

Talamak na myeloid lukemya (CML)

Ang iyong gabay sa pinakamahasay na pangangalaga sa may kanser



Tungkol sa gabay na ito

Ang pagsasabi na ikaw ay mayroon o maaaring mayroong chronic myeloid leukaemia (CML) 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 CML, bisitahin ang Leukaemia Foundation website www.leukaemia.org.au/CML.

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

Karagdagang impormasyon ay makukuha sa seksyon na 'Resource' (mapagkukunan) para sa pinakamainam na pagka-alaga sa CML 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 magsagawa ng pagsuri upang malaman kung ano ang nagpapasakit sa iyo. Tatanungin ka nila tungkol sa mga sintomas na maaaring mayroon ka katulad ang pakiramdam ng sobrang pagod at panghihina, hindi maipaliwanag na pagbawas ng timbang, sakit sa buto, pagkakaroon ng mga

pasa o pagdurugo at pagpapawis sa gabi. Ang ilang tao ay nakararanas ng mga sintomas, katulad ng pakiramdam na napakabusog pagkatapos kumain ng kaunti lamang/hindi kayang tapusin ang mga pagkain o pagkaroon ng kawalan ng ginhawa sa tiyan, ngunit karaniwan na walang sintomas.

Mga kauna-unahang pagsuri na maaaring gawin sa iyo

Mga pagsuri ng dugo. Kolektahin at ipadala sa laboratoryo upang masuri ang isang maliit na sampol ng dugo.

Pagsuri ng katawan. Ito ay upang suriin para sa mga palatandaan at sintomas ng CML.

Pagsuring PCR (polymerase chain reaction). Isang pagsusuri ng dugo upang siyasatin ang partikular na abnormal na genetiko na matatagpuan sa mga pasyenteng may CML.

Mga konsultasyon (referrals)

Kung sa tingin ng iyong GP ay mayroon kang CML, ipakonsulta ka sa haematologist o medical oncologist (espesyalista) sa isang pampublikong ospital o sa isang 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).



Nakakatulong na mayroong isang miyembro ng pamilya, tagapag-alaga o kaibigan na dumalo sa mga appointment na kasama ka.



Ipagbigay-alam sa iyong doktor kung ano ang pinakamahalaga para sa iyo sa isang espesyalista (hal. na espesyalista sila sa CML, 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 pagsusuri na ginawa ng iyong GP. Para sa isang maliit na bilang ng mga pasyente, ang isang agarang appointment o admisyon sa ospital ay maaaring kailanganin, ngunit para sa karamihang tao na walang pagmamadali, ang isang appointment sa pagitan ng **apat hanggang anim na linggo** ay nararapat.

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



Humiling sa iyong GP na magrekomenda ng pinagkakatiwalaang mga pagkukunan 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 kondisyon sa kalusugan na maaaring mayroon ka sa panahon ng iyong paggamot ng kanser sa dugo at ipagbigay-alam sa kanila kung mayroon kang anumang 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 pupunta ako sa isang pampubliko o pribadong ospital?
- Ano ang mga pagkakaiba ng pagpapagamot sa pampubliko kaysa 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 i-record ang iyong mga appointment. Nakakatulong rin ang magdala ng isang listahan ng mga katanungan at humingi ng isang nakasulat na plano ng pagpapagamot.



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 magpasuri, magpamot at maalagaan

Maaaring kailangan mong maglakbay upang magpatingin sa isang espesyalista, pagpasuri 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. Mayroong makukuhang mga serbisyong tumulong sa paninirahan at transportasyon at lubos na 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. Ang mga samahan sa pagsuporta ng pasyente, ang iyong doktor (GP) o isa pang propesyonal sa kalusugan (hal. isang psychologist o social worker) ay makatulong sa pagproseso ng iyong diyagnosis at bumuo ng mga diskarte upang makaya mo ang karanasan. Maaari silang tumulong sa iyo na magkaroon ng plano sa paggamot sa kalusugan ng isip kung kailangan.

Diyagnosis, mga antas (phases), at pagpapalano ng pagpapagamot

Ang haematologist/espesyalista ay gagawa ng karagdagang mga pagsuri upang makita kung mayroon kang CML, upang malaman kung gaano ang paglago nito, at upang tumulong na pagpasyahan ang pinakamahusay na paggamot para sa iyo.

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

- **Pagsuri sa katawan.** Ito ay upang malaman ang mga palatandaan at sintomas ng CML.
- **Electrocardiogram (ECG).** Sinusukat nito ang ritmo ng puso
- **Mga pagsuri ng dugo at ihi.** Sinusuri nito kung gaano kahusay gumagana ang iyong mga organo at kung mayroon kang ilang partikular na impeksyon.
- **X-ray.** Kukunin ang x-ray ang larawan ng dibdib bilang bahagi ng pangkalahatang pagtasa ng paggana ng iyong puso at baga.
- **Biopsy ng bone marrow (utak ng buto).** Isang maliit na sampol ng bone marrow ay kukunin mula sa likuran ng balakang (o pelvic bone) habang ikaw ay nasa lokal na anestetiko at, sa ilang mga kaso, habang natutulog. Ang mga sampol ay ipapadala sa laboratoryo upang makita kung mayroong kang kanser at sa ilang mga pagkakataon para sa karagdagang espesyalistang pagsuri.

Ang CML ay may tatlong yugto na tinatawag na chronic, accelerated at blast. **Mahigit 90 porsyento ng mga taong nadiagnos, at may patuloy (posibleng habambuhay) na paggamot, ay nananatili sa yugtong chronic CML, na pinakamababang matinding yugto.**



Timeframes (Mga takdang panahon)

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



Mga katanungang nais mong itanong

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

Paggamot

Ang iyong espesyalista ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa iyong mga pagpipiliang pagpapagamot para sa CML. Maaaring kailangan mo ng higit sa isang uri ng paggamot upang mabigyan ng mga pinakamahusay na resulta, at maaaring kailangan mo ng patuloy na paggamot upang mapangasiwaan ang iyong CML na panghabang-buhay.

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

- **Targeted therapy (nakatuon na pagpapagamot).** Ito ay gumagamit ng mga gamot upang atakihin ang mga partikular na katangian ng mga selyula ng kanser upang ihinto ang paglago ng kanser. Ang pamantayang ng paggamot para sa karamihang tao na may CML ay tinatawag na tyrosine kinase inhibitor (TKI). Ang mga TKI ay mga gamot na nilulunok (oral medications) na gumagana sa pamamagitan ng espesipikong paghadlang sa mga senyas na kailangan ng mga selyulang CML upang mabiyak at lumago para ang mga selyulang CML ay hindi mabubuhay.
- **Chemotherapy.** Ginagamit ang mga gamot upang patayin ang mga selyula ng kanser at pigilan ang paglago ng kanser. Maaaring magrekomenda ang iyong doktor ng isang banayad na uri ng chemotherapy bago ka magsimula ng TKI.
- **Sumusuportang mga paggamot.** Ito ay mga paggamot na susuporta sa iyong karanasan ng kanser. Ang mga ito ay tutulong sa iyo na pangasiwaan ang mga side effect na maaari mong maranasan habang sumasailalim ng paggamot.

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

Sumusuportang pangangalaga (paggamot o mga serbisyo na sumusuporta sa iyong karanasan ng kanser sa dugo) ay maaari ring makuha, kadalasan ay 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 pagsusuri, ang iyong espesyalista ay magpapasya kung kailan dapat magsimula ang iyong paggamot. Para sa karamihang tao, ito ay karaniwang **nasa loob ng apat na linggo** sa pagkagawa ng desisyong ito. Maaaring may mga pagkakataon kung saan ang iyong paggamot ay maaaring maantala sa lampas ng takdang panahon na ito. Kung mangyari ito, talakayin ito sa iyo ng iyong espesyalista.

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 pagsubok sa klinika). Ang mga clinical trial ay kadalasang 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 clinical trial.

Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.australiancancertrials.gov.au o <https://anzchog.org/clinical-trials-research/clinical-trial-initiatives/>, o hanapin ang 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 pangkat ng mga manggagamot tungkol sa mga karagdagang pandiyeta, bitamina, halamang panlunas at iba pang mga gamot na ginagamit mo o nais na gamitin, kabilang ang mga inireseta at hindi niresetang gamot (hal. paracetamol o ibuprofen). Ang ilang mga medisina, complementary therapy, mga bitamina at pagkain ay maaaring hindi gagana nang mabuti kasama ang iyong mga pagpapagamot sa TKI.

Kakayahang magka-anak (fertility) at kalusugang sekswal

Ang kanser sa dugo at pagpapagamot 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 ito ay nararapat, kumuha ng payo mula sa iyong gumagamot na pangkat tungkol sa kontraseptibo bago, kasalukuyan at pagkatapos ng paggamot. Talakayin ang pagkakaroon ng mga anak habang sumasailalim ng paggamot at ang pangangailangan ng isang konsultasyon sa isang fertility specialist (espesyalista ng 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, pagkunsulta 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.



Mayroong iba't-ibang uri ng TKI therapy kaya mahalagang maglaan ka ng oras upang talakayin ang iyong mga pagpipilian kasama ang iyong espesyalista at unawain ang mga pakinabang at kapinsalaan ng bawat gamot bago magdesisyon.



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



Mga katanungang nais mong itanong

- Anong pagpapagamot ang inirerekumenda mo at bakit?
- Mayroon bang mga alternatibo?
- Ano ang mangyayari kung hindi ako magpapagamot?
- Gaano katagal ako kailangang magpapagamot?
- Magkano ang gastos ng pagpapagamot at magkano ang kailangan naming bayaran?
- Anong mga aktibidad/ehersisyo ang makakatulong sa akin na pangasiwaan ang aking pagpapagamot at ang mga side effect nito?
- 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 matatawagan 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 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, pagsuri, gamot, tirahan, pagbiyahe o parking.

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

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 akomodasyon at/o transportasyon habang ginagamot
- ang posibleng epekto sa pananalapi ng iyong pagpapagamot at mga pamamaraan ng suportang pampinansyal na posible mong ma-access
- kung paano maaaring makaapekto ang pagpapagamot 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.

Pangangalaga sa panahon ng pagpapagamot

Panghabang-buhay na pagpapagamot ng TKI para sa iyong CML ay maaaring kailangan, at ito ay maaring makaapekto sa iyong pisikal, sikolohikal, nutrisyonal at pangkalahatang kabutihan. Dapat na bahagi ng iyong patuloy na pagka-alaga ang komprehensibong pagsuporta at pangangasiwa sa side effect.

Survivorship care plan (Plano sa pagka-alaga ng nakaligtas)

Ang mga kasalukuyang paggamot ay nangangahulugan na ang karamihan sa mga taong may CML ay inaasahang magkaroon ng isang normal na haba ng buhay. Maaaring kailangan mo ng regular na patuloy na mga follow-up appointment, kaya ang iyong espesyalista at pangkat sa pagka-alaga ng kalusugan ay magtutulongan upang gumawa ng plano para sa iyo at ng iyong GP. Ang iyong plano sa pagakaa-alaga ng nakaligtas ay maaaring kailangang baguhin sa paglipas ng panahon kung magbago ang iyong mga pangangailangan. Ipapaliwanag ng planong ito:

- kung sino ang iyong pangunahing matatawagan pagkatapos ng paggamot
- kung gaano kadalas ka dapat magpatingin at kung anong mga pagsuri ang kasama dito
- pagkaintindi at pangangasiwa sa potensyal na mga side effect ng paggamot
- paano mabilis na makakuha ng tulong kung mayroon kang isang kagyat na problema
- paano mo mapangalagaan ang iyong pangkalahatang kalusugan at kabutihan
- anong mga pangangalaga sa kalusugan at mga serbisyo ng pagsuporta ng komunidad ay naroon at kung paano makuha ang mga ito.

Ang iyong espesyalista at healthcare team ay makikipag-usap sa iyo tungkol sa mga pangangailangan at maaaring ipakonsulta ka sa iba pang mga propesyonal sa kalusugan at mga serbisyo ng suporta sa komunidad. Ang iba pang mga impormasyon na makukuha mo ay maaaring tungkol sa:

- ang mga side effect ng paggamot at ang mga espesyalista na maaari mong kailangang makita
- paano gumawa ng mga pagpipiliang malusog na pamumuhay upang mabigyan ka ng pinakamabuting tsansa na 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 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 refractory (sakit na hindi tumatalab sa nakasanayang pagpapagamot) o progressive disease (progresibong sakit)

Kung ang iyong CML ay hindi tumatalab sa paggamot (refractory), o lumalago sa mas agresibong accelerated o blast na mga yugto ng sakit (progressive), maaari kang ipakonsulta sa espesyalista o ang ospital kung saang una kang ginamot, o sa ibang espesyalista.

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

Ang mga pagpipilian ay kabilang ang isa o higit pa:

- paggamot sa pamamagitan ng ibang TKI
- chemotherapy
- isang clinical trial
- isang allogeneic stem cell transplant.



Mga katanungang nais mong itanong

- Ano ang phase (antas) ng aking sakit?
- Ano ang aking mga pagpipilian sa pagpapagamot?
- Ano ang tsansa na gagana ang pagpapagamot sa pagkakataong ito?
- Mayroon bang ginagawang clinical trial?
- Anong pangpinansyal, praktikal o emosyonal na suporta ang mayroon?
- Anong mga serbisyo ng suporta ang naroon para sa akin upang makatulong na pangasiwaan ang nagpapatuloy na katangian ng aking kanser sa dugo?

Advance care planning (paunang pagpapalano ng pangangalaga)

Ang iyong GP o healthcare team ay maaaring makipag-usap sa iyo, iyong pamilya at tagapag-alaga tungkol sa iyong hinaharap na pagpapagamot at mga medikal na pangangailangan.

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 pagpapagamot at pangangalaga na maaaring gusto mo o hindi gusto kung sakaling lalala ang iyong sakit upang makagawa ng mga desisyong iyon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang www.advancecareplanning.org.au.



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 aalagaan 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 ikonsulta sa isang serbisyo ng suporta ng komunidad?
- Anong mga serbisyo ng suporta ang naroon para sa akin upang makatulong na pangasiwaan ang nagpapatuloy na katangian ng aking kanser sa dugo?

Pagtatwa: 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 payong medikal, ligal o pinansyal. Ang impormasyon tungkol sa kanser ay patuloy na binabago at nirerebisa ng mga pangmedikal at nagsasaliksik na komunidad. 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 pinakamainam na landas ng pangangalaga para sa mga taong may chronic myeloid leukaemia (ika-1 edisyon), makukuha sa www.cancer.org.au/OCP.