

Multiple myeloma

Ang iyong gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa may kanser



Tungkol sa gabay na ito

Ang pagkasabi na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong multiple myeloma (na kilala ring myeloma) ay maaaring nakakabigla. Marami ang biglang mangyari, at maaaring mayroon kang maraming mga katanungan. Ang mapagkukunang ito ay makatulong sa iyo, iyong pamilya at mga kaibigan sa maiintindihan ang karanasang ito.

Impormasyon at suporta

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

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 alalahanin 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 maaaring tumulong sa mga praktikal na alalahanin tulad ng tirahan na malapit sa pagamutan, transportasyon sa mga appointment at tulong ng pananalapi.

Myeloma Australia: Tumawag sa **1800 693 566** upang makipag-usap sa isang espesyalistang nars ng myeloma para sa napapanahong impormasyon at suporta upang patnubayan ang iyong sitwasyon at magtulong sa iyong mga espesyalista. Maaari mo ring bisitahin ang www.myeloma.org.au.

Karagdagang impormasyon ay makukuha sa 'Resource' (mapagkukunan) na seksyon ng pinakamainam na pagka-alaga sa myeloma www.cancer.org.au/OCP.

Translating and Interpreting Service (TIS- Serbisyo sa Pagsasalang wika at Pag-iinterpretar):

Kung nangangailangan ka ng isang translator, tumawag sa TIS sa **13 14 50** o bisitahin ang www.tisnational.gov.au.

Kauna-unahang mga pagsusuri at mga konsultasyon

Mga sintomas

Ang iyong doktor (GP) o iba pang doktor ng pangunahing pangangalaga ay magsasagawa ng isang pag-check-up

upang makita kung malaman nila kung ano ang nagpapasakit sa iyo. Magtatanong sila tungkol sa anumang mga sintomas na maaaring mayroon ka gaya ng pakiramdam na sobrang pagod at panghihina, hindi sinasadyang pagbaba ng timbang o bagong simula ng sakit sa likod o kung hindi ay mga hindi maipaliwanag na mga sintomas.

Mga kauna-unahang pagsusuri na maaaring gawin sa iyo

Pagsusuri ng dugo. Kokolektahin at ipapadala sa isang laboratoryo upang masuri ang isang maliit na sukat ng dugo.

Imaging. Ito ay upang matasa ang mga masakit na lugar para sa mga pagkabali, pinsala sa buto o isang tumor (hal. x-ray o CT scan).

X-ray. Ang x-ray ay kumukuha ng larawan ng isang bahagi ng iyong katawan upang makita kung mayroong anumang masama.

Computed tomography (CT) scan. Gagamitin ang mga computer at mga x-ray upang gumawa ng isang detalyadong larawan ng katawan.

Mga konsultasyon (referrals)

Kung sa tingin ng iyong GP ay mayroon kang multiple myeloma, iko-konsulta ka sa isang haematologist o medical oncologist (espesyalista) sa isang pampublikong ospital o sa isang pribadong klinika para sa karagdagang mga pagsusuri. Ang mga haematologist ay mga doktor na lubusang sinanay sa mga kundisyon na nakakaapekto sa dugo at bone marrow (utak ng buto).



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



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



Timeframes (Mga takdang panahon)

Ang tiyempo ng iyong appointment sa espesyalista ay depende sa mga unang resulta ng mga pagsuri na ginawa ng iyong GP. Kung ikaw ay wala o banayad ang mga sintomas, ang isang appointment **sa loob ng apat na linggo** ay nararapat. Kung mayroon kang agarang mga sintomas, dapat magpatingin sa isang espesyalista sa lalong madaling pahon, kung maaari ay **hindi hihigit sa isang linggo**.

Kung hindi ka makakuha ng isang appointment sa loob ng takdang panahon na ito, i-follow-up sa iyong GP.



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



Makipag-usap sa iyong GP/espesyalista tungkol sa kung paano mapangasiwaan ang iba pang mga kundisyon sa kalusugan na mayroon ka 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 makuha ang mga ito?
- Maaari ko bang piliin kung pupunta ako sa isang pampubliko o pribadong ospital?
- Ano ang mga pagkakaiba ng paggamot sa pampubliko at sa pribadong sistema?



Isang magandang ideya na magkaroon ng isang nakasulat na diary o digital record ng mga detalye ng paggamot at mga appointment sa GP at mga espesyalista. Maaari kang humingi ng pahintulot na itala mo ang iyong mga appointment. Nakatulong rin ang magdala ng isang listahan ng mga katanungan at humingi ng isang nakasulat na plano ng paggamot.



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

Pagbiyahe upang makasuri, mapagamot at maalagaan

Maaaring kailangan mong maglakbay upang magpatingin sa isang espesyalista, pagpasuri o mapagamot, 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. Mayroong makuha ng mga tulong serbisyo sa paninirahan at transportasyon at inirekomenda na may kasama kang kapamilya habang ikaw ay ginagamot.

Kalusugan ng kaisipan at emosyonal na kabutihan

Ang isang diagnosis ng kanser sa dugo ay maaaring makakaapekto sa iyong kaisipan at emosyonal na kabutihan at maaari kang makaranas ng pagkabahala, pagkabalisa, kalungkutan, galit o depresyon. Mga samahang pansuporta ng pasyente, ang iyong doktor (GP) o isa pang propesyonal sa kalusugan (hal. isang psychologist o social worker) ay maaaring makatulong sa iyo na bumuo ng mga estratehiya upang makayanan at maaaring tumulong sa iyo na kumuha ng isang pagpapagamot sa kalusugan ng kaisipan kung kinakailangan.

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

Ang haematologist/espesyalista ay magsasagawa ng karagatang mga pagsusuri upang makita kung mayroon kang multiple myeloma, upang makita kung gaano ang paglago nito, at upang tumulong na pagpasyahan ang pinakamahusay na pagpapagamot para sa iyo.

Maaaring magkaroon ng isang pagsusuri o iba't-ibang mga pagsuri:

- **Mga pagsuri sa dugo at ihi.** Isang sampol ng iyong dugo at ihi ay kinokolekta at ipinapadala sa isang laboratoryo para sa pagsusuri.
- **Biopsy ng bone marrow (utak ng buto).** Isang maliit na sampol ng bone marrow ay kukunin mula sa buto sa likuran ng balakang (o pelvic bone) habang naka-lokal na anestetiko, at sa ilang mga kaso, habang natutulog. Ang mga sampol ay ipapadala sa laboratoryo para masuri upang malaman kung may kanser at sa ilang mga instansiya para sa karagdagang espesyalistang pagsuri.
- **Whole-body low-dose CT scan (buong katawan na mababang dosis na CT scan).** Ito ay isang uri ng x-ray CT scan na gumagamit ng isang mababang dosis ng radiation upang makita ang buong katawan upang siyasatin kung may pinsala sa buto. Kung walang whole-body low-dose CT scan, maaari kang magkaroon ng isang skeletal survey x-ray sa halip.
- **Magnetic resonance imaging (MRI).** Isang scan kung saan ginagamit ang mga magnetic field at radio wave upang kumuha ng isang detalyadong larawan ng katawan.
- **Positron emission tomography (PET) at/o computed tomography (CT) scan.** Gagamitin ang mga kompyuter at mga x-ray upang gumawa ng isang detalyadong larawan ng katawan. Isang maliit na sukat ng radio-labelled glucose ay iniiniksyon at ang iyong buong katawan ay inii-scan upang ipakita kung nasaan ang kanser.



Mga katanungang nais mong itanong

- Ano ang multiple myeloma at saan ako makakakuha ng karagdagang impormasyon tungkol dito?
- Anong mga pagsuri ang kailangan 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 maging resulta ng aking sakit (prognosis)?
- Magkano ang gastos ng mga appointment at pagsuri, at magkano ang sarili kong bayaran?
- Maaari ko bang piliin kung saan ako magpagamot?
- Kailangan ko bang umpisahan kaagad ang paggamot?
- Gaano ba katagal ang paggamot?
- Maaari ko bang piliin ang uri ng aking paggamot?
- Mayroon bang impormasyon na maaari kong ipamahagi sa aking pamilya o mga kaibigan?
- Anong mga serbisyo ng suporta ang maaari kong makuha?



Timeframes (Mga takdang panahon)

Karaniwang makukuha mo ang mga resulta sa loob ng dalawang linggo.

Paggamot

Ang multiple myeloma ay isang kanser na walang lunas. Ang iyong espesyalista ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga opsyon sa paggamot. Maaari kang gamutin ng isang pangkat ng mga dalubhasa, at maaaring mangailangan ka ng mahigit isang uri ng paggamot upang makuha ang mga pinakamahusay na resulta. Ang pangkat ay makipagtulungan sa iyo at sa 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 selula ng kanser at pigilan ang paglago ng kanser.
- **Corticosteroids (steroids).** Ito ay mga gamot na tumutulong na baguhin ang iyong panlaban sa sakit sa pamamagitan ng pagbabawas sa pamamaga.
- **Targeted therapy (nakatuon na pagpapagamot).** Ito ay gumagamit ng mga gamot upang atakihin ang mga partikular na katangian ng mga selula ng kanser upang ihinto ang paglago ng kanser.
- **Immunotherapy.** Ito ay isang uri ng pagpapagamot ng kanser na tumutulong sa naturalesa ng katawan na labanan ang kanser.
- **Autologous stem cell transplant.** Kabilang dito ang pagkolekta ng ilan sa iyong dugo bago ka magkaroon ng chemotherapy. Ang mga selyula na tinatawag na mga stem cell ay inaalalis mula sa dugong ito. Ang mga stem cell na ito ay mga selula na tumutulong sa katawan sa paglago ng mga bagong malusog na selyula ng dugo. Kapag natapos na ang iyong chemotherapy, ang mga stem cell na kinolekta ay ilalagay sa iyong dugo sa pamamagitan ng isang manipis na tubo sa isang ugat.
- **Radiation therapy.** Ito ay gumagamit ng mga x-ray upang patayin ang mga selula ng kanser at pigilan ang paglaki ng kanser. Ang ilang mga tao na may multiple myeloma ay maaaring mangangailangan ng radiation therapy upang gamutin ang mga sintomas gaya ng pananakit ng buto o upang ihinto ang iba pang mga komplikasyon tulad ng spinal cord compression.

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

Sumusuportang pangangalaga (pagpapagamot or mga serbisyo na sumusuporta sa iyong pagdaan sa karanasan ng kanser sa duto) ay maaari ring makuha, kadalasan ay inihahatid sa pamamagitan ng isang nagtutulungang pangkat na kabilang ang mga nars, mga parmasyutiko, psychologist, physiotherapist at dietitian.



Timeframes (Mga takdang panahon)

Sa pamamagitan ng pagtatasa sa iyong mga sintomas at resulta ng pagsuri, ang iyong espesyalista ay magpapasya kung kailan magsimula ang iyong paggamot. Ang paggamot para sa multiple myeloma ay mas mabuting magsimula **sa loob ng dalawang linggo** pagkatapos makumpleto ang staging (pagtukoy ng mga detalye sa iyong kanser) o mas maaga, depende sa pagkaapura ng iyong kundisyon.

Mga pagsubok sa paggamot (clinical trials)

Maaaring irekumenda ng iyong espesyalista na makilahok ka sa isang clinical trial (o maaari kang humiling kung ikaw ay naaangkop sa anumang clinical trial). Ang mga clinical trial ay kadalasang nagbibigay ng pag-access 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 clinical trial.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.australiancancertrials.gov.au o <https://anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/>, o siyasatin ang Australian New Zealand Clinical Trials Registry (Talaan ng pagsubok sa paggamot sa Australya at New Zealand) www.anzctr.org.au.

Mga katulong na panlunas at ibang mga medisina

Makipag-usap sa iyong pangkat ng pagka-alaga sa kalusugan tungkol sa anumang mga karagdagang pandiyeta, bitamina, halamang gamot at iba pang mga gamot na ginagamit mo / ng iyong anak o nais na gamitin, kabilang ang mga iniresetang gamot at mga gamot na hindi kailangan ng reseta (hal. paracetamol o ibuprofen). Ang ilang mga medisina at mga pantulong na panlunas ay maaaring hindi gagana nang mabuti na kasama ang mga 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 pagpapagamot na natanggap. Kung ito ay nararapat, kumuha ng payo mula sa iyong gumagamot na pangkat tungkol sa kontrasepyon (pagpigil sa pagbuntis) bago, habang at pagkatapos ng paggamot. Talakayin ang pagkaroon ng mga anak habang sumailalim ng paggamot at ang pangailangan ng isang konsultasyon sa isang fertility specialist (espesyalista sa kakayahang magka-anak) at mga pagpipilian sa pagpapanatili ng kakayahang magka-anak (fertility preservation) bago simulan ang paggamot. Ang diyagnosis at paggamot ay maaaring makaapekto sa iyong sekswal na buhay 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 maaaring nais mong itanong

- Anong paggamot ang irerekumenda mo at bakit?
- Mayroon bang mga alternatibo?
- Ano ang mangyayari kung hindi ako maggamot?
- Gaano katagal ako kailangang magpagamot?
- Magkano ang gastos ng paggamot at magkano ang kailangan naming bayaran?
- Anong mga aktibidad/ehersisyo ang makatulong sa akin sa panahon at pagkatapos ng paggamot?
- Mayroon bang partikular na diyeta na dapat sundin 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 anumang mga katanungan o masama ang 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 magkaanak, 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, pagbiyahe 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 mismo.

Kung mayroon kang mga pag-aalala tungkol sa mga gastos, makipag-usap sa iyong healthcare team 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 ng suportang pampinansyal na posible mong makuha
- kung paano makaapekto ang paggamot sa kakayahang 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.

Pangangalaga pagkatapos ng kauna-unahang paggamot

Ang multiple myeloma ay isang walang lunas na kanser sa dugo kaya kailangan mo ng patuloy na suporta, paggamot at espesyalistang pagka-alaga.

Paglilipat mula sa aktibong paggamot at plano sa pangangalaga ng nakaligtas (survivorship care plan)

Sa ilang mga kaso, maaaring kailangan mo ng patuloy na nakabase sa ospital na pagka-alaga. Sa ibang mga kaso, ang isang shared follow-up care na kaayusan sa iyong GP ay maaaring nararapat. Makipagtulungan sa iyo ang iyong espesyalista at healthcare team na gumawa ng isang plano. Ipaliwanag ng planong ito:

- kung sino ang iyong pangunahing matatawagang tao
- kung gaano kadalas ka dapat magpatingin at kung anong mga pagsuri ang kasama dito
- pagkakaintindi at pangangasiwa 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
- paano mo maalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan at kabutihan
- anong mga pagka-alaga sa kalusugan at mga serbisyo ng pagsuporta ng komunidad ay naroon para sa iyo at kung paano makuha ang mga ito.

Ang iyong espesyalista at pangkata ng pangkalusugan pagka-alaga ay makipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga kailangan at maaaring ikonsulta ka sa iba pang mga propesyonal sa kalusugan at mga serbisyo ng suporta sa komunidad. Ang iba pang mga impormasyon na makuha mo ay tungkol sa:

- mga palatandaan at sintomas na dapat bigyang pansin
- ang mga side effect ng paggamot at ang mga espesyalista na maaari mong makita
- paano gumawa ng mga pagpipiliang malusog na pamumuhay upang mabigyan ka ng pinakamabuting tsansa ng pagpapagaling at manatiling malusog.

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

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

Sa karamihang kaso, ang multiple myeloma ay babalik pagkatapos ng pagpapagamot. Ito ay kilala bilang relapsed o progressive na sakit.

Maaari kang ikonsulta sa espesyalista o ang ospital kung saan una kang ginamot, o sa ibang espesyalista.

Ang paggamot ay depende sa kung gaano lumago ang kanser sa dugo, kadalas ito tumubo at ang mga sintomas na nararanasan mo.



Mga katanungang maaaring nais mong itanong

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

Advance care planning (paunang pagpapalano sa pangangalaga)

Ang iyong GP o healthcare team ay maaaring makipag-usap sa iyo, iyong pamilya at tagapag-alaga tungkol sa iyong hinaharap na paggamot at mga kailangan sa 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 pangkat sa paggamot tungkol sa paggamot at pagka-alagang gusto o hindi mo gusto upang makagawa ka ng mga desisyon bago sakaling lumala ang iyong sakit. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.advancecareplanning.org.au.

Pamamahala ng sintomas at pagka-alaga sa malubhang may sakit (palliative care)

Ang palliative care ay makatulong sa iyo na mabuhay hangga't kaya mo kabilang ang pamamahala ng sakit at mga sintomas, suporta na psychosocial at tulong sa pagtukoy ng mga layunin sa pagka-alaga. Ang pagka-alaga na ito ay maaaring ibigay sa bahay, sa ospital o sa ibang lugar na iyong pinili. Maaaring ikonsulta 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 serbisyo ng 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 pagpapagamot

Maaaring magpasya ka na hindi magpapagamot, 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 karagdagang 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 maaaring makuha ng aking pamilya at mga kaibigan kung ako ay aalagahan nila sa bahay?
- Maaari mo ba akong tulungang makipag-usap sa aking pamilya tungkol sa nangyayari?
- Anong saklaw ng mga serbisyo ng palliative care ang maaari kong makuha?
- Anong suporta ang naroon para sa aking pamilya o tagapag-alaga?
- Maaari ba akong ikonsulta sa isang serbisyo ng suporta ng komunidad?

Pagtatwa: Laging kumonsulta sa iyong doktor tungkol sa mga bagay na makaapekto sa iyong kalusugan. Ang gabay na ito ay inilaan bilang pangkalahatang pagpapakilala at hindi panghalili sa propesyonal na payong medikal, ligal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na isinasapanahon at binabago ng mga pananaliksik at medikal na komunidad. Habang ang lahat ng pag-iingat ay ginawa upang matiyak ang kawastuhan sa panahon ng paglalathala, tinatangihan 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 pinakamahasag na landas ng pangangalaga para sa mga taong may multiple myeloma (ika-1 edisyon), makukuha sa www.cancer.org.au/OCP.