

# 年長癌症患者

## 最佳癌症照護指南



### 關於本指南

被告知自己罹患癌症或可能罹患癌症，可能會令人感到不知所措。事情可能發生得很快，而您可能會有許多疑問。

本資源專為罹患癌症的長者設計。它將協助您、您的家人、照護者及朋友共同度過這段經歷。

在澳洲，政府機構使用“年長者”一詞指稱 65 歲及以上的人士。對於原住民與托雷斯海峽島民，這一詞彙用於指稱 50 歲以上的人士。然而，每個人的老齡化情況都不同，一個人的年齡數字未必能反映其實際的身體健康狀況。因此，您的癌症醫療團隊必須與您一起制定治療和照護計劃，以滿足您的個別需求，並考慮對您最重要的事項。這稱為高齡友善照護。

Cancer Council 網站亦提供不同癌症類型的最佳癌症照護指南：[www.cancer.org.au/cancercareguides](http://www.cancer.org.au/cancercareguides)

### 資訊與支援

OlderCan 資源 [www.wecan.org.au/oldercan](http://www.wecan.org.au/oldercan) 是與受癌症影響的澳洲年長者共同開發，並為他們服務。OlderCan 提供建議與支援，幫助您做出關於治療和照護的決定，確保您的 GP 和癌症團隊知悉對您而言重要的資訊。

Cancer Council 的癌症資訊與支援服務為受癌症影響的人士提供實際、財務及情緒上的支援。該服務亦可協助您了解並接觸各種支援性照護服務。請致電 13 11 20 聯繫 Cancer Council，與健康專業人員溝通，或造訪網站 [www.cancer.org.au](http://www.cancer.org.au) 以獲取協助或建議。欲了解更多資訊，請在 Cancer Council 網站的“Understanding Cancer”系列中查找與您癌症類型相關的小冊子。

Carers Australia 是一個全國性組織，為照護患癌的年長者的照護者提供支援、建議與服務資訊。如需為照護者提供的支援和建議，請致電 1800 242 636 聯絡 Carers Australia。

針對原住民與托雷斯海峽島民，也已制定了最佳癌症照護指南。欲了解更多有關可能罹患癌症的原住民與托雷斯海峽島民的資訊，請造訪 Cancer Council 網站 [www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer](http://www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/checking-for-cancer)。您亦可閱讀有關原住民與托雷斯海峽島民的指南 [www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer](http://www.cancer.org.au/cancercareguides/for-aboriginal-and-torres-strait-islanders/cancer)，了解在癌症治療前、中及後會發生什麼。

如果您需要口譯服務，請致電 13 14 50 聯絡翻譯與口譯服務處 (Translating and Interpreting Service)，或造訪其網站 [www.tisnational.gov.au](http://www.tisnational.gov.au)。

您的全科醫生 (GP) 應進行檢查，以找出導致您身體不適的原因。醫生會詢問您是否出現任何症狀，並可能進行一些檢查，例如身體檢查、血液檢測、X 光或掃描。

如果您的 GP 對結果有疑慮，您將被轉介至專科醫生做進一步檢查。



### 您可能想要詢問的問題

- 我是否可以選擇前往公立醫院或私人診所？
- 我能否選擇我要看的專科醫生？
- 預約的費用是多少？
- 我預計要等多久才能預約到？
- 如果我沒有收到關於預約的回覆，我應該怎麼辦？

## 診斷與分期

對於某些年長者而言，與年齡相關的心臟或肺部功能、行動能力或記憶力的變化，會使癌症診斷變得更加複雜。當其他疾病的症狀與癌症相似，或因癌症而惡化時，這種情況尤其明顯。

OlderCan 網站 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis) 的您的診斷 (Your diagnosis) 部分，強調與您的癌症醫療團隊分享資訊的重要性。分享資訊可以幫助確保您獲得最適合您的治療與照護。



### 您可能想要詢問的問題

- 我還需要做哪些其它檢查？
- 我患的是哪一種類型的癌症？
- 我的癌症能治癒嗎？如果不能，我的照護計劃是什麼？
- 我大約還能活多久？

## 治療

當年長者被診斷出患有癌症時，癌症團隊務必盡可能深入了解您的健康狀況、日常生活功能、以及對您重要的事項。

這些資訊之後可用來指導個別的治療選擇。

隨著年齡增長，獲取醫療服務與支援網絡的方式也可能發生變化。您可能需要額外的協助來應對治療及其副作用。專業的高齡照護服務通常可以與您的癌症照護團隊合作，為您及您的照護者提供額外支援。您可能希望要求轉介此類服務。

OlderCan 的 **This is Me** 資源 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me) 是您與癌症醫療團隊分享有關您健康狀況、身體功能及對您最重要的事項的一種方式。

OlderCan 的“您的治療” (Your Treatment) 部分 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment) 也可能對您有幫助。該部分著重於治療選擇、治療類型，以及當您與癌症醫療團隊一起討論最適合您的治療方案時應考慮的事項。

您可在最佳癌症照護指南中找到有關不同癌症類型的診斷與治療資訊 [www.cancer.org.au/cancercareguides](http://www.cancer.org.au/cancercareguides)。

## 制定治療決策

無論您的年齡多大，您都有權了解所有可供選擇的治療方案。這將幫助您與家人、照護者及癌症醫療團隊一起作出最佳決定。有些年長者並未獲得這些資訊，有時這是出於個人意願，但有時並非如此。

年齡歧視是指年長者因年齡因素，或因被視為過於「年邁」或「年長」而不獲提供資訊，或被剝奪對自身照護決策的權利。請告知您的醫療團隊知道您希望獲得多少資訊，以及您希望在照護決策中參與的程度。您可能選擇接受治療、不接受積極治療，或僅接受減輕疼痛與不適的治療。您可能希望邀請家人或其他支援者陪同參與，與醫生一起討論治療方案。您可能希望與您的醫療團隊其他成員、GP、家人及照護者討論您的決定。

如果您在決定治療後改變主意，請告訴您的醫生。他們會樂意與您討論您可能有的任何疑慮或問題，並探討其它可能更適合您的治療方案。



### 時間表

您的治療開始時間取決於您癌症類型的建議方案。欲了解更多有關您癌症類型的治療時間安排，請造訪 Cancer Council 網站：[www.cancer.org.au/cancercareguides](http://www.cancer.org.au/cancercareguides)。

欲了解更多有關癌症治療方案的資訊，可參閱 OlderCan 網站的癌症治療選擇 (Cancer treatment choices) 部分：[www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/cancer-treatment-choices)。

## 臨床試驗

您可能會被邀請參加臨床試驗，或您可能想詢問專科醫生是否有適合您的臨床試驗。臨床試驗用於測試新的治療方法是否安全、以及是否比現有療法更有效。許多癌症患者因參與臨床試驗而活得更久，且生活品質更好。欲了解更多資訊，請造訪 Australian Cancer Trials 網站：[www.australiancancertrials.gov.au](http://www.australiancancertrials.gov.au)。

## 輔助療法與其他藥物

請與您的醫療團隊討論您正在使用或想要使用的任何膳食補充品、維他命、草藥療法或其他藥物，包括處方藥及非處方藥（例如：撲熱息痛或布洛芬）。某些藥物、輔助療法及維他命可能會與您的治療產生不良相互作用。

## 預立照護計劃

預立照護計劃是一個思考過程，旨在考慮當涉及您未來健康照護時，哪些對您最重要。如果您病情惡化，無法向他人表達您希望接受何種照護或治療，請思考您希望誰代您表達意願，以及您希望他們說什麼。在您感覺良好時進行這些對話，可確保您有時間思考與治療、健康照護與生活品質相關的對您重要的事項。

預立照護計劃有助於他人了解您可能想要的、符合您價值觀、意願與偏好的照護或治療。您可以就未來治療的同意、拒絕和停止事宜提供建議，並可指定替代決策者。您亦可闡明對未來醫療照護的更廣泛期望與偏好，例如希望有哪些人陪伴在您身邊、喜歡的音樂，或希望在哪裡接受照護。各州及領地的預立護理計劃流程與文件有所差異。您可以上網 [www.advancecareplanning.org.au](http://www.advancecareplanning.org.au)，或致電 1300 208 582 聯絡全國預立照護計劃服務（National Advance Care Planning Advisory Service），以了解更多相關資訊。

## 預立照護指示

預立照護指示是一份具有法律效力的文件，由您事先準備，用以告知您的家人及醫療團隊，在您病情惡化無法自行作出決定時，您希望或不希望接受的治療與照護。在部分州及領地，此文件亦可用來正式指定替代決策者。



## 您可能想要詢問的問題

- 我的治療與照護目標是什麼？
- 您建議我接受哪種治療？
- 為何您認為這是最適合我的治療？
- 我的治療預計會持續多久？
- 治療可能會有哪些副作用？
- 治療將如何影響我的日常生活？
- 我是否仍能繼續工作？
- 如果我離開醫院期間感到不適或有任何問題，應聯絡誰？
- 如果在治療期間覺得難以處理家務，我能獲得哪些協助？
- 我需要到哪裡，以及多久去醫院接受治療？
- 我是否可以獲得前往治療地點的交通協助？
- 治療費用是多少？我需要自付多少？
- 我是否仍能照顧我的配偶／孫輩？
- 我是否仍能繼續做自己喜歡或重要的事情？
- 這將如何影響我的家人或照護我、支持我的人？他們能在哪裡獲得協助？
- 您能否引導我取得相關資訊或服務，協助我照顧自己？

## 您的醫療團隊

癌症患者可能會看一位醫生或幾位不同的醫生及其他健康專業人員，具體取決於他們的癌症類型、治療選擇和照護需求。您的醫生或護士可能會建議您諮詢其他健康專業人員，以獲得以下方面的資訊：

- 飲食與營養
- 行動與活動
- 藥物管理
- 在家自理或獲取支援
- 情緒照護與支持
- 同儕支援

支援性照護是指您照護中的所有這些方面，並且是您治療與健康的重要組成部分。因此，如果您覺得在任何方面需要協助，請告訴您的醫生或護士。您可以在疾病的任何階段，要求協助或轉介至支援性照護服務。這些專業人員都是您醫療團隊的一部分。

您可能希望與醫療團隊的成員單獨討論在家中感到安全的問題，或者您可能對財務控制有疑慮。您可以請醫生或護士幫您預約社工，他們會傾聽您的疑慮並提供建議。在未經您允許的情況下，他們不會採取行動或與他人交流。

OlderCan 網站提供有關如何與醫療團隊溝通的資訊 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/communicating-with-your-team)。您可以使用 OlderCan 的 This is ME 資源 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me)，讓團隊知道您對在家中的情況有所擔憂。

### 您的全科醫生

您的 GP 是您醫療團隊中的重要成員，會在您接受癌症治療期間及之後照護您。如果您在確診癌症之前已與某位 GP 建立良好關係，或是在確診後找到新的 GP，定期就診非常重要。

OlderCan 的 This is Me 資源 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me) 可用於與您的 GP 與癌症醫療團隊分享重要資訊。

OlderCan 網站提供更多有關您的健康及 GP 的資訊：[www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp](http://www.wecan.org.au/oldercan/your-gp/your-health-and-your-gp)。



您還可以請您的 GP 轉介您至另一位專科醫生，以獲得第二意見。

### 年長照護者

對許多人而言，擁有一個能在他們整個癌症經歷中支持他們的伴侶、家庭成員、朋友或照護者非常重要。這個人（或團隊）能在一個人的抗癌旅程中產生巨大的影響。

當癌症發生在晚年時，主要照護者—無論是配偶還是朋友—也可能是一位年長者，他們可能有自己的健康和福祉問題。

照護者提供了極大的支持，例如情緒支持、陪伴與理解。他們也提供實際的協助，如協助前往或管理多個預約或藥物。

OlderCan 網站提供更多有關照護者和可用支援的資訊：[www.wecan.org.au/oldercan/older-carers](http://www.wecan.org.au/oldercan/older-carers)。



### 費用相關決策

您可能需要自行支付部分費用，例如就診、檢查、藥物、住宿、交通或停車費。醫療服務提供者在您開始治療前，必須向您提供他們所建議治療的相關費用資訊。這稱為知情財務同意。

請與您的 GP、專科醫生、財務顧問或私人健康保險公司（如有）討論，以了解哪些項目包含在內，以及您可能需要自付的費用是多少。如果您對費用有疑慮，請與您的醫療團隊或社工討論：

- 是否可使用公費制度或在公立醫療系統接受治療
- 治療期間的住宿協助
- 您的治療可能對財務的影響，以及有關福利或權利資訊，以協助支付治療相關費用。

您可以致電 Cancer Council **13 11 20**，與健康專業人員討論財務支援。網站亦提供以下資訊：

- 實際協助與財務支援：[www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance](http://www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance)
- 支付治療費用：[www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment](http://www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment)
- 知情財務同意：[www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent](http://www.cancer.org.au/health-professionals/resources/informed-financial-consent)



## 康復

癌症治療可能會引起身體與情緒上的變化。

### 您的後續照護計劃

您的醫療團隊會與您一起制定後續照護計劃。該計劃的副本應提供給您與您的 GP。如果您尚未獲得後續照護計劃，請詢問您的醫生或護士是否可以提供。該計劃將說明：

- 治療後的主要聯絡人
- 您應該多久接受一次檢查，以及應包含哪些檢查
- 如何處理治療的副作用
- 如果懷疑癌症復發或惡化，如何快速獲得協助。

有些人在癌症治療期間可能會失去體能與力量，或記憶力與思考能力下降，這些可能使日常生活變得更加困難。許多人擔心癌症復發。您的專科醫生和醫療團隊會與您討論您的需求，並可轉介至其他健康專業人員或社區支援服務。保持活躍對您的身體與情感康復有很大的幫助。起初，每天只需在戶外散步十分鐘即可。

您可能獲得的其它資訊：

- 癌症復發時的徵兆與症狀
- 治療的遲發性效應及您可能需要看的專科醫生
- 如何做出健康的生活方式選擇，讓您擁有最佳康復機會並保持健康狀態。

欲了解更多有關治療後支援的資訊，請造訪 Cancer Council 網站：[www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment)。



### 您可能想要詢問的問題

- 目前的治療目標是什麼？
- 如果我感到不適，應聯絡誰？
- 在治療期間，我能做些什麼來保持最佳體能與力量？
- 治療後，我該如何恢復體能與力量？
- 在家我可以如何獲得更多協助？

## 晚期癌症生活

### 如果癌症復發

有時癌症可能在治療後復發，可能在同一部位，也可能轉移到身體的其他部位。

若癌症復發，您可能會被轉介回您最初接受治療的專科醫生或醫院，也可能會轉介至其他專科醫生。

您可能接受的治療類型將取決於癌症擴散的程度、增長速度、您所出現的症狀，以及對您而言最重要的事項。

欲了解更多有關晚期癌症治療的資訊，請造訪 Cancer Council 網站：[www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment](http://www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment)。



### 您可能想要詢問的問題

- 癌症發生的部位？是否已經擴散？
- 我有哪些治療方案？
- 這次治療成功的機率有多大？
- 醫療團隊如何幫助我控制症狀？
- 我能做什麼幫助控制症狀？
- 如果我獨自居住，可以獲得哪些額外支援？
- 如果我的家人或朋友在家中照顧我，我能獲得哪些額外支援？
- 我的家人或照護者可以獲得哪些支援？

## 安寧療護

安寧療護旨在幫助癌症患者在癌症的任何階段，盡可能充實且舒適地生活。

該服務由專家團隊提供，與患者的常規照護同時進行。其重點在於緩解症狀，並為患者及其家人提供額外支援。

安寧療護不僅限於臨終關懷。許多罹患癌症或其他嚴重疾病的人，可能接受多年安寧療護與治療，以確保最佳生活品質。這類照護可在家中、醫院，或您選擇的其他地點進行。OlderCan 網站提供更多有關安寧療護的資訊 [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-treatment/palliative-care)。



請與您的 GP 或專科醫生討論，或造訪  
澳洲 Palliative Care Australia 網站：  
[www.palliativecare.org.au](http://www.palliativecare.org.au)。

## 自願協助死亡

對於無法治癒並符合嚴格要求（例如預期壽命或自行決策能力）的癌症患者，可能希望了解或考慮自願協助死亡。此行為必須由患者自願提出，醫療團隊不得主動提出。

各州與領地對自願協助死亡的法律規定不同。因此，了解您在州或領地的法律及規定非常重要。請聯絡您當地的衛生部門以獲取最新資訊。

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](http://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



## 如何使用 THIS IS ME

*This is Me* 由年長癌症患者開發，用于促進與其醫療團隊成員討論在癌症經歷中對他們最重要的事情。

*This is Me* 的開發旨在協助人們在進行癌症治療與照護決策時，分享有關其健康、生活品質及個人偏好的資訊。它可與醫院團隊、GP 或任何支援網絡中的成員一同使用。

### 如何使用 *This is Me*

您可在治療過程中一次或多次使用 *This is Me*。您可以自行列印並填寫此表格，并帶至醫院或GP就診，或請您的醫生或護士與您一起討論表格內容。

### 填寫 *This is Me*

此表格沒有對錯答案。關於您健康各方面良好、一般或差的問題，是指您當下（今天）的感受，而不是與其他人比較的感受。在每個部分中，請圈選最符合您及您健康狀況的答案。

### 資訊將如何使用？

表格中的資訊將幫助照護團隊更深入地了解您的狀況，在需要補充資訊時提出問題，并在治療開始前確認是否有任何需要特別關注的事項。這有助於確保未來的任何照護決策能符合對您最重要的事項。

此表格中的資訊並非來自醫療紀錄，而是反映填表人的觀點。©2024 V1

欲了解更多有關 OlderCan 的資訊，請造訪 **This is Me 網頁** [www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me](http://www.wecan.org.au/oldercan/cancer-diagnosis/this-is-me)。使用此表格可幫助您與癌症醫療團隊分享資訊。

OlderCan 資源由 **WeCan** 開發，屬於年長與睿智 (Older and Wiser) 計劃的一部分。年長與睿智 (Older and Wiser) 計劃是 Cancer Australia 為支持癌症患者而發起的一項倡議，由澳洲政府資助。OlderCan 資源經墨爾本大學 (University of Melbourne) 授權在此轉載。

**免責聲明：**凡涉及健康事宜，務必諮詢您的醫生。本指南僅作為一般性介紹，不能替代專業醫療、法律或財務建議。癌症相關資訊持續由醫學和研究機構更新修訂。儘管我們已盡力確保發布時的準確性，Cancer Council Australia 及其成員對因使用或依賴本資訊所導致的任何傷害、損失或損害概不承擔責任。

發布於 2025 年 11 月。

本資源基於年長癌症患者最佳照護途徑 (Optimal care pathway) (第 1 版) 資訊，該文件可於 [www.cancer.org.au/OCF](http://www.cancer.org.au/OCF) 查閱。

