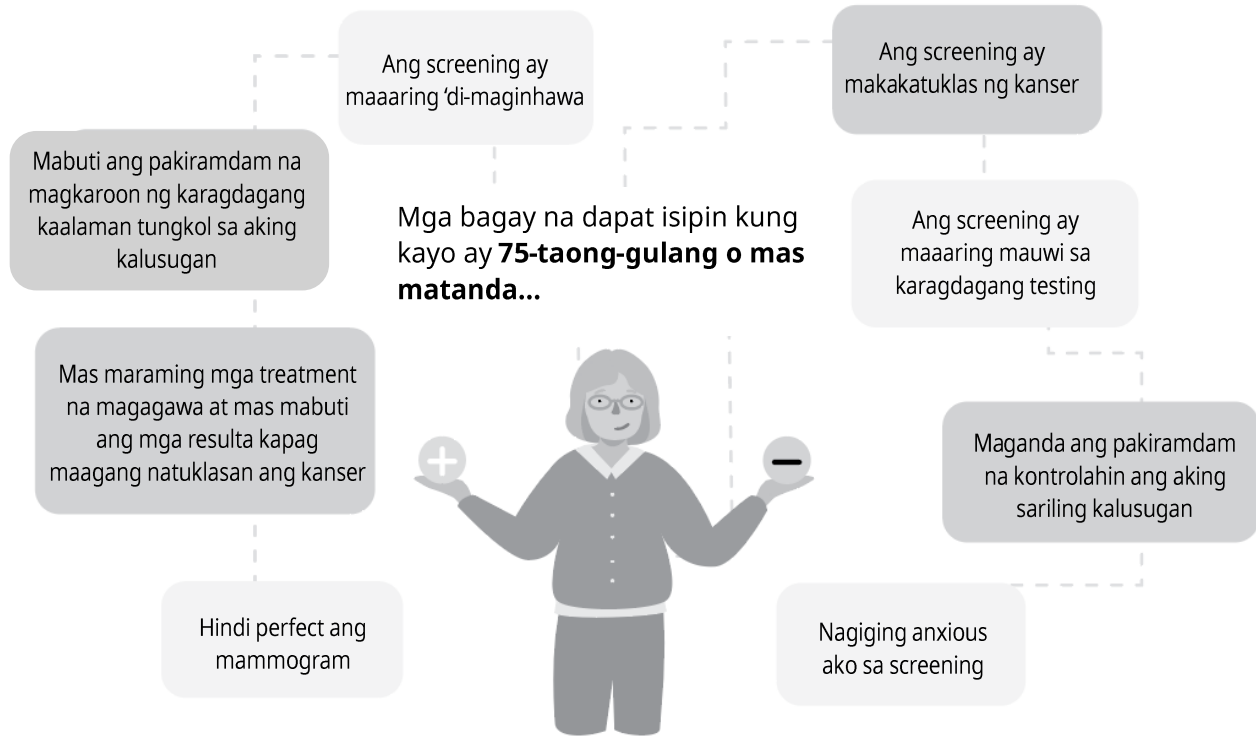


## Dapat ba akong magpa-screening mammograms kung ako'y **75-taong-gulang o mas matanda?**

Ang mga mammogram (x-ray ng mga suso) ay makakatulong na matuklasan nang maaga ang kanser sa suso, bago mo mapansin ang anumang mga pagbabago at kapag madali pa itong bigyang-lunas. Ang iyong edad at kasaysayan sa pamilya (kung ang iyong magulang, anak, o buong kapatid ay nagka-kanser sa suso) ay maaaring makaapekto sa iyong posibilidad na magkaroon ng kanser sa suso.



### **Bakit ba mahalaga gumawa ng may-kaalamang desisyon?**

Ang kanser sa suso ay madalas na maaaring mabagal na lumaki at maaaring hindi magdulot ng anumang mga sintomas habang buhay, lalo na kung normal ang iyong mga nakaraang resulta. Ito ang dahilan kung bakit kung kayo ay 75-taong-gulang o mas matanda, mahalagang gumawa ng may-kaalamang desisyon tungkol sa kung ipagpapatuloy ninyo ang screening. Tutulongan kayo ng gabay na ito na magpasiya kung ano ang pinakamainam para sa inyo.

**! Mahalaga:** Kung kayo ay:

- **May dati nang kasaysayan ng kanser sa suso:** Makipagkita sa isang health care provider para magpagawa ng naaangkop na diagnostic breast imaging.
- **Mayroong breast implants:** Makipagkita sa isang health care provider para magpagawa ng naaangkop na diagnostic breast imaging.
- **May mga sintomas ng kanser sa suso, tulad ng bukol, may fluid na lumalabas mula sa inyong (mga) utong, o anumang ibang mga pagbabago sa inyong (mga) suso:** Makipagkita kaagad sa isang health care provider. Maaaring mangailangan kayo ng diagnostic testing.
- **Nagpa-mammogram sa magkabilang suso sa nakaraang 12 buwan:** Dapat kayong maghintay nang 1 taon man lamang bago magpa-screening mammogram muli.
- **May magulang, anak, o buong kapatid na mayroon o nagka-kanser sa suso:** Maaari ninyong ipagpatuloy ang screening bawat taon. Mangyaring kausapin ang isang health care provider para malaman kung ang breast screening ay tama pa rin para sa inyo.

## Mga Benepisyo at mga Limitasyon

Isipin ang mga benepisyo at mga limitasyon ng mga mammogram. Lagyan ng check ang mga bagay na mahalaga para sa inyo. Magdagdag ng anumang iba pang bagay sa mga blangkong espasyo.

Mga benepisyo	Mga limitasyon
<p><b>Nakakatulong na maagang matuklasan ang kanser:</b> Ang mammogram ay makakahanap ng kanser kapag ito'y maliit pa, kung kailan mas maraming mga opsyon sa treatment at mas malaki ang chance na maaagapan ito. Kapag maagang nahanap at nabigyang-lunas ang kanser, magkakaroon ka ng karagdagang panahon at enerhiya para sa pamilya at mga kaibigan.</p>	<p><b>Hindi perfect ang mammogram:</b> Maaaring hindi nito makikita ang ilang kanser dahil sa lokasyon nito o sa density ng aking breast tissue (false negative), o maaari itong makahanap ng mga kanser na hindi sana magdudulot ng problema sa kahabaan ng aking buhay (overdiagnosis).</p>
<p><b>Maaaring pahabain nito ang aking buhay:</b> Kapag ako'y nagpa-mammogram, maaari nitong pahabain ang aking buhay dahil ang screening ay makakatulong na matuklasan ang kanser habang ito'y maliit pa at mas madaling bigyang-lunas.</p>	<p><b>Karagdagang testing:</b> Maaaring kailangan ko ng karagdagang testing pagkatapos ng aking screening mammogram, tulad ng diagnostic mammogram, ultrasound o biopsy, para mas matingnan ang aking (mga) suso.</p>
<p><b>Maganda ang pakiramdam na alagaan ang aking sariling kalusugan:</b> Tinutulungan ako ng mammogram na alagaan ang kalusugan ng aking mga suso para lagi kong nalalaman ang aking pangkalahatang kalusugan. Kapag ako'y nagpa-mammogram, inaalagaan ko ang aking sarili at nagbibigay ito ng magandang pakiramdam.</p>	<p><b>Pananakit:</b> Ang mammogram ay maaaring 'di-maginhawa dahil pinipisil nito ang aking suso habang kumukuha ng mga x-ray. Kailangan ang compression (pagpisil) para gawing patag ang breast tissue at panatilihin sa lugar ang aking suso para maiwasan ang mga malalabong x-ray.</p>
<p><b>Ang aking risk ay tumataas habang ako'y tumatanda:</b> Ang aking risk para sa kanser sa suso ay tumataas habang tumatanda. Mahigit sa 80% ng mga bagong kanser sa suso na nadidiyagnos bawat taon sa B.C. ay nasa mga kababaihang 50-taong-gulang o mas matanda.</p>	<p><b>Posibleng treatment:</b> Maaaring mangailangan ako ng treatment pagkatapos ng aking screening mammogram, tulad ng operasyon, mga gamot, radiation therapy, at/o chemotherapy.</p> <p>Nauunawaan ko na ang mga epekto ng treatment ay maaaring mag-iba-iba depende sa tao. Sila'y maaaring maging mahusay o hindi mahusay, depende sa edad, kondisyon ng kalusugan, mga bagay na minamahalaga, at mga layunin ng isang tao. Naiintindihan ko na ito ay isang lubos na personal na desisyon at ang mga karagdagang taon sa buhay ay hindi laging nangangahulugan na bubuti ang kalidad ng buhay.</p>
<p><b>Pinapanatag nito ang aking loob:</b> Kapag nalalaman ko kung ako'y mayroon o walang kanser sa suso, mas mauunawaan ko ang aking kalusugan at mas malalaman ko kung ano ang mga gagawin kong desisyon para sa darating na panahon. Dahil sa mas mabuting health care at tumataas na life expectancy, ang mga screening mammogram ay maaari pa ring magbenepisyo sa akin makalipas ng 74-taong-gulang.</p>	<p><b>Screening Anxiety:</b> Ako'y nagiging anxious, nababahala, o stressed sa panahon ng aking mammogram at pagkatapos nito habang hinihintay ko ang aking mga resulta.</p>
<p><input type="checkbox"/></p>	<p><input type="checkbox"/></p>

## Paano naman kung ako'y 75-taong-gulang o mas matanda at hindi pa ako kailanman nagpa-screening mammogram?

Kung kayo ay nasa mabuting pangkalahatang kalusugan, makakakuha kayo ng screening mammogram bawat 1 o 2 taon batay sa inyong risk level. Matutulungan kayo ng isang health care provider na maunawaan kung ang screening ay tama para sa iyo.

### Isipin ang inyong pangkalahatang kalusugan

Nagyong naisip na ninyo ang mga benepisyo at mga limitasyon ng screening sa suso, pag-isipan ninyo ang inyong kalusugan at kung paano makakaapekto ang screening sa inyong buhay: **Mas mainam ba ang mga benepisyo ng screening at anumang treatment na maaaring kailanganin ko kaysa sa mga panganib ng screening at sa maaaring maging epekto nito sa kalidad ng aking buhay?**

Maaaring maapektohan ng inyong kalusugan ang kung makikinabang kayo sa screening at sa anumang mga inirerekomendang treatment. Ito'y dahil habang tumatanda ang mga tao, ang screening ay maaaring mas makasamâ kaysa sa makabuti, depende sa kalusugan ng tao. Halimbawa, ang recovery mula sa isang breast biopsy ay maaaring maging mas mahirap at/o mas masakit para sa isang táong may dementia kaysa sa isang táong walang dementia.

Eto ang ilang mga katanungan para matulungan kayong pag-isipan kung ang screening ay tama para sa inyo. Isulat ang inyong sagot sa tabi ng bawat tanong:

Mahalaga ba para sa akin na magpa-screen? Bakit, o bakit hindi?	
Ako ba'y nasa mabuting kalusugan, at sapat ba akong malakas para magpa-screen at gawin ang anumang mga inirerekomendang follow-up tests, tulad ng isang biopsy?	
Kung ang aking mammogram ay nakahanap ng kanser sa suso, mauuna ba ang treatment para dito bago pamahalaan ang aking iba pang (mga) kondisyon sa kalusugan? Babaguhin ba nito ang kung paano pinamamahalaan ang aking iba pang (mga) kondisyon sa kalusugan?	
Kung ang aking mammogram ay may natuklasang kanser sa suso at kailangan ko ng treatment sa kanser, hahadlang ba ang mga treatment para sa aking iba pang (mga) kondisyon sa kalusugan, o hindi ba sila magiging kasing epektibo?	
Kung sakaling magkaroon ng anumang hindi inaasahang problema mula sa mga follow-up procedure at/o treatment, paano ba nito maaapektohan ang kalidad ng aking buhay?	

## Ang inyong desisyon

- Ipagpapatuloy ko ang pagkuha ng mga mammogram
- Hindi ako makagawa ng desisyon
- Hindi ko ipagpapatuloy ang pagkuha ng mga mammogram

Sigurado ba kayo sa inyong desisyon

		Oo	Hindi
<b>Sure of myself</b> (Sigurado ako sa aking sarili)	Sigurado ba ang inyong pakiramdam tungkol sa pinakamainam na desisyon para sa inyo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Understand information</b> (Unawain ang impormasyon)	Nalalaman ba nino ang mga benepisyo at mga limitasyon ng screening?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Risks at benefits</b> (Risks and benefits)	Sigurado ba kayo kung aling mga benepisyo at mga limitasyon ang pinakamahalaga sa inyo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Encouragement</b> (Paghikayat)	Mayroon ba kayong sapat na suporta at payo para gumawa ng isang may-kaalamang desisyon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

@SURE test; O'Connor & Légaré 2008

## Hindi pa ba kayo sigurado?

Dalhin ang guide na ito sa isang health care provider para humingi ng suporta. Isulat sa ibaba ang anumang mga tanong na mayroon kayo at na maitatanong ninyo sa kanya sa inyong appointment:



### Pahayag

Ang impormasyon na ibinahagi rito ay inilaan para lamang makapagbigay ng impormasyon. Hindi ito dapat tratuhin bilang medikal na payo, propesyonal na diyagnosis, o medikal na opinyon nang hindi muna nakikipagkita sa isang health care provider. Ang impormasyon na ito ay hindi dapat kapalit ng pangangailangang makipagkita sa isang health care provider para sa anumang mga alalahaning may kinalaman sa kalusugan.

### Mga Reperensiya

- Beth Israel Deaconess Medical Center. (2022). Should I Continue Having Mammograms? For Women Age 75 to 84 Years. Boston. Available at [https://eprognosis.ucsf.edu/decision\\_aids/Mammography\\_75-84.pdf](https://eprognosis.ucsf.edu/decision_aids/Mammography_75-84.pdf).
- Cancer Care Ontario. Cancer Fact: My CancerIQ – cancer prevention goes digital in Ontario. February 2015. Available at <https://www.mycanceriq.ca/>.
- Légaré F, Kearing S, Clay K, Gagnon S, D'Amours D, Rousseau M, O'Connor A. Are you SURE?: Assessing patient decisional conflict with a 4-item screening test. *Can Fam Physician*. 2010 Aug;56(8):e308-14. PMID: 20705870; PMCID: PMC2920798.