Talamak na lymphocytic lukemya (CLL)

Ang iyong gabay sa pinakamahusay na pangangalaga sa may kanser

Tungkol sa gabay na ito

Ang pagsasabi na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong chronic lymphocytic leukaemia (CLL) ay maaaring nakakabigla. Marami ang maaaring maganap nang madali, at maaaring mayroon kang maraming mga katanungan. Ang mapagkukunang ito ay maaaring makatulong sa iyo, iyong pamilya at mga kaibigan sa karanasang ito.

Impormasyon at suporta

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa CLL, bisitahin ang Leukaemia Foundation website **www.leukaemia.org.au/CLL**.

Cancer Council: Para sa impormasyon at pagsuporta, tumawag sa **13 11 20** upang makipag-usap sa isang sanay na propesyonal sa kalusugan o bisitahin ang **www.cancer.org.au**.

Leukaemia Foundation: Upang makipag-usap sa isang sanay na propesyonal sa kalusugan na maaaring magbigay sa iyo ng impormasyon na partikular sa sakit, sumagot sa mga tanong, makausap tungkol sa mga pag-aalala at makipag-ugnay sa iyo sa mga grupong sumusuporta sa mga may kanser sa dugo, tumawag sa **1800 620 420** o bisitahin ang **www.leukaemia.org.au**. Ang pangkat ay maaari ring tumulong sa mga praktikal na pag-aalala katulad ng tirahan na malapit sa pagamutan, transportasyon sa mga appointment at tulong sa pananalapi.

Lymphoma Australia: Para sa edukasyon, suporta at adbokasya para sa lymphoma at CLL tumawag sa **1800 953 081** o bisitahin ang **www.lymphoma.org.au**. Ang mga nars ng Lymphoma Australia ay maaaring tumulong sa mga pasyente at sa kanilang mga pamilya na maunawaan ang kanilang diyagnosis at mga pagpipilian ng pagpapagamot, tawirin ang paglalakbay ng lymphoma at ikonekta ang mga pasyente sa iba pang mga magkaka-akibat na suporta.

Karagdagang impormasyon ay makukuha sa 'Resource' (mapagkukunan) na seksyon sa mga pinakamainam na daanan para sa CLL **www.cancer.org.au/OCP**.

Translating and Interpreting Service (TIS- Serbisyo sa Pagsasaling wika at Pag-iinterprete): Kung kailangan mo ng isang tagasaling-wika, tumawag sa TIS sa **13 14 50** o bisitahin ang **www.tisnational.gov.au**.

Kauna-unahang mga pagsusuri at mga konsultasyon

Mga sintomas

Ang CLL ay kadalasang nahahalata sa panahon ng pangkaraniwang pagsuri ng dugo ng iyong doktor (GP) o iba pang doktor ng pangunahing pangangalaga para sa hindi nauugnay na mga kundisyon; karamihan ng mga tao ay walang mga sintomas kapag sila ay nadiyagnos. Kung mayroon, maaaring kabilang sa mga sintomas ang walang kirot na pamamaga ng mga lymph node (kadalasan sa paligid ng leeg), hindi maipaliwanag na pagbawas ng timbang, labis na pagod hanggang sa punto na hindi ka makagawa ang iyong regular na pang-araw-araw na gawain, madalas na impeksyon o mga pantal sa katawan (shingles).

Dapat na magsagawa ang iyong GP ng isang pagsuri upang malaman ang dahilan ng mga hindi normal na resulta ng pagsuri sa dugo o mga sintomas na maaaring mayroon ka.

Ang mga kauna-unahang pagsuri na maaaring gawin sa iyo

Pagsuri ng dugo. Kolektahin ang maliit na sampol ng iyong dugo at ipadala sa laboratoryo upang masuri.

Pagsuri sa katawan. Ito ay upang suriin ang mga palatandaan at sintomas ng CLL kabilang ang isang pagsuri ng iyong mga kulani (lymph nodes) upang matingnan kung ang mga ito ay namamaga at sa iyong tiyan upang makita kung ang iyong mga pali at atay ay lumaki.

Mga konsultasyon (referrals)

Kung sa tingin ng iyong GP ay mayroon kang CLL, ikaw ay ikonsulta sa isang haematologist o medical oncologist (espesyalista) sa isang pampublikong ospital o pribadong klinika para sa mga karagdagang pagsuri. Ang mga haematologist ay mga doktor na lubusang sinanay sa mga kundisyon na nakaapekto sa dugo at utak ng buto (bone marrow).

Makakatulong na may isang miyembro ng pamilya, tagapag-alaga o kaibigan na sasama sa mga appointment mo.

Ipagbigay-alam sa iyong doktor kung ano ang pinakamahalaga para sa iyo sa isang espesyalista (hal. na espesyalista sila sa CLL, gastos, lokasyon, ugaling pag-aalaga, kadalubhasaan).

Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang iyong appointment sa isang espesyalista ay karaniwang nagaganap sa loob ng mga **dalawang linggo**. Kung mapapansin ng iyong GP na mayroon kang sobrang mababang mga platelet (matinding pagdurugo), sobrang mababang mga red blood cell (matinding anaemia), o kaya ay napakalaki ang iyong mga kulani (lymph node), dapat kang ikonsulta sa isang haematologist **sa loob ng 72 oras**.

Kung hindi ka makakuha ng isang appointment sa loob ng takdang panahon na ito, magtanong sa iyong GP.

Humiling sa iyong GP na magrekomenda ng mga mapakatiwalaang pagkukunan ng impormasyon at suporta – maaari mo ring ipabahagi ang mga ito sa iyong pamilya at mga kaibigan.

Makipag-usap sa iyong GP/espesyalista kung paano mapangasiwaan ang iba pang mga kundisyon sa kalusugan mo sa panahon ng iyong paggamot ng kanser sa dugo at ipagbigay-alam sa kanila kung mayroon kang mga pag-aalala.

Mga katanungang nais mong itanong

- Mayroon bang mga sintomas na dapat kong ingatan habang ako ay naghihintay sa aking appointment sa espesyalista?
- Maaari ko bang piliin ang espesyalistang aking pupuntahan?
- Anong mga serbisyo ng suporta sa emosyonal at kalusugan ng isip ang naroon at paano ko makukuha ang mga ito?
- Maaari ko bang piliin kung sa pampubliko o pribadong ospital ako pupunta?
- Ano ang mga pagkakaiba ng paggamot sa pampubliko at sa pribadong sistema?

Magandang ideya na magkaroon ng isang nakasulat na diary o digital record ng mga detalye ng pagpapagamot at mga appointment sa GP at mga espesyalista. Maaari kang humingi ng pahintulot na ilista ang iyong mga appointment. Nakakatulong rin ang magdala ng isang listahan ng mga katanungan at humingi ng isang nakasulat na plano ng paggamot.

Huwag ipagsawalang-bahala ang mga bagong palatandaan at sintomas. Ipagbigay-alam sa GP o espesyalista. Magtiwala sa iyong sarili. OKEY lang na maging masugid.

Pagbiyahe upang masuri, magamot at maalagaan

Maaaring kailangan mong maglakbay upang magpatingin sa isang espesyalista, magpasuri o magpagamot, lalo na kung nakatira ka sa bukid (bush) o rehiyunal na lugar. Sa ilang mga kaso, maaaring kailangan mong umalis ng bahay ng mahabang panahon. May makukuhang mga serbisyong pantulong sa tirahan at transportasyon at hinihikayat na may kasama kang kapamilya habang ginagamot.

Kalusugan ng kaisipan at emosyonal na kabutihan

Ang isang diyagnosis ng kanser sa dugo ay maaaring makaapekto sa kabutihan ng iyong kaisipan at emosyon. Mga organisasyon sa pagsuporta ng pasyente, ang iyong doktor (GP) o ibang propesyonal sa kalusugan (hal. psychologist o social worker) ay maaaring makatulong sa pagkakaintindi mo ng iyong diyagnosis at bumuo ng mga diskarte upang makayanan mo ito. Maaari silang tumulong na makakuha ka ng plano sa paggamot sa kalusugan ng isip kung kailangan.

Diyagnosis, ang proseso ng pagtukoy ng mga detalye tungkol sa iyong kanser (staging) at pagpaplano ng pagpapagamot

Ang iyong haematologist/espesyalista ay gagawa ng mga karagdagang pagsuri upang malaman kung mayroon kang CLL, kung gaano ang paglago nito at tumulong sa pagdesisyon kung kailangan ang paggamot, at kung kailangan, ang pinakamahusay na paggamot sa iyo.

Maaari kang magkaroon ng isa o kombinasyon ng mga paggamot na ito:

- **Biopsy ng bone marrow (utak ng buto).** Isang maliit na sampol ng utak sa buto ay kukunin mula sa likuran ng balakang (pelvic bone) habang ikaw ay nakalokal na anestetiko at, sa ilang mga kaso, habang natutulog. Ang mga sampol ay ipapadala sa isang laboratoryo para sa pagsuri upang makita kung may kanser na matuklasan at kailangan ng karagdagang espesyalistang pagsuri.
- **CT scan.** Gagamitin ang mga kompyuter at mga x-ray upang gumawa ng isang detalyadong larawan ng katawan. Maaari itong irekomenda kung mayroon kang partikular na mga sintomas, may pag-aalala tungkol sa napakalaking mga kulani (lymph nodes) na nagdudulot ng mga panloob na problema, o inaakala ng iyong espesyalista na kailangang simulan ang paggamot.

Timeframes (Mga takdang panahon)

Karaniwang makuha mo ang mga resulta **sa loob ng dalawang linggo**.

Mga katanungang maaaring nais mong itanong

- Ano ang CLL at saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon tungkol dito?
- Anong mga pagsuri ang posibleng kailangan ko at bakit?
- Ang mga follow-up appointment ba ay sa face-to-face (harap-harapan) o sa pamamagitan ng tele/videohealth, o kombinasyon ng mga ito?
- Ano ang maaaring mangyari sa aking sakit (prognosis)?
- Magkano ang gastos ng mga appointment at pagsuri, at magkano ang kailangan kong bayaran?
- Maaari ko bang piliin kung saan ako magpagamot?
- Kailangan ko bang umpisahan kaagad ang paggamot?
- Gaano ba katagal ang paggamot?
- Paano mamanmanan ang aking sakit?
- Mayroon bang impormasyon na maaari kong ipamahagi sa aking pamilya o mga kaibigan?
- Anong mga serbisyo ng suporta ang maaari kong makuha?

Paggamot

Ang CLL ay kadalasang mabagal ang paglaki, kaya maliban kung mayroon kang mga sintomas o may ebidensiya na ang iyong CLL ay lumalala, ang iyong espesyalista ay magrekomenda ng isang 'magmanman at maghintay' na pamamaraan sa halip na simulan kaagad ang paggamot. Kabilang dito ang pagsubaybay sa iyong CLL sa pamamagitan ng palagiang mga pagsuri ng dugo. Inirerekomenda ang magmanman at maghintay dahil ang pagsimula ng paggamot bago may mga sintomas o palatandaan na ang sakit ay lumalala ay hindi nagpapabuti kung gaano ka katagal na mabubuhay o ang iyong kalidad ng buhay.

Kung kailangan at kung kailan mo ng pagpagamot, kakausapin ka ng iyong espesyalista tungkol sa iyong mga mapagpipilian. Maaari kang gamutin ng isang pangkat ng mga dalubhasa, at maaaring kailangan mo ng mahigit sa isang uri ng paggamot upang makuha ang mga pinakamahusay na resulta. Ang pangkat ay tutulungan ka at ang iyong pamilya o tagapag-alaga sa pagplano ng paggamot.

Maaari kang magkaroon ng isa o kombinasyon ng mga paggamot na ito:

- **Chemotherapy.** Ginagamit ang mga gamot upang patayin ang mga selyula ng kanser at pigilan ang paglago ng kanser.
- **Targeted therapy (nakatuon na paggamot).** Ito ay gumagamit ng mga gamot upang atakihin ang mga partikular na katangian ng mga selyula ng kanser upang mahinto ang paglago ng kanser.
- **Immunotherapy.** Ito ay isang uri ng paggamot ng kanser na tumutulong sa naturalesa ng katawan na labanan ang kanser.
- **Allogeneic bone marrow transplant.** Pinapalitan nito ang mga selyulang bumubuo ng dugo na nasira sa panahon ng masidhing chemotherapy o radiotherapy. Ang mga stem cell (selyula) ay kinokolekta mula sa dugo ng nababagay na magbigay at ililipat sa iyong daluyan ng dugo sa pamamagitan ng isang suero sa ugat. Ginagamit lamang ito sa mga bihirang kaso at hindi sa unang paggamot gagamitin.
- **Radiation therapy.** Ito ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selyula ng kanser at pigilin ang paglaki ng kanser. Maaaring gamitin ito upang gamutin ang malaki/nakakasagabal na mga lymp node o paglaki ng pali (spleen).

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.cancer.org.au/cancer-information/treatment**.

Sumusuportang pangangalaga (paggamot o mga serbisyo na magsuporta sa iyong pagpapagamot ng kanser sa duto) ay maaari ring makuha, kadalasan ay inihahatid sa pamamagitan ng isang pangkat ng may ibat-bang kasanayan na kabilang ang mga nars, mga parmasyutiko, psychologist, physiotherapist at dietitian.

Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang paggamot sa CLL ay bihirang apurahan at maaaring pangasiwaan sa pamamagitan ng panahon ng matinding pagmamanman na walang aktibong paggamot. Kilala ito bilang 'magmanman at maghintay'. Sa pamamagitan ng pagsusubaybay sa iyong mga sintomas at mga resulta ng pagsuri, magpapasya ang iyong espesyalista kung kailan ang isang aktibong paggamot ay kailangan. Kapag ang desisyon para sa aktibong pagpapagamot ay nagawa, ito ay karaniwang magsisimula **sa pagitan ng dalawa hanggang apat na linggo**.

Mga pagsubok sa paggamot (clinical trials)

Maaaring irekumenda ng iyong espesyalista na makilahok ka sa isang pagsubok sa klinika (o maaari kang humiling kung ikaw ay naaangkop sa anumang pagsubok sa klinika). Ang mga pagsubok sa klinika ay kadalasang nagbibigay ng pagkakataon sa mga may pag-asang bagong gamot na hindi pa makukuha ng pangkalahatang publiko. Maraming mga taong may kanser ang nabubuhay ngayon nang mas matagal at may mas mahusay na kalidad ng buhay dahil sa mga pagsubok sa klinika.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang **www.australiancancertrials.gov.au** o **https://anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/**, o hanapin sa Australian New Zealand Clinical Trials Registry (Talaan ng mga Pagsubok sa Paggamot ng Australya at New Zealand) **www.anzctr.org.au**.

Mga katulong na panlunas at ibang mga medisina

Makipag-usap sa healthcare team tungkol sa anumang mga karagdagang pandiyeta, bitamina, halamang panlunas at iba pang mga gamot na ginagamit mo o nais na gamitin, kabilang ang mga inireseta at hindi inirisetang gamot (hal. paracetamol o ibuprofen). Ang ilang mga medisina at mga complementary therapy ay maaaring hindi gagana nang mabuti kasama ang iyong paggamot.

Kakayahang magka-anak (fertility) at kalusugang sekswal

Ang kanser sa dugo at paggamot ng kanser sa dugo ay maaaring maging sanhi ng mga problema sa kakayahang magka-anak. Depende ito sa edad, uri ng kanser sa dugo at ang paggamot na natanggap. Kung nararapat, kumuha ng payo tungkol sa contraception (pagpipigil sa pagbubuntis) bago, sa panahon at pagkatapos ng paggamot mula sa iyong gumagamot na pangkat. Talakayin ang pagkakaroon ng mga anak habang naggagamot at ang pangangailangan ng isang konsultasyon sa isang fertility specialist (espesyalista sa kakayahang magka-anak) at mga pagpipilian sa pagpapanatili ng pagkamayabong bago simulan ang paggamot. Ang diyagnosis at paggamot ay maaaring makaapekto sa iyong buhay-sekswal o pangkalahatang kalusugang sekswal. Para sa suporta at, kung kailangan, konsultasyon sa mga serbisyo ng pagpapayo (counselling), makipag-ugnay sa Leukaemia Foundation sa **1800 620 420** o bisitahin ang **www.leukaemia.org.au** at i-type ang 'Relationships and sex' (Mga pakikipagrelasyon at seks) sa search bar.

Maaari kang humingi ng karagdagang panahon upang pag-isipan ang iyong mga pagpipilian ng paggamot.

Maaari kang humingi mula sa iyong GP ng isang konsultasyon sa ibang espesyalista para sa isang pangalawang opinyon.

Mga katanungang nais mong itanong

- Anong paggamot ang irerekumenda mo at bakit?
- Mayroon bang mga alternatibo?
- Ano ang mangyari kung hindi ako magpagamot?
- Gaano katagal ako kailangang magpagamot?
- Magkano ang gastos ng paggamot at magkano ang kailangan kong bayaran?
- Anong mga aktibidad/ehersisyo ang makatulong sa akin sa panahon at pagkatapos ng paggamot?
- Mayroon bang partikular na diyeta na dapat sundan o mga pagkain o inumin na dapat iwasan habang ginagamot?
- Paano makaapekto ang paggamot sa aking pang-araw-araw na buhay at makapagtrabaho pa rin ba ako?
- Sino-sino ang mga nasa aking pangkat ng mga manggagamot at sino ang pangunahing matawagan kung mayroon akong mga katanungan o may masamang pakiramdam?
- Anong mga side effect ang maaari kong makuha mula sa paggamot at paano ko mapangasiwaan ang mga ito?
- Makaapekto ba ang paggamot sa aking kakayahang magkaroon ng mga anak, at kung oo, anong mga opsyon ang dapat kong isaalang-alang?

Mga desisyon tungkol sa gastos

Maaaring kailangan mong gumastos para sa ilang mga appointment, mga pagsuri, gamot, tirahan, paglalakbay o parking.

Makipag-usap sa iyong GP (doktor), espesyalista o pribadong tagaseguro (kung mayroon ka) upang maintindihan kung ano ang sakop ng paseguro at kung ano ang mga posibleng babayaran mo.

Kung mayroon kang mga pag-aalala tungkol sa mga gastos, makipag-usap sa iyong pangkat ng mga manggamot o sa isang social worker tungkol sa:

- pagiging bulk-billed (walang babayaran) o gagamutin sa pampublikong sistema
- tulong sa tirahan at/o transportasyon habang ginagamot
- ang posibleng epekto sa pananalapi ng iyong paggamot at mga paraan sa suportang pampinansyal na maaari mong magamit
- kung paano maaaring makaapekto ang paggamot mo sa kakayahan mong magtrabaho.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga gastos, tumawag sa Cancer Council sa **13 11 20** o bisitahin ang **www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance**. Maaari ka ring makipag-ugnay sa Leukaemia Foundation sa **1800 620 420** o bisitahin ang **www.leukaemia.org.au/how-we-can-help/practical-support-services**.

Paglipat mula sa aktibong pagpapagamot

Ang mga paggamot sa kanser sa dugo ay maaaring maging sanhi ng mga pagbabago sa katawan at emosyon.

Survivorship care plan (Plano sa pangangalaga ng nakaligtas)

Ang iyong espesyalista at pangkat ng manggamot ay makipagtulungan sa iyo na gumawa ng plano para sa iyo at ng iyong GP. Ipaliwanag ng planong ito:

- kung sino ang iyong pangunahing matatawagan pagkatapos ang paggamot
- kung gaano kadalas ka dapat magpatingin at kung anong mga pagsuri ang kasama dito
- pagkaintindi at pangasiwa sa potensyal na mga side effect ng paggamot
- paano mabilis na makakuha ng tulong kung sa tingin mo ay bumalik ang kanser sa dugo o mas lumala ito
- paano mo mapangalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan at kabutihan
- Ano ang mga pagka-alaga sa kalusugan at mga serbisyo ng pagsuporta ng komunidad ay naroroon para sa iyo at kung paano makuha ang mga ito.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment.

Mga katanungang nais mong itanong

- Sino ang dapat kong tawagan kung ako ay may masamang pakiramdam?
- Ano ang maaari kong gawin upang maging malusog hangga't maaari?
- Saan ba ako pwedeng kumuha ng karagdagang tulong?

Namumuhay na may relapsed (bumalik) o progressive (lumalala) na sakit

Kung babalik ang CLL o lalago

Sa karamihang kaso, ang CLL ay babalik rin o magsimulang lumaki muli pagkatapos ng pagpapagamot, ngunit ito ay kadalasang unti-unti, at maaaring hindi ka magkakaroon ng mga sintomas. Ito ay tinatawag na relapsed o sumusulong na sakit (progressive disease). Mahalagang malaman na ang pagkaroon ng relapsed sa sakit ay hindi nangangahulugan na kailangan mo ng agarang pagpapagamot. Kung wala kang mga sintomas, maaaring irekomenda ng iyong doktor na 'magmanman at maghintay' muna.

Kung talagang kailangan mo ang paggamot, ang mga mapagpipilian ay magdepende sa mga katangian ng sakit, paano ito pinangasiwaan noon at ang iyong kasalukuyang kagustuhan.

Maaaring kabilang sa pagpipilian ang isa o higit pa ng:

- targeted therapy (nakatuon na pagpapagamot)
- chemoimmunotherapy
- pakikisali sa isang clinical trial kung saan maaari mong subukan ang isang bagong paggamot
- isang allogeneic stem cell transplant.

Mga katanungang nais mong itanong

- Gaano katindi ang kanser sa dugo?
- Ano ang aking mga mapagpipilian sa paggamot?
- Ano ang tsansa na gagana ang pagpapagamot sa pagkakataong ito?
- Mayroon bang ginagawang pagsubok sa klinika (clinical trial)?
- Anong pampinansyal, praktikal o emosyonal na suporta ang mayroon?

Advance care planning (paunang pagpaplano ng pangangalaga)

Ang doktor (GP) o healthcare team ay maaaring makipag-usap sa iyo, iyong pamilya at tagapag-alaga tungkol sa hinaharap na paggamot at mga pangangailangang medikal.

Advance care directive (paunang tagubilin sa pangangalaga)

Kung minsan ay kilala bilang isang living will (buhay na kagustuhan), ang advance care directive ay isang dokumentong may bisa ng batas na ihahanda mo upang ipaalam sa iyong pamilya at medical team tungkol sa paggamot at pagka-alaga na maaaring gusto o hindi mo gusto kung sakaling lumala ang iyong sakit at hindi ka na makagawa ng mga desisyong iyon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.advancecareplanning.org.au.

Pamamahala ng sintomas at pangangalaga ng may malubhang sakit (palliative care)

Ang palliative na pagka-alaga ay maaaring makatulong sa iyo na mabuhay hangga't kaya mo kabilang ang pamamahala ng sakit at mga sintomas, suportang pang-psychosocial at tulong sa pagtukoy ng mga layunin sa pagka-alaga. Ang pagka-alagang ito ay maaaring ibigay sa bahay, sa ospital o sa ibang lugar na iyong pinili. Maaaring ipakonsulta ka ng iyong espesyalista sa mga serbisyo ng palliative care, ngunit hindi ito palaging nangangahulugan ng pagka-alaga sa katapusan ng buhay. Sa panahong ito, ang mga tao ay maaaring irekumenda sa mga serbisyong ito nang mas maaga kung sila ay namumuhay na may kanser sa dugo o kung bumalik ang kanilang kanser sa dugo.

Makipag-usap sa GP o haematologist/espesyalista o bisitahin ang www.palliativecare.org.au.

Pagpapasya tungkol sa paggamot

Maaaring magpasya ka na hindi magpagamot, o magkaroon lamang ng ilang mga paggamot upang mabawasan ang sakit at paghihirap. Maaari mo pa ring palitan ang iyong pasya tungkol sa paggamot. Makipag-usap lamang sa iyong espesyalista. Para sa karagdgang impormasyon, bisitahin ang www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.

Mga katanungang nais mong itanong

- Ano ang maaaring gawin upang mabawasan ang aking mga sintomas?
- Anong karagdagang mga suporta ang maaari kong makuha kung ako ay aalagahan ng aking pamilya at mga kaibigan sa bahay?
- Maaari mo ba akong tulungang makipag-usap sa aking pamilya tungkol sa nangyayari?
- Anong suporta ang naroon para sa aking pamilya o tagapag-alaga?
- Maaari ba akong ipakonsulta sa isang serbisyo ng suporta sa komunidad?
- Anong mga serbisyo ng suporta ang naroon para sa akin upang makatulong na mapangasiwaan ang patuloy na katangian ng aking kanser sa dugo?

Pagtatatwa: Laging kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na nakakaapekto sa iyong kalusugan. Ang gabay na ito ay inilaan bilang pangkalahatang pagpapakilala at hindi isang kapalit sa propesyonal na payo sa medikal, ligal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na binabago at nirerebisa ng mga komunidad na pangmedikal at pananaliksik. Habang ang lahat ng pag-iingat ay ginawa upang matiyak ang kawastuhan sa panahon ng paglalathala, tinatanggihan ng Leukaemia Foundation at ng mga kasapi nito ang lahat ng pananagutan sa anumang pinsala, pagkalugi o kapahamakan na natamo sa pamamagitan ng paggamit o paniniwala sa impormasyon na ibinigay sa itaas.

Inilathala noong Hulyo 2022.

Ang mapagkukunang ito ay base sa impormasyon mula sa pinakamabuting landas sa pagka-alaga sa mga taong may chronic lymphocytic leukaemia (ika-1 edisyon), makukuha sa www.cancer.org.au/OCP.