

Planul de îngrijire post-tratament PanCare – Versiunea scurtă

Acest Plan de îngrijire pentru supraviețuire PanCare - Versiune scurtă este o versiune prescurtată a [Planului de îngrijire pentru supraviețuire PanCareFollowUp - Versiunea extinsă](#). Acesta vă oferă informațiile de care aveți nevoie: un rezumat al tratamentului și recomandări personalizate privind sănătatea, astfel încât să vă puteți gestiona în mod activ starea de sănătate pe termen lung.

Va sfatuim ca planul de îngrijire pentru supraviețuire PanCare – Versiunea scurtă să fie completat de, sau împreună, cu un specialist din domeniul medical care are acces la datele dumneavoastră medicale. Versiunea extinsă acoperă aceleași subiecte în profunzime, cu explicații mai detaliate și îndrumări cuprinzătoare pentru cei care doresc o imagine mai completă a îngrijirii lor. În funcție de preferințele dumneavoastră personale, împreună cu clinica dumneavoastră sau cu specialistul din domeniul medical desemnat, puteți alege fie Versiunea extinsă, fie Versiunea scurtă. Acest plan conține informații personale și informații despre sănătate. După completare, acesta este păstrat de tine. Cu consimțământul tău, poate fi partajat cu furnizorul tău de servicii medicale, rudele sau îngrijitorii tăi.

Vă rugăm să rețineți că acest Plan de îngrijire pentru supraviețuire PanCare - Versiune scurtă poate fi actualizat pentru a reflecta reviziile viitoare ale [Planului de îngrijire pentru supraviețuire PanCareFollowUp - Versiune extinsă](#).

Data elaborării: mai 2026
Mai multe informații: www.pancare.eu

1. Informații generale
2. Rezumatul tratamentului
3. Istoric și probleme de sănătate
4. Recomandări pentru urmărire
5. Recomandări pentru sănătatea generală

1a. Informații generale	
Această secțiune descrie informațiile dvs. de bază.	
Prenume (preferat)	Introduceți prenumele
Data nașterii	ZZ/LL/AAAA
Sex la naștere	Introduceți sexul la naștere
Identitate de gen	Introduceți identitatea de gen
Număr de telefon	Introduceți numărul de telefon
Adresă de e-mail	Introduceți adresa de e-mail
Numele părinților / îngrijitorilor (dacă este cazul)	Introduceți numele părinților / îngrijitorilor
Persoană de contact în caz de urgență	Introduceți persoana de contact în caz de urgență
Numărul de telefon al persoanei de contact în caz de urgență	Introduceți numărul de telefon al persoanei de contact în caz de urgență
Centrul de tratament	Introduceți centrul de tratament
Oncologul curant	Introduceți numele oncologului curant
Medicul de familie	Introduceți numele medicului de familie
Alergii	Introduceți dacă este cazul
1b. medicație actuală	
Această secțiune enumeră toate medicamentele necesare în prezent.	
Introduceți medicamentele	

2. Rezumatul tratamentului	
Această secțiune descrie toate tratamentele pe care le-ați primit.	
Diagnosticul primar	Introduceți codul ICC3/codul ICD-O-3 v1, inclusiv lateralitatea, dacă este cazul
Data diagnosticului primar	ZZ/LL/AAAA
Progresie + data	Da ☐ / Nu ☐ ZZ/LL/AAAA
Recidivă + data	Da ☐ / Nu ☐ ZZ/LL/AAAA
Metastaze	Da ☐ / Nu ☐ / Nu se aplică
Neoplazie malignă secundară	Da ☐ / Nu ☐
Tipul neoplaziei maligne secundare	Introduceți codul ICC3/codul ICD-O-3 v1
Data diagnosticului a neoplaziei maligne secundare	ZZ/LL/AAAA
Chimioterapie	Da ☐ / Nu ☐
Tipul de chimioterapie	Introduceți tipul (tipurile) de chimioterapie (pentru toate diagnosticile combinate)
Cantitatea totală de antracicline	Introduceți cantitatea totală de antracicline (pentru toate diagnosticile combinate)
Cantitatea totală de agenți alchilanți	Introduceți cantitatea totală de agenți alchilanți (pentru toate diagnosticile combinate)
Radioterapie	Da ☐ / Nu ☐
Tipul de radioterapie și doza totală [în câmp]	Introduceți tipul (tipurile) de radioterapie (de ex., protoni, fotoni), doza și câmpul
Transplant de celule stem	Da ☐ / Nu ☐
Tipul de transplant de celule stem	Introduceți tipul de transplant de celule stem
Data procedurii	ZZ/LL/AAAA
Intervenție chirurgicală majoră	Da ☐ / Nu ☐
Tipul de intervenție chirurgicală	Introduceți tipul intervenție de chirurgicală
Data procedurii	ZZ/LL/AAAA
Imunoterapie	Da ☐ / Nu ☐
Tipul de imunoterapie	Introduceți tipul de imunoterapie
Alte terapii	Da ☐ / Nu ☐
Tipul altor terapii	Introduceți tipul altei terapii / tipurile altor terapii

3. Istoric medical și probleme de sănătate		
Această secțiune descrie orice probleme grave de sănătate (fizice și mentale) apărute în timpul și după tratament, inclusiv efectele tardive (întârziate) deja diagnosticate.		
ZZ/LL/AAAA	Introduceți afecțiunea sau problema	Introduceți actualitatea (actuală sau trecută)
3a. Alte antecedente medicale		
Această secțiune descrie alte antecedente medicale relevante.		
Boli congenitale sau ereditare	Introduceți dacă este cazul	
Antecedente medicale în familie	Introduceți dacă este cazul	
Altele	Introduceți dacă este cazul	

Data finalizării:

.....De:.....

4. Recomandări pentru urmărire

Această secțiune descrie de ce este important să vă monitorizați îndeaproape starea de sănătate după ce ați fost tratat pentru cancer la o vârstă fragedă.

Deoarece tratamentele pot crește riscul de a dezvolta probleme de sănătate fizică și mentală mai târziu în viață, este esențial să raportați imediat orice simptom medicului dumneavoastră. Raportarea timpurie ajută la identificarea mai rapidă a cauzelor potențiale și poate preveni probleme de sănătate mai grave.

<i>Această coloană include tratamentul care poate prezenta un risc pentru un anumit efect tardiv (întârziat)</i>	<i>Această coloană descrie riscurile specifice cauzate de tratamentul primit</i>	<i>Această coloană prezintă recomandările bazate pe ghiduri construite pe dovezi</i>	<i>Această coloană prezintă decizia comună privind îngrijirea dumneavoastră</i>	<i>Această coloană include orice observații sau abateri, precum și posibile persoane de contact pentru îngrijire</i>
Deoarece ați fost tratat cu...	...este posibil să aveți un risc de...	...prin urmare, vă recomandăm să beneficiați de următoarea îngrijire:	Decizia pe care ați luat-o împreună cu specialistul dumneavoastră în servicii medicale cu privire la îngrijirea dumneavoastră :	
Introduceți tratamentul	Introduceți riscul	Introduceți tipul de îngrijire recomandat	Introduceți decizia	Introduceți orice observații

4a. Decizii privind îngrijirea dumneavoastră care sunt importante pentru dumneavoastră personal

Introduceți deciziile de importanță personală

4b. Linkuri directe către rezumate PLAIN relevante

<http://www.pancare.eu/plain-language-summaries>

Introduceți linkuri către rezumate PLAIN relevante

5. Recomandări pentru sănătatea generală

Această parte descrie de ce este important să aveți grijă de sănătatea dumneavoastră generală.

Un stil de viață sănătos îmbunătățește procesele din corpul tău care te ajută să te simți bine atât fizic, cât și mental. Un stil de viață sănătos poate reduce riscul de oboseală, depresie, boli cardiovasculare, tumori noi (secundare) și alte probleme de sănătate (fizice sau mentale).

Pentru a avea un stil de viață sănătos, se recomandă:

- Să dormiți suficient
- Faceți exerciții fizice în mod regulat (cel puțin de 3 ori pe săptămână)
- Mențineți o greutate sănătoasă (IMC adult între 18,5 – 24,9 kg/m²)
- Consumați multe fructe și legume; reduceți consumul de grăsimi, zahăr și sare
- Nu fumați sau renunțați dacă fumați în prezent
- Limitați consumul de alcool
- Protejați-vă pielea: folosiți protecție solară și evitați expunerea excesivă la soare

În ceea ce privește sănătatea fizică, se recomandă:

- Mergeți regulat la controlul stomatologic
- Să vă monitorizați indicatorii de sănătate, inclusiv greutatea și tensiunea arterială
- Să participați la orice screeninguri de cancer la care ați putea fi invitat
- Să vă faceți toate vaccinurile recomandate în ghidurile naționale

În ceea ce privește sănătatea mentală, se recomandă:

- Să interacționați cu persoane din jurul dumneavoastră
- Să vă faceți timp pentru voi înșivă
- Să apelați la membrii familiei sau la prietenii apropiați atunci când aveți emoții negative
- Să vă dedicați hobby-urilor care vă plac sau să explorați noi interese/activități
- Practicați mindfulness
- Folosiți tehnici de relaxare
- Solicitați ajutor profesional, dacă este necesar

În ceea ce privește sănătatea socială, se recomandă:

- Discutați cu medicul dumneavoastră problemele sau întrebările legate de gestionarea vieții de zi cu zi, cum ar fi problemele sau întrebările legate de muncă, școală, relații, finanțe și așa mai departe, dacă acestea apar
- Nu ezitați să le împărtășiți nevoile dumneavoastră celor dragi

5a. Spațiu pentru comentarii

Introduceți comentariile