

PanCare ilgalaikės stebėsenos priežiūros planas - trumpoji versija

Ši „PanCare“ ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano trumpoji versija parengta remiantis „PanCareFollowUp“ ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano ilgąja versija. Joje pateikiama jums reikalinga informacija: gydymo santrauka ir individualizuotos sveikatos rekomendacijos, padedančios aktyviai rūpintis savo ilgalaikėje gerove.

Ši PanCare ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano trumpoji versija parengta remiantis PanCareFollowUp ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano ilgąja versija. Joje pateikiama jums reikalinga informacija: gydymo santrauka ir individualizuotos sveikatos rekomendacijos, padedančios aktyviai rūpintis savo ilgalaikėje gerove. Kartu aptarkite, kas bus atsakingas už plano priežiūrą.

„PanCare“ ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano trumpoji versija turėtų būti pildoma sveikatos priežiūros specialisto, turinčio prieigą prie jūsų medicininių duomenų, arba kartu su juo. Ilgoji versija apima tas pačias temas gerokai išsamiau, pateikdama detalesnius paaiškinimus ir išsamesnes rekomendacijas tiems, kurie nori platesnio savo priežiūros vaizdo. Atsižvelgdami į savo asmeninius poreikius ir pageidavimus, kartu su gydymo įstaiga ar jums priskirtu sveikatos priežiūros specialistu galite pasirinkti ilgąją arba trumpąją versiją. Šiame ilgalaikės stebėsenos priežiūros plane pateikiama asmeninė ir sveikatos informacija. Užpildytą planą saugokite. Gavus jūsų sutikimą, juo galima dalytis su jūsų sveikatos priežiūros specialistais, artimaisiais ar jumis besirūpinančiais asmenimis.

Atkreipkite dėmesį, kad šios „PanCare“ ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano trumposios versijos turinys ateityje gali būti atnaujinamas, atsižvelgiant į būsimus [„PanCareFollowUp“ ilgalaikės stebėsenos priežiūros plano ilgosios versijos](#) pakeitimus.

Sukūrimo data: 2026 m. gegužės mėn.

Daugiau informacijos: www.pancare.eu

1. Bendroji informacija
2. Gydymo santrauka
3. Ligos istorija ir sveikatos sutrikimai
4. Tolesnės priežiūros rekomendacijos
5. Bendrosios sveikatos rekomendacijos

1. Bendroji informacija	
Šioje dalyje pateikiama pagrindinė informacija apie jus.	
(Pageidaujamas) vardas	Įveskite vardą
Gimimo data	MMMM/MM/DD
Lytis gimimo metu	Lytis gimimo metu
Lytinė tapatybė	Įveskite lytinę tapatybę
Telefono numeris	Įveskite telefono numerį
El. pašto adresas	Įveskite el. pašto adresą
Tėvų / globėjų vardai ir pavardės (jei taikoma)	Įveskite tėvų / globėjų vardus ir pavardes
Kontaktinis asmuo nelaimės atveju	Įveskite kontaktinį asmenį nelaimės atveju
Kontaktinio asmens nelaimės atveju telefono numeris	Įveskite kontaktinio asmens nelaimės atveju telefono numerį
Gydymo įstaiga	Įveskite gydymo įstaigą
Gydantis onkologas	Įveskite vardą ir pavardę
Šeimos gydytojas	Įveskite šeimos gydytoją
Alergijos	Įveskite, jei taikoma
1b. Šiuo metu vartojami vaistai	
Šioje dalyje išvardijami visi šiuo metu reikalingi vaistai.	
Įveskite vartojamus vaistus	

2. Gydymo santrauka	
Šioje dalyje aprašomi visi jums taikyti gydymo būdai.	
Pirminės diagnozės	Įveskite ICCC3 kodą / ICD-O-3 v1 kodą, įskaitant laterališkumą, jei taikoma.
Pirminės diagnozės data	MMMM/MM/DD
Progresavimas + data	Taip ☐ / Ne ☐ , MMMM/MM/DD
Ligos atkrytis + data	Taip ☐ / Ne ☐ , MMMM/MM/DD
Metastazės	Taip ☐ / Ne ☐ , netaikoma ☐
Antrinis piktybinis navikas	Taip ☐ / Ne ☐
Antrinio piktybinio naviko tipas	Įveskite ICCC3 kodą / ICD-O-3 v1 kodą
Antrinio piktybinio naviko diagnozės data	MMMM/MM/DD
Chemoterapija	Taip ☐ / Ne ☐
Chemoterapijos tipas	Įveskite chemoterapijos tipą (-us) (visoms diagnozėms kartu)
Bendras antraciklinų kiekis	Įveskite bendrą antraciklinų kiekį (visoms diagnozėms kartu)
Bendras alkilinančių medžiagų kiekis	Įveskite bendrą alkilinančių medžiagų kiekį (visoms diagnozėms kartu)
Radioterapija	Taip ☐ / Ne ☐
Radioterapijos tipas ir bendra dozė [švitinimo srityje]	Nurodykite radioterapijos tipą (-us) (pvz., protonų, fotonų), dozę ir švitinimo sritį.
Kamieninių ląstelių transplantacija	Taip ☐ / Ne ☐
Kamieninių ląstelių transplantacijos tipas	Įveskite kamieninių ląstelių transplantacijos tipą
Procedūros data	MMMM/MM/DD
Didelės apimties operacija	Taip ☐ / Ne ☐
Operacijos tipas	Įveskite operacijos tipą
Procedūros data	MMMM/MM/DD
Imunoterapija	Taip ☐ / Ne ☐
Imunoterapijos tipas	Įveskite imunoterapijos tipą
Kita terapija	Taip ☐ / Ne ☐
Kitos terapijos tipas	Įveskite kitos terapijos tipą (-us) / terapijų tipus

3. Anamnezė ir sveikatos sutrikimai

Šioje dalyje aprašomi visi reikšmingi sveikatos sutrikimai (fiziniai ir psichikos sveikatos) gydymo metu ir po jo, įskaitant jau diagnozuotus vėlyvuosius padarinius.

MMMM/MM/DD	Įveskite būklę ar sveikatos problemą	Nurodykite, ar tai esama, ar buvusi būklė
------------	--------------------------------------	---

3a. Kita medicininė anamnezė

Įgimtos ar paveldimos ligos	Įveskite, jei taikoma
Šeimos ligų istorija	Įveskite, jei taikoma
Kita	Įveskite, jei taikoma

4. Ilgalaikės stebėsenos rekomendacijos

Šioje dalyje paaiškinama, kodėl svarbu atidžiai stebėti savo sveikatą po vėžio gydymo vaikystėje ar jaunystėje.

Kadangi gydymas gali padidinti fizinių ir psichikos sveikatos problemų riziką vėlesniame gyvenime, labai svarbu nedelsiant pranešti gydytojui apie bet kokius simptomus. Ankstyvas simptomų aptarimas padeda greičiau nustatyti galimas priežastis ir gali padėti išvengti rimtesnių sveikatos problemų.

<i>Šioje skiltyje nurodomas gydymas, kuris gali būti susijęs su tam tikrų vėlyvųjų padarinių rizika.</i>	<i>Šioje skiltyje aprašomos konkrečios rizikos, susijusios su gautu gydymu.</i>	<i>Šioje skiltyje pateikiamos rekomendacijos, pagrįstos moksliniais įrodymais grįstomis gairėmis.</i>	<i>Šioje skiltyje pateikiami bendri sprendimai dėl jūsų priežiūros.</i>	<i>Šioje skiltyje pateikiamos pastabos ar nukrypimai nuo rekomendacijų bei galimi kontaktiniai asmenys priežiūros klausimais.</i>
Kadangi jums buvo taikytas...	...jums gali būti rizika patirti...*	...todėl rekomenduojame, kad gautumėte šią priežiūrą:	Sprendimas dėl jūsų priežiūros, kurį priėmėte drauge su savo sveikatos priežiūros specialistu:	
Įveskite gydymą	Įveskite riziką	Įveskite rekomenduojamo s priežiūros tipą	Įveskite sprendimą	Įveskite pastabas

4a. Sprendimai dėl jūsų priežiūros, kurie jums asmeniškai svarbūs

Įveskite jums asmeniškai svarbius sprendimus

4b. Tiesioginės nuorodos į aktualias santraukas paprasta kalba

www.pancare.eu/plain-language-summaries

Įveskite nuorodas į aktualias santraukas paprasta kalba

5. Bendrosios sveikatos rekomendacijos

Šioje dalyje paaiškinama, kodėl svarbu rūpintis savo bendra sveikata.

Sveikas gyvenimo būdas gerina organizmo procesus, padedančius gerai jaustis tiek fiziškai, tiek emociškai. Sveika gyvensena gali sumažinti nuovargio, depresijos, širdies ir kraujagyslių ligų, naujų (antrinių) navikų bei kitų fizinės ir psichikos sveikatos problemų riziką.

Siekiant palaikyti sveiką gyvenimo būdą, rekomenduojama:

- Pakankamai miegoti
- Reguliariai mankštintis (bent 3 kartus per savaitę)
- Palaikyti sveiką kūno svorį (Suaugusiųjų KMI: 18,5–24,9 kg/m²)
- Valgyti daug vaisių ir daržovių; mažinti riebalų, cukraus ir druskos vartojimą
- Nerūkyti arba mesti rūkyti, jei šiuo metu rūkote
- Riboti alkoholio vartojimą
- Saugoti odą: naudoti apsaugos nuo saulės priemones ir vengti pernelyg ilgo deginimosi saulėje

Siekiant palaikyti fizinę sveikatą, rekomenduojama:

- Reguliariai tikrintis dantis
- Stebėti savo sveikatos rodiklius, įskaitant svorį ir kraujospūdį
- Dalyvauti vėžio prevencinėse programose ar patikrose, į kurias esate kviečiami
- Pasiskiepyti visais skiepais pagal nacionalines rekomendacijas

Siekiant palaikyti psichikos sveikatą, rekomenduojama:

- Palaikyti ryšį su kitais žmonėmis
- Skirti laiko sau
- Patiriant neigiamas emocijas kreiptis į šeimos narius ar artimus draugus
- Užsiimti mėgstamais hobiais arba išbandyti naujas veiklas ir pomėgius
- Praktikuoti dėmesingo įsisąmoninimo praktikas
- Taikyti atsipalaidavimo technikas
- Jei reikia, kreiptis profesionalios pagalbos

Siekiant palaikyti socialinę gerovę, rekomenduojama:

- Jei kyla klausimų ar sunkumų kasdieniame gyvenime, pavyzdžiui, susijusių su darbu, mokslu, santykiais ar finansais, aptarti juos su savo gydytoju.
- Drąsiai dalintis savo poreikiais su artimaisiais

5a. Vieta pastaboms

[veskite pastabas]