

Руководство для пациента по ИММУНООНКОЛОГИИ



Информация об иммунотерапии рака, которую вы, возможно, захотите узнать

Данное руководство – это первый шаг к вашему пониманию:

- Как иммунотерапия воздействует на ваш организм
- Что вы можете испытать во время иммунотерапии
- Какая помощь и поддержка вам доступны в процессе вашего лечения

Мы надеемся, что после прочтения данного руководства вы будете себя чувствовать более уверенно:

- Играя более активную роль в вашем лечении
- Поддерживая открытый и объективный обмен данными с вашей лечащей командой
- Объясняя процесс иммунотерапии вашим близким

Введение

Что такое иммуноонкология?

Возможно, вы уже знаете о некоторых вариантах лечения рака, таких как хирургическое вмешательство, химиотерапия, лучевая терапия или таргетная терапия.

Благодаря научным достижениям на сегодняшний день доступен еще один вид лечения некоторых видов рака: **иммуноонкология (I-O)**, которую иногда называют **иммунотерапией рака** или просто **иммунотерапией**.

«Иммуно» в слове «иммунотерапия» относится к понятию иммунной системы. В иммунотерапии используются медикаменты, которые **могут помочь иммунной системе вашего организма бороться с раком**.

Кто входит в мою лечебную и лечащую команду?

Ваша **лечебная команда** состоит из врачей, медсестер и других медицинских работников, которые работают сообща, чтобы оказать вам помощь во время лечения.

Ваша **лечащая команда** включает вашу медицинскую команду, а также ваших друзей, семью и лиц, осуществляющих уход.

Цель вашей лечащей команды – оказать вам помощь во время лечения. Вы можете рассчитывать на их поддержку по любому вопросу, связанному с иммунотерапией.

В вашу лечащую команду могут входить:

- Ваши **онкологи, лечащий врач-терапевт (ЛВТ), хирург и другие специалисты**, к которым вы обращаетесь
- **Медсестры, координаторы лечения** (иногда их называют медсестрами или координаторами пациентов), **фармацевты или диетологи**
- **Социальные работники, консультанты, терапевты, психиатры, страховые или финансовые консультанты**
- **Сиделки, друзья, группы поддержки или духовные наставники**
- и другие лица



Что входит в это руководство для пациента?

Часть 1:
Что такое иммуноонкология?.....4

- Аналогия с садом поможет вам понять суть иммунотерапии
- Иммунная система и рак
- Иммунотерапия как один из вариантов лечения
- Методы иммунотерапии
- Возможные побочные эффекты иммунотерапии

Часть 2:
Ваш опыт борьбы с раком..... 29

- Ваша жизнь во время лечения
- О шансах на выздоровление
- Эмоциональное благополучие
- Общение с вашей лечебной командой и получение дополнительной информации

На полях этого руководства вы можете делать заметки и записывать свои вопросы. **Вы можете обращаться к данному руководству, когда это необходимо, а также брать его с собой на прием к врачу.**

ЧАСТЬ 1

Что такое иммуноонкология?

Разделы части 1:

Аналогия с садом поможет вам понять суть иммунотерапии	5
Иммунная система и рак	11
Иммунотерапия как один из вариантов лечения	15
Методы иммунотерапии	20
Возможные побочные эффекты иммунотерапии	22

Аналогия с садом поможет вам понять суть иммунотерапии

На следующих страницах вы ознакомитесь с иммунотерапией как с видом лечения рака. Чтобы объяснить, как работает иммунотерапия и как она отличается от других видов лечения, мы будем использовать сравнение вашего организма с садом.

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Как иммунотерапия может помочь моей иммунной системе бороться с раком?
- Чем иммунотерапия отличается от других видов лечения рака?
- Что такое тест на биомаркеры, и какое он имеет отношение к выбору вида лечения?



Как иммунотерапия может помочь моей иммунной системе бороться с раком?

Иммунотерапия может помочь вашей собственной иммунной системе бороться с раком. Предлагаемая нами аналогия поможет объяснить эту концепцию.

Представьте, что ваш организм – это сад, почва в котором – это ваша иммунная система. Когда вы здоровы, почва богата питательными веществами и хорошо обработана, и ваш сад покрыт зеленью. Как правило, почва способна препятствовать бесконтрольному росту сорняков.

Раковые клетки подобны сорнякам в вашем саду. Иногда почва может способствовать росту и распространению сорняков, и вскоре весь сад начинает страдать, поскольку ваши растения конкурируют за пространство и питательные вещества.



Иммунотерапия подобна удобрению – средству для борьбы с сорняками, которое добавляют в почву. Оно удобряет почву в саду.



Теперь почва может контролировать рост сорняков и поддерживать сад в здоровом состоянии. Но слишком много удобрений может нанести вред вашему саду.



Чем иммунотерапия отличается от других видов лечения рака?

Иммунотерапия – это уникальный метод, который может **помочь вашей собственной иммунной системе победить рак**. Чтобы понять, чем иммунотерапия отличается от других видов лечения рака, продолжим использовать сравнение вашего организма с садом.

Если ваш организм подобен саду, вы и ваша лечебная команда будете решать, **как избавляться от сорняков** (раковых клеток) **с минимальным вредом для здоровых растений** (здоровых клеток).



Хирургическая операция позволяет удалить большие участки сорняков и почву вокруг них, но при этом может причинить вред здоровым растениям и оставить часть корней сорняков.



Химиотерапия подобна обрызгиванию всего сада гербицидами. Данный подход, возможно, не уничтожит все сорняки и при этом может причинить вред некоторым здоровым растениям.



Лучевая терапия подобна использованию увеличительного стекла, фокусирующего солнечные лучи, чтобы высушить сорняки, но при этом некоторым здоровым растениям также может быть причинен вред.



При **таргетной терапии** сорняки напрямую обрабатываются гербицидами. Здоровым растениям в данном случае также может быть причинен вред.



В отличие от способов, нацеленных на сорняки, **иммунотерапия** подобна добавлению в почву удобрения для борьбы с сорняками. Это средство удобряет почву и помогает ей контролировать рост сорняков, что, в свою очередь, возвращает вашему саду здоровье. Но слишком много удобрений в почве может причинить вред вашему саду.



Спросите вашу лечебную команду о доступных вам способах лечения.

Что такое тест на биомаркеры, и какое он имеет отношение к выбору вида лечения?

Чтобы лучше понять ваше заболевание, ваша лечебная команда может запросить несколько анализов в процессе вашего лечения. Некоторые из этих анализов известны как тесты на биомаркеры.

Тест на определенные биомаркеры может помочь выбрать направление лечения, так как дает вам и вашей лечебной команде информацию о том, как ваш организм реагирует на текущее лечение, и как он может реагировать на возможное лечение в дальнейшем.

В зависимости от вида рака ваша лечебная команда во время обсуждения различных вариантов лечения может упомянуть биомаркеры. Чтобы понять, как используются биомаркеры, продолжим использовать нашу аналогию с садом.

У разных людей в их садах могут быть разные виды сорняков. Но хотя сорняки внешне похожи, у каждого из них есть свои уникальные характеристики, которые определяют способ борьбы с ними.



Чтобы выбрать эффективный способ для удаления конкретного сорняка, стоит глубже изучить этот сорняк. Тест на биомаркеры может быть подобен тому, как вы берете некоторые фрагменты сорняка из вашего сада, чтобы лучше их изучить.



Результаты такого теста могут помочь вам и вашей лечебной команде получить больше информации о вашем саде и лучше понять, как контролировать рост сорняков.



Иммунная система и рак

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Какова роль иммунной системы?
- Как рак может «обмануть» иммунную систему?

Обозначения клеток
В процессе чтения обратите внимание на следующие обозначения:



Какова роль иммунной системы?

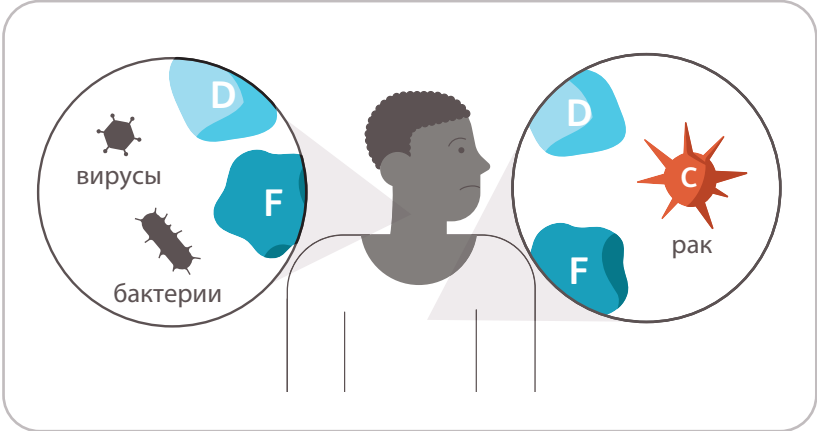
Ваша иммунная система может защитить здоровые клетки от инфекций и заболеваний, а также предотвратить неконтролируемый рост больных клеток. Давайте рассмотрим это подробнее.

Обычно в организме **имеются различные** виды здоровых клеток. В некоторых случаях в нем могут оказаться больные клетки, например, **раковые клетки**.

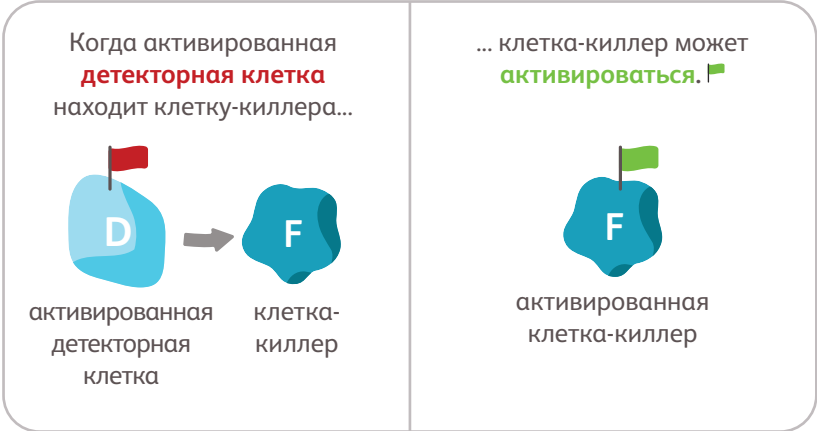
Ваша **иммунная система** состоит из самых разных видов клеток, включая **детекторные клетки** и **клетки-киллеры**.

Детекторные клетки и клетки-киллеры перемещаются по всему организму в поисках внешних угроз, например, **вирусов** и **бактерий**, и внутренних угроз, таких как **рак**.

Обычно, когда детекторные клетки находят угрозу – например, раковые клетки, – они могут **активироваться**.



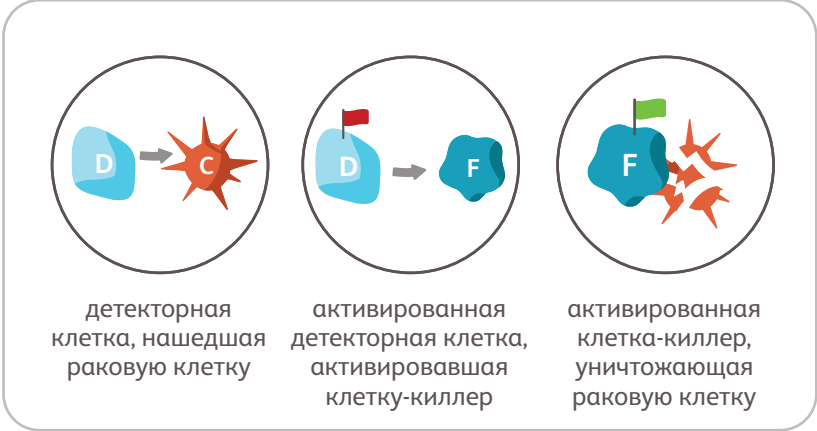
Активированные детекторные клетки призывают на помощь клетки-киллеры. После их обнаружения **клетки-киллеры могут активироваться**.



Активированные клетки-киллеры могут искать, находить, атаковать и уничтожать раковые клетки.



Благодаря этим взаимодействиям иммунная система может поддерживать здоровье вашего организма. **Это происходит в вашем организме постоянно.**



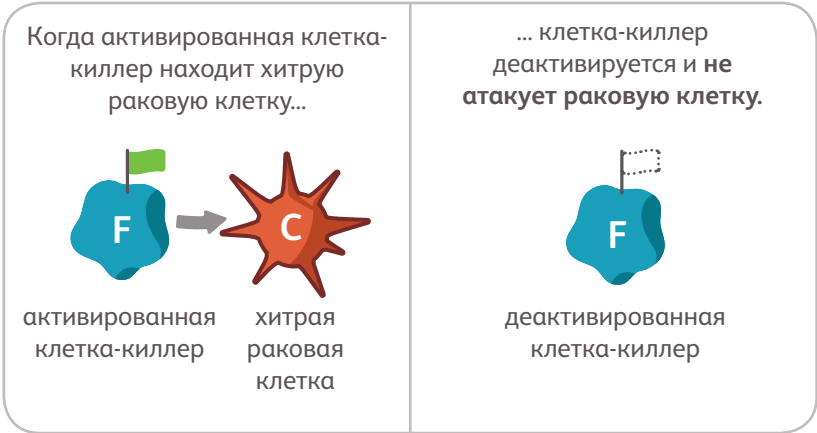
Как рак может «обмануть» иммунную систему?

Раковые клетки могут обмануть вашу иммунную систему. Раковые клетки могут изменить то, как иммунная система обычно реагирует на рак. Давайте рассмотрим это подробнее.

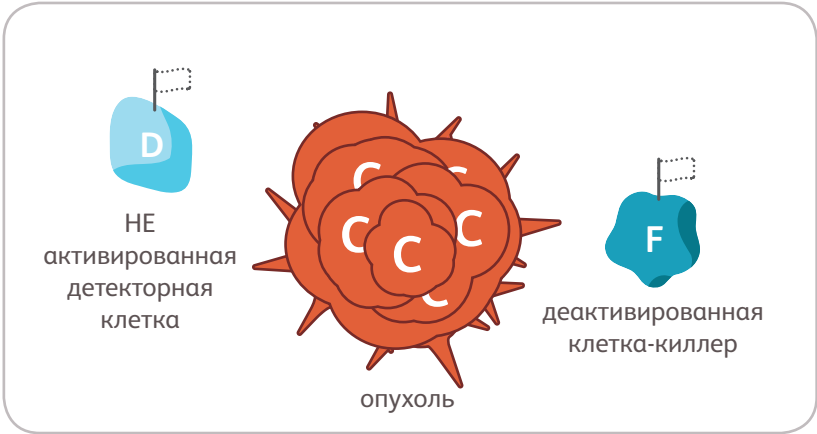
Хитрые раковые клетки могут избежать обнаружения детекторными клетками. В результате детекторные клетки не могут активироваться.



Клетки-киллеры могут быть деактивированы хитрыми раковыми клетками и перестать их атаковать.



С течением времени хитрые раковые клетки, которые избежали обнаружения детекторными клетками и деактивировали клетки-киллеры, могут выжить и перерасти в опухоль.



Иммунотерапия как один из вариантов лечения

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Как иммунотерапия может помочь иммунной системе победить рак?
- Что может произойти, если я буду проходить иммунотерапию одновременно с другим видом лечения рака?

Обозначения клеток

В процессе чтения обратите внимание на следующие обозначения:

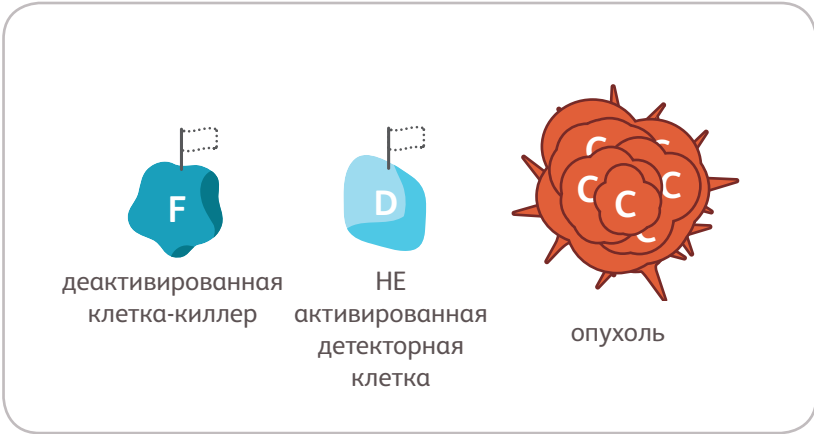


Как иммунотерапия может помочь иммунной системе победить рак?

Существуют различные виды иммунотерапии. Все они могут помочь иммунной системе разными способами. Давайте рассмотрим это подробнее.

Хитрые раковые клетки могут избежать обнаружения детекторными клетками и деактивировать клетки-киллеры. И тогда эти раковые клетки могут выжить и перерасти в опухоль.

Вашей иммунной системе, возможно, потребуется помощь, чтобы она вновь могла обнаруживать и атаковать раковые клетки.



Тут на первый план выходит иммунотерапия.

Иммунотерапия может помочь вашей иммунной системе бороться с раковыми клетками. Но она также может привести к тому, что ваша иммунная система будет причинять вред здоровым клеткам.



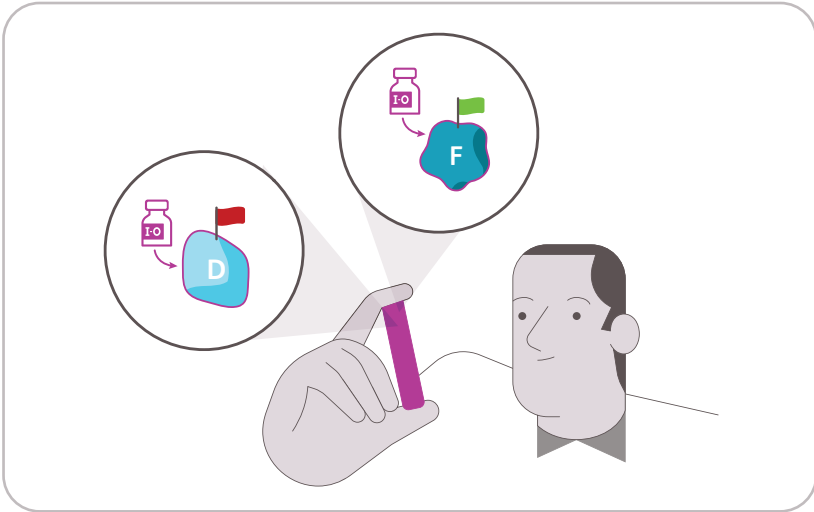
Некоторые виды иммунотерапии помогают детекторным клеткам обнаруживать хитрые раковые клетки. В этом случае детекторные клетки активируются.



Другие виды иммунотерапии могут помочь клеткам-киллерам оставаться активированными. Тогда активированные клетки-киллеры могут атаковать раковые клетки.



В настоящее время проводится исследование с целью выяснить, как новые виды иммунотерапии могут помочь иммунной системе бороться с раком.



Что может произойти, если я буду проходить иммунотерапию одновременно с другим видом лечения рака?

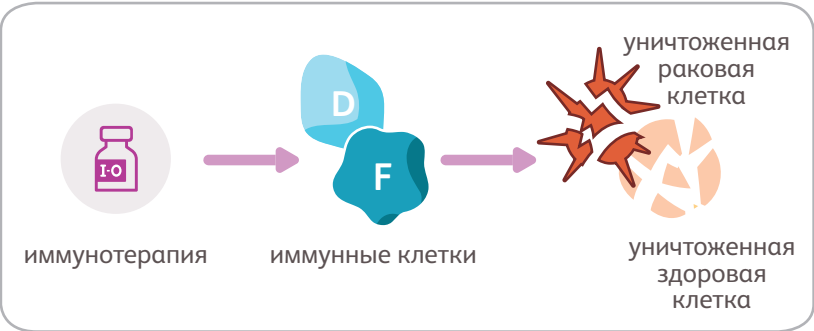
В настоящее время проводятся исследования с целью выяснить, как различные виды иммунотерапии могут применяться вместе с другими способами борьбы с раком. Как правило, когда вы применяете более одного способа лечения, как риски, так и преимущества могут быть увеличены.

Иммунотерапия может использоваться наряду с другими видами лечения, такими как химиотерапия, лучевая терапия, хирургические операции, таргетная терапия и другими видами иммунотерапии.



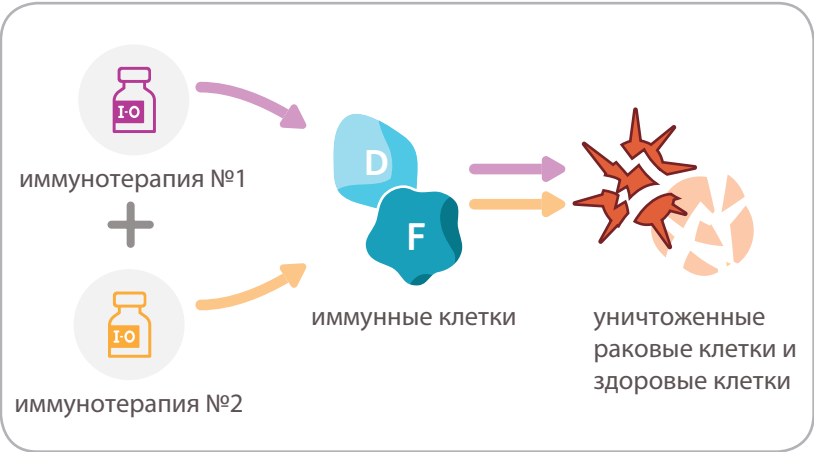
Один вид иммунотерапии:

Применение одного вида иммунотерапии может помочь вашей иммунной системе победить рак. Но при этом может быть причинен вред здоровым клеткам.



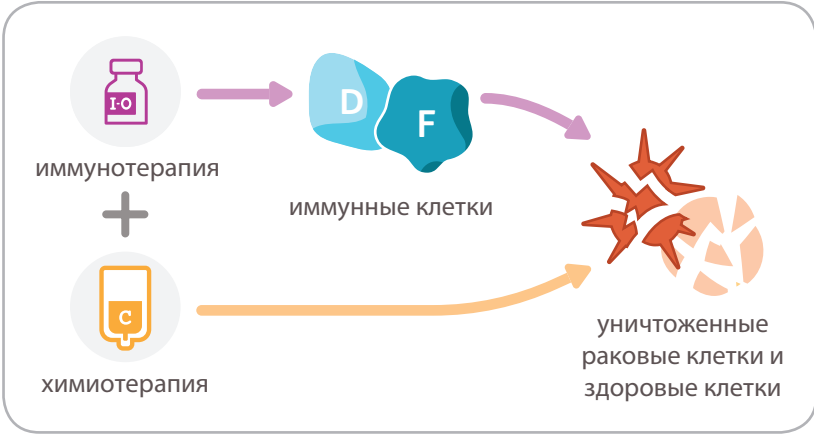
Два различных вида иммунотерапии одновременно:

Если вы получаете одновременно два вида иммунотерапии, возможно, будет больше шансов, что ваши иммунные клетки начнут атаковать рак. Но при этом может повыситься и риск того, что будет причинен вред здоровым клеткам.



Иммунотерапия с химиотерапией:

Похожая идея возникает при использовании иммунотерапии в сочетании с другим видом лечения рака. Может повыситься вероятность победы над раком, но также повышается вероятность причинения вреда здоровым клеткам.

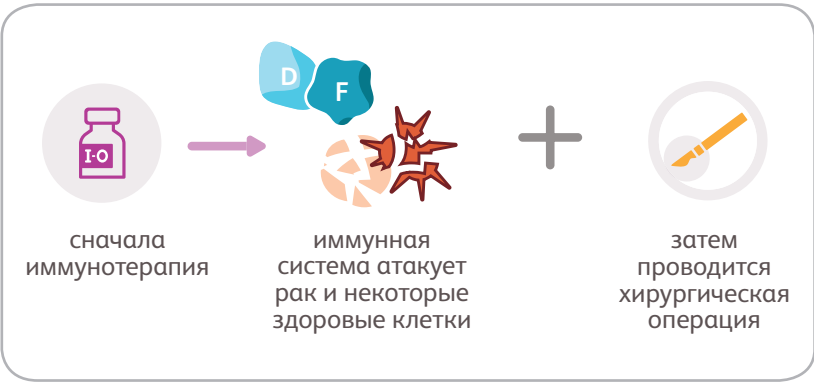


Иммунотерапия с хирургической операцией:

Ваш врач может порекомендовать последовательное применение иммунотерапии и хирургического вмешательства. Хирургическое вмешательство может стать вашим первым видом лечения, после которого иммунотерапия поможет вашей иммунной системе атаковать раковые клетки, оставшиеся после операции. Вы, возможно, слышали о таком способе, который называется «адьювантная» терапия.



Иммунотерапия может стать первым этапом лечения, чтобы помочь иммунной системе атаковать рак и уменьшить опухоль. За этим этапом следует хирургическая операция. Вы, возможно, слышали о таком способе, который называется «неоадьювантная» терапия. Хирургическая операция может проводиться до и после сеансов иммунотерапии. Ваш врач может называть это «периперационной» терапией.



💡 | Проконсультируйтесь со своей лечебной командой, чтобы выбрать для вас оптимальный вид лечения.

Методы иммунотерапии

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Как проводится иммунотерапия?
- Каковы различия между внутривенным (в/в) и подкожным (п/к) введением?
- Если я уже получаю в/в иммунотерапию, может ли п/к иммунотерапия стать для меня одним из вариантов лечения?

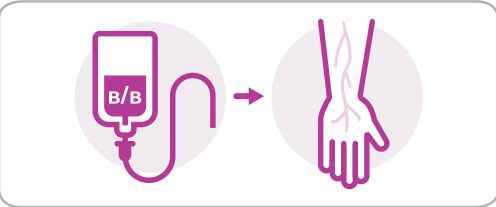
Как проводится иммунотерапия?

Если вы и ваша лечебная команда решите, что иммунотерапия является подходящим для вас вариантом лечения рака, вы захотите узнать, каким способом вам будут ее вводить. **Существуют различные способы получения иммунотерапии, например, через вену (внутривенно, или в/в) или под кожу (подкожно, или п/к).**

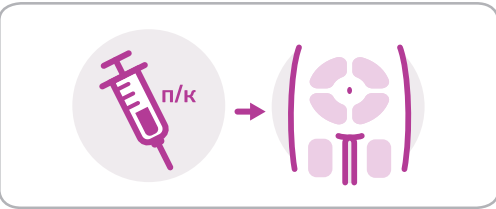
Подкожные инъекции отличаются от других инъекций, с которыми вы, возможно, знакомы, например, от плановых вакцинаций. Подкожные инъекции для иммунотерапии могут занять несколько минут для того, чтобы ввести лекарственный препарат. Выбор применяемого метода может зависеть от вашего плана лечения, места, где вы получаете медицинскую помощь, и ваших личных предпочтений.

Каковы различия между внутривенным (в/в) и подкожным (п/к) введением?

Метод **внутривенного (в/в) введения** является распространенным способом, чтобы ввести препарат **прямо в вену**. Этот способ лечения рака используется уже долгое время. Получение препарата методом в/в может занять **30 или более минут**.



Метод **подкожного (п/к) введения** позволяет вводить препарат **под кожу**, как правило, в области живота или бедер. Время введения инъекции обычно составляет **от 2 до 8 минут**. Инъекция п/к состоит из противоракового препарата и гиалуронидазы. Гиалуронидаза способствует лучшему всасыванию противоракового препарата в организм при его введении под кожу. Некоторые пациенты предпочитают этот метод, потому что так они **чувствуют себя более комфортно во время приема препарата, проводят меньше времени в клинике или больнице и могут более гибко планировать записи к врачам**.



Хотя при методах подкожного и внутривенного введения могут быть разные дозы препарата, они оба эффективны при лечении рака. Проводятся тщательные исследования, чтобы доказать, что метод подкожного введения является таким же эффективным, как и метод внутривенного введения при лечении рака. **Выбор того или иного метода зависит от вашего плана лечения и от того, какой способ для вас более удобный.**

Если я уже получаю в/в иммунотерапию, может ли п/к иммунотерапия стать для меня одним из вариантов лечения?



Если вы хотите получать подкожную иммунотерапию, проконсультируйтесь с вашей лечебной командой. Они подробнее разъяснят вам возможные варианты и внесут необходимые коррективы в ваш план лечения.



Возможные побочные эффекты иммунотерапии

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Как моя опухоль может отреагировать на иммунотерапию?
- Почему иммунотерапия вызывает побочные эффекты?
- Каковы возможные побочные эффекты иммунотерапии?
- Что мне делать, если у меня появились побочные эффекты?

Обозначения клеток

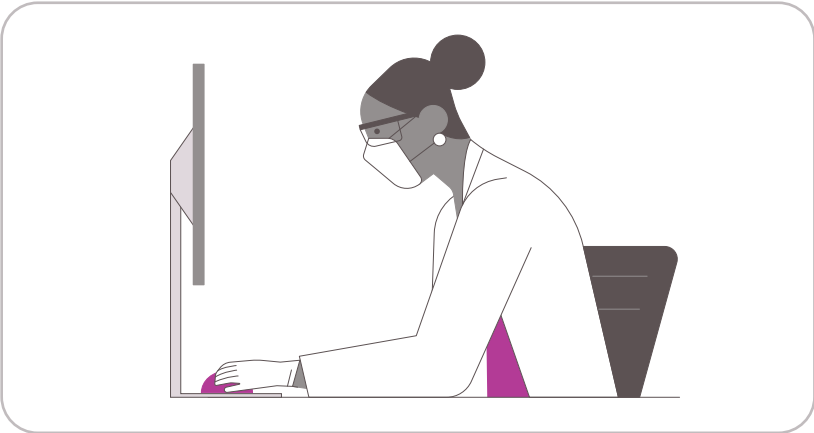
В процессе чтения обратите внимание на следующие обозначения:



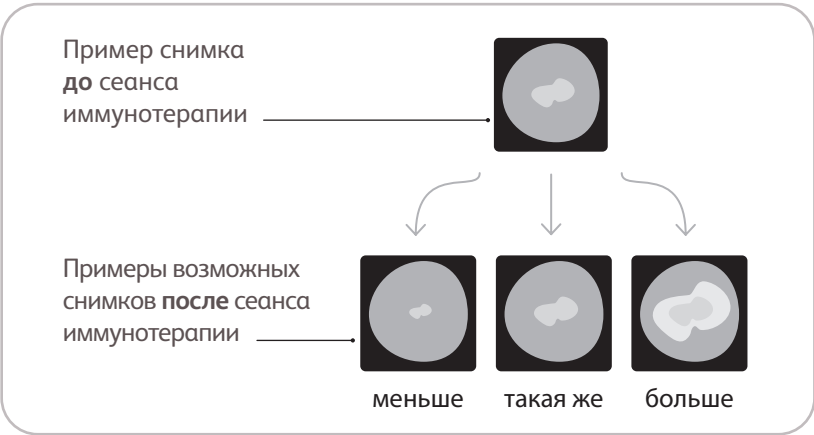
Как моя опухоль может отреагировать на иммунотерапию?

Опухоли могут реагировать на иммунотерапию по-разному, в зависимости от вида иммунотерапии и реакции вашей иммунной системы. Для некоторых людей иммунотерапия может помочь уменьшить размер опухоли. У некоторых опухоль может перестать расти, хотя размер ее остается прежним. Также бывает, что опухоль вообще не реагирует на иммунотерапию.

Во время посещений больницы или клиники ваша лечебная команда может использовать рентгенографию, КТ или МРТ, чтобы отслеживать ход вашего лечения.



После сеанса иммунотерапии опухоль может выглядеть как **меньше, так и больше**, чем ранее. Если на снимках опухоль выглядит больше, это не обязательно означает, что иммунотерапия оказалась неэффективной.



У некоторых людей, которым была **сначала проведена хирургическая операция, а потом иммунотерапия**, снимки могут отличаться от примеров выше.

Можно провести следующую аналогию, объясняющую этот процесс.

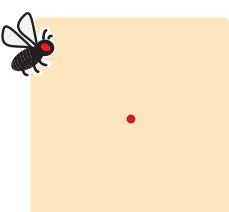
Представьте себе укус насекомого, когда кожа становится красной, горячей и припухшей вокруг укуса. Это признаки **воспаления**, которое является результатом реакции вашей **иммунной системы на угрозу, а не на сам укус**.

Подобное может наблюдаться и на ваших снимках. Если иммунотерапия эффективна, **вокруг опухоли может возникнуть воспаление**, поскольку ваша иммунная система пытается ее окружить. Из-за этого опухоль на снимках может выглядеть больше.

В других случаях, когда опухоль на снимке выглядит больше, это может означать, что иммунотерапия неэффективна, и опухоль растет. **Каждый человек реагирует на иммунотерапию индивидуально**.

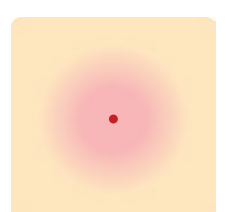
Снимки – это не единственный способ понять, оказалась ли иммунотерапия эффективной. **Ваша лечебная команда также изучит другие лабораторные анализы и ваше общее самочувствие**.

Иллюстрация участка кожи сразу после укуса насекомого



участок укуса

Иллюстрация участка кожи после укуса насекомого через некоторое время



воспаление вокруг укуса

Пример снимка до сеанса иммунотерапии



место расположения опухоли

Пример снимка после сеанса иммунотерапии



воспаление вокруг места расположения опухоли

Ваша лечебная команда также изучит другие лабораторные анализы и ваше общее самочувствие



Почему иммунотерапия вызывает побочные эффекты?

Побочные эффекты могут возникнуть, поскольку иммунотерапия может вызвать воспаление и в **тех областях тела, что находятся за границей опухоли**. Некоторые из этих побочных эффектов могут оказаться весьма серьезными или даже опасными для жизни.

Воспаление возникает, когда множество разных иммунных клеток направляется к поврежденному или подвергающемуся угрозе участку, чтобы отразить угрозу.

Иммунотерапия может помочь вашим иммунным клеткам **атаковать раковые клетки**. Это может вызвать воспаление вокруг опухоли.

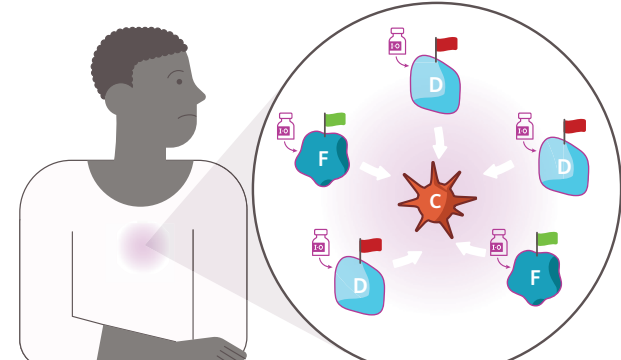
Тем не менее, иммунотерапия также может привести к тому, что иммунные клетки будут **атаковать здоровые клетки**. Это может вызвать воспаление вокруг здорового участка организма.

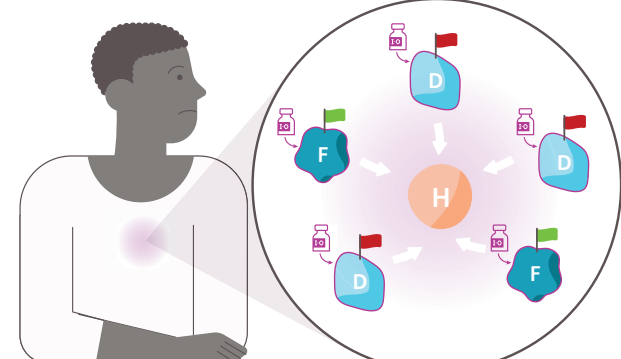
Множество иммунных клеток направляется к определенному участку организма, чтобы отразить угрозу.



детекторная клетка

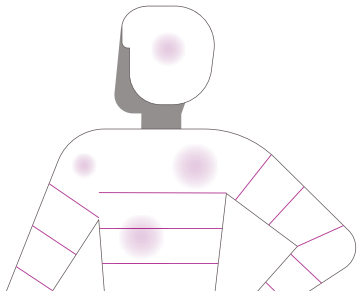
клетка-киллер





Иммунотерапия воздействует на иммунные клетки, которые находятся во всем теле. Из-за этого воспаление может возникнуть в любой точке тела. Оно также может появиться в любой момент до или после сеанса иммунотерапии.

Иммунотерапия воздействует на иммунные клетки, которые находятся во всем теле. Из-за этого воспаление может возникнуть в любой точке тела.



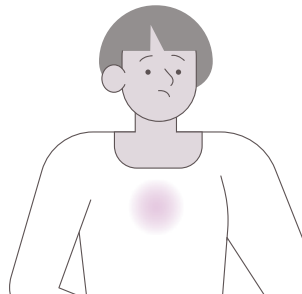
Воспаление выглядит по-разному и вызывает разные ощущения в зависимости от места возникновения в теле.

Возможно, вам знакомо воспаление кожи, которое выглядит как припухлость и покраснение. Но это не единственные внешние признаки. Например, воспаление в легких может ощущаться как позыв к кашлю.

Воспаление кожи может выглядеть как припухлость и покраснение.



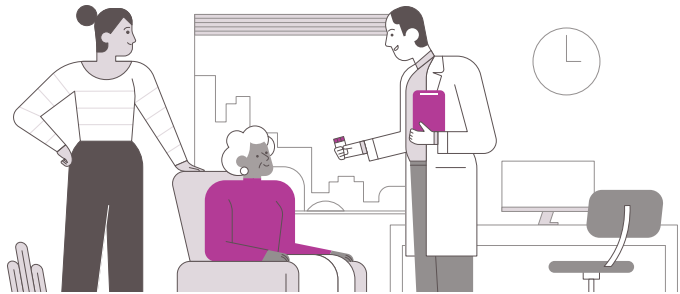
Воспаление в легких может ощущаться как позыв к кашлю.



Воспаление – не единственная причина побочных эффектов иммунотерапии.

Некоторые из этих побочных эффектов могут оказаться весьма серьезными или даже опасными для жизни. Некоторые побочные эффекты **начинают проявляться во время или даже после окончания лечения.**

Расскажите своей лечебной команде о любых изменениях, которые происходят с вашим организмом, чтобы им было легче оказать вам необходимую помощь.



 **Не забывайте отслеживать любые изменения в вашем организме вне зависимости от того, сколько времени прошло после лечения.**

Каковы возможные побочные эффекты иммунотерапии?

Ваша лечебная команда лучше осведомлена о том, с какими побочными эффектами вы можете столкнуться. Важно понимать, что побочные эффекты могут возникать также из-за метода получения иммунотерапии. **Попросите у вашей лечебной команды перечень побочных эффектов, чтобы вы могли их распознать в случае их появления.**

Возможные побочные эффекты будут зависеть от комбинации получаемых вами препаратов и того, как ваша иммунная система будет на них реагировать. Возможные побочные эффекты у каждого человека могут быть разными.

Помните: **побочные эффекты могут возникнуть в любой момент во время или после иммунотерапии.** Побочные эффекты могут возникнуть в любой точке тела, а некоторые из них могут оказаться серьезными или угрожающими жизни, а также продолжаться на протяжении всей жизни.



Ваша лечебная команда может дать вам список возможных побочных эффектов вашей конкретной иммунотерапии. Обсудите с вашей лечебной командой ресурсы, которые вы можете использовать для определения возможных побочных эффектов иммунотерапии.

Что мне делать, если у меня появились побочные эффекты?

Очень важно постоянно информировать вашу лечебную команду о вашем самочувствии. Сообщайте вашей лечебной команде о любых новых изменениях **или отличающихся от наблюдаемых ранее, или о тех, которые вызывают у вас беспокойство.** Тщательно отслеживайте свои симптомы и расскажите о них сиделке.

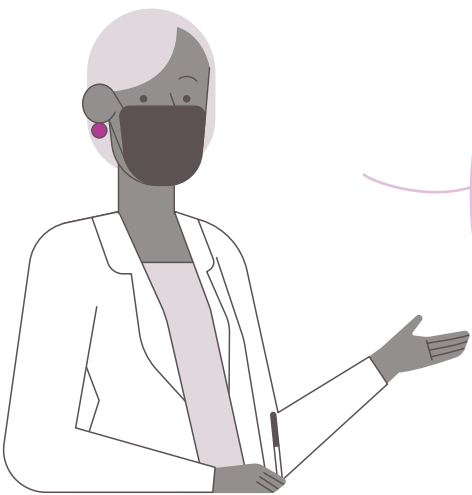


Вы знаете ваш организм лучше, чем любой другой человек, и вы можете определить, когда вы чувствуете себя хорошо или плохо.

Будет полезно записывать симптомы по мере их появления, чтобы вы могли **рассказать о них вашей лечебной команде.**

Вот несколько советов о том, как можно определять, регистрировать и сообщать о своих побочных эффектах:

- Найдите способ регистрации симптомов, который работает для вас лучше всего, например – ведение журнала.
- Записывайте свои ощущения после сеанса иммунотерапии.
- Сообщайте вашей лечебной команде о любых ваших ощущениях, которые появились впервые, отличаются от предыдущих, или которые вас беспокоят.
- Расскажите вашей лечебной команде о побочных эффектах как можно скорее! Это может им помочь справиться с вашими побочными эффектами как можно раньше.



Я обратила внимание, что некоторые пациенты стесняются рассказывать своей лечебной команде о побочных эффектах. Мой совет: **«Никогда не стесняйтесь!»** Мы всегда готовы вам помочь, и нам нужно иметь полную информацию для того, чтобы предложить самое эффективное лечение.

Отслеживание ваших побочных эффектов имеет важное значение для мониторинга хода вашего лечения.

Мой врач всегда советовал мне помнить о трех вещах касательно побочных эффектов:

Определять побочные эффекты: запросите у вашей лечебной команды список возможных побочных эффектов, которые относятся к вашей конкретной иммунотерапии.

Регистрировать побочные эффекты: найдите наиболее удобный для себя способ регистрировать изменения в организме: на бумаге или в цифровом формате. И обратитесь при необходимости за помощью к сиделке.

Всегда разговаривать со своей лечебной командой: никогда не стесняйтесь!



ЧАСТЬ 2:

Ваш опыт борьбы с раком

Разделы части 2:

Ваша жизнь во время лечения	30
О шансах на выздоровление	36
Эмоциональное благополучие	40
Общение с вашей лечебной командой и получение дополнительной информации	44

Ваша жизнь во время лечения

На следующих страницах вы найдете ответы на вопросы касательно вашей жизни до, во время и после лечения.

До лечения:

- Какие факторы мне важно учитывать перед началом иммунотерапии?
- Где я могу узнать подробнее об иммунотерапии как одном из вариантрв лечения?

Во время лечения:

- Каким может быть мое лечение методом иммунотерапии?
- Как мне готовиться к визитам в клинику, связанным с лечением?
- Что такое телемедицина?

После лечения:

- Какой будет моя жизнь после окончания лечения?

Какие факторы мне важно учитывать перед началом иммунотерапии?

Вы, возможно, захотите принять во внимание следующие факторы:

- Какого рода поддержка со стороны друзей и семьи мне понадобится в ходе лечения?
- Как я могу попасть в больницу или клинику для прохождения курса лечения?
- Смогу ли я отпроситься с работы в случае необходимости?
- Смогу ли я продолжать заниматься важными для меня делами?
- Смогу ли я заплатить за это лечение?

Обсудите с вашей лечебной командой любые сомнения, которые могут у вас возникнуть перед курсом иммунотерапии. **Очень важно иметь честный и открытый разговор с вашей лечебной командой по любому вопросу, который вас тревожит.**

Где я могу узнать подробнее об иммунотерапии как одном из вариантов лечения?

Ваша лечебная команда – лучший источник информации. Они могут:

- Ответить на ваши вопросы по поводу иммунотерапии
- Порекомендовать надежные обучающие ресурсы



Когда я изучала онлайн-информацию по поводу лечения, я чувствовала растерянность. Было сложно определить, какие ресурсы самые надежные, поэтому я обсудила это со своим врачом, который помог найти наиболее актуальные для меня ресурсы.

Каким может быть мое лечение методом иммунотерапии?

Прохождение курса иммунотерапии – важное решение, которое вы должны принять вместе с вашей лечебной командой. Ваш курс иммунотерапии будет строго индивидуальным. Имейте в виду, что иммунотерапия не для всех может оказаться эффективной.

Основные шаги при прохождении курса иммунотерапии следующие:

1. Выбрать иммунотерапию как вариант лечения

- **Обсудите иммунотерапию со своим врачом**, узнайте, чем она отличается от других вариантов лечения рака, и какой метод иммунотерапии будет для вас оптимальным.
- Учтите важные **практичные моменты**, такие как стоимость лечения, переезд в клинику и потраченное на лечение время
- Подумайте о том, готовы ли вы:
 - **Обсуждать с вашей лечебной командой** все возможные побочные эффекты
 - **Постоянно информировать вашу лечебную команду** о вашем самочувствии
 - **Быть активным партнером** вашей лечебной команды на протяжении всего курса иммунотерапии

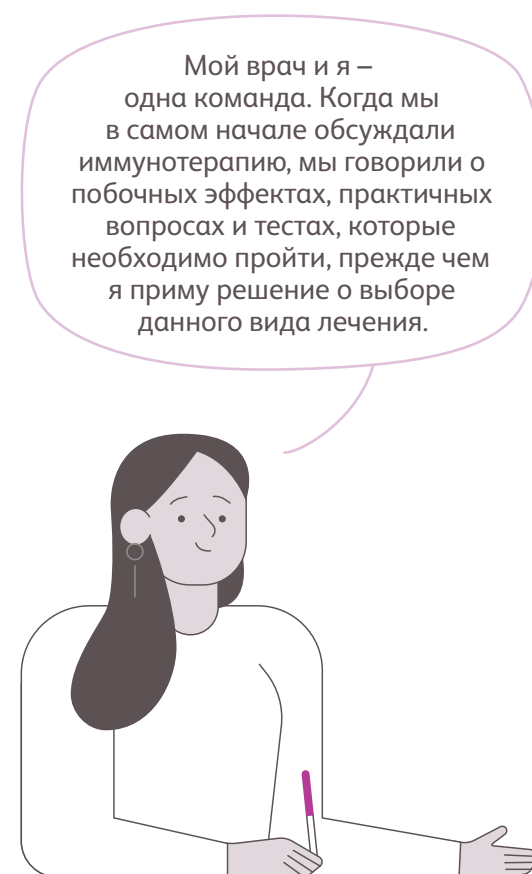
Если вы и ваш врач решите, что иммунотерапия – лучший для вас вариант, тогда переходите к шагам 2 и 3.

2. Быть активным партнером вашей лечебной команды в ходе лечения

- **Выполняйте** все назначенные вам процедуры
- **Рассказывайте** вашей лечебной команде о своем самочувствии, включая новые, необычные ощущения и все, что вас беспокоит
- **Делайте медицинские анализы**, чтобы следить за ходом лечения и возможными побочными эффектами

3. Следить за своим самочувствием

- **Отслеживайте** общее состояние своего здоровья и самочувствия, включая любые побочные эффекты.
- **Обращайте к окружающим вас людям за помощью в случае необходимости**



Как мне готовиться к визитам в клинику, связанным с лечением?

Обдумайте выполнение следующих пунктов перед визитом в клинику на процедуру лечения:

- **Позвоните заранее, чтобы подтвердить ваш визит.** Уточните, что вам нужно взять с собой или как необходимо подготовиться к визиту
- **Решите вопрос, как вы будете добираться до клиники и возвращаться**
- **Запишите любые вопросы**, которые могут появиться у вас для обсуждения с вашей лечебной командой (например, новые, необычные ощущения или те, что вас беспокоят)
- **Сохраняйте информацию о вашем здоровье в одном месте** и берите ее с собой при каждом визите в клинику
- **Носите удобную, свободную одежду**, в которой вам будет легко проходить лечение
- **Возьмите с собой что-нибудь** на случай ожидания или во время приема капельниц с иммунотерапией
- **Возьмите с собой помощника – друга или члена семьи**, – который будет вашими ушами и глазами во время визита в клинику



Что такое телемедицина?

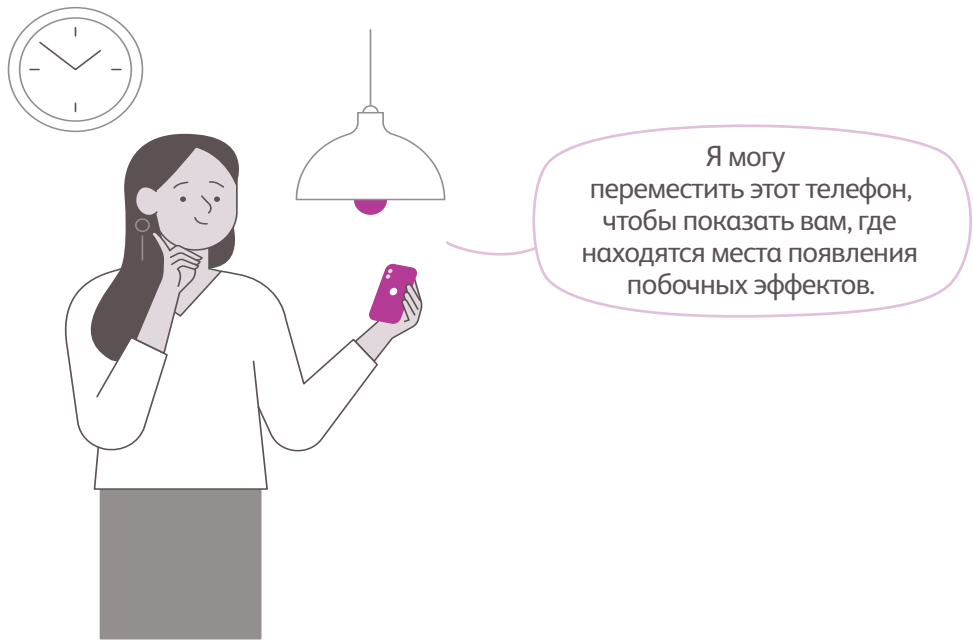
Телемедицина – это когда вы со своим врачом общаетесь дистанционно, при помощи компьютера, планшета или смартфона. Это также касается общения с вашей лечебной командой при помощи смс, сообщений в мессенджерах или электронной истории болезни.

Во время сеанса телемедицины ваша лечебная команда может:

- Осмотреть вас с целью обнаружения возможного покраснения или припухлости
- Послушать, кашляете ли вы, или определить возможные затруднения с дыханием
- Поделиться с вами снимками через электронную почту или показать их на экране компьютера
- Оказать эмоциональную поддержку или иную помощь

Ваша лечебная команда также может научить вас измерять частоту пульса, артериальное давление и температуру с помощью ваших домашних устройств. Они могут также показать, как еще проводится врачебный осмотр.

 Обсудите со своей лечебной командой, как вам подготовиться к телемедицинским сеансам.



Какой будет моя жизнь после окончания лечения?

У каждого человека после лечения жизнь будет протекать по-разному. Вот несколько моментов, которые могут оказаться для вас важными в этот период.



О шансах на выздоровление

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Что такое «выживаемость при раке»?
- Что входит в понятие «выживаемость при раке»?
- Что такое план ухода за пациентами в рамках «выживаемости при раке»?
- Почему мне нужен план ухода в рамках «выживаемости при раке»?

Что такое «выживаемость при раке»?

Это жизнь с раком, в ходе его лечения и после выздоровления, начиная с постановки диагноза и лечения до дальнейшего этапа, который часто называют «выживаемость при раке». Сейчас люди с раком живут дольше, чем раньше, и имеют другие потребности.

Люди по-разному понимают понятие «выживаемость при раке».



Поразмышляйте минутку над тем, что может означать для вас «выживаемость при раке».

Что входит в понятие «выживаемость при раке»?

Каждый больной раком по-своему уникален и имеет разные потребности и трудности на пути «выживаемости при раке».

«Выживаемость при раке» может включать в себя многие важные для вас моменты. **Некоторые могут быть наиболее важны во время постановки диагноза, а другие – в конце вашего лечения.**

 | **Обсудите с вашей лечебной командой важные для вас вопросы «выживаемости при раке».**

Вот несколько основных вопросов, с которых стоит начать обсуждение и понять, что значит для вас «выживаемость при раке»:

- **Эмоциональное здоровье** и ваше самочувствие день за днем
- **Физические упражнения** и ваше питание
- **Семейное планирование** и ваша роль как родителя, бабушки или дедушки.
- **Сексуальное здоровье**
- **Возвращение на работу**
- **Построение заново отношений с друзьями и знакомыми**
- **Финансовое планирование** и стоимость лечения
- **Духовное здоровье**
- **Укрепление отношений с вашим лечащим врачом-терапевтом**



Что такое план ухода за пациентами в рамках «выживаемости при раке»?

План ухода в рамках «выживаемости при раке» – это инструмент, который помогает вашему онкологу, лечащему врачу-терапевту и другим членам вашей лечебной команды работать с вами для обеспечения ваших медицинских, физических, эмоциональных, ментальных, социальных и духовных потребностей – даже после окончания лечения.

Почему мне нужен план ухода в рамках «выживаемости при раке»?

Он важен для всей вашей лечебной команды, **чтобы все члены этой команды могли общаться с вами и между собой.** Он также важен как документ, который может использовать сиделка и члены вашей семьи, **чтобы быть в курсе хода вашего** лечения, особенно, если вы не будете способны рассказать о нем сами.

План ухода в рамках «выживаемости при раке» при лечении иммунотерапией может включать в себя:

- **Все важнейшие для вас моменты «выживаемости при раке»,** включая эмоциональное здоровье, страхование, отношения с друзьями, сексуальное здоровье и многое другое
- **Контактная информация** для всех членов вашей лечебной команды, включая контакты ухаживающих за вами лиц
- **Детали вашего курса иммунотерапии** и любого другого вида лечения рака, которое вы получали ранее или получаете сейчас
- **Как вы справлялись со побочными эффектами,** включая то, что вам помогло в этом процессе и что нет
- **Какими могут быть для вас дальнейшие шаги** после окончания лечения

Эмоциональное благополучие

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Нормально ли то, как я сейчас себя чувствую?
- Как мне справиться с возникающими вопросами?
- Как я могу отслеживать свои ощущения?
- С кем я могу поговорить по поводу дополнительной поддержки?
- Как мне поддерживать общее самочувствие?

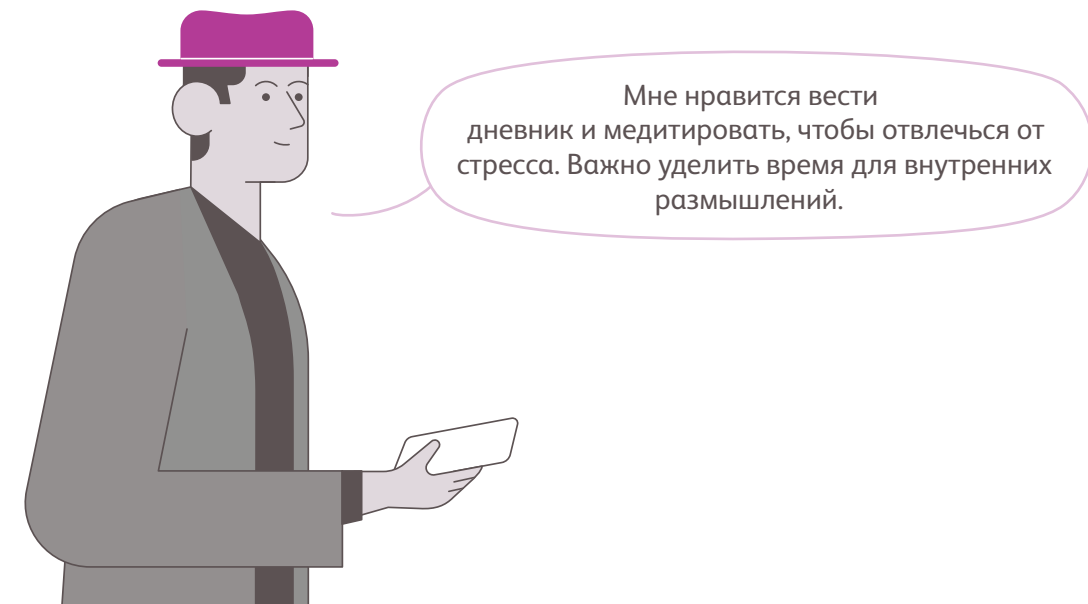
Нормально ли то, как я сейчас себя чувствую?

Жизнь с раком может быть временем, наполненным эмоциями. **Чувства, которые вы испытываете, – это нормальная реакция на события, которые круто меняют вашу жизнь.**

Иногда вы можете справиться с этими чувствами самостоятельно, но в других случаях вам может понадобиться посторонняя помощь. Помните, что вы не просто пациент, а человек с человеческими слабостями. **Вы не одиноки во время курса лечения рака.**

Как мне справиться с возникающими вопросами?

Ваше эмоциональное, ментальное, физическое и духовное здоровье важны в равной степени. Понять свои чувства – значит сделать первый шаг для ухода за собой.



Рассмотрите возможность потратить время раз в неделю для того, чтобы подумать о:

- том, как вы поддерживаете **отношения** с другими людьми
- своих **эмоциях** (положительных или отрицательных)

Как я могу отслеживать свои ощущения?

Время от времени используйте список тем для внутренних размышлений, чтобы настроиться на позитивные эмоции. Вы можете свободно поделиться копиями информации с данной страницы.

В прошедшие 7 дней:

Я чувствовал беспокойство...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал страх...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал гнев...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал беспомощность...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал себя виноватым...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал отчаяние...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал, что не признаю очевидного...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал _____

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал грусть...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал надежду...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал оптимизм...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я ощущал энергию...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал себя счастливым...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я ощущал, что наполнен силами...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал благодарность...

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Я чувствовал _____

Никогда.....Редко.....Иногда.....Часто.....Всегда

Старайтесь поделиться своими размышлениями со своей лечащей командой, прежде чем начать обсуждение. Когда вы делитесь своими чувствами и переживаниями, другие люди лучше понимают, как вам помочь.

С кем я могу поговорить по поводу дополнительной поддержки?

Вам будет полезно, если вы обсудите с другими свою жизнь после лечения и получите от них дополнительную информацию. Для пациентов характерна их активность в своих сообществах, где они ищут и находят поддержку среди следующих людей:

- Пациенты, которые также проходили курс иммунотерапии
- Группы поддержки (в вашем районе или онлайн)
- Профессионалы: психологи, консультанты или духовные наставники
- Друзья и члены семьи



Как мне поддерживать общее самочувствие?

Рассмотрите возможность предпринимать перечисленные ниже действия для улучшения вашего общего состояния. Всегда советуйтесь с вашей лечебной командой перед тем, как начать новую деятельность.

- Прогулки на свежем воздухе
- Физические упражнения
- Здоровое питание
- Занятия, которые приносят вам радость
- Отдых

Общение с вашей лечебной командой и получение дополнительной информации

На следующих страницах вы получите ответы на вопросы:

- Как мне поговорить со своей лечебной командой?
- Какие вопросы я могу задать своей лечебной команде?
- Какие еще термины стоит мне узнать?
- Какие онлайн-ресурсы могут дать мне более подробную информацию о раке, иммунотерапии и поддержке пациента?

Как мне поговорить со своей лечебной командой?

Случается, что вам неудобно говорить о некоторых вещах со своей лечебной командой или вы стесняетесь задавать вопросы. Иногда вам сложно понять, о чем говорит врач, или запомнить, что вы хотели с ним обсудить.

Но задавать вопросы – это важный шаг к тому, чтобы решать волнующие вас проблемы.

Вот несколько советов о том, как задавать вопросы:

- Подумайте и запишите все, о чем вы хотите спросить, **перед** началом беседы с вашей лечебной командой
- Делайте заметки или уточните, можно ли **сделать аудиозапись разговора**
- Спросите, **будет ли для вас доступна** запись или расшифровка звонка во время сеанса телемедицины
- Попросите сиделку, члена семьи или друга **быть вашими ушами и глазами** во время общения с вашей лечебной командой
- Если вы не поняли ответ лечебной команды на ваш вопрос, попросите разъяснить его. **Не стесняйтесь запрашивать дополнительную информацию!**



 | **Спросите у своей лечебной команды, как удобнее связываться с ними, если у вас появятся дополнительные вопросы после визита в клинику.**

Какие вопросы я могу задать своей лечебной команде?

Вы можете задавать **любые** вопросы. Для начала предлагаем вам список примерных вопросов.

ВОПРОСЫ ОБ ИММУНОТЕРАПИИ

✎ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Подходит ли для меня иммунотерапия?

Существуют ли одобренные виды иммунотерапии для моего вида рака?

Есть ли другие пациенты, у которых я могу поинтересоваться по поводу их опыта, касающегося иммунотерапии?

Могу ли я или мой партнер женского пола забеременеть во время иммунотерапии?

Есть ли другие подходящие для меня варианты лечения?

Если для моего вида рака нет одобренной иммунотерапии, есть ли какие-либо клинические исследования, касающиеся иммунотерапии, или другие клинические исследования, доступные для меня?

Как я буду получать иммунотерапию (например, введение внутривенно, подкожную инъекцию или таблетки)?

Являются ли некоторые методы иммунотерапии более эффективными, чем другие?

ВОПРОСЫ О БИОМАРКЕРАХ

✎ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Что такое анализы на биомаркеры?

Что могут анализы на биомаркеры сказать о моем раке?

ВОПРОСЫ О БИОМАРКЕРАХ (ПРОДОЛ.)

✎ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Когда и как я смогу пройти тесты на биомаркеры?

Сколько времени потребуется, чтобы получить результаты теста на биомаркеры?

ВОПРОСЫ О ТОМ, КАК ИММУНОТЕРАПИЯ МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ДРУГИМИ ВИДАМИ ЛЕЧЕНИЯ

✎ ДЛЯ ЗАМЕТОК

Будет ли иммунотерапия моим единственным видом лечения? Если нет, какие виды лечения могут быть частью моего плана лечения?

Буду ли я проходить другие виды лечения, где требуется внутривенное введение препарата?

Будет ли у меня больше побочных эффектов, если я буду получать больше одного вида лечения?

Буду ли я получать разные виды лечения одновременно или последовательно?

Придется ли мне посещать больницу или клинику неоднократно, чтобы получать разные виды лечения, или это произойдет в один день?

Будут ли процедуры проходить в одном и том же месте?

Сколько разных видов лечения я могу получить?

Могу ли я поговорить с кем-нибудь, кто получал разные виды лечения?

Какого рода исследования были проведены на данную тему?

ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ СТОИМОСТИ

 ДЛЯ ЗАМЕТОК

Сколько будет стоить для меня
иммунотерапия?

С кем я могу поговорить по поводу стоимости,
страхового покрытия и платежей?

ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ВИЗИТОВ ДЛЯ
ИММУНОТЕРАПИИ

 ДЛЯ ЗАМЕТОК

Как часто мне придется посещать
медицинский центр или клинику для визитов
во время прохождения иммунотерапии?

Сколько времени занимает каждый вид
иммунотерапии?

Что происходит во время каждого визита?

Должен ли кто-нибудь сопровождать меня во
время каждого визита?

Как я буду себя чувствовать после каждого
визита?

С кем мне можно контактировать в нерабочее
время?

Если я поменяю адрес, могу ли я продолжить
лечение в другом медицинском центре или
клинике?

ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ПОБОЧНЫХ
ЭФФЕКТОВ

 ДЛЯ ЗАМЕТОК

Какие побочные эффекты могут проявиться
при том или ином виде иммунотерапии?

Когда обычно проявляются побочные
эффекты?

С кем мне контактировать в случае появления
побочных эффектов?

Как мне понять, когда мне связываться со
своим врачом, и как мне отмечать свои
побочные эффекты?

Если мне придется общаться с врачом
скорой помощи или другим медицинским
работником, что я должен им сообщить о
своей иммунотерапии и побочных эффектах?

Повлияет ли иммунотерапия на мою
способность иметь детей?

ВОПРОСЫ ПО ПОВОДУ ТЕЛЕМЕДИЦИНЫ

 ДЛЯ ЗАМЕТОК

У меня нет компьютера; могу ли я связываться
с врачом в режиме телемедицины?

Сколько времени длятся звонки в режиме
телемедицины?

Как мой врач будет осуществлять врачебный
осмотр в случае необходимости?

Какие еще термины стоит мне узнать?

Ниже приведен список слов и фраз из данного руководства, а также их значения. Вы можете использовать данный список как список терминов, если вы хотите узнать больше информации онлайн, в вашей группе поддержки или в беседе с вашей лечащей командой.

Адъювантная терапия – это вид комбинированного лечения, который включает в себя иммунотерапию и хирургическую операцию. Хирургическая операция может стать вашим первым видом лечения, после которого иммунотерапия поможет вашей иммунной системе атаковать раковые клетки, оставшиеся после операции.

Выживаемость при раке – это жизнь с раком, во время и после лечения, начиная с постановки диагноза и лечения до последующего наблюдения.

Иммунная система – это система, с помощью которой ваш организм защищает здоровые клетки от инфекций и заболеваний. Ваша иммунная система может предотвратить бесконтрольный рост больных клеток.

Иммуноонкология (которую иногда называют иммунотерапией рака или просто иммунотерапией) – это использование лекарств, которые могут помочь вашей иммунной системе бороться с раком.

Неoadъювантная терапия – это вид комбинированного лечения, который включает в себя иммунотерапию и хирургическую операцию. Иммунотерапия может стать первым этапом лечения, чтобы помочь иммунной системе атаковать рак и сделать опухоль меньше. За этим следует хирургическая операция.

Периоперативная терапия – это вид комбинированного лечения, который включает в себя иммунотерапию и хирургическую операцию. Этот вид лечения предполагает хирургическое вмешательство между двумя курсами иммунотерапии. Вы можете начать с иммунотерапии, потом вам будет сделана операция, после которой вновь будет проведена иммунотерапия.

Боязнь снимков – это чувство беспокойства или стресса, которое вы можете испытывать до, во время или после ситуаций, когда необходимо делать снимки, чтобы отслеживать вашу болезнь во время лечения или последующего наблюдения.

План ухода в рамках «выживаемости при раке» – это инструмент, который помогает вашему онкологу, лечащему врачу-терапевту и другим членам вашей лечащей команды работать с вами для обеспечения ваших медицинских, физических, эмоциональных, ментальных, социальных и духовных потребностей – даже после окончания лечения.

МОИ СЛОВА И ФРАЗЫ

 МОИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ



Вы всегда можете попросить вашу лечащую команду разъяснить значение терминов, которые вам непонятны.

Какие онлайн-ресурсы могут дать мне более подробную информацию о раке, иммунотерапии и поддержке пациента?

Американское онкологическое общество
cancer.org

Bright Spot Network
brightspotnetwork.org

Рак и карьера
cancerandcareers.org

Сообщество поддержки людей с раком
cancersupportcommunity.org

Институт исследования рака
cancerresearch.org

Онкологическая помощь
cancercare.org

Caring Bridge
caringbridge.org

ClinicalTrials.gov
ClinicalTrials.gov

Family Reach
familyreach.org

База данных Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США
Drugs@FDA или accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf/

INSPIRE
inspire.com

Stand Up To Cancer
standuptocancer.org

Этот список ресурсов предоставлен для вашего удобства. Bristol Myers Squibb не рекламирует и не несет ответственности за информацию, предоставленную третьими лицами.

Каковы мои следующие шаги?

- **Посетите онлайн-ресурсы, список которых приведен на предыдущей странице, чтобы получить более подробную информацию о раке, иммунотерапии и поддержке.**
- **Подготовьтесь к беседе с вашей лечащей командой, просмотрев список примерных вопросов в данном руководстве и записав другие возникающие у вас вопросы.**
- **Обдумайте моменты в вашей жизни, на которые может повлиять иммунотерапия, и приступите к планированию действий, которые помогут взять их под контроль.**

