MGA PLANO NG PANGANGALAGA PARA MAKALIGTAS SA KANSER

Hanggang noong Enero 1, 2014, may mahigit sa 14 milyon na ang nakaligtas sa kanser sa Estados Unidos. Binibigyan kahulugan ng Pambansang Institusyon para sa Kanser ang pagkaligtas sa kanser bilang mula noong natukoy ang karamdaman hanggang habambuhay. Kahit na magagamit ang Plano ng Pangangalaga para Makaligtas sa Kanser sa anumang oras sa panahon ng pangangalaga, pinakakaraniwan ito sa mga pasyente na tumanggap ng plano kapag nakumpleto na nila ang paggamot. Ang mga Plano ng Pangangalaga para Makaligtas ay makakatulong din para sa ilang pasyenteng tumatanggap ng pangmatagalang paggamot.

Tungkol sa Mga Plano ng Pangangalaga para Makaligtas

Ang Plano ng Pangangalaga para Makaligtas ay mahalagang gamit, na nagbubuod ng paggamot na iyong matatanggap, at nagbibigay sa iyo at sa iyong tagapagdulot ng pangangalagang pangkalusugan sa hinaharap ng gabay para masubaybayan at pangasiwaan ang patuloy na pangangalaga sa iyong kalusugang pisikal at psychosocial. Matutulungan ka rin ng Plano ng Pangangalaga para Makaligtas para pangasiwaan ang anumang pangangailangan mo pagkatapos ng paggamot.

Anu-ano ang mga bahagi ng epektibong Plano ng Pangangalaga para Makaligtas?

- Buod ng Paggamot: idinidetalye ang diyagnosis ng iyong kanser, impormasyon sa pagkontak ng iyong nakaraang tagapagdulot ng pangangalagang pangkalusugan, at anumang paggamot na natanggap
- Plano ng Pangangalagang Pang-follow up: mga partikular na rekomendasyon para sa patuloy na pangangalaga, pangangasiwa ng mga di inaasahang di kanais-nais-nais na epekto ng gamot, palatandaan ng panunumbalik ng karamdaman, mga screening, ehersisyo, pang-iwas ng chemo, atbp.
- Mga Usaping Psychosocial: mga relasyon, pagiging magulang, sekswalidad at pagiging malapit, imahe ng sarili, pangkalahatang pagpapayo, atbp.
- Mga Praktikal na Usapin: insurance, trabaho, edukasyon, pananalapi, atbp.
- Mga Mapagkukunan at Pagkakarekomenda: mga samahang may kaugnayan sa kanser, mga tagapagdulot ng pangangalagang pang-follow up, sumusuportang grupo, atbp.

Saan at paano makakakuha ng Plano ng Pangangalaga para Makaligtas?

1. Tanungin sa koponan ng tagapangalaga ng kalusugan mo kung maaari kang bigyan ng Plano ng Pangangalaga para Makaligtas. Sa palisidad kung saan ka dinudulutan ng paggamot ay maaaring may klinika o programa sa pagkakaligtas sa karamdaman para matulungan ka pagkatapos na matapos ang iyong paggamot at maaaring nakapagtatag sila ng proseso para makagawa ng Plano ng Pangangalaga para Makaligtas para sa iyo. Kung wala, magtanong sa koponan ng tagapangalaga ng kalusugan mo kung may alam silang lokal na klinika o programa para sa nakaligtas sa kanser, na makakapagbigay sa iyo ng Plano ng Pangangalaga para Makaligtas.
2. Sagutan ang iyong sariling Plano ng Pangangalaga para Makaligtas. Malamang na kakailanganin mong humingi sa koponan ng tagapangalaga ng kalusugan mo ng kopya ng iyong mga medikal na rekord. Naririto ang ilan sa mga nasa online na gamit na magagamit mo para matulungan ka sa paglikha ng sarili mong Plano ng Pangangalaga para Makaligtas:
   - Ano na ang Kasunod? Life After Cancer: http://goo.gl/Lfvn0c
   - LIVESTRONG Care Plan na idinudulot ng Penn Medicine's Oncolink: www.livestrongcareplan.org (sa Espanyol http://goo.gl/505qTC)
   - Mga Plano ng Pangangalaga ng City of Hope para Makaligtas sa Kanser sa Suso sa Ingles at Espanyol: http://goo.gl/4dzc0k

Kung pumili ka ng plano na nakatuon sa buod ng paggamot at pangangalagang pang-follow up, ngunit walang isinamang psychosocial at praktikal na mga usapin, isaalang-alang ang pakikipag-usap sa isang social worker o sa isa sa koponan ng tagapangalaga ng kalusugan mo para matulungan ka sa mga ito at sa mga ibang pangangailangan.

Saan makakakuha ng mga karagdagang impormasyon tungkol sa Pagkakaligtas sa Kanser at mga Plano ng Pangangalaga para Makaligtas?

American Society of Clinical Oncology: www.cancer.net/survivorship at http://goo.gl/TYnzje
American Cancer Society: http://goo.gl/zI6Kz2

CDCC CALIFORNIA DIALOGUE ON CANCER *Preventing Cancer & Saving Lives through Collaboration*
CDPH California Department of PublicHealth
TRIAGE CANCER