo para sa mga tagapag-alaga, tawagan ang Carers Australia sa **1800 242 636**.

Ang mga gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa kanser ay binuo para sa mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander. Ang karagdagang impormasyon para sa mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander na maaaring may kanser ay nasa Cancer Council website www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer.

Maaari mo ring basahin ang gabay para sa mga taong Aborihinal at Torres Strait Islander www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer kung ano ang maaasahan bago, pagkatapos at habang ginagamot sa kanser.

Kung kailangan mo ng interpreter, tawagan ang **Translating and Interpreting Service** sa **13 14 50** o bisitahin ang kanilang website www.tisnational.gov.au.

Paunang mga pagsusuri at pagsangguni

Ang iyong pangkalahatang manggagamot (GP) ay dapat magsagawa ng pagsusuri upang makita kung ano ang nagpapasama ng iyong pakiramdam. Tatanungin ka niya kung ano ang mga sintomas na mayroon ka at maaaring magsagawa ng mga pagsusuri tulad ng pisikal na pagsusuri, mga pagsusuri sa dugo, mga x-ray at mga scan.

Kung ang iyong GP ay may mga alalahanin, ikaw ay ipapasa sa isang espesyalista para sa dagdag pang mga pagsusuri.



Mga katanungang maaaring gusto mong itanong

- Maaari ba akong pumili kung gusto kong pumunta sa pampubliko o pribadong ospital?
- Maaari ba akong pumili ng espesyalistang gusto kong tumingin sa akin?
- Magkano ang gagastusin ko sa mga appointment?
- Gaano katagal ako maghihintay bago ako makakuha ng appointment?
- Ano ang dapat kong gawin kung hindi ako maigawa ng appointment?

Pagsusuri at pagyuyugto

Para sa ilang mas matatandang mga tao, mga pagbabago sa puso o kakayahan ng бага, paggalaw o memorya kaugnay sa edad ay nagpapahirap sa pagsusuri. Lalo na itong kaso kung ang mga sintomas mula sa ibang sakit ay kahawig ng sa kanser, o lumalala dahil sa kanser.

Ang 'iyong pagsusuri' (Your diagnosis) na bahagi ng OlderCan www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis ay tumututok sa kahalagahan ng pagbabahagi ng impormasyon sa iyong pangkat ng kanser. Ang pagbabahagi ng impormasyon ay makakatulong sa pagtiyak na makakakuha ka ng paggamot at pangangalaga na tama para sa iyo.



Mga katanungang maaari mong gustong itanong

- Anong iba pang mga pagsusuri ang kailangan ko?
- Anong uri ng kanser ang mayroon ako?
- Maaari bang magamot ang kanser ko? Kung hindi, ano ang plano sa aking pangangalaga?
- Gaano ako katagal maaaring mabuhay?

Paggamot

Kung ang isang mas matandang tao ay nasuring may kanser, mahalagang malaman ng pangkat ng kanser ang tungkol sa iyong kalusugan, kung paano ka gumagana sa araw-araw at ang mga bagay na mahalaga sa iyo.

Ang impormasyong ito ay maaari mong gamitin para gumabay sa mga pagpipilian ng bawat indibidwal na paggamot.

Ang pagkakaroon ng access sa mga serbisyong pangkalusugan at mga network ng suporta ay maaaring magbago rin habang tumatanda ang tao. Maaaring kailangan mo ng dagdag na tulong para pangasiwaan ang iyong paggamot at ang mga side effect nito. Ang mga espesyalistang serbisyo sa pangangalaga ng matanda ay madalas na nagbibigay ng dagdag na suporta sa iyo at sa iyong mga tagapag-alaga kasama ang iyong pangkat ng tagapag-alaga ng kanser. Maaari kang humiling ng referral.

Ang mapagkukunang **This is Me** ng OlderCan www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me ay isang paraan na maaari mong ibahagi ang mahalagang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan, kung paano ka gumagana at kung ano ang pinakamahalaga sa iyo at sa iyong pangkat sa kanser.

Ang seksyong 'Ang Iyong Paggamot' (Your Treatment) ng OlderCan www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment ay maaaring maging kapakipakinabang. Ito ay tumututok sa mga pagpipiliang paggamot, mga uri ng paggamot at kung ano ang isasaalang-alang sa paggawa ng iyong desisyon kasama ang iyong pangkat sa kanser na pinakamahasag para sa iyo.

Maaari kang makakita ng impormasyon tungkol sa pagsusuri at paggamot sa mga iba't ibang uri ng kanser sa mga gabay sa pinakamahasag na pangangalaga ng kanser www.cancer.org.au/cancercareguides.

Paggawa ng mga desisyon sa paggamot

Kahit ano pa ang iyong edad, may karapatan kang malaman ang lahat ng mga opsyon sa paggamot na mayroon para sa iyo. Ito ay makakatulong sa paggawa ng pinakamabuting desisyon kasama ang pamilya mo o tagapag-alaga, at ang iyong pangkat sa kanser. Ang ilang mga matatandang tao ay hindi nabibigyan ng impormasyong ito. Minsan ito ay pinipili ng isang tao, ngunit minsan naman ay hindi.

Ang diskriminasyon batay sa edad ay kapag ang mga matatandang tao ay tinatrato nang hindi patas dahil sa kanilang edad o dahil tinitingnan sila na masyadong 'matanda' o 'nakatatanda' para mabigyan ng impormasyon o gumawa ng mga desisyon tungkol sa kanilang sariling pangangalaga. Ipaalam sa iyong pangkat ng paggamot kung gaano ang impormasyon ang nais mong malaman at kung gaano mo gustong masangkot sa mga desisyon tungkol sa pangangalaga sa iyo. Maaari kang magdesisyon na magkaroon ng paggamot, hindi magkaroon ng aktibong paggamot, o magkaroon lamang ng kaunting paggamot upang mabawasan ang sakit at kawalan ng ginhawa. Maaaring naisin mong kasama ang iyong pamilya o ibang taong sumusuporta sa iyo at makilahok sa pakikipag-usap sa iyong mga doktor tungkol sa mga opsyon mo sa paggamot. Maaaring gusto mong talakayin ang tungkol sa iyong desisyon sa ibang miyembro ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan, GP, pamilya at tagapag-alaga.

Kung magbabago ang isipan mo pagkatapos magdesisyon sa iyong paggamot, ipaalam ito sa iyong mga doktor. Malugod silang makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga alalahanin o mga tanong na mayroon ka at mag-usap tungkol sa ibang opsyon sa paggamot na mas mabuti para sa iyo.



Mga takdang panahon

Ang takdang panahon ng umpisa para sa iyong paggamot ay depende kung ano ang inirekomenda para sa uri ng kanser mo. Bisitahin ang Cancer Council website para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga itinakdang panahon para sa uri ng iyong kanser www.cancer.org.au/cancercareguides.

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga pagpipilian ng paggamot ng kanser ay nasa seksyong 'Mga pagpipiliang paggamot ng kanser' (Cancer treatment choices) ng OlderCan www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices.

Mga pagsubok na klinikal

Ikaw ay maaaring alukan na makisali sa isang pagsubok na klinikal o maaaring gustuhin mong tanungin ang iyong espesyalista kung mayroong isang klinikal na pagsubok na akma sa iyo. Ang mga klinikal na pagsubok ay ginagamit upang masubok kung ang mga bagong paggamot ay ligtas at mas mahusay kaysa sa mga kasalukuyang paggamot. Maraming mga taong may kanser ang nabubuhay nang mas matagal, na mas maganda ang kalidad ng buhay dahil sa mga klinikal na pagsubok. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang Australian Cancer Trials website www.australiancancertrials.gov.au.

Mga Kumplementaryong therapy at iba pang mga gamot

Makipag-usap sa iyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga tungkol sa anumang pandagdag sa diyeta, bitamina, mga panlunas na herbal o ibang mga gamot na magagamit mo o gusto mong gamitin, kasama ang mga gamot na inireseta at walang reseta (halimbawa, paracetamol o ibuprofen). Ang ilang mga gamot, kumplementaryong therapy at bitamina ay maaaring hindi gumana nang mahusay kaagapay sa iyong paggamot.

Paunang planong pangangalaga

Ang paunang planong pangangalaga ay isang proseso ng pag-iisip kung ano ang mahalaga sa iyo pagdating sa panghinaharap na pangkalusugang pangangalaga. Kung sakaling magkakasakit at hindi mo masasabi kung ano ang gusto mong pangangalaga o paggamot, pag-isipan kung sino ang gusto mong magsalita para sa iyo, kung ano ang gusto mong sabihin niya. Ang mga pagkikipag-usap na ito habang mabuti pa ang pakiramdam mo ay titiyak na makakapaglaan ka ng oras para pag-isipan ang mga bagay na mahalaga sa iyo tungkol sa medikal na paggamot, pangangalagang pangkalusugan at kalidad ng buhay.

Ang paunang plano sa pangangalaga ay tumutulong sa iba na maintindihan kung anong pangangalaga at paggamot ang nais mo, naaangkop sa iyong pinahahalagahan, mga hiling at kagustuhan. Maaari kang magbigay ng payo tungkol sa mga bagay tulad ng pagsang-ayon, pagtanggì at pag-urong sa pagpapagamot sa hinaharap at/o pagtalaga ng isang kapalit na tagagawa ng desisyon. Maaari ka ring magtakda ng mga karagdagang pangkalahatang hiling at kagustuhan tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan sa hinaharap, tulad ng mga taong nais mong nakapaligid sa iyo, ang gusto mong tugtugin, o kung saan mo gustong alagaan ka. Ang mga proseso at dokumento ng paunang planong pangangalaga ay nagkakaiba sa bawat estado at teritoryo. Alamin pa nang higit ang tungkol sa paunang planong pangangalaga www.advancecareplanning.org.au online o sa pakikipag-ugnayan sa Pambansang Serbisyong Tagapayo Para sa Paunang Planong Pangangalaga (National Advance Care Planning Advisory Service) sa **1300 208 582**.

Paunang tagubilin sa pangangalaga

Ang paunang tagubilin sa pangangalaga ay legal na dokumentong may bisa na ihahanda mo upang malaman ng iyong pamilya at pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa paggamot at pangangalagang nais mo o hindi mo nais na tanggapin kung sakaling magkasakit ka nang malubha na hindi ka makagawa ng desisyon para sa sarili mo. Sa ilang estado at teritoryo, ang dokumentong ito ay maaaring magamit para pormal na magtalaga ng kapalit na tagagawa ng desisyon.



Mga katanungang maaring nais mong tanungin

- Ano ang layunin ng aking paggamot at pangangalaga?
- Anong paggamot ang mairerekomenda mo sa akin?
- Sa palagay mo, bakit ito ang pinakamahusay na paggamot para sa akin?
- Gaano katagal mo inaasahang magpapatuloy ang aking paggamot?
- Anu-ano ang mga side effect sa akin buhat sa paggamot?
- Paano maapektuhan ng paggamot ko ang pang araw-araw na buhay ko?
- Makapagtatrabaho pa ba ako?
- Sino ang aking tatawagin kung masama ang pakiramdam ko o kung mayroon akong mga tanong kapag ako ay malayo sa ospital?
- Anong tulong ang aking makukuha kung nahihirapan ako sa gawaing- bahay habang ako ay ginagamot?
- Saan at gaano kadalas dapat akong pumunta sa ospital para sa paggamot?
- Maaari ba akong makakuha ng transportasyon para sa aking mga appointment sa paggamot?
- Ano ang halaga ng paggamot at magkano nito ang dapat kong bayaran?
- Kakayanin ko pa bang alagaan ang aking asawa/mga apo?
- Kakayanin ko pa bang gumawa ng mga bagay na nagpapasaya at mahalaga sa akin?
- Paano nito maapektuhan ang aking pamilya o ang mga nangangalaga o sumusuporta sa akin? Saan ako maaaring makakuha ng tulong o suporta?
- Maaari mo ba akong idirekta sa impormasyon o serbisyo na magagamit ko para matulungan kong mangalaga ng aking sarili?

Ang iyong pangkat na pangkalusugang pangangalaga

Ang isang taong may kanser ay maaaring magpatingin sa isang doktor o sa iba't ibang mga doktor at iba pang pangkalusugang propesyonal depende sa uri ng kanyang kanser, mga opsyon sa paggamot at mga pangangalagang pangangailangan.

- pagkain at nutrisyon
- paggala sa paligid
- pangangasiwa ng mga gamot
- pagkilos sa bahay at pagkuha ng suporta
- pangangalagang emosyonal at suporta
- suporta ng mga kasamahan

Ang suportang pangangalaga ay tumutukoy sa lahat ng mga aspeto ng iyong pangangalaga at mahalagang bahagi ng iyong paggamot at kagalingan. Kaya, kung sa pakiramdam mo ay kailangan mo ng tulong sa anumang bagay, ipaalam ito sa iyong doktor o nars. Maaari kang humingi ng tulong o pagsangguni sa serbisyong suportang pangangalaga sa anumang yugto ng iyong karamdaman. Ang mga propesyonal na ito ay bahagi ng iyong pangkat sa pangkalusugang pangangalaga.

Maaaring nais mo ng pribadong pakikipag-usap sa isang miyembro ng iyong pangkat sa pangkalusugang pangangalaga tungkol sa pagiging ligtas sa sarili mong tahanan at maaaring mayroong mga pag-aalala tungkol sa pagkontrol sa iyong pera. Maaari kang magtanong sa iyong doktor o nars na gumawa ng appointment para sa iyo at sa isang social worker na makikinig sa iyong mga alalahanin at magbibigay sa iyo ng payo. Wala silang anumang gagawin o makikipag-usap kaninuman nang wala kang pahintulot.

Ang OlderCan ay mayroong impormasyon tungkol sa pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team. Maaari mong gamitin ang mapagkukunang OlderCan This is ME www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me upang ipaalam sa iyong pangkat na mayroon kang mga alalahanin tungkol sa pagiging nasa tahanan.

Ang iyong pangkalahatang doktor

Ang iyong GP ay mahalagang miyembro ng iyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga na siyang mag-aalaga sa iyo habang at pagkatapos ng iyong paggamot sa kanser. Kung mayroon kang mabuting ugnayan sa iyong GP bago ang iyong pagsusuri ng kanser, o makakita ka ng bagong GP pagkatapos ng pagsusuri ng kanser, mahalagang makipagkita sa kanila palagi.

Ang mapagkukunang OlderCan This is ME www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me ay maaaring gamitin sa pagbahagi ng impormasyon sa iyong GP at pangkat ng kanser.

Ang OlderCan ay mayroong mas maraming impormasyon sa iyong kalusugan at sa iyong GP www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp.



Maaari ka ring humiling sa iyong GP ng referral sa ibang espesyalista para sa pangalawang opinyon.

Mga mas matandang tagapag-alaga

Para sa maraming mga tao, ang pagkakaroon ng partner, miyembro ng pamilya, kaibigan o tagapag-alaga na siyang susuporta sa kanila sa kabuuan ng kanilang karanasan sa kanser ay napakahalaga. Ang taong ito (o pangkat) ay makagagawa ng pagbabago sa paglalakbay ng taong may kanser.

Sa paglabas ng kanser sa huling bahagi ng iyong buhay, ang pangunahing tagapag-alaga, partner man o kaibigan, ay maaari ring isang mas nakakatandang tao na meron ding sariling mga isyung pangkalusugan at kagalingan.

Ang mga tagapag-alaga ay nagbibigay ng malaking suporta tulad ng suportang emosyonal, pakikisama at pang-unawa. Ang mga tagapag-alaga ay nagbibigay din ng praktikal na tulong, tulad ng tulong sa pagpunta o pangangasiwa ng maraming appointment at mga gamot.

Ang OlderCan ay mayroong mas maraming impormasyon tungkol sa mga tagapag-alaga at makukuha ng suporta www.wecan.org.au/oldercan/older-carers.



Mga desisyon sa gastos

Maaaring magbayad ka sa ibang mga appointment, pagsusuri, gamot, tirahan, paglalakbay o paradahan. Ang mga tagapagbigay ng pangkalusugang pangangalaga ay kinakailangang bigyan ka ng impormasyon tungkol sa gastos ng anumang paggamot na kanilang inirekomenda bago ka magsimula ng paggamot. Ito ay tinatawag na may kaalamang pinansyal na pahintulot.

Makipag-usap sa iyong GP, espesyalista, isang tagapayo sa pinansyal o pribadong tagapagseguro ng kalusugan (kung mayroon ka) upang maintindihan kung ano ang sakop at ano ang iyong gastos na ikaw mismo ang magbabayad. Kung mayroon kang mga alalahanin tungkol sa gastos, makipag-usap sa iyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga o sa isang social worker tungkol sa:

- pag-bulk-bill o pagpapagamot sa sistemang pampubliko
- tulong sa tirahan habang ginagamot
- posibleng epekto sa pinansyal ng iyong paggamot at impormasyon sa mga benepisyo at mga karapatan para makatulong sa iyong mga gastos sa pagpapagamot.

Maaari mong tawagan ang Cancer Council sa **13 11 20** para makipag-usap sa isang pangkalusugang propesyonal tungkol sa suportang pinansyal. Ang website ay meron ding impormasyon tungkol sa:

- praktikal at pinansyal na tulong www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance
- pagbayad sa paggamot www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment
- may-kaalamang pinansyal na pahintulot www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent.

Paggaling

Ang paggamot ng kanser ay maaaring magdulot ng mga pagbabagong pisikal at emosyonal.

Ang iyong plano para sa follow-up na pangangalaga

Ang iyong pangkat ng pangkalusugang pangangalaga ay makikipagtulungan sa iyo para gumawa ng plano sa iyong patuloy na pangangalaga. Isang kopya ng plano ay dapat ibigay sa iyo at sa iyong GP. Kung ikaw ay hindi nabigyan ng plano para follow-up, tanungin ang iyong doktor o nars kung mayroon nito. Ipapaliwanag ng plano:

- kung sino ang iyong pangunahing taong kokontakin pagkatapos ng paggamot
- kung gaano kadalas ka dapat magpa-check up at anu-anong mga pagsusuri ang kasama rito
- kung paano haharapin ang anumang mga side effect ng paggamot
- kung paano mabilis na makakakuha ng tulong kung sa tingin mo ay bumalik ang iyong kanser o lumala ito.

Ang ilang mga tao ay maaaring mawalan ng lakas at sigla habang ginagamot sa kanilang kanser o magkaroon ng kahirapan sa pag-alala at pag-iisip. Ito ay magpapahirap sa pangangasiwa ng pang-araw-araw na mga gawain. Maraming tao ang mag-aalala sa pagbalik ng kanser. Kakausapin ka ng iyong espesyalista at pangkat ng pangkalusugang pangangalaga tungkol sa mga pangangailangan mo at maaaring isangguni ka sa ibang mga pangkalusugang propesyonal at pangkomunidad na mga suportang serbisyo. Ang pananatiling aktibo ay magbibigay ng malaking pagkakaiba sa iyong pisikal at emosyonal na paggaling. Ito ay maaaring 10-minutong paglalakad sa labas araw-araw sa simula.

Ang iba pang impormasyong maaari mong makuha:

- mga palatandaan at sintomas na dapat abangan kung babalik ang kanser
- huling epekto ng paggamot at ang espesyalistang dapat tumingin sa iyo
- Paano gagawa ng mga malusog na pagpili sa pamumuhay upang mabigyan ka ng pinakamainam na tsansa sa paggaling at pananatiling malusog.

Bisitahin ang Cancer Council website para sa karagdagang impormasyon tungkol sa suporta pagkatapos ng paggamot www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Anu-ano ang mga layunin ng paggamot ngayon?
- Sino ang maaari kong tawagan kung masama ang aking pakiramdam?
- Ano ang maaari kong gawin upang mapanatili ko ang aking lakas at sigla sa pinakamainam habang ginagamot?
- Paano ko palalakasin ulit ang aking lakas at sigla pagkatapos ng paggamot?
- Saan ako makakakuha ng dagdag na tulong sa pamamahala sa tahanan?

Pamumuhay na mayroong malubhang kanser

Kung bumalik ang kanser

Minsan ang kanser ay maaaring bumalik pagkatapos ng paggamot. Maaari itong bumalik sa parehong lugar o lumitaw sa ibang parte ng iyong katawan.

Kung ang kanser ay bumalik, maaaring i-refer ka sa espesyalista o sa ospital kung saan ka unang ginamot, o sa ibang espesyalista.

Ang klase ng paggamot na magkakaroon ka ay depende kung gaano kalalang kumalat ang kanser, gaano kabilis ito, ang mga sintomas na iyong nararanasan at kung ano ang mahalaga sa iyo.

Bisitahin ang Cancer Council website para sa karagdagang impormasyon tungkol sa malubhang kanser www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Nasaan ang kanser at kumalat na ba ito?
- Anu-ano ang mga opsyon ko sa paggamot?
- Ano ang mga tsansa na tatalab ang paggamot ngayon?
- Ano ang magagawa mo para matulungan akong harapin ang aking mga sintomas?
- Mayroon bang mga bagay na maaari kong gawin para mapamahalaan ko ang aking mga sintomas?
- Anong dagdag na suporta ang maaari kong makuha kung ako ay nag-iisa sa aking bahay?
- Anong dagdag na suporta ang maaari kong makuha kung ang aking pamilya at mga kaibigan ang nag-aalaga sa akin sa bahay?
- Anong suporta ang mayroon para sa aking pamilya o tagapag-alaga?

Palliative care (Palyatibong pangangalaga)

Ang palliative care ay tumutulong sa mga tao na mamuhay nang lubos at komportable hangga't maaari sa anumang yugto ng kanilang karanasan sa kanser.

Ito ay ibinibigay ng isang pangkat ng mga eksperto, kasama ang karaniwang pangangalaga. Ito ay tumututok sa pagpapaghinawa ng mga sintomas at pagbibigay ng dagdag na suporta sa pasyente at sa kanilang pamilya.

Ang palliative care ay hindi sa paggamot lamang sa katapusan ng buhay. Maraming taong may kanser at iba pang malubhang mga sakit ang maaaring tumanggap ng palliative care at paggamot nang ilang taon upang siguraduhin ang pinakamabuting kalidad ng kanilang buhay hangga't maaari. Ang pangangalagang ito ay maaaring sa tahanan, sa ospital o sa iba pang lugar na pipiliin mo. Ang OlderCan ay may karagdagang impormasyon tungkol sa palliative care www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care.



Makipag-usap sa iyong GP o espesyalista o bisitahin ang Palliative Care Australia website
www.palliativecare.org.au.

Boluntaryong tulong sa pagpanaw (voluntary assisted dying)

Ang isang taong may kanser na hindi na magagamot na nakatutugon sa mahigpit na mga kinakailangan (halimbawa, gaano katagal siya inaasahang mabuhay o ang kanyang kakayahang gumawa ng kanyang sariling mga desisyon) ay maaaring magtanong o isaalang-alang ang tulong sa boluntaryong pagpanaw. Ito ay dapat boluntaryo at hiniling ng mismong tao. Hindi maaaring ang iyong pangkat pangkalusugang pangangalaga ang hihiling nito para sa iyo.

Ang mga batas sa voluntary assisted dying ay iba't iba sa bawat estado at teritoryo, kaya mahalagang alamin ang batas at mga tuntunin sa estado o teritoryo kung saan ka nakatira. Makipag-ugnayan sa inyong pangkalusugang kagawaran para sa pinakabagong impormasyon sa iyong lugar.

Ang mapagkukunang OlderCan **This is Me** www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me ay isang paraan na mailababahi mo ang mahalagang impormasyon tungkol sa iyong kalusugan, kung paano ka kumikilos at kung ano ang pinakamahalaga sa iyo kasama ang iyong pangkat ng kanser.

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

PAANO GAMITIN ANG THIS IS ME

Ang *This is Me* ay binuo ng mga matatandang tao na mayroong kanser na manguna sa pakikipag-usap sa mga miyembro ng kanilang pangkat ng pangkalusugang pangangalaga kung ano ang pinakamahalaga sa mga tao sa panahon ng kanilang karanasan sa kanser.

Ito ay binuo upang tumulong sa mga taong ibahagi ang impormasyon tungkol sa kanilang kalusugan, kalidad ng buhay at personal na mga kagustuhan sa paggawa ng kanilang desisyon sa paggamot ng kanser at pangangalaga. Maaari itong gamitin kasama ang pangkat ng ospital, isang GP, o sinuman sa suportang network ng tao.

Paano gamitin ang *This is Me*

Maaari mong gamitin ang *This is Me* minsan o maraming beses habang ikaw ay ginagamot. Maaari mong i-print at punan ang pormularyo at dalhin ito sa ospital o sa appointment mo sa GP o hilingin sa iyong doktor o nars na pag-usapan ninyo ang iyong pormularyo.

Pagpuno ng *This is Me*

Walang mali o tamang mga sagot. Ang mga tanong kung sa palagay mo ay mabuti, katamtaman, o hindi maganda ang ilang aspeto ng iyong kalusugan ay tumutukoy sa kung ano ang nararamdaman mo ngayon (sa araw na ito), at hindi sa paghahambing mo sa ibang tao. Sa bawat bahagi, paki-bilugan ang sagot na pinakaangkop sa iyo at sa iyong kalusugan.

Paano gagamitin ang impormasyon?

Makatutulong ang impormasyon mula sa pormularyo sa pangkat na tumitingin sa iyo pagkatapos mong malaman ang higit pa tungkol sa iyo, magtanong kung kailangan nila ng dagdag na impormasyon at alamin kung mayroong kailangang partikular na atensyon bago ka magsimula sa iyong paggamot. Ito ay makakatulong na masiguro na ang mga desisyon tungkol sa hinaharap na pangangalaga ay aakma sa pinakamahalaga sa iyo

Ang impormasyong ibinigay sa pormularyong ito ay hindi galing sa mga rekord na medikal at sumasalamin sa pananaw ng taong nagkukumpleto ng pormularyo ©2024 VI

Bisitahin ang **This is Me** webpage www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me para sa karagdagang impormasyon sa OlderCan. Gamitin ang pormularyong ito para ibahagi ang impormasyon sa iyong pangkat sa kanser.

Ang mapagkukunang OlderCan ay binuo ng **WeCan** bilang bahagi ng Mas Matanda at Mas Matalino (Older and Wiser) na proyekto. Ang proyektong Older and Wiser ay isang Cancer Australia Supporting people with cancer na pinondohang inisyatiba, pinondohan ng Pamahalaan ng Australia. Ang mapagkukunang OlderCan ay muling ginawa dito sa pahintulot ng Pamantasan ng Melbourne (University of Melbourne).

Pagtatatuwa: Laging kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan. Ang gabay na ito ay sinadya bilang pangkalahatang panimula at hindi pamalit sa propesyonal na payong medikal, legal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na ina-update at binabago ng mga komunidad sa medikal at pananaliksik. Bagama't isinagawa ang lahat ng pag-iingat upang matiyak ang ganap na kawastuhan sa oras ng paglalathala, ang Cancer Council Australia at ang mga miyembro nito ay hindi mananatagot sa anumang pinsala, pagkawala, o pagkasira na maaaring idulot ng paggamit o pagtiitwala sa impormasyong nakasaad sa itaas.

Inilathala noong Nobyembre 2025.

Ang mapagkukunang ito ay batay sa impormasyon mula sa Pinakamainam na landas ng pangangalaga (Optimal care pathway) para sa mga matatandang tao na mayroong kanser (unang edisyon), makukuha sa www.cancer.org.au/OCP.