मल्टीपल मायलोमा

सर्वोत्तम कैंसर देखभाल के लिए आपकी मार्गदर्शिका

इस मार्गदर्शका के बारे में

बताएं जाने पर कि आपके पास एकाधिक माइलोमा है या हो सकता है (जिसे माइलोमा भी कहा जाता है) यह असहनीय हो सकता है। बहुत कुछ जल्दी हो सकता है, और आपके मन में कई सवाल हो सकते हैं। यह संसाधन इस अनुभव में से गुज़रने के लिए आपका, आपके परिवार और दोस्तों का मार्गदर्शन करने में मदद कर सकता है।

जानकारी और सहायता

मायलोमा के बारे में अधिक जानकारी के लिए Leukaemia Foundationकी वेबसाइट देखें **www.leukaemia.org.au/myeloma**।

Cancer Council: जानकारी और समर्थन के लिए, अनुभवी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए **13 11 20** पर कॉल करें या **www.cancer.org.au** पर जाएं।

Leukaemia Foundation: अनुभवी स्वास्थ्य पेशेवर से बात करने के लिए जो आपको रोग-विशिष्ट जानकारी प्रदान कर सकता है, प्रश्नों का उत्तर दे सकता है, चिंताओं के माध्यम से बात कर सकता है और आपको रक्त कैंसर सहायता समूहों से जोड़ सकता है **1800 620 420** पर कॉल करें या **www.leukaemia.org.au** पर जाएं। टीम व्यवहारिक चिंताओं जैसे इलाज के पास रहने की जगह, अपॉइंटमेंटों के लिए परिवहन और वित्तीय सहायता में भी मदद कर सकती है।

Myeloma Australia: अप-टू-डेट जानकारी के लिए मायलोमा विशेषज्ञ नर्स से बात करने के लिए **1800 693 566** पर कॉल करें और अपनी स्थिति को नियंत्रित करने और अपने विशेषज्ञों के साथ मिलकर काम करने में सहायता करें। आप **www.myeloma.org.au** पर भी जा सकते हैं।

मल्टीपल मायलोमा **www.cancer.org.au/OCP** के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग के 'Resource' (संसाधन) अनुभाग में अधिक जानकारी उपलब्ध है।

Translating and Interpreting Service (TIS- अनुवाद और दुभाषिया सेवा): यदि आपको अनुवादक की आवश्यकता है, तो **13 14 50** पर TIS को कॉल करें या **www.tisnational.gov.au** पर जाएँ।

प्रारंभिक परीक्षण और रेफरल

लक्षण

आपका सामान्य चिकित्सक (जीपी) या अन्य प्राथमिक देखभाल चिकित्सक यह देखने के लिए जांच करेंगे कि क्या वे यह पता लगा सकते हैं कि आपको क्या अस्वस्थ कर रहा है। आपको क्या अस्वस्थ कर रहा है। वे आपके किसी भी लक्षण के बारे में पूछेंगे जैसे कि बहुत थका हुआ और कमजोर महसूस करना, हड्डियों में दर्द होना, बार-बार संक्रमण होना, अनजाने में वजन कम होना या पीठ में दर्द की नई शुरुआत या अन्य अन्यथा अस्पष्ट लक्षण।

आपके प्रारंभिक परीक्षण हो सकते हैं

रक्त परीक्षण। आपके रक्त का नमूना एकत्र किया जाता है और परीक्षण के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।

इमेजिंग। यह फ्रैक्चर, हड्डी की क्षति या ट्यूमर (जैसे एक्स-रे या सीटी स्कैन) के लिए दर्दनाक क्षेत्रों का आकलन करने के लिए है।

एक्स-रे। एक्स-रे आपके शरीर के एक हिस्से की तस्वीर लेता है, यह देखने के लिए कि कहीं कुछ गड़बड़ तो नहीं है।

कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) स्कैन। शरीर का विस्तृत चित्र बनाने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है।

रेफरल

यदि आपके जीपी को लगता है कि आपको मल्टीपल मायलोमा हो सकता है, तो आपको अधिक परीक्षणों के लिए किसी सार्वजनिक अस्पताल में या निजी प्रैक्टिस में हेमेटोलॉजिस्ट या मेडिकल ऑन्कोलॉजिस्ट (विशेषज्ञ) के पास भेजा जाएगा। हेमेटोलॉजिस्ट वे डॉक्टर होते हैं जो रक्त और अस्थि मज्जा को प्रभावित करने वाली स्थितियों में उच्च प्रशिक्षित होते हैं।

आपके परिवार के किसी सदस्य, देखभालकर्ता या मित्र का आपके साथ अपोइंटमेंटों में शामिल होना मदद कर सकता है।

अपने चिकित्सक को बताएं कि एक विशेषज्ञ में आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण क्या है (जैसे कि वे मल्टीपल मायलोमा, लागत, स्थान, बेडसाइड तरीके, विशेषज्ञता के विशेषज्ञ हैं)।

समय-सीमा

आपकी विशेषज्ञ अपॉइंटमेंट का समय आपके जीपी द्वारा किए गए परीक्षणों के प्रारंभिक परिणामों पर निर्भर करेगा। यदि आपमें कोई मामूली या हल्के लक्षण नहीं हैं, तो **चार सप्ताह के भीतर** अपॉइंटमेंट लेना उचित है। यदि आपके पास तत्काल लक्षण हैं, तो आपको जल्द से जल्द एक विशेषज्ञ को देखना चाहिए, आदर्श रूप से **एक सप्ताह से अधिक नहीं**।

यदि आपको इन समय-सीमाओं के भीतर अपॉइंटमेंट नहीं मिल पाता है, तो अपने GP से संपर्क करें।

Australian Government
Cancer Australia
Leukaemia Foundation

अपने जीपी से जानकारी और समर्थन के विश्वसनीय स्रोतों की सिफारिश करने के लिए कहें - आप इन्हें अपने परिवार और दोस्तों के साथ भी साझा कर सकते/ती हैं।

अपने जीपी/विशेषज्ञ से इस बारे में बात करें कि आपके रक्त कैंसर के उपचार के दौरान अन्य स्वास्थ्य स्थितियों का प्रबंधन कैसे करें और यदि आपको कोई चिंता है तो उन्हें बताएं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- जब मैं किसी विशेषज्ञ से मिलने के लिए अपनी अपॉइंटमेंट की प्रतीक्षा कर रहा/रही हूं, तो क्या ऐसे कोई लक्षण हैं जिन पर मुझे ध्यान देना चाहिए?
- क्या मैं अपने विशेषज्ञ को चुन सकती हूँ?
- कौन-सी भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं और मैं उन तक कैसे पहुँच सकता/ती हूँ?
- क्या मैं चुन सकता/ती हूं कि मैं किसी सार्वजनिक या निजी अस्पताल में जाऊं?
- सार्वजनिक बनाम निजी प्रणाली में उपचार किए जाने में क्या अंतर हैं?

अपने जीपी और विशेषज्ञों के साथ उपचार विवरण और अपॉइंटमेंटों के बारे में डायरी में लिख कर या डिजिटल रिकॉर्ड रखना एक अच्छा विचार है। आप अपनी अपॉइंटमेंटों को रिकॉर्ड करने की अनुमति मांग सकते/ती हैं। प्रश्नों की एक सूची लाने और एक लिखित उपचार योजना के लिए पूछना भी सहायक होता है।

नए संकेतों और लक्षणों को नज़रअंदाज़ न करें। अपने जीपी या विशेषज्ञ को सचेत करें। स्वयं पर भरोसा रखें। लगातार दृढ़ बने रहना <u>ठीक</u> है।

परीक्षण, उपचार और देखभाल तक पहुँचने के लिए यात्रा करनी

आपको किसी विशेषज्ञ को देखने के लिए सफर करना पड़ सकता है, परीक्षण या उपचार करवाना पड़ सकता है, खासकर यदि आप ग्रामीण या क्षेत्रीय क्षेत्र में रहते/ती हैं। कुछ मामलों में आपको लंबे समय तक घर से बाहर रहना पड़ सकता है। आवास और परिवहन सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं और उपचार के दौरान आपके साथ परिवार का समर्थन करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक हित

रक्त कैंसर का निदान आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। रोगी सहायता संगठन, आपका जीपी या कोई अन्य स्वास्थ्य पेशेवर (जैसे एक मनोवैज्ञानिक या सामाजिक कार्यकर्ता) आपके निदान को संसाधित करने और उसका सामना करने के लिए रणनीति विकसित करने में आपकी सहायता कर सकते है ।

निदान, स्टेजिंग और उपचार योजना

हेमेटोलॉजिस्ट/विशेषज्ञ यह देखने के लिए और परीक्षण करेंगे कि क्या आपको एकाधिक मायलोमा है, यह जांचने के लिए कि यह कितना उग्र है और आपके लिए सर्वोत्तम उपचार निर्धारित करने में सहायता के लिए।

आपके एक या कई अलग-अलग परीक्षण हो सकते है:

- **रक्त और मूत्र परीक्षण।** आपके रक्त और मूत्र का नमूना एकत्र किया जाता है और जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है।
- **अस्थि मज्जा बायोप्सी।** अस्थि मज्जा का छोटा सा नमूना आपके कूल्हे/श्रोणि की हड्डी के पीछे से स्थानीय संवेदनाहारी के तहत और, कुछ मामलों में, हल्के बेहोश करने की क्रिया के तहत लिया जाता है। नमूनों को जांच के लिए प्रयोगशाला में भेजा जाता है ताकि यह देखा जा सके कि कहीं कोई कैंसर तो नहीं है और कुछ मामलों में आगे विशेष परीक्षण के लिए भेजा जाता है।
- **पूरे शरीर का कम डोज वाला सीटी स्कैन।** यह एक प्रकार का एक्स-रे सीटी स्कैनिंग है जो हड्डी की क्षति की जांच के लिए पूरे शरीर को देखने के लिए विकिरण की कम डोज का उपयोग करता है। यदि पूरे शरीर की कम डोज वाली सीटी स्कैन उपलब्ध नहीं है, तो आपके पास इसके बजाय कंकाल सर्वेक्षण एक्स-रे हो सकता है।
- **मैग्नेटिक रेज़ोनेंस इमेजिंग (MRI)** एक स्कैन जहां चुंबकीय क्षेत्र और रेडियो तरंगों का उपयोग शरीर की विस्तृत तस्वीर लेने के लिए किया जाता है।
- **पॉज़िट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (PET) और/या कंप्यूटेड टोमोग्राफी (CT) स्कैन।** शरीर की विस्तृत तस्वीर लेने के लिए कंप्यूटर और एक्स-रे का उपयोग किया जाता है। थोड़ी मात्रा में रेडियोएक्टिव सामग्री इंजेक्ट की जाती है और आपके पूरे शरीर को स्कैन करके दिखाया जाता है कि कैंसर कहाँ है।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मल्टीपल मायलोमा क्या है और इसके बारे में मुझे और जानकारी कहां मिल सकती है?
- मुझे किन परीक्षणों की आवश्यकता होगी और क्यों?
- क्या मेरी अनुवर्ती अपॉइंटमेंट आमने-सामने या टेली/वीडियो स्वास्थ्य या इनके संयोजन द्वारा होंगी?
- मेरा पूर्वानुमान क्या है?
- अपॉइंटमेंट और टेस्ट की लागत कितनी होगी और मुझे खुद को कितना भुगतान करना होगा?
- क्या मैं चुन सकता/ती हूं कि मेरा इलाज कहां किया जाए ?
- क्या मुझे तुरंत इलाज शुरू करने की आवश्यकता होगी?
- इलाज कब तक चलेगा?
- क्या मैं अपने लिए उपलब्ध उपचार का प्रकार चुन सकता/ती हूँ?
- क्या ऐसी कोई जानकारी है जिसे मैं अपने परिवार या दोस्तों के साथ साझा कर सकता/ती हूं?
- मेरे लिए कौन सी सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं?

समय-सीमा

आम तौर पर आपको **दो सप्ताह के भीतर** परिणाम मिल जाने चाहिए।

उपचार

मल्टीपल मायलोमा एक लाइलाज कैंसर है। आपका विशेषज्ञ आपके उपचार के विकल्पों के बारे में आपसे बात करेगा। विशेषज्ञों की एक टीम द्वारा आपका इलाज किया जा सकता है, और सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए आपको एक से अधिक प्रकार के उपचार की आवश्यकता हो सकती है। आपके इलाज की योजना बनाने के लिए टीम आपके और आपके परिवार या देखभालकर्ता के साथ मिल कर काम करेगी।

आपके पास इनमें से एक या इन उपचारों का संयोजन हो सकता है:

- **कीमोथेरेपी।** कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए दवाओं का उपयोग कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए किया जाता है।
- **कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स (स्टेरॉयड)।** ये ऐसी दवाएं हैं जो सूजन को कम करके आपकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को बदलने में मदद करती हैं।
- **लक्षित चिकित्सा।** यह कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए कैंसर कोशिकाओं की विशिष्ट विशेषताओं पर हमला करने के लिए दवाओं का उपयोग करता है।
- **इम्यूनोथेरेपी।** यह एक प्रकार का कैंसर उपचार है जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैंसर से लड़ने में मदद करता है।
- **ऑटोलॉगस स्टेम सेल प्रत्यारोपण।** इसमें कीमोथैरेपी कराने से पहले आपका कुछ रक्त एकत्र करना शामिल है। इस रक्त से स्टेम सेल नामक कोशिकाएं निकाली जाती हैं। ये स्टेम सेल कोशिकाएं हैं जो शरीर को नई स्वस्थ रक्त कोशिकाओं को विकसित करने में मदद करती हैं। जब आपकी कीमोथेरेपी समाप्त हो जाती है, तो एक्त्र की गई स्टेम कोशिकाओं को ड्रिप मे माध्यम से आपके रक्तप्रवाह में वापस इंजेक्ट कर दिया जाता है।
- **रेडिएशन थैरेपी।** यह कैंसर कोशिकाओं को मारने और कैंसर को बढ़ने से रोकने के लिए एक्स-रे का उपयोग करता है। कई मायलोमा वाले कुछ लोगों को हड्डी के दर्द जैसे लक्षणों का इलाज करने या रीढ़ की हड्डी के संपीड़न जैसी अन्य जटिलताओं को रोकने के लिए रेडिएशन थैरेपी की आवश्यकता हो सकती है।

अधिक जानकारी के लिए **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment** पर जाएं।

सहायक देखभाल (उपचार या सेवाएं जो रक्त कैंसर के अनुभव से गुज़रने में आपकी सहायता करती हैं) भी उपलब्ध हैं, अक्सर एक बहु-विषयक टीम के माध्यम से प्रदान की जाती हैं जिसमें नर्स, फार्मासिस्ट, मनोवैज्ञानिक, फिजियोथेरेपिस्ट और आहार विशेषज्ञ शामिल हो सकते हैं।

समय-सीमा

आपके लक्षणों और परीक्षण के परिणामों का मूल्यांकन करके, आपका विशेषज्ञ यह निर्धारित करेगा कि उपचार कब शुरू होना चाहिए। मल्टीपल मायलोमा के लिए उपचार आदर्श रूप से **दो सप्ताह के भीतर** स्टेजिंग पूर्ण होने के बाद या आपकी स्थिति की तात्कालिकता के आधार पर जल्दी शुरू होना चाहिए।

क्लिनिकल परीक्षण

आपका विशेषज्ञ नैदानिक परीक्षण में भाग लेने की सिफारिश कर सकता है (या आप पूछ सकते/ती हैं कि क्या आप किसी नैदानिक परीक्षण के लिए योग्य हैं)। नैदानिक परीक्षण अक्सर आशाजनक नए उपचारों तक पहुंच प्रदान करते हैं जो अभी तक आम जनता के लिए उपलब्ध नहीं हैं।

क्लिनिकल परीक्षणों के कारण, कैंसर से पीड़ित बहुत से लोग अब बेहतर जीवन स्तर के साथ लंबा जीवन जी रहे हैं।

अधिक जानकारी के लिए **www.australiancancertrials.gov.au** या **https://anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/** पर जाएं, या Australian New Zealand Clinical Trials Registry (ऑस्ट्रेलियन न्यूजीलैंड क्लिनिकल ट्रायल रजिस्ट्री) **www.anzctr.org.au** खोजें।

पूरक उपचार और अन्य दवाएं

किसी भी आहार पूरक, विटामिन, हर्बल उपचार और अन्य दवाओं के बारे में अपनी स्वास्थ्य सेवा टीम से बात करें जो आप उपयोग करते/ती हैं या उपयोग करना चाहते/ती हैं, जिसमें नुस्खे और ओवर-द-काउंटर दवाएं (जैसे पैरासिटामोल या इबुप्रोफेन) शामिल हैं। हो सकता है कि कुछ दवाएं और पूरक उपचार आपके उपचार के साथ अच्छी तरह से काम न करें।

प्रजनन क्षमता और यौन स्वास्थ्य

रक्त कैंसर और रक्त कैंसर के उपचार से प्रजनन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। यह उम्र, रक्त कैंसर के प्रकार और प्राप्त उपचार पर निर्भर करेगा। यदि यह प्रासंगिक है, तो उपचार से पहले, उपचार के दौरान और बाद में गर्भनिरोधक के बारे में अपनी उपचार टीम से सलाह लें। उपचार शुरू करने से पहले प्रजनन विशेषज्ञ को रेफरल की संभावित आवश्यकता और प्रजनन संरक्षण के विकल्पों पर चर्चा करें। निदान और उपचार आपके यौन जीवन या समग्र यौन स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। सहायता के लिए और, यदि आवश्यक हो, परामर्श सेवाओं के लिए, Leukaemia Foundationसे 1800 620 420 पर संपर्क करें या **www.leukaemia.org.au** पर जाएं और इसमें 'Relationships and sex' (रिलेशन्शिप और सेक्स) टाइप करें।

आप अपने उपचार विकल्पों के बारे में सोचने के लिए और समय मांग सकते/ती हैं।

आप अपने जीपी से दूसरी राय के लिए किसी अन्य विशेषज्ञ के पास रेफ़रल देने के लिए कह सकते हैं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- आप किस उपचार की सलाह देते हैं और क्यों?
- क्या कोई विकल्प हैं?
- अगर मेरे पास इलाज नहीं है तो क्या होगा?
- मुझे कब तक उपचार पर रहने की आवश्यकता होगी?
- इलाज पर कितना खर्च आएगा और कितना खर्चा मुझे स्वयं वहन करना होगा?
- उपचार के दौरान और बाद में मुझे कौन सी गतिविधियाँ/व्यायाम से मदद मिलेगी?
- क्या कोई विशिष्ट आहार है जिसका मुझे पालन करना चाहिए या उपचार के दौरान खाने या पीने से बचना चाहिए?
- उपचार मेरे दैनिक जीवन को कैसे प्रभावित करेगा और क्या मैं अब भी काम कर सकता/ती हूँ?
- मेरी उपचार टीम में कौन है और यदि मेरे कोई प्रश्न हैं या अस्वस्थ महसूस करता/ती हूं तो मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है?
- उपचार से मुझे क्या दुष्प्रभाव हो सकते हैं और मुझे उनका प्रबंधन कैसे करना चाहिए?
- क्या उपचार से बच्चे पैदा करने की मेरी क्षमता प्रभावित होगी और यदि हां, तो मुझे किन विकल्पों पर विचार करना चाहिए ?

लागत के बारे में निर्णय

आपको कुछ अपॉइंटमेंट, परीक्षणों, दवाओं, आवास, यात्रा या पार्किंग के लिए भुगतान करना पड़ सकता है।

आप अपने जीपी, विशेषज्ञ या निजी स्वास्थ्य बीमाकर्ता से बात करें (यदि कोई है तो) यह समझने के लिए कि क्या कवर किया गया है और आपकी जेब से क्या खर्चा हो सकता है।

अगर आपको लागतों के बारे में चिंता है, तो अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम या सामाजिक कार्यकर्ता से इस बारे में बात करें:

- बल्क-बिल किया जा रहा है या सार्वजनिक प्रणाली में इलाज किया जा रहा है
- उपचार के दौरान आवास और/या परिवहन में सहायता के बारे में
- आपके उपचार का संभावित वित्तीय प्रभाव और वित्तीय सहायता योजनाएं जिन
- आपका उपचार आपके काम करने की क्षमता को कैसे प्रभावित कर सकता है।

लागतों के बारे में अधकि जानकारी के लिए, Cancer Council को **13 11 20** पर कॉल करें या **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance** पर जाएं। आप Leukaemia Foundationसे **1800 620 420** पर भी संपर्क कर सकते हैं या **www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services** पर जा सकते हैं।

प्रारंभिक उपचार के बाद देखभाल

मल्टीपल मायलोमा एक लाइलाज रक्त कैंसर है और इसलिए आपको निरंतर सहायता, उपचार और विशेषज्ञ देखभाल की आवश्यकता होगी।

सक्रिय उपचार और उत्तरजीविता देखभाल योजना से संक्रमण

कुछ मामलों में आपको अस्पताल-आधारित देखभाल की निरंतर आवश्यकता हो सकती है। अन्य मामलों में, आपके जीपी के साथ साझा अनुवर्ती देखभाल व्यवस्था उपयुक्त हो सकती है। योजना बनाने के लिए आपकी विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल टीम आपके साथ काम करेगी। यह योजना बताएगी:

- आपका मुख्य संपर्क व्यक्ति कौन है
- आपको कितनी बार चेक-अप करवाना चाहिए और इसमें कौन से परीक्षण शामिल होंगे
- उपचार के संभावित दुष्प्रभावों को समझना और उनसे निपटना
- अगर आपको लगता है कि रक्त कैंसर वापस आ गया है या बदतर है तो जल्दी से सहायता कैसे प्राप्त करें
- अपने संपूर्ण स्वास्थ्य और हितों की देखभाल कैसे करें
- आपके लिए कौन सी स्वास्थ्य देखभाल और सामुदायिक सहायता सेवाएँ उपलब्ध हैं और उन तक कैसे पहुँचें।

आपकी विशेषज्ञ और स्वास्थ्य देखभाल टीम आपकी आवश्यकताओं के बारे में आपसे बात करेगी और आपको अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों और सामुदायिक सहायता सेवाओं के लिए भेज सकती है। आपको मिलने वाली अन्य जानकारी इस बारे में हो सकती है:

- निगरानी रखने के लिए संकेत और लक्षण
- उपचार के दुष्प्रभावों और जिन विशेषज्ञों को आपको देखने की आवश्यकता हो सकती है,
- स्वस्थ जीवनशैली का चुनाव कैसे करें ताकि आप ठीक हो सकें और स्वस्थ रह पाएँ।

अधिक जानकारी के लिए **www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment** पर जाएं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- अगर मैं अस्वस्थ महसूस कर रहा/रही हूँ तो मुझे किससे संपर्क करना चाहिए?
- मैं यथासंभव स्वस्थ रहने के लिए क्या कर सकती हूँ?
- मुझे और सहायता कहाँ से मिल सकती है?

पुनरावर्ती या प्रगतिशील बीमारी के साथ रहना

ज्यादातर मामलों में मल्टीपल मायलोमा उपचार के बाद वापस आ जाएगा। इसे रिलैप्स्ड या प्रोग्रेसिव बीमारी के रूप में जाना जाता है।

आपको उस विशेषज्ञ या अस्पताल में भेजा जा सकता है जहां आपका पहले इलाज किया गया था, या किसी अन्य विशेषज्ञ के पास भेजा जा सकता है।

उपचार इस बात पर निर्भर करेगा कि रक्त कैंसर कितना आगे फैल चुका है, यह कितनी तेजी से बढ़ रहा है और आप किन लक्षणों का अनुभव कर रहे/रही हैं।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मेरे इलाज के लिए क्या विकल्प हैं?
- इस बात की क्या संभावना है कि उपचार इस बार काम करेगा?
- क्या कोई क्लिनिकल परीक्षण उपलब्ध है?
- क्या वित्तीय, व्यावहारिक या भावनात्मक समर्थन उपलब्ध है?

अग्रिम देखभाल योजना

आपका जीपी या स्वास्थ्य सेवा टीम आप से, आपके परिवार और देखभालकर्ता से आपके भविष्य के उपचार और चिकित्सा आवश्यकताओं के बारे में बात कर सकते है।

अग्रिम देखभाल निर्देश

अग्रिम देखभाल निर्देश, जिसे कभी-कभी जीवित वसीयत के रूप में जाना जाता है, एक कानूनी रूप से बाध्यकारी दस्तावेज है जिसे आप अपने परिवार और चिकित्सा टीम को उस उपचार और देखभाल के बारे में बताने के लिए तैयार करते हैं जो आप चाहते/ती हैं या नहीं चाहते/ती हैं यदि आप स्वयं उन निर्णयों को लेने के लिए अस्वस्थ हो जाते/ती हैं। अधिक जानकारी के लिए **www.advancecareplanning.org.au** पर जाएं।

लक्षण और पैलीएटिव देखभाल प्रबंधन

पैलीएटिव देखभाल आपको जीने में मदद कर सकती है और साथ ही आप दर्द और लक्षणों के प्रबंधन, मनोसामाजिक समर्थन और देखभाल के लक्ष्यों की पहचान करने में सहायता भी शामिल कर सकते हैं। यह देखभाल घर पर, अस्पताल में या आपके द्वारा चुने गए किसी अन्य स्थान पर हो सकती है। आपका विशेषक आपको पैलीएटिव केयर सर्विसिज़ के लिए भेज सकता है, लेकिन इसका मतलब हमेशा जीवन के अंत की देखभाल नहीं होता है। आज लोगों को इन सेवाओं के लिए बहुत पहले भेजा जा सकता है यदि वे रक्त कैंसर के साथ जी रहे हैं या यदि उनका रक्त कैंसर वापस आता है।

अपने जीपी या हेमेटोलॉजिस्ट/विशेषज्ञ से बात करें या **www.palliativecare.org.au** पर जाएं।

उपचार के निर्णय लेना

आप इलाज बिल्कुल भी न करवाने का निर्णय ले सकते हैं , या केवल दर्द और परेशानी को कम करने के लिए कुछ उपचार ले सकते हैं। आप अपने इलाज के बारे में हमेशा अपना विचार बदल सकते/ती हैं। अधिक जानकारी के लिए देखें **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment** ।

वे प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- मेरे लक्षणों को कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?
- अगर मेरा परिवार और मित्र घर पर मेरी देखभाल करते हैं तो मुझे क्या अतिरिक्त सहायता मिल सकती है?
- क्या आप मेरे परिवार से बात करने में मेरी मदद कर सकते हैं कि क्या हो रहा है?
- मेरे लिए किस प्रकार की उपशामक देखभाल सेवाएं उपलब्ध हैं?
- मेरे परिवार या देखभालकर्ता के लिए क्या सहायता उपलब्ध है?
- क्या मुझे सामुदायिक सहायता सेवा के लिए भेजा जा सकता है?

अस्वीकरण (डिस्क्लेमर): हमेशा अपने चिकित्सक से उन मामलों के बारे में परामर्श करें जो आपके स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य एक सामान्य परिचय देना है और यह पेशेवर चिकित्सा, कानूनी या वित्तीय सलाह का विकल्प नहीं है। चिकित्सा और अनुसंधान समुदायों द्वारा कैंसर के बारे में जानकारी में लगातार सुधार और संशोधन किया जा रहा है। जबकि प्रकाशन के समय सटीकता सुनिश्चित करने के लिए सभी किस्म की सावधानी का उपयोग किया जाता है, Leukaemia Foundationऔर इसके सदस्य ऊपर दी गई जानकारी के उपयोग या निर्भरता से होने वाली किसी भी चोट, हानि या क्षति के लिए सभी दायित्वों से मुक्त हैं।

जुलाई 2022 में प्रकाशित।
यह संसाधन www.cancer.org.au/OCP पर उपलब्ध मल्टीपल मायलोमा (पहला संस्करण) वाले लोगों के लिए इष्टतम देखभाल मार्ग की जानकारी पर आधारित है।