肿瘤免疫治疗

护理指南



在照顾接受**癌症免疫治疗**的病患时, 您可能希望了解的信息 引言

肿瘤免疫治疗(I-O)(有时称为癌症免疫疗法,或简称为免疫疗法)的工作方式与其他癌症治疗方法不同。

免疫疗法使用的药物可帮助身体的自身免疫系统对抗癌症。

照顾患有癌症的人可能需要面对巨大的压力 和无常的情绪变化。

本指南可以帮助您:

- 了解您可以为**您自己**和您**关爱的人**(您 所护理的患者)做些什么,以帮助改善 免疫治疗体验
- 平衡您的情绪健康和您作为护理人员的 角色
- **为自己赋能**,助您在所关爱的人的治疗中发挥积极作用

本指南为您提供了空白处,**供您记笔记和写** 下问题。

请妥善保存本指南供您自己参考,并考虑在 您关爱的人预约就诊时,带上本指南。

4	弄清楚您作为护理人员的角色
7	详细了解癌症和免疫疗法
11	了解接受免疫疗法的方法、治疗 过程和可能出现的副作用
18	照顾好自己
29	后续步骤

目录

清晰您作为护理 人员的角色

成为"护理人员"意味 着什么?

作为护理人员可能意味着很多,比如照顾家人、朋友或邻居。这是一个重要的角色, 有时可能具有挑战性。每个人的经历都 不一样。

适应一系列新的责任以及与您关爱的人的新关系可能很困难。

作为一名护理人员,可以帮助您所关爱的人:

- 做出治疗决定并监测副作用
- 参加他们的医院或诊所就诊
- 为任何电话或视频预约做好准备,并使用技术与医疗团队联系
- 管理他们的**日常生活**(如吃饭、做家务、帮助照顾孩子、服药和其他杂务)
- 应对他们的健康状况和感受
- 弄清楚如何支付治疗费用

我如何才能弄清楚我的具体角色 是什么?

您可以**与您关爱的人讨论**其所有需求和 期望,以及您自己的需求和期望。

这一点很重要,原因如下:

- 了解您关爱的人可能需要哪些类型的帮助
- 了解您**实际上能够和不能够**为您关爱的人做什么
- 在您无法提供帮助的时候,讨论其 他选择

我负责护理我的母亲。我们一 直很重视沟通,所以我们从一开始 就不断地交流。她告诉了我她 需要哪些帮助,以及她**不**需要 哪些帮助。



详细了解癌症和免疫疗法

在考虑成为护理人时,我应该考虑哪些因素?

您可能想要考虑以下因素:

- 担任护理人角色会如何影响我与所关爱的人以外的人的关系?
- 我的生活安排可能需要如何改变?
- 谁可以帮助我或与我分担责任?
- 我需要向工作单位请假吗?
- 我需要长期的财务支持吗?
- 我在哪里可以找到支持,**以帮助我照** 顾自己?

照顾我妹妹 时,我不得不身兼数职。 我帮助她购买食品杂货,带她 去预约就诊,并帮助她保持积 极的态度。



我关爱的人的医疗和 护理团队中都有谁?

您所关爱的人的**医疗团队由医生、护士和其他医疗专业人员**组成,他们共同合作,帮助提供护理。

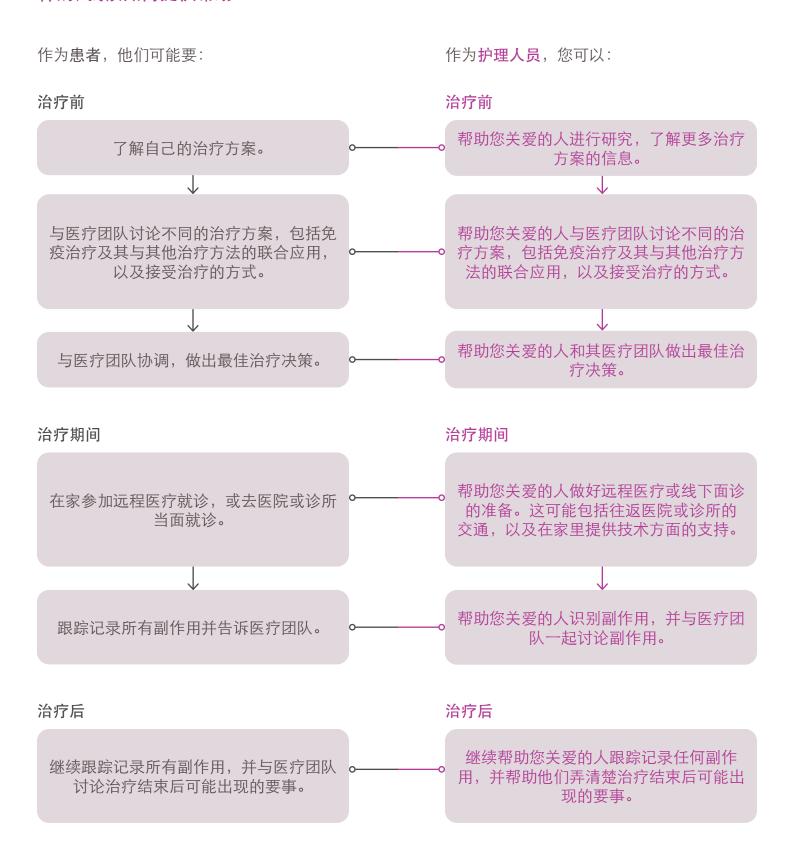
您所关爱的人的**护理团队不仅包括医疗人** 员,还包括患者的朋友、家人和照顾人员。

您所关爱的人的护理团队致力于在整个治疗 过程中为您和患者提供支持。您可以在关爱 的人接受肿瘤免疫治疗期间任何时候向他们 寻求支持。

护理团队可能包括:

- 肿瘤医生、初级保健医生(PCP)、外科医生和您关爱的人去问诊的任何其他专科医生
- 护士、治疗导医员(有时称为护士或病患导医员)、药剂师或营养师
- 社会工作者、辅导员、治疗师、精神科医生、保险或财务顾问
- 护理人员、朋友、支持小组或精神顾问
- 以及其他人

我关爱的人的免疫治疗之旅可能是什么样的,我该如何提供帮助?



我在哪里可以找到有关免疫疗法的更多信息?

您所关爱的人的**医疗团队**是您最好的信息 来源。

在弄清楚复杂的医疗保健事宜的同时,又要担当您所关爱的人的强大后盾,这可能会很困难。您可能要忙于收集一系列主题的相关信息:疾病本身、作为治疗选择的免疫疗法、接受治疗的方法、可能的副作用、医疗保险等。

首先,询问您的护理伙伴您是否可以代表 他们与护理团队交谈。如果您关爱的人同 意,您可以考虑询问:

- 您关于免疫疗法的问题
- 关于远程就诊的远程医疗服务
- 关于值得信赖的教育资源的推荐
- 关于任何**可能在当地或在线**提供的 支持

了解接受免疫疗法的方 法、治疗过程和可能出现 的副作用

我所关爱的人如何接受免疫疗法?

如果您关爱的人和医疗团队决定开始接受免疫疗法,您可能会想知道如何进行治疗。免疫疗法有**不同的方式**,例如通过静脉(静脉注射或 IV)或皮下注射(皮下注射或 SC)。

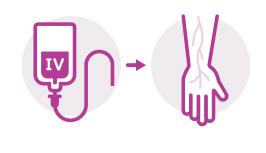
皮下注射(SC)与您关爱的人可能熟悉的其他注射方式(如常规疫苗接种)有所不同。免疫疗法的皮下注射(SC)可能需要几分钟才能将药物注入体内。您关爱的人使用的治疗方法可能取决于他们的治疗计划、接受护理的地点以及个人偏好。

在我丈夫的

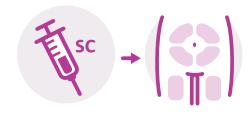
治疗开始时,我试图自行查找资料, 结果有点不知所措。我和医生谈过,医生 给我介绍了资源,并推荐了针对我这样的 护理人员的同伴支持小组。我认为这非 常有帮助。



静脉注射(IV)是一种常见的将治疗药物直接注入静脉的方式。这种方法作为癌症治疗的一种方式,已经被广泛使用了很长时间。通过静脉注射接受治疗可能需要 30 分钟或更长时间。



皮下注射(SC)方法将治疗药物注射到皮肤下,通常是在腹部或大腿部位。注射的给药时间通常为2到8分钟。皮下注射由癌症治疗药物和透明质酸酶组成。透明质酸酶有助于癌症治疗药物在皮下注射时更好被身体吸收。一些患者更倾向于选对身体吸收。一些患者更倾向于选对的的时间,并且在安排预约时有更多灵活选择。



虽然皮下注射(SC)和静脉注射(IV)方法的治疗剂量可能不同,但这两种方法都能有效地治疗癌症。研究人员进行仔细研究,以确保皮下注射(SC)方法在治疗癌症方面的效果与静脉注射(IV)方法一样好。为您关爱的人选择最佳治疗方法,取决于其治疗计划和他们觉得哪种更舒适。

与医疗团队讨论 最适合我所关爱的人接受治疗 的方法很有帮助。



以下是一些您可以与关爱的人和医疗团队讨 论的问题,以帮助决定哪种方法适合他们:

- 接受免疫疗法的方法有哪些主要区别?
- 接受免疫疗法的每种方法可能会有哪些潜在的副作用?
- 您所关爱的人希望花多少时间在诊所或医院接受治疗?
- 您关爱的人是否需要**灵活安排预约时** 间?
- 您关爱的人更喜欢哪种方法?
- 您关爱的人还会接受其他可能需要静脉注射的治疗吗?
- 如果我对接受免疫疗法的每种方法的 费用和保险范围有疑问,可以向谁咨 询?

如何帮助我关爱的人为治疗探视做好准备?

作为护理人,您可能会陪您所关爱的人一起去接受治疗。

考虑在治疗就诊前做以下事情:

- 提前致电确认就诊,并且询问您所关 爱的人可能需要带什么,或者可能要 做哪些准备
- 安排就诊的往返交通
- 写下您可能想问的任何问题,以及您可能希望与医疗团队讨论的任何主题
- 将您关爱的人的健康信息保存于一 处,并在每次就诊时带上
- 提醒您关爱的人**穿舒适宽松的衣服**, 以便于接受治疗
- 在等待期间为自己和关爱的人找点事做

在我妈妈接受 治疗期间,我总是陪在她 身边。



什么是远程医疗?

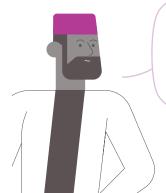
远程医疗是指您和您的医生使用电脑、平板 电脑或智能手机相互查看和交谈。还可能包 括通过短信、直接留言或在线健康记录与医 疗团队讲行沟通。

如何帮助我关爱的人为远程医疗就诊做好准备?

在准备远程医疗就诊时,做好家庭布置 很重要。

在远程医疗就诊前几天,除了为治疗就诊做准备外,还可以考虑做下面列出的事情:

- 询问医疗团队,了解您关爱的人可能需要准备哪些设备或技术
- 如果需要,请医疗团队安排**一名翻译** 加入通话
- 邀请另一名护理人员、家人或朋友加入远程医疗通话,即使他们住得很远
- 调整摄像头的位置来展示您关爱的人 经历的副作用,他/她靠自己可能无法 做到



我住的地方离我女儿 很远,但我仍然能够 参加她的远程医疗就 诊并支持她。

免疫疗法有哪些可能发生的副作用?

您的医疗团队将能够更好地了解您可能会 经历的副作用。向医疗团队要一份副作用 清单,这样一旦出现副作用您和您关爱的 人就能识别。



医疗团队可以为您提供一份清单,列出您关爱的人的特定免疫疗法和给药方法可能产生的副作用。与医疗团队讨论您可以使用哪种资源来了解免疫疗法可能产生的副作用。

您关爱的人可能出现的副作用取决于他们正在接受的治疗或治疗组合、接受治疗的方式以及免疫系统对治疗的反应。每个人的免疫治疗体验都会不一样。

请记住,在免疫治疗期间或之后,副作用随时可能发生。由于免疫系统照顾的是整个身体,这些副作用可能发生在身体的任何部位,有些可能是严重的,威胁到生命,并且是终身的副作用。

您可以在《肿瘤免疫治疗病患指南》中找 到更多关于免疫疗法可能产生的副作用的 信息。

如果我关爱的人出现副作用,我该怎么办?

密切跟踪副作用并让医疗团队了解您关爱的 人的最新感觉非常重要。

以下是一些关于如何识别、跟踪和报告副作 用的提示:

- 写日记,记录您关爱的人每天的感受
- 留意您关爱的人在就诊后的感受
- 如果您关爱的人有新的变化、不同的变化或令人烦恼的变化,请告知医疗团队
- 把副作用尽快告诉医疗团队! 这可以帮助他们更早地应对副作用

我注意到

一些病患不愿意向他们的 医疗团队报告副作用。我的建 议是"不要犹豫"!我们愿意随 时提供帮助,我们需要充分了解情 况,以便尽可能提供最好的护理。

跟踪了解病患的副作用是监控 治疗进展的关键。



照顾好自己

我的感受是否正常?

照顾患有癌症的人可能需要面对巨大的压力和无常的情绪变化。震惊、悲伤、恐惧、内疚、愤怒,甚至麻木都是正常的反应。当您扮演护理人员的角色时,您可能会遇到身体、情感和精神方面的挑战。

有时候,您可以自己应对这些感受,但有时候,您可能需要别人的帮助**。您并不孤单**。

在我的爱人 开始治疗时,我充当了全职护理 人的角色,我同时也是一名父亲。 但对我来说,重要的是认识到, 寻求帮助是可以的!



我怎样才能保持自己的整体健康?

您可能很难找到时间来照顾自己的健康。但 是要照顾好您关爱的人,您也要照顾好自己 才行。

您的情感、身体和精神健康都同样重要。 考虑从事下面列出的活动,以保持您的整 体健康:

- 散步和呼吸新鲜空气
- 锻炼
- 从事您喜欢的一项活动
- 休息
- 享用健康食物
- 与朋友和家人一起度过高质量的时光,而您关爱的人不参与其中

一些护理人员发现提前制定"自我照顾计划"很有帮助。

以下是自我照顾计划的示例:

我的自我照顾计划

- 1. 每天早上冥想10分钟
- 2. 周二去参加同伴会议
- 3. 每周反思我的情绪
- 4. 每周至少两次演奏大提琴

我如何应对不断变化的人际关系?

虽然支持自己关爱的人是一件很有成就感的事情,但这并不容易。您可能会纠结于您与关爱的人的关系如何在他们的癌症经历中发生变化。你们两个人都在经历一段困难时期,可能会有不同的反应。你们之间的关系可能会起伏不定。

您的情绪可能会因诊断、治疗以及随后的几个月和几年的经历而改变。**在每个阶段**,您可能会找到不同的方法来帮助自己应对。找到适合您的方法很重要。

考虑每周花一些时间思考:

- 您将如何适应您与关爱的人之间的 关系
- 您将如何维持您与朋友和家人的关系
- 您感受到的情绪(好情绪和坏情绪)
- 您的身体感觉如何以及您的能量水平

能为 自己花点时间是 件好事。我发现写 日记和冥想的帮助 作用很大。每天早 上只需十分钟的冥 想就能创造奇迹。

自我反思

确定自己的感受是照顾自己的第一步。

在过去的7天内:

我感到担心…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到害怕…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到愤怒…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到无助…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到内疚…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到焦虑…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我觉得自己被否定了…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到悲伤…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我觉得累了…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到筋疲力尽…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

在过去的7天内:

我感到有希望…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到乐观...

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我觉得精力充沛…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到开心…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到有力量…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我心存感激…

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

我感到

从不.....很少.....有时.....经常.....始终

您可能会发现,让其他人参与您的治疗之旅并从他们的经验和见解中学习大有裨益。考虑分享上述自我反思,以开始对话。讨论您的感受和顾虑,可以帮助其他人了解应该如何帮助您。

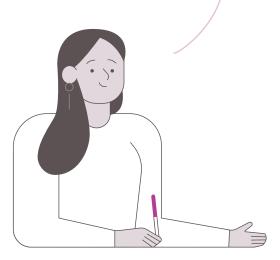


我可以与谁联系,以寻求更多支持?

不要试图独自完成这一切。如果您需要帮助,无论是身体上还是情感上,都要寻求帮助。有些护理人员喜欢积极参与社区活动、寻求支持并寻求其他人的帮助,例如向以下人士求助:

- 其他护理人员
- 支持小组(在您所在地区或网络上)
- 专业人士,如治疗师、心理咨询师或精神领袖
- 朋友和家人

我与我丈夫 的护理团队的社会工 作者交谈过,他们帮助我 制定了一个与朋友保持联 系的计划。

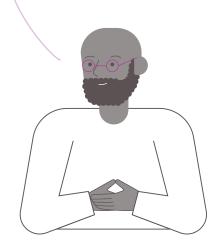


我继续在 网上与其他护理人员交流。 我喜欢分享我的故事,并为其 他需要帮助的护理人员提供 支持。



在请假照 顾我母亲之后,我对能否重返 工作岗位感到很紧张。

我不知道如何解决我简历中的空白 时期,但护理团队为我联系了可 以帮助我的人。



我应如何与医疗团队交谈?

有时,很难理解医生说的话,或是很难记住 您想要询问和谈论的内容。

但是,提问是解决可能令您担忧的事情的重要方法。

以下是关于如何提问的一些提示:

- 在与医疗团队交谈之前,请考虑并记下您想要询问的内容
- 做笔记或询问您是否可以记录就诊情况
- 如果您不理解医疗团队对您问题的回答,请要求澄清。没关系,不要羞于要求提供更多信息。

我可以向医疗团队询问哪些问题? 关于费用的问题 免疫治疗需要多少费用? 您可以询问您想问的任何问题。为了帮助您 入门,以下列出了需要考虑的示例问题。 有关接受免疫疗法的问题 如果我们对费用、保险和付款有疑问,我可 以问谁? 我关爱的人将如何接受免疫疗法(如静脉注射 法、皮下注射法或药片)? 关于治疗就诊的问题 某些接受免疫疗法的方法是否比其他方法 更有效? 治疗就诊的频率和每次就诊通常需要多长时间? 是否有其他人像我关爱的人一样,接受过免 如果我关爱的人无法前往医院或诊所,是否可以 疫疗法? 获得支持? 我们如何知道免疫疗法是否有效? 每次治疗就诊期间会发生什么? 如果我关爱的人在接受免疫疗法期间癌症恶化, 我们如何为每次治疗做准备(例如,我关爱的人 会发生什么情况? 是否需要禁食)? 如果我关爱的人不想再接受免疫疗法,该 我可以在关爱的人探视期间陪伴他们吗? 怎么办? 如果我关爱的人错过了一次探视,会发生什么情 我们应该如何向其他医生(如主治医生、急诊室 况? 医生)介绍我关爱的人正在接受的免疫疗法?

后续步骤

关于副作用的问题

接受免疫疗法的每种方法可能会对我关爱的人产 生哪些副作用? 如果我关爱的人出现副作用,我们应该找谁? 我们如何知道何时打电话给医生, 以及何时只需 记录副作用? 如果我必须去看急诊医生或任何其他医疗专业人 员,我该如何向他们介绍我关爱的人的免疫疗法 和副作用? 免疫疗法会影响我所关爱的人的生育能力吗? 关于远程医疗的问题 远程医疗就诊时间有多长? 如果我关爱的人需要体检,医生将如何进 行体检? 我关爱的人没有电脑, 他们还能接受远程 医疗吗?

哪些在线资源可以为我提供更多关于 癌症、免疫疗法和现有支持的信息?

美国癌症协会

cancer.org

癌症支持社区

cancersupportcommunity.org

癌症研究所

cancerresearch.org

CancerCare

cancercare.org

关爱之桥

caringbridge.org

ClinicalTrials.gov

ClinicalTrials.gov

Family Reach

familyreach.org

美国食品与药品管理局的数据库

Drugs@FDA 或者

www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

Help for Cancer Caregivers

helpforcancercaregivers.org

INSPIRE

inspire.com

勇敢面对癌症

standuptocancer.org

提供此资源清单是为了方便大家。Bristol Myers Squibb 不对第三方组织提供的信息予以认可, 也不承担任何责任。

我接下来该怎么办?

下面是一份检查清单,您可能需要不时查看以弄清楚下一步该做什么。请随意更新此检查清单来满足您的需求。

- 与我关爱的人讨论他们的需求和我 的时间安排,以了解他们的需求并 设定切实可行的期望。
- 跟踪我所关爱的人面临的副作用, 并将其告知医疗团队。
- 定期反思我的身体、情感和精神健康状况,并在我作为护理人员的 角色发生变化时更新我的自我 照顾计划。





ONC-US-2500081 03/25 © 2025 Bristol-Myers Squibb Company.