

Plan opieki po przebytej chorobie PanCare

Skrócona wersja planu opieki po zakończeniu leczenia onkologicznego

Niniejszy plan opieki stanowi skróconą wersję pełnego planu opieki po zakończeniu leczenia PanCare Follow-Up. Zawiera on niezbędne informacje: podsumowanie leczenia oraz spersonalizowane zalecenia zdrowotne, które pozwolą Ci aktywnie dbać o swoje długoterminowe samopoczucie.

Skrócona wersja Planu Opieki PanCare powinna zostać wypełniona przez lekarza prowadzącego lub wspólnie z nim, na podstawie dostępu do Twojej dokumentacji medycznej. Wersja rozszerzona obejmuje te same tematy w sposób bardziej szczegółowy, zawierając dokładniejsze wyjaśnienia i kompleksowe wskazówki dla osób chcących uzyskać pełniejszy obraz przebiegu swojej opieki. W zależności od osobistych preferencji, wersję rozszerzoną lub skróconą możesz wybrać wspólnie z ośrodkiem prowadzącym leczenie lub przypisanym pracownikiem personelu medycznego. Ten plan opieki nad osobą pozostającą przy życiu zawiera dane osobowe i informacje o stanie zdrowia. Po jego wypełnieniu będziesz go przechowywać. Możesz go udostępnić swojemu lekarzowi, krewnym lub opiekunom, za Twoją zgodą.

Ważne: Treść niniejszej, skróconej wersji Planu Opieki PanCare może być aktualizowana, aby uwzględnić przyszłe zmiany wprowadzane w jego wersji rozszerzonej (PanCareFollowUp).

Data opracowania: maj 2026
Więcej informacji: www.pancare.eu

1. Informacje ogólne
2. Podsumowanie leczenia
3. Historia i problemy zdrowotne
4. Zalecenia dotyczące dalszej opieki
5. Zalecenia dotyczące ogólnego stanu zdrowia

1a. Informacje ogólne	
W tej części wpisz swoje podstawowe dane.	
(Preferowane) imię	Wpisz imię
Data urodzenia	DD/MM/RRRR
Płeć metrykalna	Wpisz płeć przy urodzeniu
Tożsamość płciowa	Wpisz tożsamość płciową
Numer telefonu	Wpisz numer telefonu
Adres e-mail	Wpisz adres e-mail
Imiona i nazwiska rodziców / opiekunów (jeśli dotyczy)	Wpisz imiona i nazwiska rodziców / opiekunów
Osoba do kontaktu w nagłych wypadkach	Wpisz osobę do kontaktu w nagłych wypadkach
Numer telefonu osoby kontaktowej w nagłych wypadkach	Wpisz numer telefonu osoby do kontaktu w nagłych wypadkach
Ośrodek prowadzący leczenie	Wpisz ośrodek leczenia
Lekarz onkolog prowadzący	Wpisz imię i nazwisko
Lekarz rodzinny	Wpisz imię i nazwisko
Alergie	Wpisz, jeśli dotyczy

1b. Aktualne leki
W tej części wymień wszystkie leki, które obecnie przyjmujesz.
Wpisz leki

2. Podsumowanie leczenia

Ta sekcja zawiera opis Twoich diagnoz oraz wszystkich przebytych zabiegów i procedur leczniczych.

Rozpoznanie pierwotne	Wpisz kod ICC3 / ICD-O-3 v1, w tym stronę wystąpienia nowotworu, jeśli dotyczy
Data rozpoznania pierwotnego	DD/MM/RRRR
Progresja + data	Tak ☐ / Nie ☐ , DD/MM/RRRR
Nawrót + data	Tak ☐ / Nie ☐ , DD/MM/RRRR
Przerzuty	Tak ☐ / Nie ☐ / ☐ Nie dotyczy
Nowotwór wtórny	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj nowotworu wtórnego	Wpisz kod ICC3 / ICD-O-3 v1
Data rozpoznania nowotworu wtórnego	DD/MM/RRRR
Chemioterapia	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj chemioterapii	Wpisz rodzaj(-e) chemioterapii (dla wszystkich rozpoznań łącznie)
Całkowita dawka skumulowana antracyklin	Wpisz całkowitą dawkę skumulowaną antracyklin (dla wszystkich rozpoznań łącznie)
Całkowita dawka skumulowana leków alkilujących	Wpisz całkowitą dawkę skumulowaną leków alkilujących (dla wszystkich rozpoznań łącznie)
Radioterapia	Tak ☐ / Nie ☐
Wprowadź rodzaj(y) radioterapii (np. protony, fotony), dawkę i pole	Wpisz rodzaj(e) radioterapii (np. protony, fotony), dawkę oraz napromieniane pole
Przeszczepienie komórek macierzystych	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj przeszczepienia komórek macierzystych	Wpisz rodzaj przeszczepienia komórek macierzystych
Data zabiegu	DD/MM/RRRR
Rozległy zabieg operacyjny	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj operacji	Wpisz rodzaj operacji
Data zabiegu	DD/MM/RRRR
Immunoterapia	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj immunoterapii	Wpisz rodzaj immunoterapii
Inna terapia	Tak ☐ / Nie ☐
Rodzaj innej terapii	Wprowadź rodzaj(-y) innej terapii/terapii

3. Historia i problemy zdrowotne		
W tej części opisz wszelkie poważne problemy zdrowotne (fizyczne i psychiczne) w trakcie leczenia oraz po jego zakończeniu, w tym zdiagnozowane już późne następstwa.		
DD/MM/RRRR	Wpisz schorzenie lub problem	Wpisz: aktualne lub w przeszłości

3a. Pozostały wywiad medyczny	
W tej części opisz pozostałe informacje z wywiadu medycznego, które mogą być istotne.	
Choroby wrodzone lub dziedziczne	Wpisz, jeśli dotyczy
Wywiad rodzinny (choroby w rodzinie)	Wpisz, jeśli dotyczy
Inne	Wpisz, jeśli dotyczy

4. Zalecenia dotyczące dalszej opieki

Z tej sekcji dowiesz się, dlaczego ścisłe monitorowanie stanu zdrowia po leczeniu nowotworu w młodym wieku jest tak ważne.

Ponieważ leczenie może zwiększać ryzyko wystąpienia problemów ze zdrowiem fizycznym i psychicznym w późniejszym życiu, natychmiast zgłaszaj wszelkie niepokojące objawy swojemu lekarzowi. Wczesne zgłoszenie pozwala szybciej zidentyfikować przyczyny i może zapobiec poważniejszym problemom.

Rodzaj leczenia	Ryzyko	Zalecenie	Wspólna decyzja	Uwagi / kontakt
Wpisz rodzaj leczenia	Wpisz ryzyko	Wpisz rodzaj zalecanej opieki	Wpisz podjętą decyzję	Wpisz uwagi

4a. Decyzje dotyczące opieki, które są dla Ciebie szczególnie ważne

Wpisz ważne dla Ciebie decyzje

4b. Bezpośrednie linki do odpowiednich streszczeń nietechnicznych (PLAIN)

Wpisz linki do odpowiednich streszczeń PLAIN

5. Zalecenia dotyczące ogólnego stanu zdrowia

W tej części opisano, dlaczego ważne jest dbanie o ogólny stan zdrowia.

Zdrowy tryb życia usprawnia procesy zachodzące w organizmie, co pozwala czuć się dobrze zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Może on również zmniejszyć ryzyko przewlekłego zmęczenia, depresji, chorób układu krążenia, nowych (wtórnych) nowotworów oraz innych problemów ze zdrowiem psychicznym.

W zakresie zdrowego trybu życia zaleca się:

- Dbać o odpowiednią ilość snu i wysypiać się
- Regularnie ćwiczyć (co najmniej 3 razy w tygodniu)
- Utrzymywać prawidłową masę ciała (BMI osoby dorosłej między 18,5 a 24,9 kg/m²)
- Jeść dużo owoców i warzyw oraz ograniczać spożycie tłuszczów, cukru i soli
- Nie palić tytoniu lub zerwać z nałogiem, jeśli obecnie palisz
- Ograniczać spożycie alkoholu
- Chronić skórę: stosować filtry przeciwsłoneczne (UV) i unikać nadmiernego opalania

W odniesieniu do zdrowia fizycznego zaleca się:

- Regularnie kontrolować stan uzębienia u stomatologa
- Monitorować parametry zdrowotne, w tym wagę oraz ciśnienie tętnicze krwi
- Brać udział w badaniach przesiewowych w kierunku chorób nowotworowych, do których możesz zostać zaproszony
- Podać się szczepieniom ochronnym zgodnie z krajowymi wytycznymi

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, zaleca się:

- Budować i utrzymywać kontakty z innymi ludźmi
- Znajdować czas dla siebie
- Zwracać się do członków rodziny lub bliskich przyjaciół w przypadku doświadczania trudnych emocji
- Angażować się w swoje hobby lub odkrywać nowe zainteresowania i aktywności
- Praktykować uważność (mindfulness)
- Stosować techniki relaksacyjne
- W razie potrzeby szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej lub terapeutycznej

W zakresie zdrowia społecznego zaleca się:

- Rozmawiać z lekarzem o ewentualnych problemach lub pytaniach dotyczących codziennego życia (takich jak kwestie związane z pracą, nauką, relacjami czy finansami), jeśli takie się pojawią
- Otwarcie dzielić się swoimi potrzebami z najbliższymi

5a. Miejsce na uwagi / komentarze

Wpisz uwagi