

Gabay ng pasyente sa Immuno-Oncology



Mga bagay na maaaring gusto mong malaman tungkol sa immunotherapy para sa kanser

Ang patnubay na ito ay punto ng pagsisimula para tulungan kang maunawaan ang:

- Paano gumagana ang immunotherapy sa katawan mo
- Ano ang maaaring maging karanasan mo sa immunotherapy
- Anong tulong at suporta ang magagamit mo sa buong paglalakbay mo

Pagkatapos basahin ang gabay na ito, umaasa kami na mas magiging komportable kang:

- Gumanap ng aktibong papel sa iyong paggamot
- Magkaroon ng bukas at tapat na pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalaga
- Ipaliwanag ang immunotherapy sa iyong mga mahal sa buhay

Introduksyon

Ano ang immuno-oncology?

Maaaring alam mo na ang tungkol sa ilan sa mga opsyon sa paggamot na magagamit para sa kanser, gaya ng operasyon, chemotherapy, radiation, o naka-target na therapy.

Sa mga pag-unlad sa agham, mayroon na ngayong isa pang paraan upang gamutin ang ilang mga kanser: **immuno-oncology (I-O)**, minsan ay kilala din bilang **kanser immunotherapy**, o **immunotherapy** lang.

Ang “immuno” sa immunotherapy ay tumutukoy sa iyong immune system. Ang immunotherapy ay gumagamit ng mga gamot na **maaaring tumulong sa sariling immune system** ng katawan mong lumaban sa kanser.

Sino ang nasa aking pangkat ng pangangalaga sa kalusugan at pag-aalaga?

Ang iyong **pangkat ng pangangalaga sa kalusugan** ay binubuo ng mga doktor, nurse, at mga ibang propesyonal sa pag-aalaga ng kalusugan na magkasamang nagtatrabaho para tumulong sa pag-aalaga sa iyo.

Kasama sa iyong **pangkat ng pag-aalaga** ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan, pati na ang iyong mga kaibigan, pamilya, at mga tagapagbigay ng pag-aalaga.

Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay nakatuong tulungan ka sa iyong paglalakbay. Maaari kang umasa sa kanila para sa suporta sa anumang bahagi ng iyong karanasan sa immuno-oncology.

Maaaring kabilang sa iyong pangkat ng pangangalaga ang:

- Ang iyong **mga oncologist**, ang iyong **primary care physician (PCP)**, ang iyong **surgeon**, at sinumang ibang **espesyalista** kung kanino ka nagpapatingin
- **Mga nurse**, taganabiga sa pagpapagamot (minsan ay tinatawag na mga navigator na nurse o pasyente), **mga parmasyutika**, o **mga dietitian**
- **Mga social worker**, **counselor**, **therapist**, **psychiatrist**, **insurance** o mga tagapagpayo sa pananalapi
- **Mga caregiver**, **kaibigan**, **mga grupo ng suporta**, o **mga spiritual advisor**
- at marami pa

Ang iyong pangkat ng pangangalaga ay **mas malaki** kaysa sa naiisip mo! **Tanungin ako kung sino pa** ang makakasuporta sa iyo.

Huwag matakot na tanungin ako kung ano ang tungkulin ko.



Nasisiyahan akong ipaliwanag kung paano gumagana ang iyong pangkat ng pangangalaga nang magkasama.

Nandito tayo nang magkakasama! Mahalaga ang lahat ng mga tanong mo.

Ano ang nasa gabay na ito?

Bahagi 1:
Ang kuwento ng Immuno-Oncology 4

- Isang pangharding analohiya para matulungan kang maunawaan ang immunotherapy
- Ang immune system at kanser
- Ang immunotherapy ay isang opsyon sa paggamot
- Mga paraan para makatanggap ng immunotherapy
- Mga posibleng epekto ng immunotherapy

Bahagi 2:
Ang karanasan mo sa kanser 29

- Ang paglalakbay mo sa paggamot
- Pag-unawa sa pagkaligtas sa kanser
- Kabutihan ng kalagayang emosyonal
- Pagkausap sa iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan at matuto pa

Sa gabay na ito, nagbigay kami ng espasyo para magtala ka, at isulat ang iyong mga tanong. **Itabi ang gabay na ito bilang sanggunian mo** at isaalang-alang na dalhin ito sa iyong mga appointment.

BAHAGI 1:

Ang kuwento ng Immuno-Oncology

Mga seksiyon ng Bahagi 1:

Isang pangharding
analohiya para matulungan
kang maunawaan ang
immunotherapy 5

Ang immune system
at kanser 11

Ang immunotherapy ay
isang opsiyon sa paggamot 15

Mga paraan para
makatanggap ng
immunotherapy 20

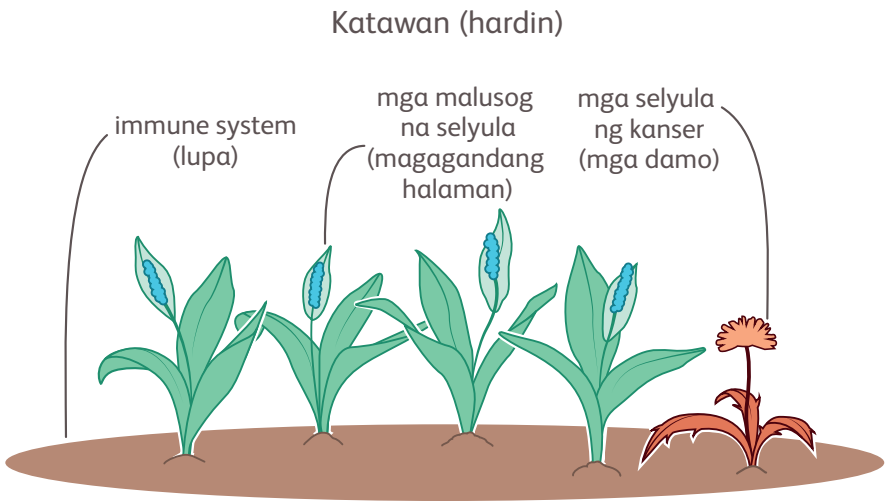
Mga posibleng epekto ng
immunotherapy 22

Isang pangharding analohiya para matulungan kang maunawaan ang immunotherapy

Ipakikilala sa iyo ng mga sumusunod na pahina ang immunotherapy bilang isang uri ng paggamot sa kanser. Gagamit kami ng anolohiya ng iyong katawan bilang isang hardin upang ipaliwanag kung paano gumagana ang immunotherapy, at kung paano ito naiiba sa ibang mga paggamot.

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

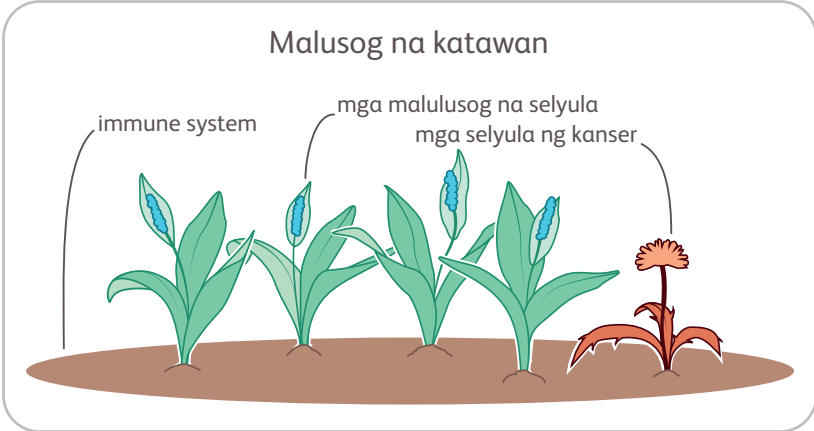
- Paano gumagana ang immunotherapy sa aking immune system upang labanan ang kanser?
- Paano naiiba ang immunotherapy sa iba pang uri ng paggamot sa kanser?
- Ano ang biomarker test at ano ang kinalaman nito sa mga opsyon sa paggamot?



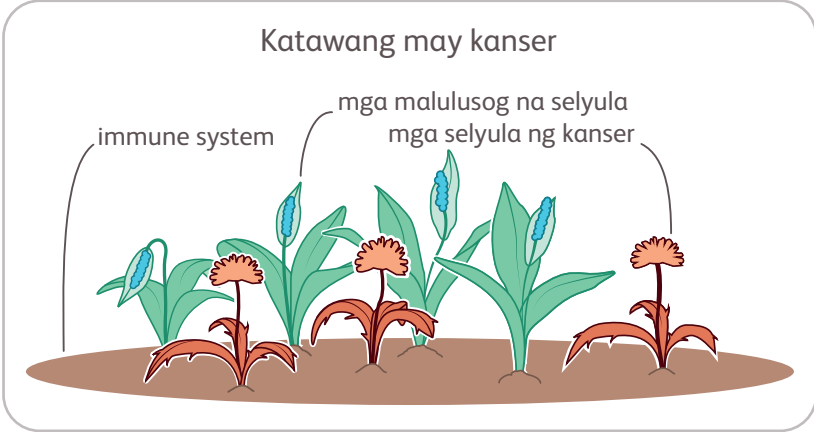
Paano gumagana ang immunotherapy sa aking immune system upang labanan ang kanser?

Ang immunotherapy ay maaaring tumulong sa sariling immune system ng katawan mong lumaban sa kanser. Narito ang isang pagkakatulad upang ipaliwanag ang konsepto.

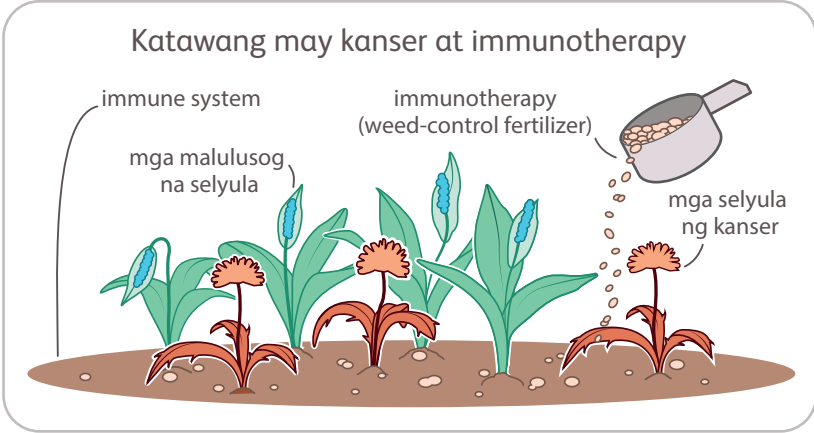
Isipin ang iyong katawan bilang isang hardin, kung saan ang lupa ay ang iyong immune system. Kapag ikaw ay malusog, ang lupa ay mayaman at maayos na inaalagaan, at ang hardin ay berde. Karaniwan, napipigilan ng lupa ang paglaki ng mga damo nang hindi makontrol.



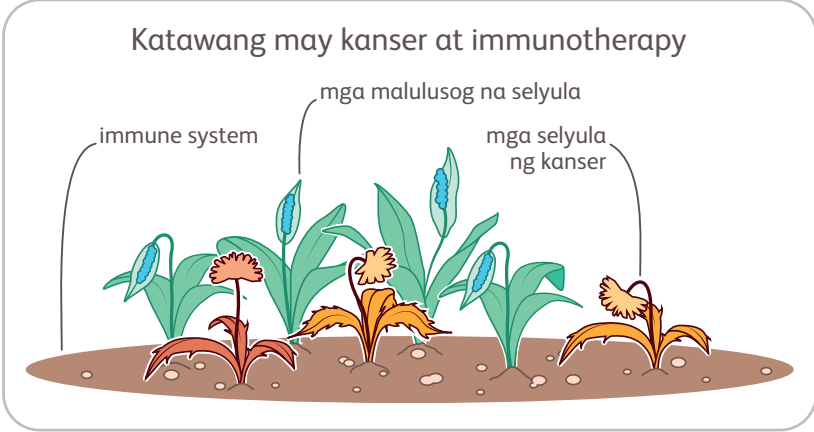
Ang mga selyula ng kanser ay parang mga damo sa iyong hardin. Minsan, maaaring hayaan ng lupa na tumubo at kumalat ang mga damo, at sa lalong madaling panahon, ang buong hardin ay nagdurusa habang nakikipagkumpitensya ang iyong mga halaman para sa espasyo at mga sustansya.



Ang immunotherapy ay tulad ng pagdaragdag ng weed-control fertilizer sa lupa. Pinayayaman nito ang kasalukuyang lupa ng hardin.



Ngayon ay makakatulong ang lupa na panatilihin kontrolado ang mga damo at mapapanatili ang kalusugan ng hardin. Ngunit ang labis na pataba ay maaaring makapinsala sa iyong hardin.



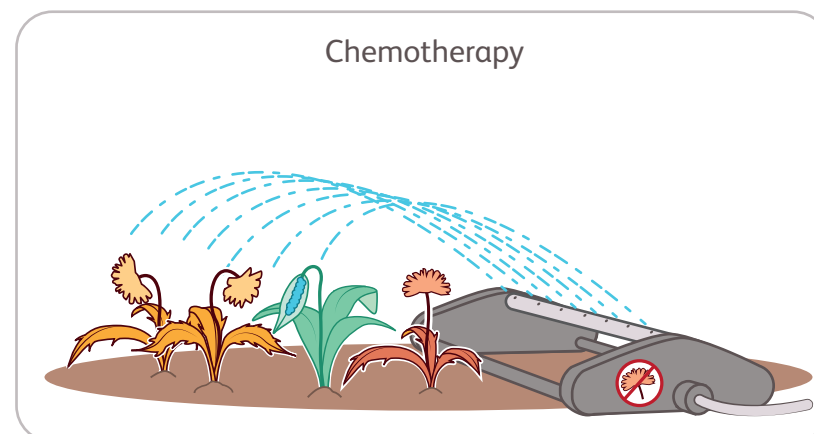
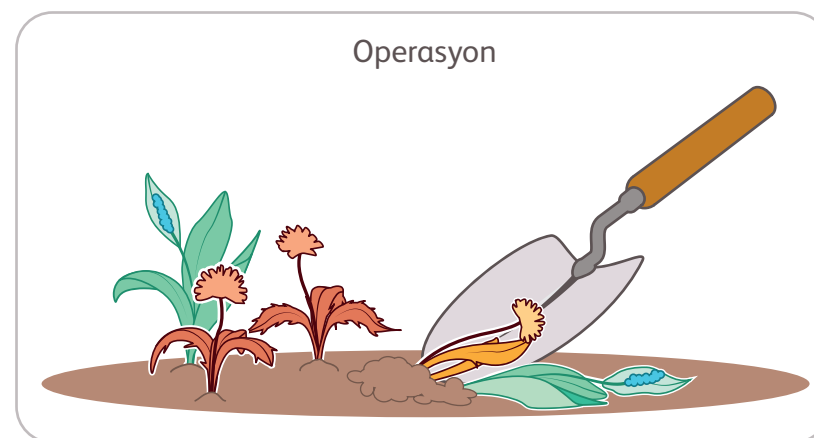
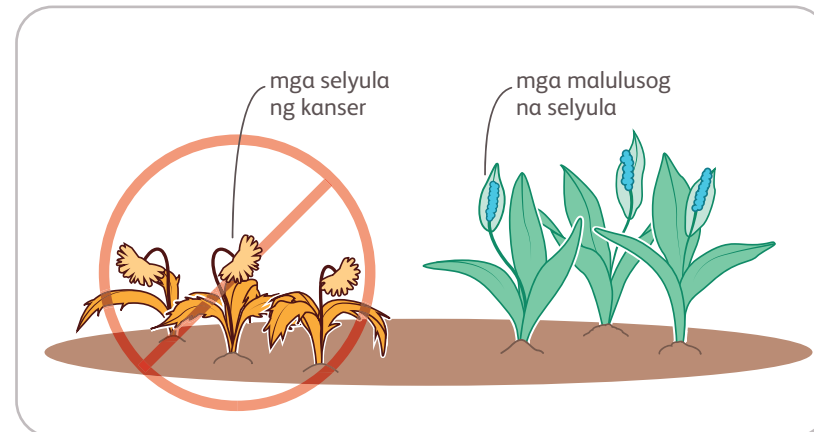
Paano naiiba ang immunotherapy sa iba pang uri ng paggamot sa kanser?

Ang immunotherapy ay kakaibang pamamaraan na maaaring **tumulong sa sariling immune system ng katawan mong lumaban sa kanser**. Upang maunawaan kung paano naiiba ang immunotherapy sa iba pang mga uri ng paggamot sa kanser, magpatuloy tayo sa pagkakatulad sa hardin.

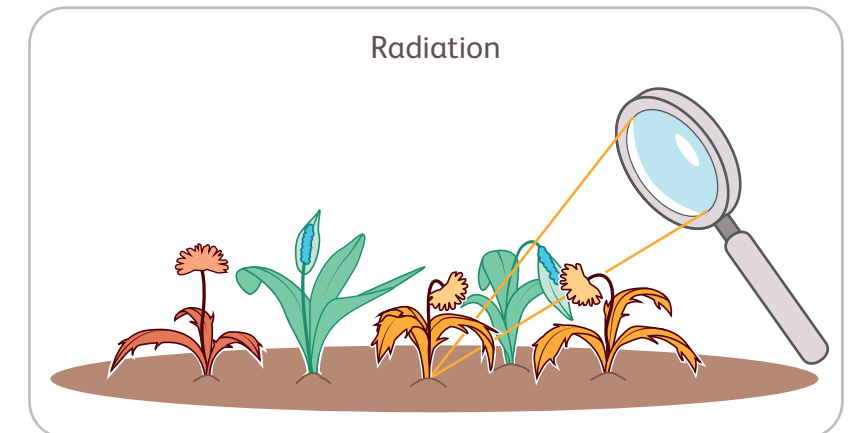
Kung ang iyong katawan ay parang hardin, ikaw at ang iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan ang magpapasya **kung paano aalisin ang mga damo** (mga selyula sa kanser) **habang ginagawa ang pinakamaliit na pinsala sa magagandang halaman** (mga malulusog na selyula).

Ang operasyon ay nag-aalis ng malalaking patse ng mga damo at ang lupa sa paligid nito, kung minsan ay nakakagambala sa magagandang halaman at nag-iiwan ng ilang ugat ng damo.

Ang chemotherapy ay parang pag-spray ng pangkalahatang pamatay ng damo sa buong hardin. Maaaring hindi mapatay ng pamamaraang ito ang lahat ng mga damo, at maaari ring makapinsala sa ilang magagandang halaman.



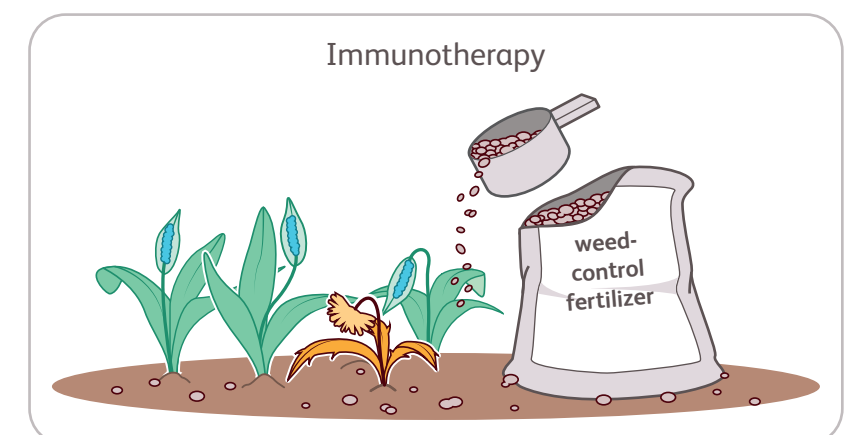
Ang radiation ay tulad ng pagtaas ng lakas ng araw gamit ang magnifying glass para i-target at matuyo ang mga damo, ngunit sa proseso, ang ilan sa mga magagandang halaman ay maaari ding mapinsala.



Gamit ang **naka-target na therapy**, ang mga damo ay direktang ini-sprayan ng weed killer. Maaaring mapinsala pa rin ang magagandang halaman.



Sa halip na i-target ang mga damo, ang **immunotherapy** ay parang pagdaragdag ng weed-control fertilizer sa lupa. Ang pataba na ito ay nagpapayaman sa lupa upang makatulong sa pagkontrol ng mga damo, na nagpapanumbalik naman sa kalusugan ng iyong hardin. Ngunit ang labis na pataba sa lupa ay maaaring makapinsala sa iyong hardin.



Tanungin ang iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan tungkol sa iba't ibang opsyon sa paggamot na magagamit mo.

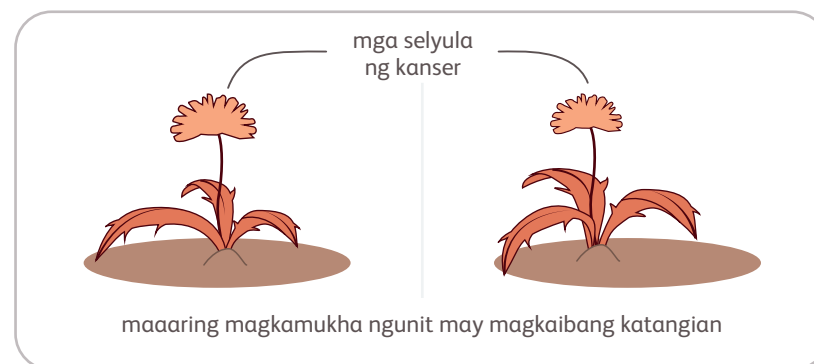
Ano ang biomarker test at ano ang kinalaman nito sa mga opsyon ko sa paggamot?

Maaaring mag-utos ang iyong team ng pangangalagang pangkalusugan ng ilang pagsusuri sa kabuuan ng iyong paggamot sa kanser upang mas maunawaan ang iyong kanser. Ang ilan sa mga pagsusuri na ito ay kilala bilang **mga pagsusuri sa biomarker**.

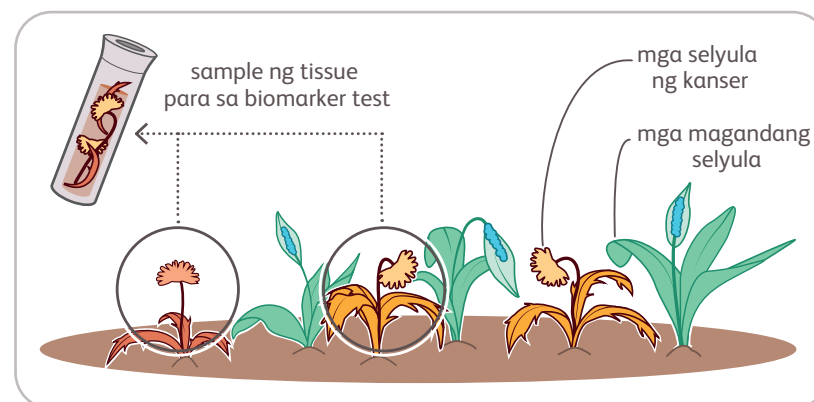
Maaaring makatulong ang pagsusuri para sa mga partikular na biomarker na gabayan ang mga desisyon sa paggamot sa pamamagitan ng pagbibigay sa iyo at sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng impormasyon tungkol sa kung paano tumutugon ang iyong katawan sa **paggamot ngayon**, at maaaring tumugon sa isang **potensyal na paggamot sa ibang pagkakataon**.

Depende sa kanser na mayroon ka, maaaring banggitin ng iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan ang mga biomarker kapag pinag-uusapan ang anumang opsyon sa paggamot sa kanser. Para maunawaan kung paano maaaring gamitin ang mga biomarker, magpatuloy tayo sa analogy sa hardin.

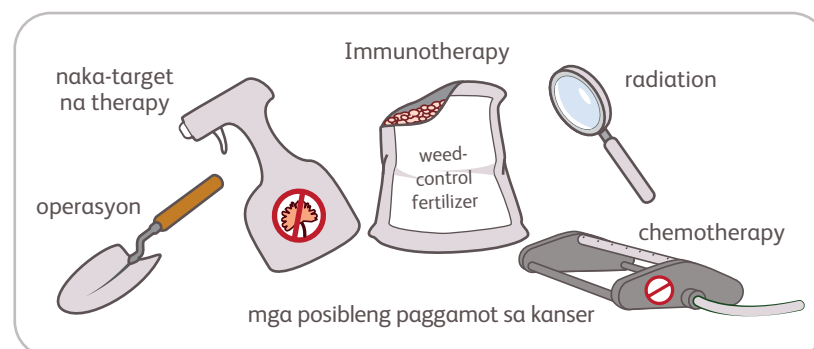
Maaaring may iba't ibang uri ng mga damo ang hardin ng bawat tao. At kahit na magkapareho ang hitsura ng mga damong iyon, ang bawat isa sa kanila ay may kanya-kanyang natatanging katangian na magbabago sa paraan kung paano maaaring alisin ng hardinero ang mga ito.



Ang isang paraan para makatulong sa pagpili kung ano ang gagamitin para mag-alis ng isang partikular na damo ay ang pagmasdang mabuti. Ang pagkuha ng biomarker test ay maaaring katulad ng pagkuha ng ilang piraso ng iyong mga damo mula sa iyong hardin upang tingnan ang mga ito nang mas malapit.



Ang mga resulta ng pagsusuri ay maaaring makatulong sa iyo at sa iyong pangkat sa pangangalaga ng kalusugan na maunawaan ang higit pa tungkol sa iyong hardin at kung paano subukang kontrolin ang mga damo.



Ang immune system at kanser

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Ano ang tungkulin ng immune system?
- Paano “maloloko” ng kanser ang immune system?

Gabay sa selyula

Hanapin ang mga pangunahing manlalarong ito habang nagbabasa ka sa:



Ano ang tungkulin ng immune system?

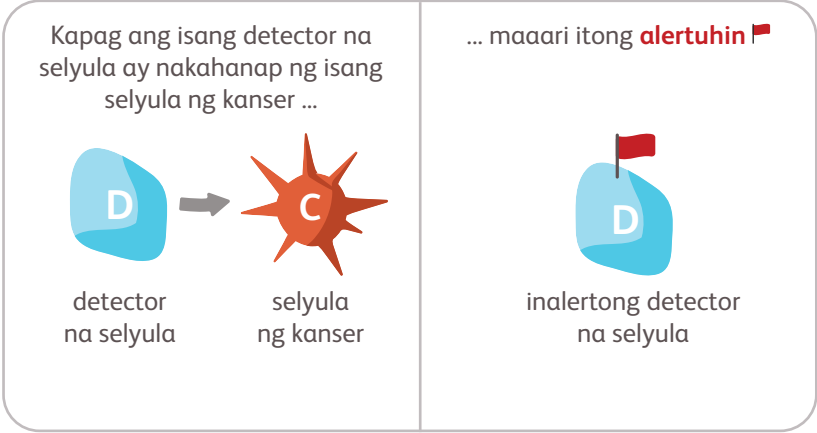
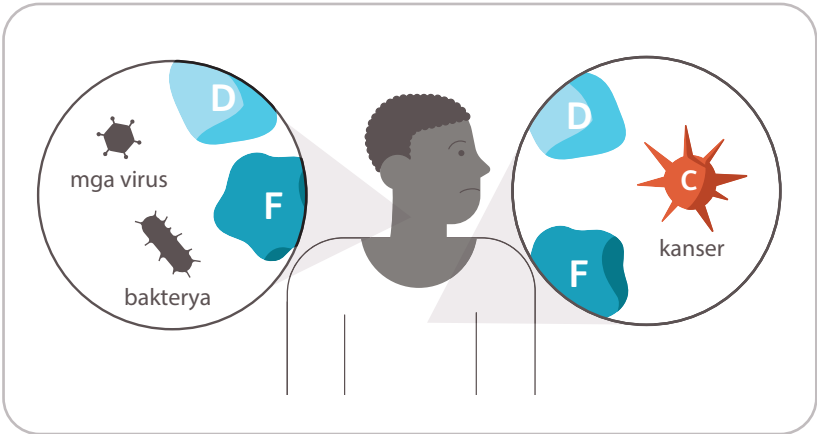
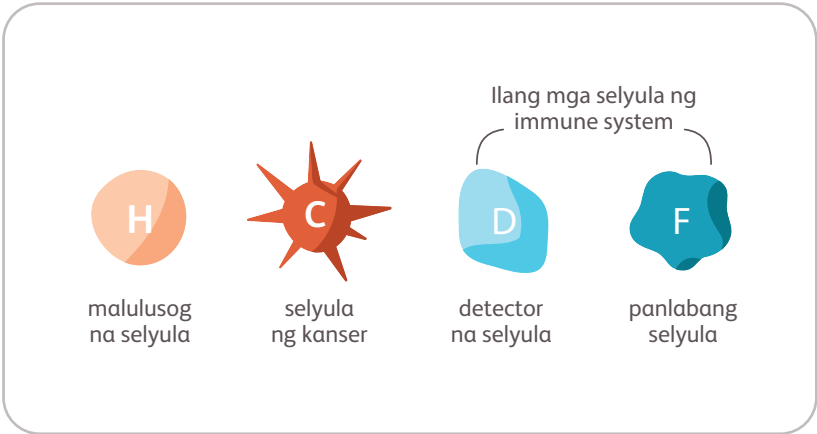
Maaaring protektahan ng iyong immune system ang mga malulusog na selula mula sa mga impeksyon at sakit, at mapipigilan ang mga hindi malusog na selula na lumaki nang hindi makontrol. Tingnan natin nang maigi.

Karaniwan, mayroon kang iba’t ibang **malusog na selula** sa iyong katawan. Sa ilang sitwasyon, maaaring may mga hindi malusog na selula, tulad ng **mga selula ng kanser**.

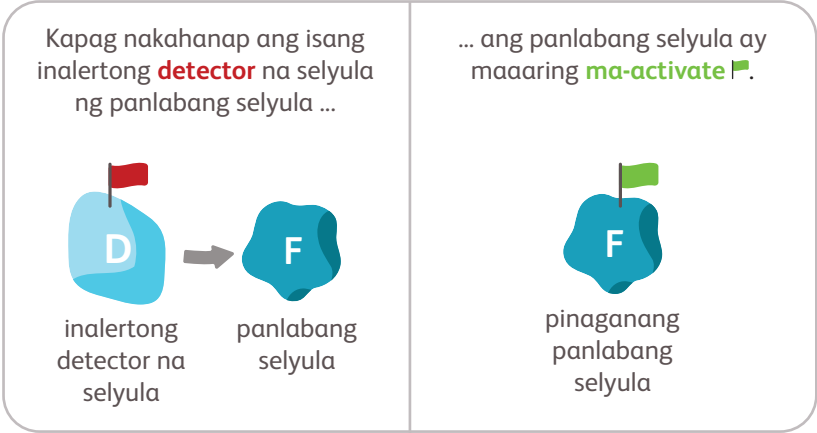
Ang iyong **immune system** ay binubuo ng maraming uri ng mga selula, kabilang ang: **mga detector na selula** at **mga panlabang selula**.

Ang mga detector na selula at panlabang selula ay naglalakbay sa buong katawan mo na naghahanap ng mga banta mula sa labas ng iyong katawan tulad ng **mga virus at baktery**a, at mga banta sa loob ng iyong katawan gaya ng **kanser**.

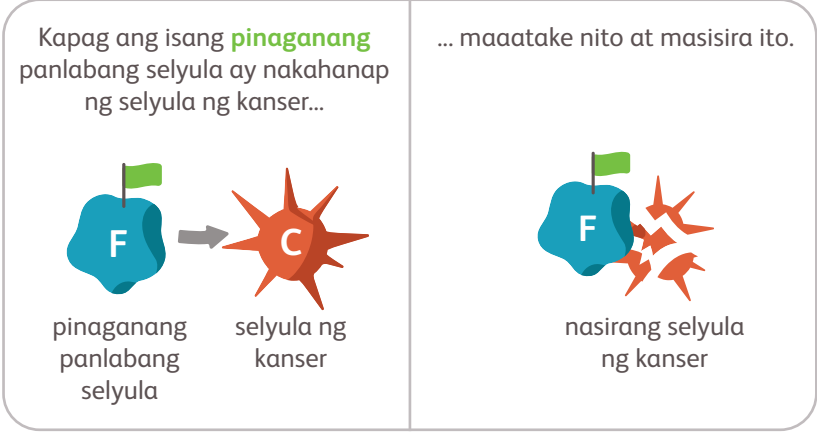
Karaniwan, kapag nakahanap ang mga detector na selula ng mga banta — tulad ng mga selula ng kanser — maaari silang maging **alerto**.



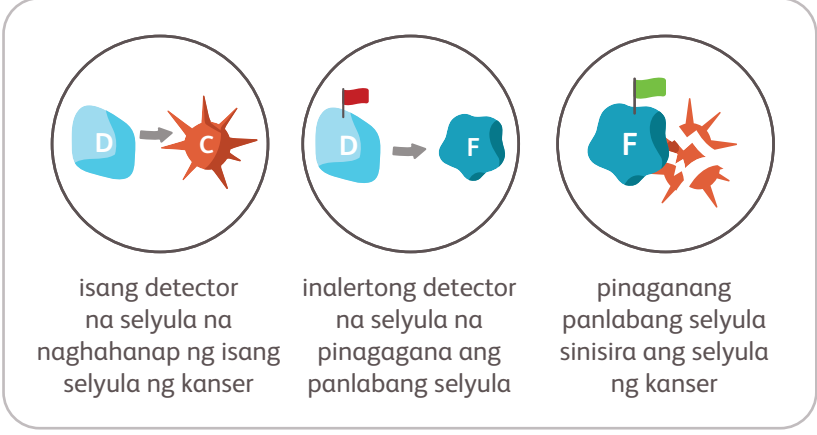
Mga inalertong detector na selula hinahanap ang mga panlabang selula para sa tulong. Kapag natagpuan, ang **mga panlabang selula** ay maaaring maging **aktibo**.



Ang mga **pinaganang panlabang selula** ay maaaring maghanap, tukuyin, umatake, at sirain ang mga selula ng kanser.



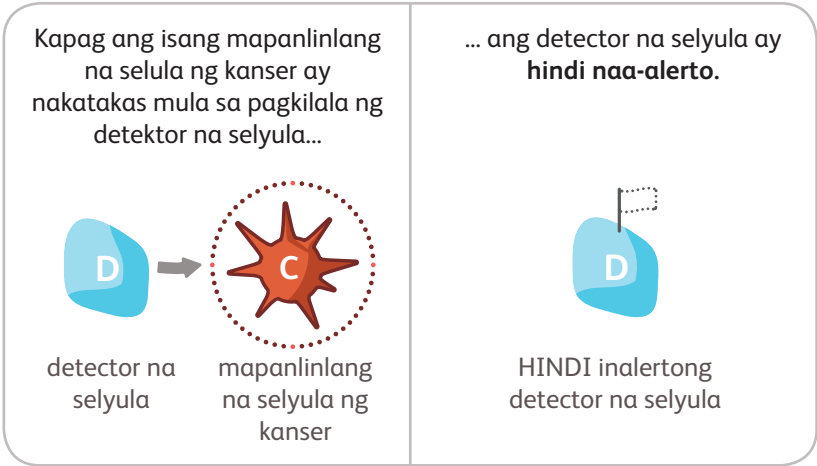
Sa pamamagitan ng mga pakikipag-ugnayang ito, maaaring gumana ang immune system upang mapanatiling malusog ang iyong katawan. **Palagi itong nangyayari sa iyong katawan.**



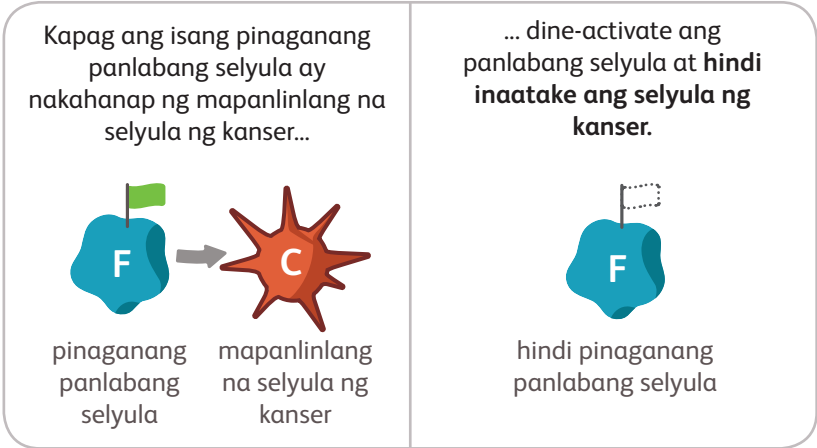
Paano “maloloko” ng kanser ang immune system?

Ang iyong immune system ay maaaring maloko ng mga selyula ng kanser. Mababago ng mga selyula ng kanser ang paraan ng normal na pag-react ng mga immune na selyula sa kanser. Tingnan natin nang maigi.

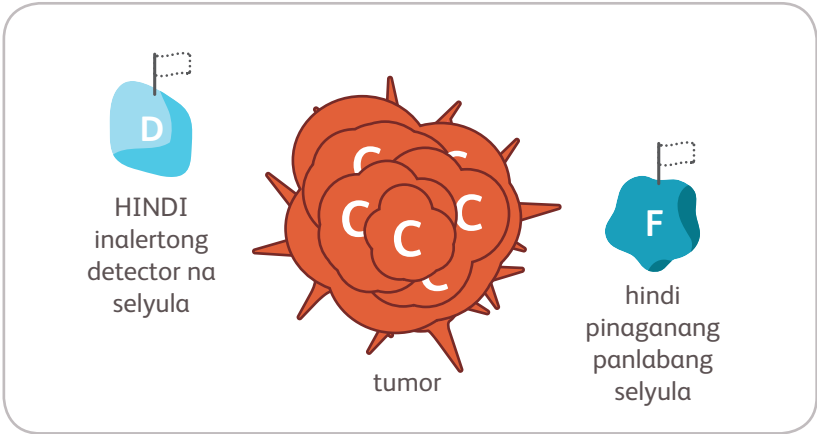
Maaaring makatakas ang mga mapanlinlang na selyula ng kanser mula sa pagkilala ng mga detector na selyula. Kapalit nito, ang mga detector na selyula ay hindi naa-alerto.



Maaaring i-deactivate ang mga panlabang selyula ng mga mapanlinlang na selyula ng kanser, at hindi naman umaatake sa mga selyula ng kanser.



Sa paglipas ng panahon, ang mapanlinlang na mga selula ng kanser na maaaring makatakas mula sa mga detector na selyula at idede-deactivate ng mga panlabang selyula ay maaaring patuloy na mabuhay at maging isang tumor.



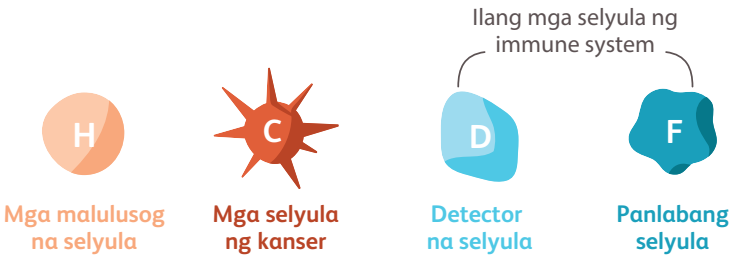
Ang immunotherapy ay isang opsiyon sa paggamot

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Paano makakatulong ang immunotherapy sa immune system upang labanan ang kanser?
- Ano ang maaaring mangyari kung makatanggap ako ng immunotherapy na may isa pang paggamot sa kanser?

Gabay sa selyula

Hanapin ang mga pangunahing manlalarong ito habang nagbabasa ka sa:

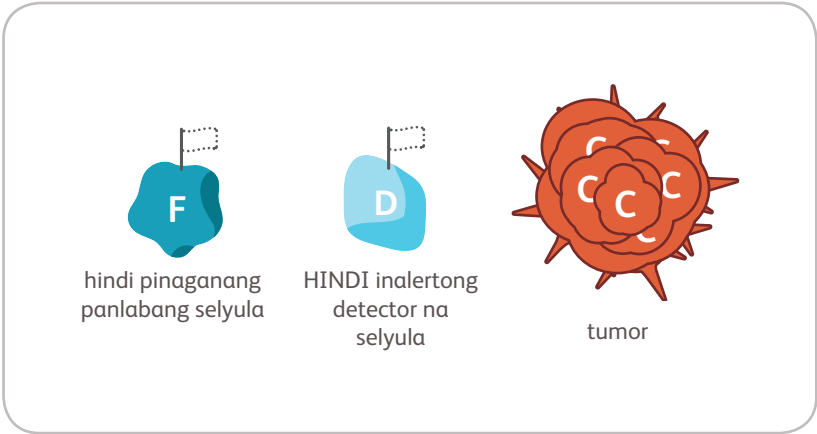


Paano makakatulong ang immunotherapy sa immune system upang labanan ang kanser?

May iba’t ibang uri ng mga immunotherapy. Makakatulong silang lahat sa immune system sa iba’t ibang paraan. Tingnan natin nang maigi.

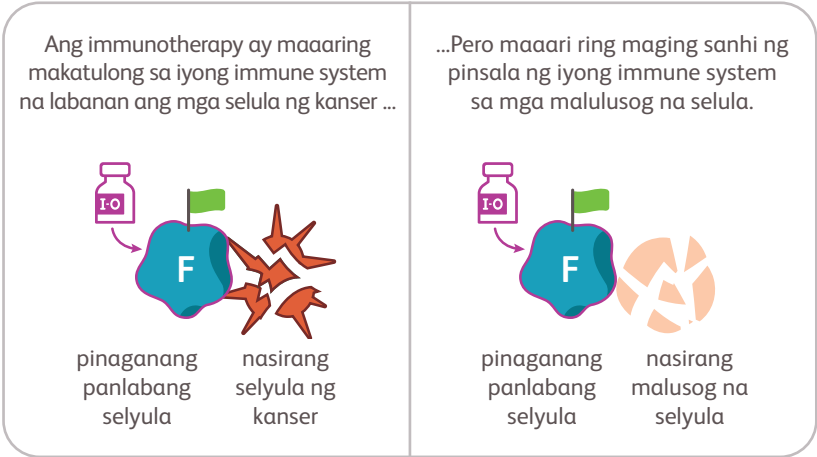
Ang mapanlinlang na selyula ng kanser ay maaaring **tumakas mula sa mga detector na selyula** at **hindi paganahin ang mga panlabang selyula**. Sa gayon ang mga selyula ng kanser na ito ay maaaring magpatuloy na makaligtas at lumaki at maging tumor.

Ang inyong immune system ay maaaring kailangan ng tulong na mahanap at atakihin ang muli ang mga mapanlinlang na selyula ng kanser.

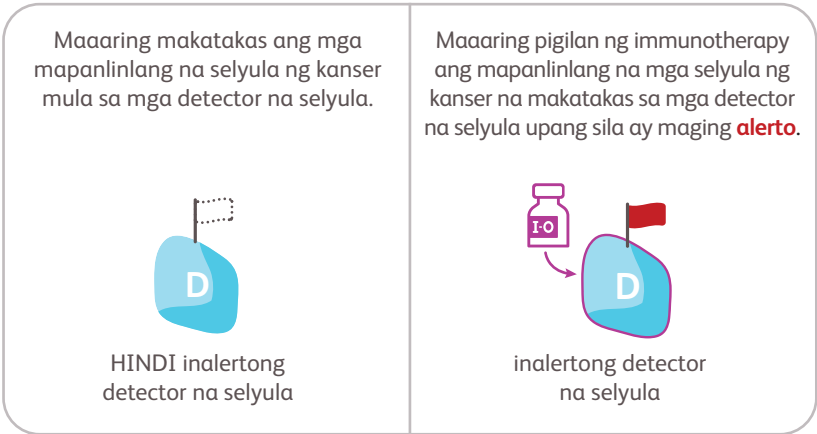


Diyan papasok ang immunotherapy.

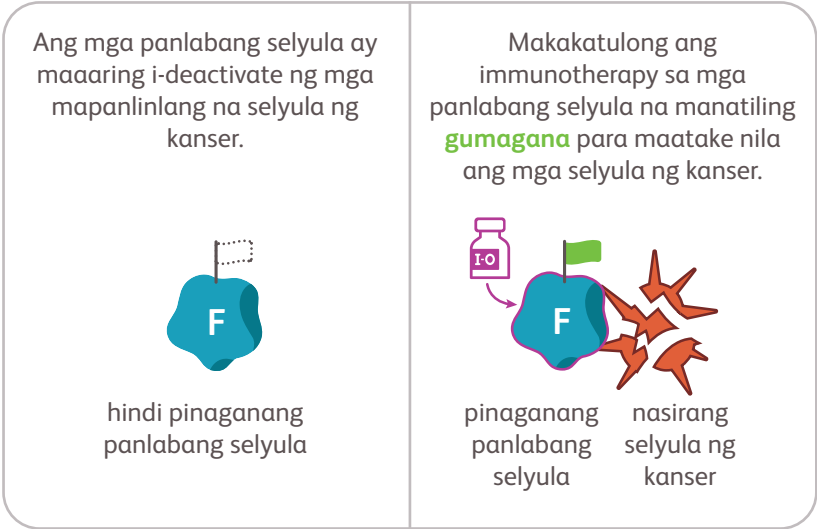
Makakatulong ang immunotherapy sa iyong immune system na labanan ang mga selyula ng kanser. Gayunpaman, ang immunotherapy ay maaari ring maging sanhi ng pinsala ng iyong immune system sa mga malulusog na selula.



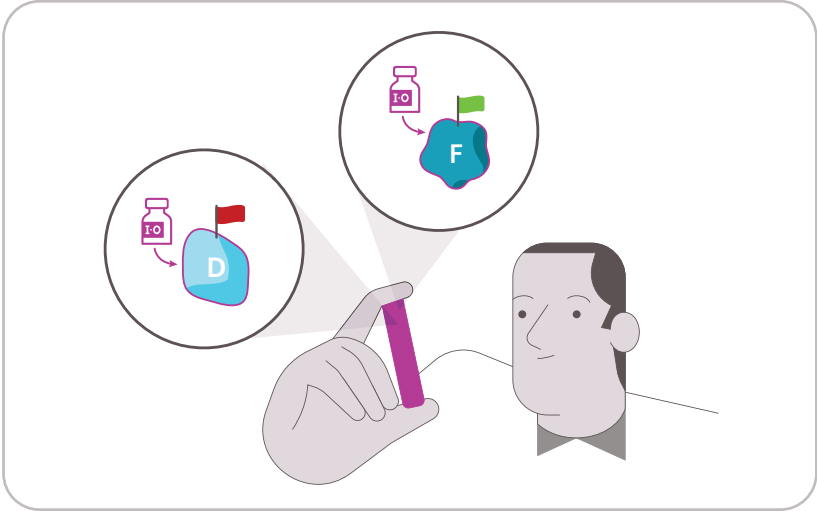
Ang ilang immunotherapy ay tumutulong sa mga detector na selyula na pigilan ang mga mapanlinlang na selyula ng kanser na makatakas. Pagkatapos, ang mga detector na selyula ay maaaring **maalerto**.



Maaaring tutulungan ng iba pang immunotherapy ang mga panlabang selyula na manatiling **aktibo**. Ang mga naka-activate na panlabang selyula ay maaaring umatake sa mga selyula ng kanser.



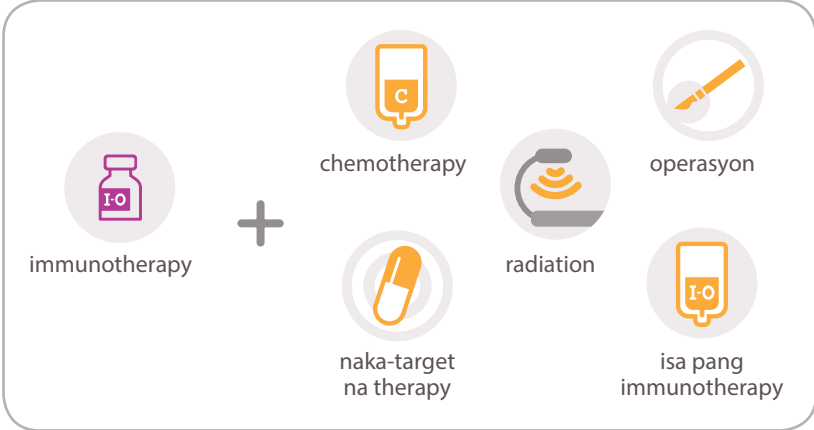
Mayroong pananaliksik na ginagawa upang makita kung paano makakatulong ang mga bagong immunotherapy sa iyong immune system na labanan ang kanser.



Ano ang maaaring mangyari kung makatanggap ako ng immunotherapy kasama ng ibang paggamot sa kanser?

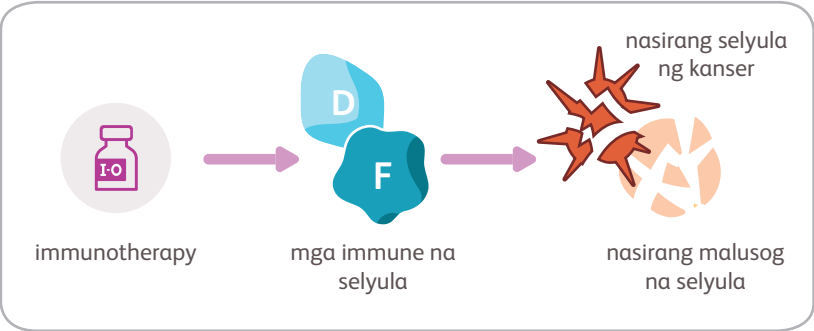
May patuloy na pagsasaliksik sa kung paano magagamit ang mga immunotherapies kasama ng iba pang paggamot upang labanan ang kanser. Sa pangkalahatan, **kapag gumamit ka ng higit sa isang paggamot sa kanser, maaaring tumaas ang mga panganib at benepisyo.**

Maaaring gamitin ang immunotherapy kasama ng iba pang mga paggamot, tulad ng chemotherapy, radiation, operasyon, naka-target na therapy, at isa pang immunotherapy.



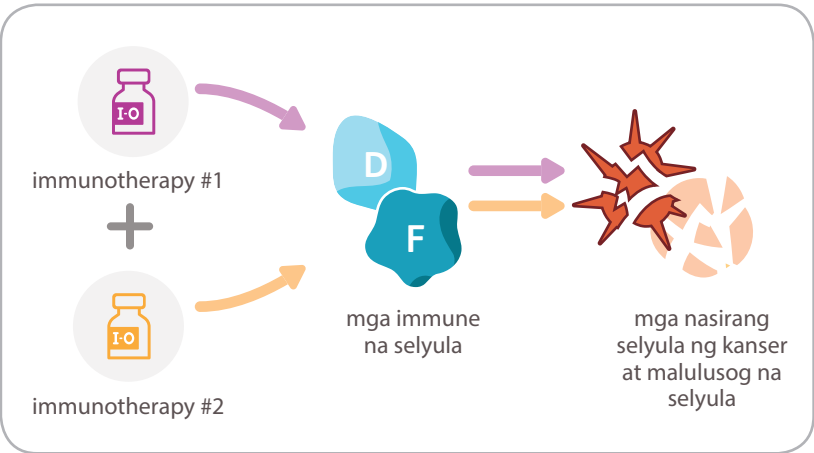
Isang immunotherapy:

Ang pagkuha ng isang uri ng immunotherapy na paggamot ay maaaring makatulong sa iyong immune system na labanan ang kanser. Ngunit, maaari rin itong makapinsala sa malusog na mga selyula sa proseso.



Dalawang magkakaibang uri ng immunotherapy na magkasama:

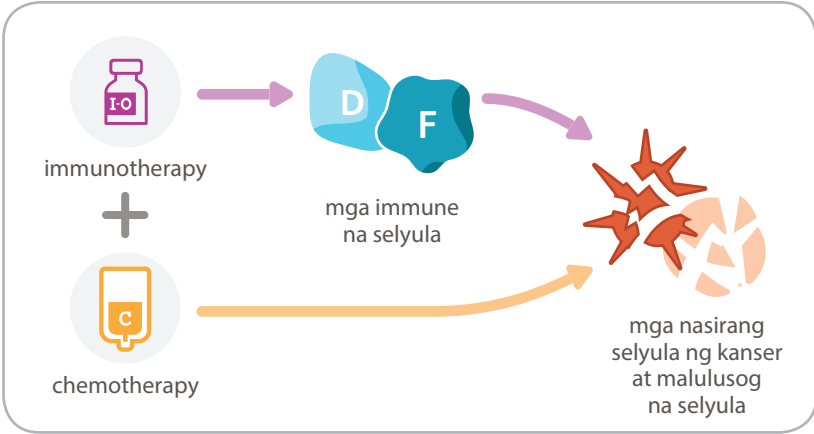
Kung kukuha ka ng dalawang magkakaibang uri ng immunotherapy nang magkasama, maaaring may **mas malaking posibilidad na atakihin ng iyong mga immune na selyula ang kanser.** Posible ring mas malaki ang posibilidad na makapinsala sa mga malulusog na selyula.



Immunotherapy kasama ang chemotherapy:

Ang ideya ay katulad kapag ang immunotherapy ay ginagamit sa isa pang uri ng paggamot sa kanser.

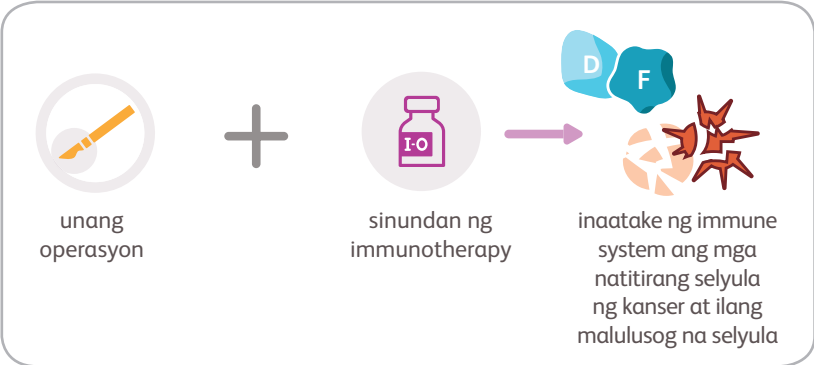
Maaaring may **mas malaking pagkakataong labanan ang kanser,** ngunit **mas malaking pagkakataong makapinsala sa malulusog na selyula.**



Immunotherapy kasama ang operasyon:

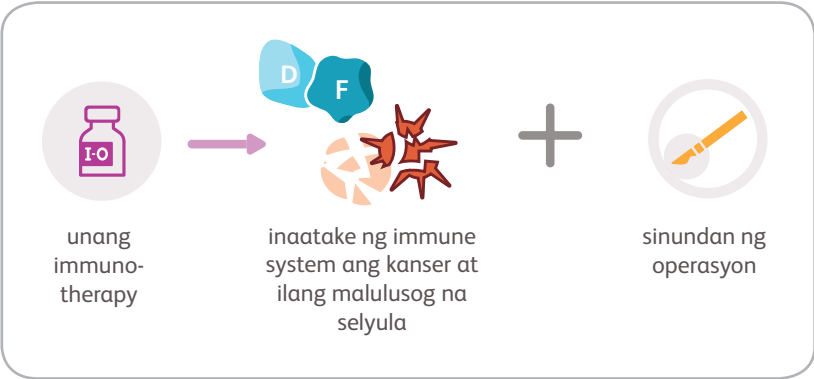
Maaaring irekomenda ng iyong doktor ang **immunotherapy at operasyon na gagamitin nang magkasunod.**

Maaaring ang operasyon ang unang paggamot, na sinusundan ng immunotherapy upang matulungan ang iyong immune system na atakihin ang mga natitirang selula ng kanser na maaaring napalampas sa panahon ng operasyon. Maaari mong marinig itong tinatawag na “adjuvant” na therapy.



Maaaring ang immunotherapy ang unang na paggamot upang tulungan ang immune system na atakihin ang kanser at gawing mas maliit ang tumor. **Susunod ang operasyon.** Maaari mong marinig itong tinatawag na “neoadjuvant” na therapy.

Maaari ka ring magpaopera sa paligid ng mga paggamot sa immunotherapy. Maaaring tawagin ng iyong doktor ang “perioperative” therapy na ito



Makipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan tungkol sa pinakamahusay na opsyon sa paggamot para sa iyo.

Mga paraan para makatanggap ng immunotherapy

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Paano ako maaaring makatanggap ng immunotherapy?
- Ano ang mga pagkakaiba sa pagitan ng intravenous (IV) at subcutaneous (SC) na pangangasiwa?
- Kung nakakatanggap na ako ng IV immunotherapy, maaari bang opsyon ang SC immunotherapy para sa akin?

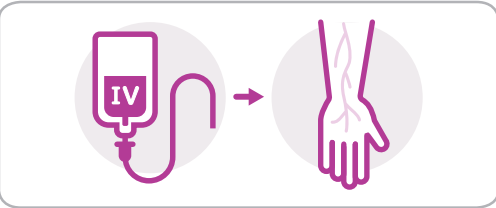
Paano ako maaaring makatanggap ng immunotherapy?

Kung ikaw at ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusuga ay nagpasya na ang immunotherapy ay isang opsyon para sa iyong paggamot sa kanser, maaari kang magtaka kung paano ito ibibigay sa iyo. **May iba't ibang paraan para makatanggap ng immunotherapy, gaya ng sa pamamagitan ng ugat (intravenous o IV) o sa ilalim ng balat (subcutaneous o SC).**

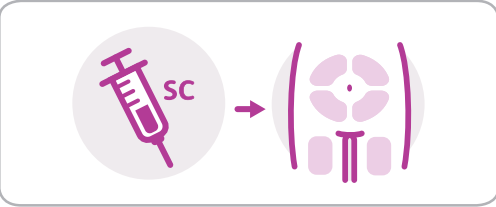
Ang mga iniksyon ng SC ay iba kaysa sa iba pang mga iniksyon na maaaring pamilyar ka, tulad ng mga karaniwang pagbabakuna. Ang mga SC na iniksyon para sa immunotherapy ay maaaring tumagal ng ilang minuto upang maibigay ang gamot. Ang paraan na iyong gagamitin ay maaaring depende sa iyong plano sa paggamot, sa lugar kung saan ka tumatanggap ng pangangalaga, at sa iyong mga personal na kagustuhan.

Ano ang mga pagkakaiba sa pagitan ng intravenous (IV) at subcutaneous (SC) na pangangasiwa?

Ang **intravenous (IV) na paraan** ay isang pangkaraniwang paraan para makapaghatid ng paggamot **direkta sa ugat**. Ito ay ginagamit sa mahabang panahon bilang isang paraan upang magbigay ng paggamot sa kanser. Ang pagtanggap ng paggamot sa pamamagitan ng paraan ng IV ay posibleng tumagal ng **30 minuto o higit pa**.



Ang **subcutaneous (SC) na paraan** ay nagbibigay-daan sa paggagamot **sa ilalim ng balat**, kadalasan sa bahagi ng tiyan (tiyan) o sa bahagi ng hita. Ang oras ng pangangasiwa ng iniksyon ay karaniwang mga **2 hanggang 8 minuto**. Ang SC na iniksyon ay binubuo ng paggamot sa kanser at hyaluronidase. Tinutulungan ng hyaluronidase ang paggamot sa kanser na masipsip sa katawan kapag na-inject sa ilalim ng balat. Mas gusto ng ilang pasyente ang pamamaraan ito dahil maaaring **silang ay mas kumportable kapag tumatanggap ng paggamot, gumugugol ng mas kaunting oras sa klinika o ospital, at magkaroon ng higit na kakayahang umangkop sa pag-iskedyul ng mga appointment**.



Bagama't maaaring may magkaibang dosis ng paggamot ang mga pamamaraan ng SC at IV, gumagana ang parehong paraan upang gamutin ang kanser. Ang mga mananaliksik ay nagsasagawa ng maingat na pag-aaral upang matiyak na ang pamamaraan ng SC ay gumagana tulad ng paraan ng IV sa paggamot sa kanser. **Ang pinakamahusay na pagpipilian para sa iyo ay nakasalalay sa iyong plano sa paggamot at personal na kaginhawahan.**

Kung nakakatanggap na ako ng IV immunotherapy, maaari bang opsyon ang SC immunotherapy para sa akin?



Kung iniisip mong tumanggap ng subcutaneous immunotherapy, kausapin ang iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan. Tutulungan ka nilang maunawaan ang iyong mga opsyon at gumawa ng mga kinakailangang pagsasaayos sa iyong plano sa paggamot.



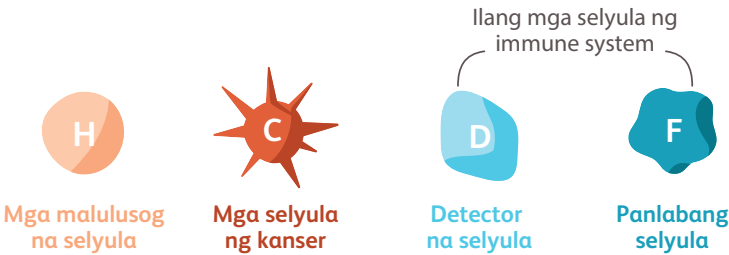
Mga posibleng epekto ng immunotherapy

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Paano maaaring tumugon ang aking tumor sa immunotherapy?
- Paano nagiging sanhi ng mga side effect ang immunotherapy?
- Ano ang ilang posibleng epekto ng immunotherapy?
- Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga side effect?

Gabay sa selyula

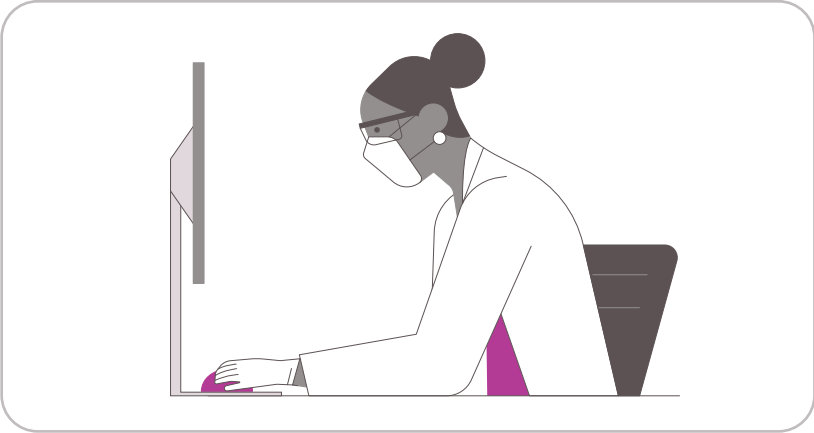
Hanapin ang mga pangunahing manlalarong ito habang nagbabasa ka sa:



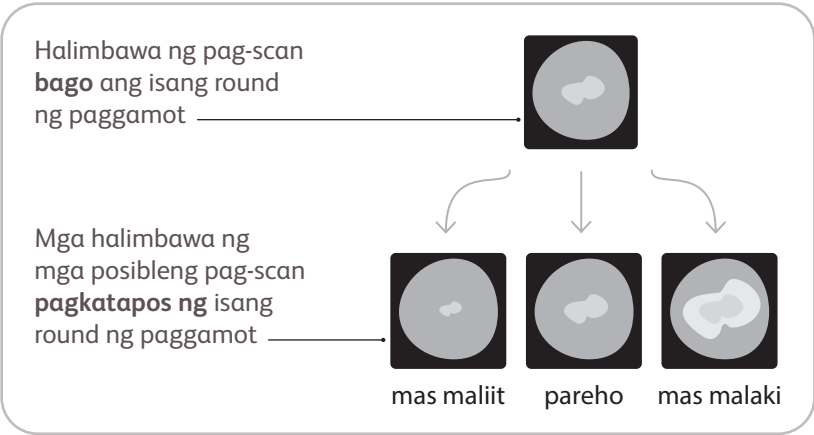
Paano maaaring tumugon ang aking tumor sa immunotherapy?

Maaaring magkaiba ang pagtugon ng mga tumor sa immunotherapy depende sa uri ng immunotherapy at kung paano tumutugon dito ang iyong immune system. Para sa ilang mga tao, ang immunotherapy ay maaaring makatulong sa pag-urong ng tumor. Para sa iba, ang tumor ay maaaring huminto sa paglaki kahit na hindi ito lumiliit. Posible ring hindi tumugon ang tumor sa immunotherapy.

Sa iyong mga pagbisita sa ospital o klinika, ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay maaaring gumamit ng mga pag-scan upang subaybayan ang iyong pag-unlad.



Pagkatapos ng isang round ng immunotherapy na paggamot, ang tumor ay maaaring magmukhang **mas maliit, pareho, o mas malaki** kumpara sa dati. Kung mukhang mas malaki ang iyong tumor sa mga pag-scan, hindi ito nangangahulugan na hindi gumagana ang immunotherapy.



Para sa ilang tao na **unahin ang operasyon at pagkatapos ay immunotherapy**, maaaring iba ang hitsura ng mga pag-scan sa mga larawan sa itaas.

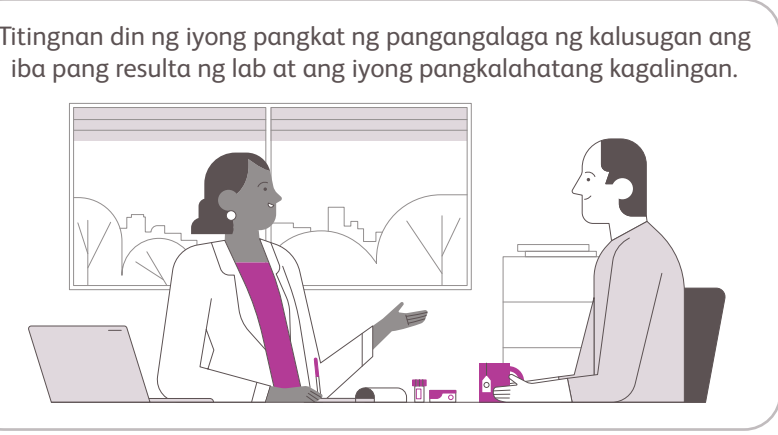
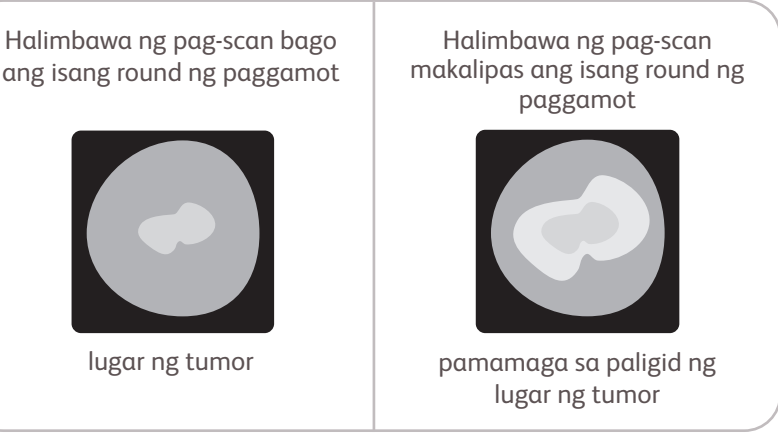
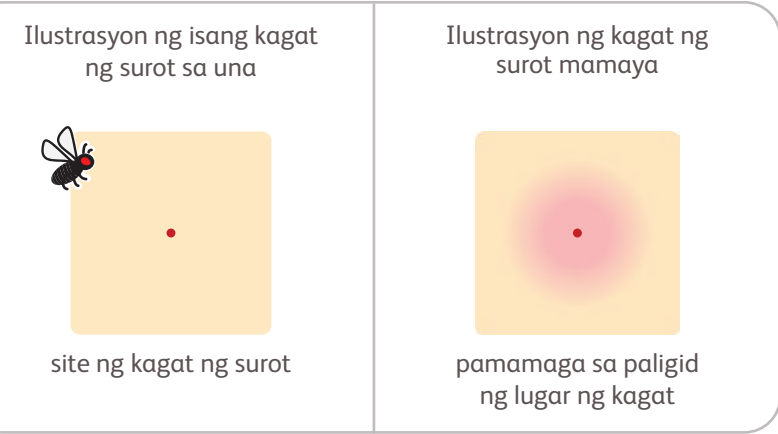
Narito ang isang pagkakatulad upang ipaliwanag kung bakit ito maaaring mangyari.

Mag-isip ng kagat ng surot, kung saan ang balat ay nagiging pula, mainit, at namamaga sa paligid ng lugar ng kagat. Isa itong senyales ng **pamamaga**, na nagreresulta mula sa iyong **reaksyon ng immune system sa isang banta, hindi mula sa mismong kagat**.

Maaaring lumitaw ang isang katulad na bagay sa iyong mga pag-scan. Kung gumagana ang immunotherapy, **maaaring mangyari ang pamamaga sa paligid ng tumor** habang gumagalaw ang iyong immune system upang palibutan ito. Maaari nitong gawing mas malaki ang iyong tumor sa mga pag-scan.

Sa ibang mga kaso kapag lumalabas na mas malaki ang tumor sa mga pag-scan, maaaring hindi gumagana ang immunotherapy at lumalaki ang tumor. **Magkaiba ang pagtugon ng bawat isa sa immunotherapy.**

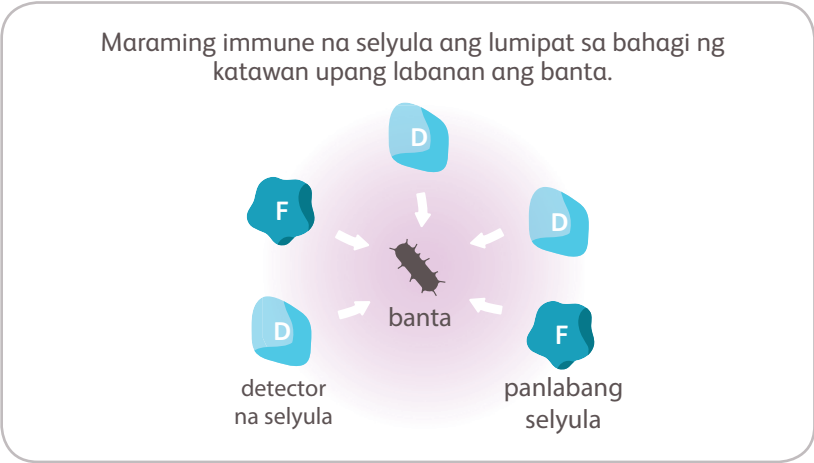
Ang mga pag-scan ay hindi lamang ang paraan upang makita kung gumagana ang immunotherapy. **Titingnan din ng iyong pangkat ng pangangalaga ng kalusugan ang iba pang resulta ng lab at ang iyong pangkalahatang kagalingan.**



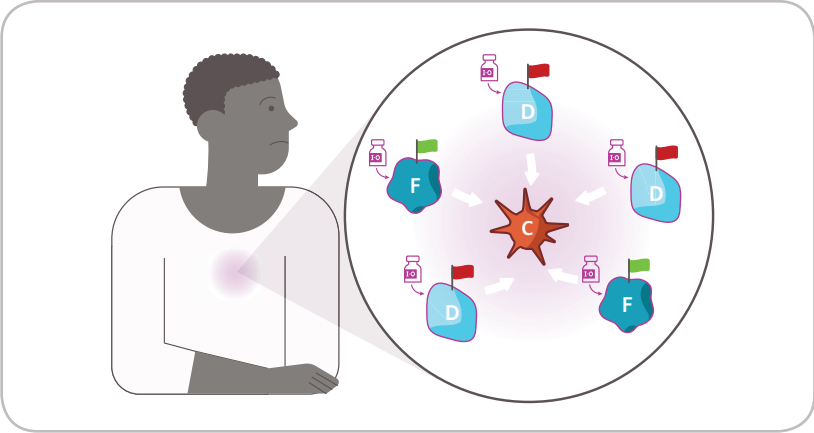
Paano nagiging sanhi ng mga side effect ang immunotherapy?

Maaari ding mangyari ang mga side effect dahil maaaring magdulot ng pamamaga ang immunotherapy sa **mga bahagi ng katawan sa kabila ng tumor**. Ang ilan sa mga side effect na ito ay maaaring maging malubha o maging banta sa buhay.

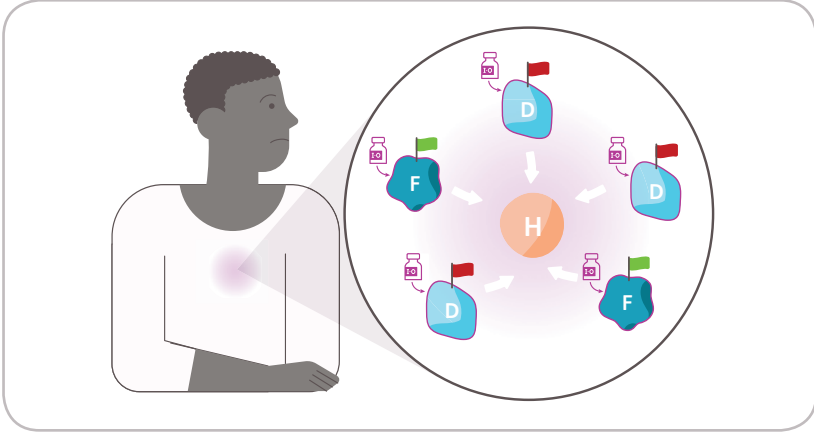
Nangyayari ang pamamaga kapag maraming iba't ibang immune cell ang lumipat sa isang nasugatan o nanganganib na bahagi ng katawan upang labanan ang banta.



Makakatulong ang immunotherapy sa iyong mga immune na selyula **na atakihin ang mga selyula ng kanser**. Maaari itong magdulot ng pamamaga sa paligid ng tumor.

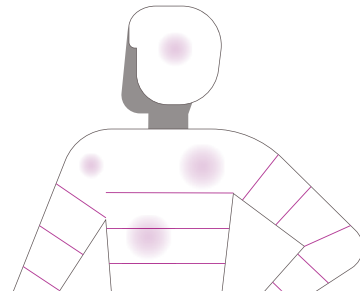


Gayunpaman, maaari ding maging sanhi ng immunotherapy ang iyong mga immune na selyula **na atakihin ang mga malulusog na selyula**. Maaari itong humantong sa pamamaga sa paligid ng isang malusog na bahagi ng katawan.



Gumagana ang immunotherapy sa mga immune na selyula na matatagpuan sa buong katawan mo. Para sa kadahilanang ito, ang pamamaga ay maaaring mangyari kahit saan sa iyong katawan. Maaari rin itong mangyari anumang oras sa panahon o pagkatapos ng paggamot.

Gumagana ang immunotherapy sa mga immune na selyula na matatagpuan sa buong katawan mo. Para sa kadahilanang ito, ang pamamaga ay maaaring mangyari kahit saan sa iyong katawan.



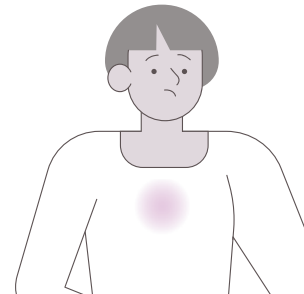
Iba ang hitsura at pakiramdam ng pamamaga depende sa kung nasaan ito sa katawan

Maaaring pamilyar ka sa pamamaga ng balat, na mukhang pamamaga at pamumula. Ngunit hindi lamang iyon ang mga palatandaan. Halimbawa, ang pamamaga ng mga baga ay maaaring parang ubo.

Ang pamamaga ng balat ay maaaring magmukhang pamamaga o pamumula.



Ang pamamaga ng mga baga ay maaaring parang ubo.



Ang pamamaga ay hindi lamang ang sanhi ng mga side effect ng immunotherapy.

Ang ilang mga side effect ng immunotherapy ay maaari ding maging seryoso o nagbabanta sa buhay. Ang ilang side effect ay maaaring magsimula sa panahon o kahit na matapos ang paggamot.

Ang pagsasabi sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang mga pagbabagong nararanasan mo ay magpapadali para sa kanila na tumulong.



Tandaan na subaybayan ang lahat ng pagbabago sa iyong katawan, gaano man katagal ang nakalipas nang ikaw ay ginagamot.

Ano ang ilang posibleng epekto ng immunotherapy?

Magkakaroon ng mas magandang ideya ang iyong team sa pangangalagang pangkalusugan kung anong mga side effect ang maaari mong maranasan. Mahalagang malaman na ang mga side effect ay maaari ding mangyari dahil sa paraan ng pagtanggap ng immunotherapy. **Magtanong sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan ng listahan ng mga side effect para makilala mo ang mga ito sa sandaling lumitaw ang mga ito.**

Ang mga side effect na maaari mong makuha ay depende sa kumbinasyon ng paggamot na iyong natatanggap, kung paano mo tinatanggap ang paggamot, at kung paano tumugon ang iyong immune system dito. Mag-iiba ang karanasan ng bawat isa sa mga epekto ng immunotherapy.

Tandaan, **maaaring mangyari ang mga side effect anumang oras sa panahon o pagkatapos ng immunotherapy.** Ang mga side effect na ito ay maaaring mangyari saanman sa katawan, at ang ilan ay maaaring malubha, nagbabanta sa buhay, at panghabambuhay.



Maaaring bigyan ka ng iyong healthcare team ng listahan ng mga posibleng side effect para sa iyong partikular na immunotherapy. Makipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan tungkol sa uri ng mga mapagkukunan na magagamit mo para maunawaan ang mga posibleng epekto sa immunotherapy.

Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong mga side effect?

Mahalagang panatilihin napapanahon ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan sa kung ano ang iyong nararamdaman. Sabihin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa anumang mga pagbabagong **bago, naiiba, o nakakaabala.** Subaybayan nang mabuti ang iyong mga sintomas, at kung mayroon kang tagapag-alaga na tumutulong sa iyo, sabihin din sa kanila ang tungkol dito.

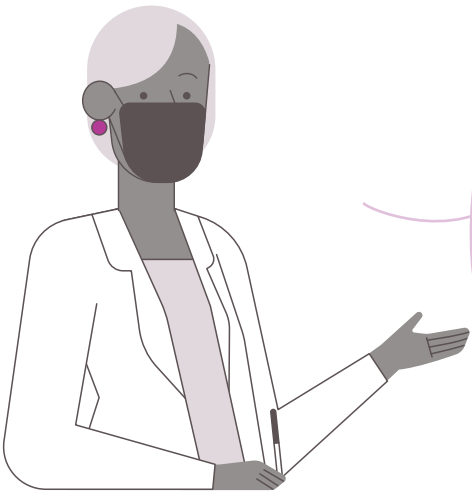


Alam mo ang iyong katawan ang pinakamahusay, at malalaman mo kung maganda o masama ang pakiramdam mo.

Maaaring makatulong na panatilihin ang isang talaan ng mga sintomas habang lumalabas ang mga ito, nang sa gayon ay maaari mong **ibahagi ang mga ito sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan.**

Narito ang ilang mga tip sa kung paano mo matutukoy, masubaybayan, at maiulat ang iyong mga side effect:

- Maghanap ng paraan ng pagsubaybay na pinakamahasag na gumagana para sa iyo, gaya ng isang journal
- Tandaan kung ano ang nararamdaman mo pagkatapos ng pagbisita sa paggamot sa immunotherapy
- Ipaalam sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan kung nakakaramdam ka ng anumang pagbabago na bago, naiiba, o nakakaabala
- Sabihin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa mga epekto sa lalong madaling panahon! Maaaring makatulong ito sa kanila na pamahalaan ang iyong mga side effect nang mas maaga.



Napansin kong nag-aatubili ang ilang pasyente na mag-ulat ng mga side effect sa kanilang pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Ang payo ko ay **“Huwag mag-alinlangan!”** Nandito kami para tulungan ka, at kailangan naming ganap na malaman para maibigay ang pinakamahasag na pangangalagang posible.

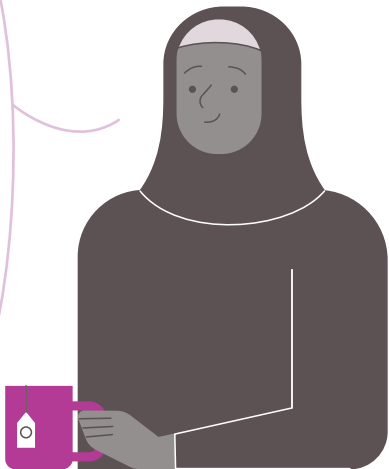
Ang pagsubaybay sa iyong mga side effect ay susi sa pagsubaybay sa iyong pag-unlad.

Laging sinasabi sa akin ng aking doktor na tandaan ang tatlong bagay tungkol sa mga side effect:

Kilalanin ang mga side effect:
Tanungin ang aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ng listahan ng mga side effect para sa aking partikular na immunotherapy.

Subaybayan ang mga side effect:
Humanap ng personal na paraan upang masubaybayan kung ano ang aking nararanasan sa papel o digital. At humingi ng tulong sa aking tagapag-alaga kung kailangan ko ito.

Sabihin sa aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan:
Huwag mag-alinlangan!



BAHAGI 2: Ang karanasan mo sa kanser

Mga seksiyon ng Bahagi 2:

Ang paglalakbay mo sa paggamot	30
Pag-unawa sa pagkaligtas sa kanser	36
Kabutihan ng kalagayang emosyonal	40
Pagkausap sa iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan at matuto pa	44

Ang paglalakbay mo sa paggamot

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na nauugnay sa iyong paglalakbay bago, habang, at pagkatapos ng paggamot.

Bago ang paggamot:

- Anong mga salik ang mahalagang isaalang-alang ko bago simulan ang immunotherapy?
- Saan ako maaaring matuto nang higit pa tungkol sa immunotherapy bilang isang opsyon?

Sa panahon ng paggamot:

- Ano kaya ang aking paglalakbay sa paggamot sa immunotherapy?
- Paano ako maghahanda para sa mga pagbisita sa paggamot?
- Ano ang telemedicine?

Makalipas ang paggamot:

- Ano ang aking magiging paglalakbay pagkatapos kong matapos ang aking paggamot?

Anong mga salik ang mahalagang isaalang-alang ko bago simulan ang immunotherapy?

Maaaring gusto mong isaalang-alang ang ilan sa mga sumusunod na salik:

- Anong uri ng **suporta** mula sa mga kaibigan at pamilya ang kailangan kong tulungan ako sa paggamot na ito?
- Paano ako **pupunta sa ospital o klinika** para sa aking mga pagbisita sa paggamot?
- Magagawa ko bang **magpahinga sa trabaho** kung kailangan ko?
- Paano ako magpapatuloy na **makilahok sa mga aktibidad** na mahalaga sa akin?
- Magagawa ko bang **magbabayad para sa paggamot na ito**?

Kausapin ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa anumang pag-aalinlangan na maaaring mayroon ka sa pagsisimula ng immunotherapy. **Mahalagang magkaroon ng totoo at tapat na pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan tungkol sa mga salik na mahalaga sa iyo.**

Saan ako maaaring matuto nang higit pa tungkol sa immunotherapy bilang isang opsyon?

Ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ay ang iyong pinakamahusay na mapagkukunan ng impormasyon. Maaari nilang:

- Sagutin ang iyong **mga tanong tungkol sa immunotherapy**
- Magrekomenda ng **mapagkakatiwalaang mapagkukunang pang-edukasyon**



Noong nagsasaliksik ako ng mga paggamot online, medyo nabigla ako. Mahirap sabihin kung aling mga mapagkukunan ang tunay, kaya nakipag-usap ako sa aking doktor, at tinulungan niya akong makahanap ng mga mapagkukunan na tama para sa akin.

Ano kaya ang aking paglalakbay sa paggamot sa immunotherapy?

Ang pagpunta sa immunotherapy ay isang malaking desisyon na gagawin mo kasama ng iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan. Magiging kakaiba ang iyong paglalakbay sa immunotherapy. Tandaan na maaaring hindi gumana ang immunotherapy para sa lahat.

Ang mga pangkalahatang hakbang ng isang paglalakbay sa immunotherapy ay maaaring:

1. Isinasaalang-alang ang immunotherapy bilang isang paggamot

- **Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa immunotherapy**, kung paano ito naiiba sa iba mo pang opsyon sa paggamot sa kanser, at kung aling paraan ng pagtanggap nito ang maaaring pinakaangkop para sa iyo.
- Isipin ang mahahalagang **mga salik sa buhay** gaya ng gastos, paglalakbay, at oras na pangako
- Isipin kung papayag kang:
 - **Makipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan** tungkol sa lahat ng mga side effect mo.
 - **Panatilihin up-to-date ang iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan** at may kaalaman tungkol sa iyong kalusugan
 - **Maging aktibong kasosyo** sa iyong healthcare team sa kabuuan ng iyong immunotherapy na paggamot

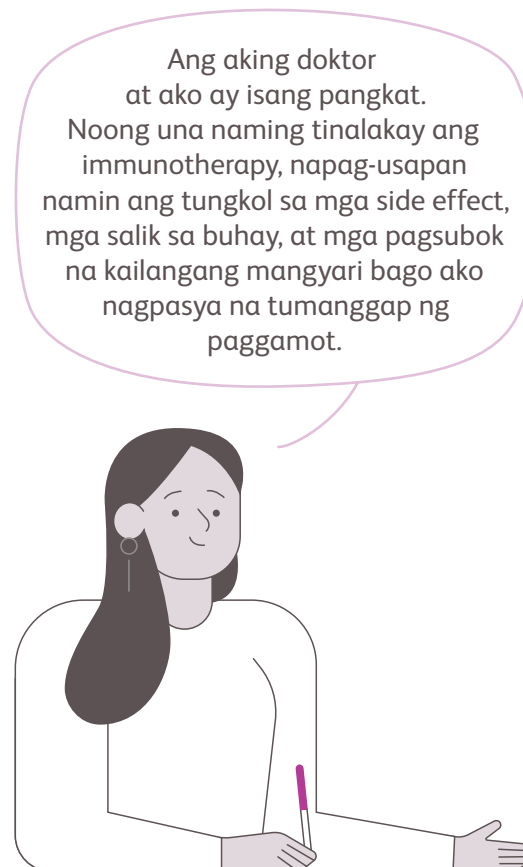
Kung ikaw at ang iyong doktor ay nagpasya na ang immunotherapy ay ang tamang opsyon para sa iyo, pagkatapos ay magpapatuloy ka sa hakbang 2 at 3.

2. Gumanap ng aktibong papel sa iyong paggamot

- **Daluhan** lahat ng iyong mga immunotherapy na paggamot na mga pagbisita
- **Sabihin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan ang tungkol sa iyong nararamdaman**, kabilang ang mga bagay na maaaring bago, naiiba, o nakakainis
- **Nagsagawa ng mga medikal na pagsusuri** upang subaybayan ang iyong pag-unlad at ang iyong mga posibleng side effect

3. Pagsubaybay sa kalusugan mo

- **Subaybayan ang iyong pangkalahatang kalusugan at kagalingan**, kabilang ang anumang mga side effect
- **Makipag-usap sa mga tao sa paligid mo** tungkol sa **uri ng tulong na maaaring kailanganin mo**



Paano ako maghahanda para sa mga pagbisita sa paggamot?

Pag-isipang gawin ang mga bagay na nakalista sa ibaba bago pumunta sa iyong pagbisita sa paggamot.

- **Tumawag nang maaga para kumpirmahin ang appointment.** Itanong kung ano ang maaaring **kailangan mong dalhin**, o kung ano ang maaaring kailanganin mong gawin para maghanda
- **Ayusin ang transportasyon** papunta at mula sa pagbisita
- **Isulat ang anumang tanong** na maaaring mayroon ka, at anumang paksang maaaring gusto mong talakayin sa iyong team ng pangangalagang pangkalusugan (tulad ng anumang bago, kakaiba, o nakakainis)
- **Itago ang iyong impormasyon sa kalusugan** sa isang lugar at dalhin ito sa bawat pagbisita
- **Magsuot ng komportable at maluwag na damit** para mas madaling matanggap ang iyong paggamot
- **Magdala ng puwedeng gawin** habang naghihintay o habang tinatanggap ang iyong immunotherapy treatment infusion
- **Magdala ng back-up** — isang kaibigan o miyembro ng pamilya na maaaring kumilos bilang pangalawang hanay ng mga tainga at mata sa isang appointment



Ano ang telemedicine?

Ang telemedicine ay kapag ikaw at ang iyong doktor ay nagkita at nakikipag-usap sa isa't isa gamit ang isang computer, tablet, o smartphone. Maaaring kabilang din dito ang pakikipag-ugnayan sa iyong pangkat ng pag-aalaga ng kalusugan sa pamamagitan ng mga text, direktang mensahe, o online na mga talaan ng kalusugan.

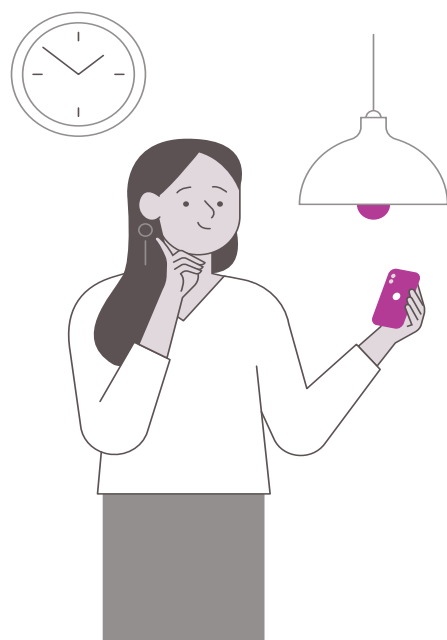
Sa isang telemedicine na tawag ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan ay maaaring:

- **Tingnan** kung ano ang hitsura mo, at makita ang anumang pamamaga o pamumula
- **Pakinggan** kung umuubo ka o nahihirapan kang huminga
- **Ibahagi** ang iyong mga pag-scan sa email o screen ng computer
- **Magbigay** ng emosyonal na suporta, at higit pa

Maaari ka ring turuan ng iyong pangkat ng pag-aalaga ng kalusugan kung paano kunin ang sarili mong tibok ng puso, presyon ng dugo, at temperatura gamit ang iyong mga device sa bahay. Maaari rin nilang ipakita sa iyo kung paano gawin ang iba pang bahagi ng pisikal na pagsusulit.



Makipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan tungkol sa paano maghanda para sa mga telemedicine na pagbisita.



Maaari kong ilipat ang teleponong ito upang ipakita sa iyo kung nasaan ang mga side effect.

Ano ang aking magiging paglalakbay pagkatapos kong matapos ang aking paggamot?

Magiiba ang paglalakbay ng bawat isa pagkatapos ng paggamot. Narito ang ilang bagay na maaaring maging mahalaga sa iyo pagkatapos mong matapos ang iyong paggamot.



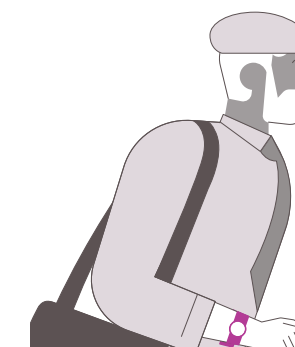
Nakatutok na naman ako ngayon sa pagiging asawa. Ayokong isipin pa ako ng asawa ko bilang pasyente. Pakiramdam ko ay mayroon akong natitirang enerhiya mula sa ilang taon ng paggamot. Sinisikap kong ibalik ang aking buhay at muling ipakilala ang aking sarili sa aking mga kaibigan.

Para sa aking paggamot, nagkaroon ako ng operasyon at pagkatapos ay immunotherapy pagkatapos. Nang maglaon, nang makita ko ang aking doktor sa pangunahing pangangalaga para sa isang pangkalahatang check-up, ako ang kailangang ipaliwanag sa kanya ang paglalakbay sa immunotherapy. Ito ang nagbigay kapangyarihan sa akin na ibahagi ang aking kuwento sa iba.



Kahit na apat na taon pagkatapos ng aking paggamot, patuloy akong nakakaramdam ng pagkabalisa sa tuwing kailangan kong pumasok para sa mga follow-up na pag-scan. Kumokonekta ako sa mga support group online, at tinutulungan namin ang isa't isa sa mga damdaming ito na tinatawag naming "scanxiety."

Natapos na ako sa paggamot sa loob ng maraming taon, ngunit mayroon pa rin akong pangmatagalang epekto. Patuloy kong sinusubaybayan ang aking mga side effect at sinabi ko kaagad sa aking doktor ang tungkol sa mga ito.



Noon pa man ay mahalaga para sa akin na ikuwento ang aking kuento ng pagdaan sa paggamot sa immunotherapy. Isa na akong patient advocate na ngayon at ang aking asawa ay nagsasalita tungkol sa kanyang karanasan bilang isang caregiver.

Pag-unawa sa pagkaligtas sa kanser

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Ano ang cancer survivorship?
- Ano ang mga elemento ng cancer survivorship?
- Ano ang isang survivorship care plan?
- Bakit kailangan ko ng survivorship care plan?

Ano ang cancer survivorship?

Ang proseso ng pamumuhay na may, sa pamamagitan ng, at higit pa sa cancer, mula sa diagnosis, paggamot, at sa pag-follow-up ay kadalasang tinutukoy bilang “cancer survivorship.” Ang mga taong may cancer ay nabubuhay nang mas matagal kaysa sa dati, at may bago at iba’t ibang pangangailangan ngayon.

Maaaring may iba’t ibang depinisyon ang mga tao kung ano ang kahulugan ng cancer survivorship sa kanila.



Para sa akin, nagsimula ang cancer survivorship nang makuha ko ang aking diagnosis. Upang magkaroon ng pag-asa, sinimulan kong isipin ang aking sarili bilang isang manlalaban.



Para sa akin, ang cancer survivorship ay ang pag-iisip kung paano mamuhay sa pamamagitan ng immunotherapy na paggamot at maging isang ama.



Para sa akin, ang cancer survivorship ay hindi paghihirap sa katahimikan kundi pag-unawa kung paano ako makakakuha ng tulong para sa aking nararamdaman.

Maglaan ng ilang sandali upang pag-isipan kung ano ang maaaring ibig sabihin sa iyo ng survivorship sa cancer.

Ano ang mga elemento ng cancer survivorship?

Ang bawat taong nabubuhay na may cancer ay natatangi at may iba't ibang pangangailangan at hamon sa kanilang paglalakbay sa cancer survivorship.

Ang cancer survivorship ay maaaring magkaroon ng maraming elemento na mahalaga sa iyong buhay. **Ang ilan ay higit na mahalaga sa iyo sa diagnosis, habang ang iba sa pagtatapos ng iyong paggamot.**

 **Makipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga tungkol sa mga elemento ng cancer survivorship na mahalaga sa iyo ngayon.**

Narito ang ilang karaniwang elemento para simulan ang iyong pag-uusap at malaman kung ano ang ibig sabihin ng cancer survivorship para sa iyo:

- **Emosyonal na kagalingan** at kung ano ang iyong nararamdaman araw-araw
- **Ehersisyo** at kung paano ka kumakain
- **Family planning** at ang iyong tungkulin bilang magulang o lolo o lola
- **Sekswal na kalusugan**
- Pagpapatuloy o pagbabalik sa **trabaho**
- Muling pagtuklas ng **mga relasyon**
- **Pagplanong pinansyal** at gastos sa pangangalaga
- **Espirituwal na kagalingan**
- Pagpapahusay ng iyong kaugnayan sa iyong **pangunahing manggagamot (PCP)**



Ano ang isang survivorship care plan?

Ang survivorship care plan ay isang tool para matulungan ang iyong oncologist, doktor sa pangunahing pangangalaga, at iba pang miyembro ng iyong pangkat ng pag-aalaga na makipagtulungan sa iyo sa paghahatid ng pinakamahusay na pangangalaga para sa iyong mga medikal, pisikal, emosyonal, mental, panlipunan, at espirituwal na mga pangangailangan, kahit na matapos ang iyong paggamot.

Bakit kailangan ko ng survivorship care plan?

Mahalaga para sa buong pangkat ng pag-aalaga mo dahil **ito ay nakakatulong sa lahat ng miyembro ng pangkat ng pangangalaga na makipag-usap sa iyo at sa isa't isa tungkol sa iyong pangangalaga sa isang holistic na paraan.** Mahalaga rin ito bilang isang dokumento na **magagamit ng iyong tagapag-alaga at pamilya para malaman ang iyong buong paglalakbay sa pangangalaga,** lalo na kung hindi mo ito maipaliwanag nang mag-isa.

Maaaring kabilang sa isang survivorship care plan para sa immunotherapy na paggamot:

- **Lahat ng elemento ng cancer survivorship** na pinakamahalaga sa iyo, kabilang ang emosyonal na kagalingan, insurance, pamamahala ng mga relasyon, sekswal na kalusugan, at higit pa
- **Impormasyon sa pakikipag-ugnayan** para sa iyong buong pangkat ng pangangalaga, kasama ang iyong mga tagapag-alaga
- **Mga detalye ng iyong immunotherapy na paggamot** at anumang iba pang paggamot sa kanser na iyong natanggap o tinatanggap
- Paano pinamahalaan ang iyong **mga side effect**, kasama kung ano ang gumana at hindi gumana
- Ano ang maaaring maging iyong **follow-up** pagkatapos ng paggamot

Kabutihan ng kalagayang emosyonal

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Normal lang bang maramdaman ang nararamdaman ko?
- Ano ang maaari kong gawin upang makayanan?
- Ano ang maaari kong gawin upang masubaybayan ang aking nararamdaman?
- Sino ang maaari kong kausapin para sa karagdagang suporta?
- Paano ko mapapanatili ang aking pangkalahatang kagalingan?

Normal lang bang maramdaman ang nararamdaman ko?

Maaaring maging isang emosyonal na panahon ang pamumuhay na may kanser. **Ang nararamdaman mo ay mga normal na tugon sa karanasang ito na nagbabago ng buhay.**

Minsan, kaya mong mag-isang harapin ang mga damdaming ito, ngunit sa ibang pagkakataon, baka gusto mo ng tulong mula sa ibang tao. Tandaan na tao ka rin, at hindi pasyente lang. **Hindi ka nag-iisa habang tinatahak mo ang iyong pangangalaga sa kanser.**

Ano ang maaari kong gawin upang makayanan?

Ang iyong emosyonal, mental, pisikal, at espirituwal na kagalingan ay pare-parehong mahalaga. Ang pagtukoy sa iyong nararamdaman ay ang unang hakbang sa pag-aalaga sa iyong sarili.



Pag-isipang maglaan ng ilang oras bawat linggo para pag-isipan ang:

- Paano mo pinapanatili ang **mga relasyon** sa iba
- Ang **emosyon** na iyong nararamdaman (mabuti o masama)

Ano ang maaari kong gawin upang masubaybayan ang aking nararamdaman?

Paminsan-minsan, gamitin ang listahan ng pagmumuni-muni sa sarili sa ibaba upang matulungan kang tumuon sa kung ano ang iyong ginagawa. Huwag mag-atubiling gumawa ng mga kopya ng pahinang ito.

Sa nakaraang 7 araw:

Ramdam kong nag-aalala...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong takot...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong galit...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong walang magawa...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong guilty...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong naliligalig...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong tumatanggi...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong _____

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong malungkot...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong may pag-asa...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong optimistiko...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong enerhetiko...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong masaya...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong nabigyan ng kapangyarihan...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong nagpapasalamat...

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Ramdam kong _____

Hindi kailanman.....Bihira.....Minsan.....
Madalas.....Lagi

Pag-isipang ibahagi ang mga pagmumuni-muni sa sarili sa itaas sa iyong team ng pangangalaga para magsimula ng pag-uusap. Ang pagtalakay sa iyong mga damdamin at alalahanin ay makakatulong sa iba na maunawaan kung paano ka nila matutulungan.

Sino ang maaari kong kausapin para sa karagdagang suporta?

Maaaring makatulong sa iyo na payagan ang iba na makibahagi sa iyong paglalakbay at matuto mula sa kanilang mga karanasan at insight. **Napakakaraniwan para sa mga pasyente na maging aktibo sa kanilang komunidad, humingi ng suporta, at humingi ng tulong sa ibang tao tulad ng:**

- Mga kapwa immunotherapy mga pasyente
- Mga pangkat ng suporta (sa iyong lugar o online)
- Mga propesyonal tulad ng mga therapist, tagapayo, o espirituwal na pinuno
- Mga kaibigan at pamilya miyembro



Alam namin na ito ay isang mahirap na oras para sa iyo. Huwag mag-atubiling lumapit sa amin para sa karagdagang tulong. Maaari naming ipakilala sa iyo ang iba pang mga mapagkukunan sa iyong lugar o online.

Paano ko mapapanatili ang aking pangkalahatang kagalingan?

Pag-isipang gawin ang mga aktibidad na nakalista sa ibaba upang mapanatili ang iyong pangkalahatang kagalingan. Palaging suriin sa iyong pangkat ng pangangalagang pangkalusugan bago magsimula ng anumang bagong aktibidad.

- Maglakad at makakuha ng sariwang hangin
- Pag-eehersisyo
- Pagkain ng mga masusustansyang pagkain
- Paggawa ng aktibidad na kinagigiliwan mo
- Pagpapahinga

Pagkausap sa iyong pangkat ng pangangalaga sa kalusugan at matuto pa

Sasagutin ng mga sumusunod na pahina ang mga tanong na ito:

- Paano ako makikipag-usap sa aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan?
- Anong uri ng mga tanong ang maaari kong itanong sa aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan?
- Ano ang ilang mga salita na maaari kong hanapin para matuto pa?
- Aling mga online na mapagkukunan ang maaaring magbigay sa akin ng higit pang impormasyon tungkol sa cancer, immunotherapy, at magagamit na suporta?

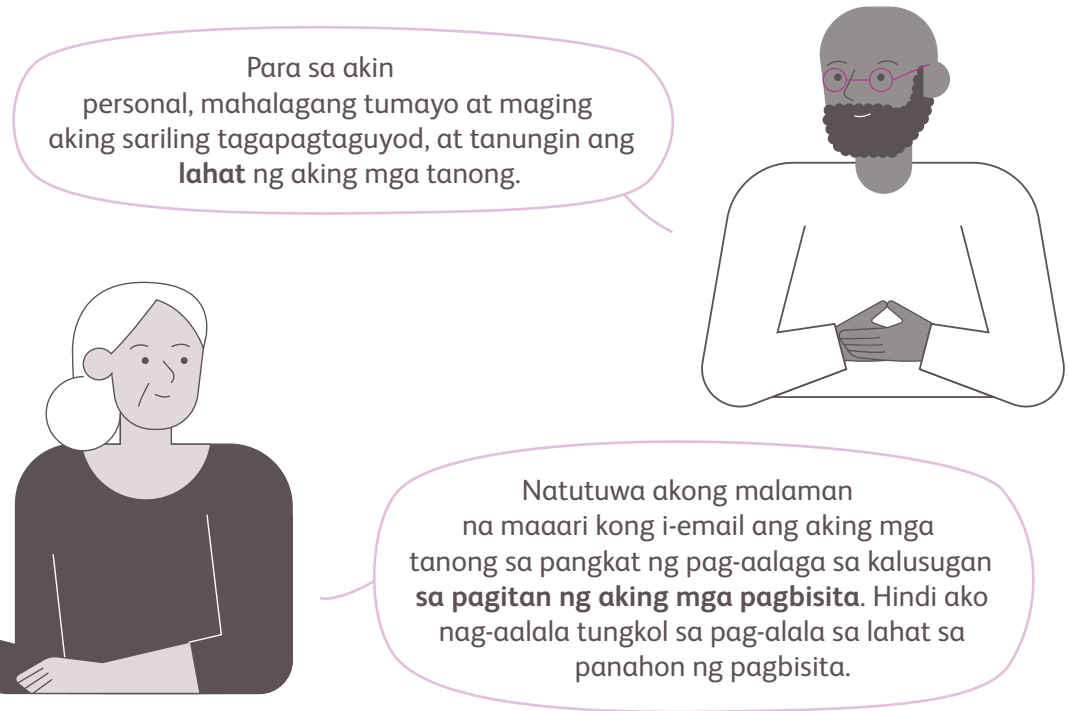
Paano ako makikipag-usap sa aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan?

Maaari kang makaramdam ng takot tungkol sa pakikipag-usap sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan at pagtatanong. Minsan, mahirap ding intindihin ang sinasabi ng doktor, o tandaan kung ano ang gusto mong itanong at pag-usapan.

Pero, **ang pagtatanong ay mahalagang paraan para tugunan ang mga bagay na maaaring inaalala mo.**

Narito ang ilang mga tip tungkol sa pagtatanong:

- Isipin at isulat kung ano ang gusto mong itanong **bago** mo kausapin ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan
- Magsulat ng mga tala o tanungin kung maaari mong **i-record ang pagbisita**
- Tanungin kung maaaring may **video o transcript** ng iyong telemedicine na available
- Tanungin **ang tagapagbigay ng pag-aalaga, miyembro ng pamilya, o kaibigan na maging pangalawang pangkat ng mga mata at mga tainga** sa panahon ng pakikipag-usap mo sa iyong pangkat ng pag-aalaga ng kalusugan
- Kung hindi mo naiintindihan ang sagot ng iyong healthcare team sa iyong tanong, humingi ng paglilinaw. **Huwag mahiya sa paghingi ng karagdagang impormasyon!**



💡 **Tanungin ang iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan kung paano makipag-usap sa kanila kung may mga karagdagan kang tanong makalipas ang pagbisita mo.**

Anong uri ng mga tanong ang maaari kong itanong sa aking pangkat ng pangangalagang pangkalusugan?

Maaari kang magtanong ng anumang mga tanong na gusto mo. Para matulungan kang makapagsimula, narito ang isang listahan ng mga halimbawang tanong na pag-iisipan.

MGA TANONG TUNGKOL SA IMMUNOTHERAPY	MGA TALA
Tama ba sa akin ang immunotherapy?	
Mayroon bang mga aprubadong immunotherapy para sa aking kanser?	
Mayroon bang ibang pasyente na maaari kong kausapin tungkol sa kanilang karanasan sa immunotherapy?	
Ako ba o ang aking babaeng kinakasama ay papayagang mabuntis habang ako ay nasa immunotherapy?	
Ano ang aking iba pang mga pagpipilian?	
Kung walang aprubadong immunotherapy para sa aking kanser, mayroon bang isang immunotherapy na nauugnay o iba pang klinikal na pagsubok na magagamit para sa akin?	
Paano ako makakatanggap ng immunotherapy (hal., isang intravenous infusion, isang subcutaneous injection, o isang tableta)?	
Gumagana ba ang ilang paraan ng pagtanggap ng immunotherapy kaysa sa iba?	
MGA TANONG TUNGKOL SA MGA BIOMARKER	MGA TALA
Ano ang mga biomarker test?	
Ano ang masasabi sa amin ng mga pagsusuri sa biomarker tungkol sa aking kanser?	

MGA TANONG TUNGKOL SA MGA BIOMARKER (KARUGTONG.)	MGA TALA
Kailan at paano ko kukunin ang aking mga biomarker test?	
Gaano katagal bago makuha ang mga resulta ng aking biomarker test?	
MGA TANONG TUNGKOL KUNG PAANO MAAARING GAMITIN ANG IMMUNOTHERAPY SA IBANG MGA PAGGAGAMOT	MGA TALA
Itong immunotherapy na lang ba ang magiging paggamot ko? Kung hindi, anong iba pang mga paggamot ang maaaring maging bahagi ng aking plano sa paggamot?	
Makakatanggap ba ako ng iba pang paggamot na maaaring mangailangan ng intravenous infusion?	
Magkakaroon ba ako ng higit pang mga side effect kung nakatanggap ako ng higit sa isang uri ng paggamot?	
Tatanggap ba ako ng mga paggamot sa parehong oras o sunud-sunod?	
Kailangan ko bang pumasok ng maraming beses sa ospital o klinika para makatanggap ng maraming paggamot, o mangyayari ba ang lahat sa isang araw?	
Ang lahat ba ng aking paggamot ay nasa parehong ospital o klinika?	
Ilang iba't ibang paggamot ang maaari kong gawin?	
Maaari ba akong makipag-usap sa sinumang nagkaroon ng maraming paggamot?	
Anong uri ng pananaliksik ang ginawa tungkol dito?	

MGA TANONG TUNGKOL SA GASTOS

 MGA TALA

Magkano ang halaga ng immunotherapy?

Sino ang maaari kong kausapin kung mayroon akong mga tanong tungkol sa mga gastos, saklaw ng insurance, at mga pagbabayad?

MGA TANONG TUNGKOL SA PAGBISITA SA IMMUNOTHERAPY NA PAGGAMOT

 MGA TALA

Gaano kadalas ko kailangang pumunta sa ospital o klinika para sa aking mga pagbisita sa paggamot sa immunotherapy?

Gaano katagal ang bawat paraan ng pagtanggap ng immunotherapy?

Ano ang nangyayari sa bawat pagbisita?

Dapat bang may sumama sa akin sa bawat pagbisita?

Ano ang mararamdaman ko pagkatapos ng bawat pagbisita?

Sino ang maaari kong kontakin pagkatapos ng mga oras?

Kung lilipat ako, maaari ba akong magpatuloy sa immunotherapy sa ibang ospital o klinika?

MGA TANONG TUNGKOL SA MGA SIDE EFFECT

 MGA TALA

Anong mga side effect ang maaaring maranasan ko sa bawat paraan ng pagtanggap ng immunotherapy?

Kailan karaniwang nangyayari ang mga side effect?

Sino ang dapat kong kausapin kung mayroon akong mga side effect?

Paano ko malalaman kung kailan ako dapat tumawag sa doktor at kung kailan ko dapat subaybayan ang aking mga side effect?

Kung kailangan kong magpatingin sa isang ER na doktor o anumang iba pang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, ano ang sasabihin ko sa kanila tungkol sa aking immunotherapy at mga side effect?

Maaapektuhan ba ng immunotherapy ang aking kakayahang magkaanak?

MGA TANONG TUNGKOL SA TELEMEDICINE

 MGA TALA

Wala akong computer; pwede pa po bang magpa-telemedicine visit?

Gaano katagal ang mga pagbisita sa telemedicine?

Paano gagawa ng pisikal na pagsusulit ang aking doktor kung kailangan ko ng isa?

Ano ang ilang mga salita na maaari kong hanapin para matuto pa?

Nasa ibaba ang isang listahan ng mga salita at parirala mula sa gabay na ito at ang kanilang mga kahulugan. Maaari mong gamitin ang listahang ito bilang mga termino para sa paghahanap upang matuto nang higit pa tungkol sa mga paksang ito online, upang makipag-usap sa iyong mga grupo ng suporta, o tanungin ang iyong pangkat ng pangangalaga tungkol sa mga ito.

Adjuvant therapy ay isang uri ng kumbinasyong paggamot ng immunotherapy kasama ang operasyon. Maaaring ang operasyon ang unang paggamot, na sinusundan ng immunotherapy upang matulungan ang iyong immune system na atakihin ang mga natitirang selula ng kanser na maaaring napalampas sa panahon ng operasyon.

Cancer survivorship ay ang proseso ng pamumuhay kasama, sa pamamagitan, at higit pa sa kanser, mula sa diagnosis, paggamot, at sa pag-follow-up.

Immune system ay ang paraan ng iyong katawan sa pagprotekta sa malusog na mga selyula mula sa mga impeksyon at sakit. Makakatulong ang iyong immune system na pigilan ang mga hindi malusog na selyula na lumaki nang hindi makontrol.

Immuno-oncology (minsan ay tinatawag na cancer immunotherapy, o immunotherapy lang) ay gumagamit ng mga gamot na maaaring makatulong sa sariling immune system ng iyong katawan na labanan ang kanser.

Neoadjuvant therapy ay isang uri ng kumbinasyong paggamot ng immunotherapy kasama ang operasyon. Maaaring ang immunotherapy ang unang paggamot upang tulungan ang iyong immune system na atakihin ang kanser at gawing mas maliit ang tumor. Susunod ang operasyon.

Perioperative therapy ay isang uri ng kumbinasyong paggamot ng immunotherapy kasama ang operasyon. Sa paggamot na ito maaari kang magkaroon ng operasyon sa paligid ng dalawang paggamot sa immunotherapy. Maaari kang magsimula sa immunotherapy, pagkatapos ay magpaopera, at pagkatapos ay magkaroon muli ng immunotherapy.

Scanxiety ay isang pakiramdam ng pagkabalisa o pagkabalisa na maaari mong maramdaman bago, habang, o pagkatapos mong gawin ang isang pag-scan upang masubaybayan ang iyong kanser sa panahon ng paggamot o pag-follow-up.

Ang survivorship care plan ay isang tool para matulungan ang iyong oncologist, doktor sa pangunahing pangangalaga, at iba pang miyembro ng iyong pangkat ng pag-aalaga na makipagtulungan sa iyo sa paghahatid ng pinakamahusay na pangangalaga para sa iyong mga medikal, pisikal, emosyonal, mental, panlipunan, at espirituwal na mga pangangailangan, kahit na matapos ang iyong paggamot.

ANG AKING MGA SALITA AT PARIRALA

 AKING MGA KAHULUGAN



Anumang oras ay maaari kang magtanong sa iyong pangkat ng pag-aalaga sa kalusugan para ipaliwanag ang anumang mga salita na hindi malinaw.

Aling mga online na mapagkukunan ang maaaring magbigay sa akin ng higit pang impormasyon tungkol sa cancer, immunotherapy, at magagamit na suporta?

American Cancer Society
[cancer.org](https://www.cancer.org)

Bright Spot Network
[brightspotnetwork.org](https://www.brightspotnetwork.org)

Cancer and Careers
[cancerandcareers.org](https://www.cancerandcareers.org)

Cancer Support Community
[cancersupportcommunity.org](https://www.cancersupportcommunity.org)

Cancer Research Institute
[cancerresearch.org](https://www.cancerresearch.org)

CancerCare
[cancercare.org](https://www.cancercare.org)

Caring Bridge
[caringbridge.org](https://www.caringbridge.org)

ClinicalTrials.gov
[ClinicalTrials.gov](https://www.clinicaltrials.gov)

Family Reach
[familyreach.org](https://www.familyreach.org)

Database ng Food and Drug Administration
Drugs@FDA o www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf

INSPIRE
[inspire.com](https://www.inspire.com)

Stand Up To Cancer
[standuptocancer.org](https://www.standuptocancer.org)

Ang listahan ng mga mapagkukunang ito ay ibinigay bilang isang kaginhawahan. Ang Bristol Myers Squibb ay hindi nag-eendorso, at hindi mananagot, para sa impormasyong ibinigay ng mga third-party na organisasyon.

Ano ang susunod kong gagawin?

- Pag-isipang bisitahin ang mga link na nakalista sa nakaraang page** para makakuha ng higit pang impormasyon tungkol sa kanser, immunotherapy, at suporta.
- Isaalang-alang ang paghahanda para sa anumang mga pag-uusap sa iyong team ng pangangalaga** sa pamamagitan ng pagsusuri sa mga halimbawang tanong sa gabay na ito, at pagsusulat ng anumang iba pang tanong na maaaring mayroon ka.
- Isaalang-alang ang mga salik sa sarili mong buhay** na maaaring maapektuhan ng pagtanggap ng immunotherapy, at magsimulang magplano ng mga paraan para magkaroon ng higit na kontrol sa iyong buhay at paggamot.

