

Νευροενδοκρινικοί όγκοι

Ο οδηγός σας για την καλύτερη δυνατή φροντίδα καρκίνου



Σχετικά με αυτό τον οδηγό

Αν μάθετε ότι έχετε ενδοκρινικό όγκο (NET) ή ότι μπορεί να έχετε NET μπορεί να είναι συντριπτικό. Πολλά μπορεί να αλλάξουν γρήγορα και ίσως να έχετε πολλές απορίες. Αυτό το φυλλάδιο μπορεί να βοηθήσει να καθοδηγήσει εσάς, την οικογένεια και τους φίλους σας κατά τη διάρκεια αυτής της εμπειρίας.

Πληροφορίες και υποστήριξη

Cancer Council: Για πληροφορίες και υποστήριξη, τηλεφωνήστε στο Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με έμπειρο επαγγελματία υγείας ή επισκεφθείτε το www.cancer.org.au.

NeuroEndocrine Cancer Australia: Για περισσότερες πληροφορίες ή για να μιλήσετε με νοσηλεύτη καρκίνου, τηλεφωνήστε στο **1300 287 363** ή επισκεφθείτε το www.neuroendocrine.org.au.

Translating and Interpreting Service (TIS -Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας): Αν χρειάζεστε ένα διερμηνέα, τηλεφωνήστε στην TIS στο **13 14 50** ή επισκεφθείτε το www.tisnational.gov.au.

Αρχικές εξετάσεις και παραπεμπτικό

Συμπτώματα

Ο οικογενειακός γιατρός σας (GP) θα πρέπει να κάνει μία εξέταση για να δει αν μπορεί να βρει την αιτία της αδιαθεσίας σας. Θα σας ρωτήσει για τυχόν συμπτώματα που μπορεί να έχετε, όπως κοιλιακό πόνο, φούσκωμα, έξαψη, αίσθημα κόπωσης, διάρροια (ακόμα και όταν δεν τρώτε), συριγμό, γρήγορο καρδιακό παλμό και ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Αρχικές εξετάσεις που μπορεί να κάνετε

Σωματική εξέταση. Ο οικογενειακός γιατρός σας θα εξετάσει το στομάχι σας και θα ακροαστεί την καρδιά και τους πνεύμονες.

Εξέταση αίματος. Θα ληφθεί δείγμα από το αίμα σας. Οι εξετάσεις θα περιλαμβάνουν πλήρη αιματολογική εξέταση, ηπατική λειτουργία και δείκτες όγκου.

Υπέρηχος. Ηχητικά κύματα χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία μιας λεπτομερούς εικόνας της περιοχής που ερευνάται.

Αξονική τομογραφία (CT). Υπολογιστές και ακτινογραφίες χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία μιας λεπτομερούς εικόνας της περιοχής που ερευνάται.

Ακτινογραφία θώρακος. Μία ακτινογραφία παίρνει απεικόνιση του θώρακα.

Μπορεί να κάνετε περαιτέρω εξετάσεις.

Παραπεμπτικά

Αν ο γιατρός σας έχει ανησυχίες, θα σας παραπέμψει σε ειδικό γιατρό ογκολόγο, γαστρεντερολόγο ή αναπνευστικό γιατρό σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική για περισσότερες εξετάσεις. Ογκολόγοι, γαστρεντερολόγοι και πνευμονολόγοι είναι ειδικοί γιατροί εκπαιδευμένοι στη θεραπεία των νευροενδοκρινικών όγκων (NET).



Μπορείτε να φέρετε μαζί στα ραντεβού σας ένα μέλος της οικογένειας ή φίλο.



Χρονοδιαγράμματα

Θα πρέπει να παραπεμφθείτε σε κατάλληλο ειδικό γιατρό **εντός μίας εβδομάδας** από την ολοκλήρωση των αρχικών εξετάσεων.

Αν δε μπορείτε να κλείσετε ραντεβού μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, μιλήστε με το γιατρό σας.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Μπορώ να διαλέξω αν θέλω να πάω σε δημόσιο νοσοκομείο ή ιδιωτική κλινική;
- Μπορώ να επιλέξω τον ειδικό γιατρό που θα δω;
- Πόσο θα μου κοστίσουν τα ραντεβού;

Διάγνωση, βαθμολόγηση και σταδιοποίηση

Ανάλογα το μέροστης έρευνας, μπορεί να κάνετε μία ή περισσότερες από τις ακόλουθες εξετάσεις για να δείτε τι προκαλεί τα συμπτώματά σας και εάν έχετε NET. Αυτή η διαδικασία εύρεσης του ιατρικού προβλήματος λέγεται **διάγνωση**.

Κολονοσκόπηση. Μια μικρή κάμερα τοποθετημένη σε σωληνάκι τοποθετείται στον πρωκτό σας για να ελέγξει το παχύ σας έντερο. Ο ειδικός ή ο οικογενειακός γιατρός σας θα σας πει τι πρέπει να κάνετε για να προετοιμασθείτε γι' αυτή την εξέταση. Θα σας χορηγηθεί χαλαρωτικό φάρμακο ή γενικό αναισθητικό (θα σας κοιμίσουν) ώστε δεν θα το αισθάνεστε.

Ενδοσκοπήση. Μία μικρή κάμερα εισάγεται στο λαιμό σας και στο πεπτικό σύστημα. Θα σας χορηγηθεί χαλαρωτικό φάρμακο ή γενικό αναισθητικό (θα σας κοιμίσουν) ώστε δεν θα το αισθάνεστε.

Βρογχοσκόπηση. Μία μικρή κάμερα εισάγεται από τη μύτη ή από το στόμα σας στους αεραγωγούς σας. Θα σας χορηγηθεί χαλαρωτικό φάρμακο ή γενικό αναισθητικό (θα σας κοιμίσουν) ώστε δεν θα το αισθάνεστε.

Εξετάσεις αίματος. Περαιτέρω δείγματα αίματος λαμβάνονται για έλεγχο συγκεκριμένων βιοδεικτών και ορμονών ανάλογα τα συμπτώματα που έχετε.

Αν η εξέταση (ή εξετάσεις) δείξουν καρκίνο, ο ειδικός γιατρός θα κάνει περισσότερες εξετάσεις για να δει πού ακριβώς βρίσκεται ο καρκίνος στο σώμα σας και αν έχει εξαπλωθεί. Αυτό ονομάζεται **σταδιοποίηση**. Η σταδιοποίηση βοηθά να βρεθεί η καταλληλότερη θεραπεία για σας.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο εξέταση ή έναν συνδυασμό εξετάσεων:

Βιοψία. Λαμβάνεται ένα δείγμα ιστού για να εξεταστεί κάτω από το μικροσκόπιο. Αυτό θα αποδώσει τη **βαθμολόγηση** (το είδος του ιστού) του όγκου. Η βαθμολόγηση βοηθάει επίσης στην εύρεση της καλύτερης θεραπείας για σας.

Γενετική εξέταση. Ορισμένοι υποτύποι καρκίνου υποδηλώνουν μια υποκείμενη κληρονομική ευπάθεια.

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να σας στείλει για **Αξονική τομογραφία**.

Μαγνητική τομογραφία (MRI). Μία τομογραφία όπου χρησιμοποιούνται ισχυρά μαγνητικά και ραδιοκύματα για να απεικονίσουν μια λεπτομερή εικόνα του σώματος.

Τομογραφία εκπομπής ποζιτρονίων/αξονική τομογραφία (PET/CT) - Ga68 και/ή FDG PET. Σας κάνουν μια ένεση με μια μικρή ποσότητα ραδιενεργού υλικού και ολόκληρο το σώμα σας σαρώνεται για να δουν πού βρίσκεται ο καρκίνος.



Χρονοδιαγράμματα

Τα αποτελέσματα θα πρέπει να βγουν **μέσα σε δυο εβδομάδες** από τη στιγμή που κάνετε τις εξετάσεις.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι είναι ο ενδοκρινικός όγκος;
- Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω;
- Πόσο θα κοστίσουν οι εξετάσεις και τα ραντεβού;
- Πού θα πρέπει να κάνω θεραπεία; Έχω επιλογές;
- Τι βαθμού είναι ο καρκίνος μου;
- Σε τι στάδιο βρίσκεται ο καρκίνος μου;
- Έχει συζητηθεί η διάγνωσή μου σε μία διεπιστημονική συνάντηση;
- Ποιες υπηρεσίες υποστήριξης διατίθενται;

Θεραπεία

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι θεραπείας για τους NET. Ο ειδικός γιατρός σας θα σας μιλήσει για τις διαφορετικές θεραπείες.

Η θεραπεία σας θα γίνει από μια ομάδα ειδικών και μπορεί να χρειαστείτε περισσότερα από ένα είδος θεραπείας για να πετύχετε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Η ομάδα θα συνεργαστεί με εσάς και την οικογένεια ή τον φροντιστή σας προκειμένου να σχεδιάσει τη θεραπεία σας.

Μπορεί να κάνετε μία μόνο θεραπεία ή έναν συνδυασμό θεραπειών:

Εγχείρηση είναι όταν ο καρκίνος αφαιρείται χειρουργικά. Μερικοί όγκοι μπορούν να αφαιρεθούν εντελώς. Σε μερικές περιπτώσεις μόνο ένα μέρος του όγκου μπορεί να αφαιρεθεί και αυτό μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα.

Η ενεργής παρακολούθηση / παρακολούθηση και αναμονή μπορεί να είναι κατάλληλη για κάποια άτομα που δεν έχουν καθόλου συμπτώματα ή προβλήματα.

Στη χημειοθεραπεία χρησιμοποιούνται ακτίνες για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία μεταστάσεων όπως στα κόκαλα.

Η θεραπεία με ραδιονουκλίδιο με υποδοχείς πεπτιδίου (PRRT) είναι μια ραδιοφαρμακευτική θεραπεία που χρησιμοποιείται για τον έλεγχο των συμπτωμάτων και της ανάπτυξης του όγκου.

Τα ανάλογα σωματοστατίνης (SSAs) είναι ενέσεις που χορηγούνται κάθε μήνα για τη μείωση των συμπτωμάτων ή τον έλεγχο της ανάπτυξης του όγκου. Είναι συνηθισμένη θεραπεία για άτομα με NET.

Στη χημειοθεραπεία χρησιμοποιούνται φάρμακα για να καταστρέψουν τα καρκινικά κύτταρα και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν ή μετά την εγχείρηση. Η χημειοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ή μαζί με ακτινοθεραπεία.

Στην στοχοθετημένη θεραπεία χρησιμοποιούνται φάρμακα για να επιτεθούν σε συγκεκριμένα στοιχεία των καρκινικών κυττάρων και να σταματήσουν τον καρκίνο να μεγαλώνει. Ίσως να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία μερικών προχωρημένων NET.

Η θεραπεία που κατευθύνεται στο συκώτι χρησιμοποιεί θερμότητα ή χημικές ουσίες για να καταστρέψει τον καρκίνο. Χρησιμοποιείται για την απευθείας θεραπεία του καρκίνου που έχει εξαπλωθεί στο συκώτι. Τα είδη θεραπείας περιλαμβάνουν ακτινοβολία, χημειοθεραπεία και αφαίρεση.

Η ανοσοθεραπεία είναι ένα είδος θεραπείας του καρκίνου που βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος να καταπολεμήσει τον καρκίνο. Προς το παρόν διεξάγεται έρευνα αυτής της θεραπείας στους NET.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το

www.cancer.org.au/cancer-information/treatment

www.neuroendocrine.org.au/information-booklets

Διατίθεται επίσης φροντίδα υποστήριξης (θεραπεία ή υπηρεσίες που σας βοηθούν κατά τη διάρκεια της εμπειρίας σας με τον καρκίνο).



Χρονοδιαγράμματα

Η χημειοθεραπεία θα πρέπει να ξεκινήσει **εντός τεσσάρων εβδομάδων** από τη στιγμή που συμφωνήσετε στο σχέδιο θεραπείας.



Μπορείτε να ζητήσετε από το γιατρό σας παραπεμπτικό για άλλο ειδικό γιατρό για μια δεύτερη γνώμη.

Κλινικές δοκιμές

Μπορεί να σας προσφέρουν να πάρετε μέρος σε μια κλινική δοκιμή. Οι κλινικές δοκιμές χρησιμοποιούνται για να εξετάσουν αν καινούριες θεραπείες είναι ασφαλείς και έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τις τρέχουσες θεραπείες. Πολλοί άνθρωποι με καρκίνο ζουν τώρα περισσότερο, με καλύτερη ποιότητα ζωής, λόγω των κλινικών δοκιμών.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.australiancancertrials.gov.au

Συμπληρωματικές θεραπείες

Μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης σχετικά με τις τυχόν συμπληρωματικές θεραπείες (συμπεριλαμβανομένων και συμπληρωμάτων διατροφής όπως βιταμίνες) που χρησιμοποιείτε ή θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε. Κάτι τόσο συνηθισμένο όπως οι βιταμίνες μπορεί να μην ταιριάζουν με τη θεραπεία σας.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Ποιά θεραπεία συνιστάτε;
- Πότε πρέπει να πάω να κάνω τη θεραπεία;
- Πόσο θα κοστίσει η θεραπεία και πόσο θα πρέπει να πληρώσω από την τσέπη μου;
- Ποιές δραστηριότητες/ασκήσεις θα με βοηθήσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας και μετά;
- Μπορώ να συνεχίσω να εργάζομαι;
- Πώς θα επηρεάσει την καθημερινότητά μου η θεραπεία;
- Ποιά είναι τα άτομα στην ομάδα μου και ποιο είναι το κύριο άτομο επαφής;
- Τι είδους παρενέργειες μπορεί να έχω από τη θεραπεία μου;
- Με ποιον μπορώ να επικοινωνήσω αν δεν αισθάνομαι καλά ή έχω απορίες;
- Θα επηρεάσει η θεραπεία τη δυνατότητά μου να κάνω παιδιά;



Αποφάσεις όσον αφορά τα έξοδα

Ίσως χρειαστεί να πληρώσετε για μερικά ραντεβού, εξετάσεις, φάρμακα, διαμονή, ταξίδια ή πάρκινγκ.

Μιλήστε με το γιατρό σας, ειδικό γιατρό ή ιδιωτική ασφάλεια υγείας (αν έχετε) προκειμένου να καταλάβετε τι καλύπτεται και ποιά είναι τα έξοδα που θα πρέπει να πληρώσετε εσείς.

Αν έχετε ανησυχίες όσον αφορά τα έξοδα μιλήστε με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ή με κοινωνικό λειτουργό:

- σχετικά με το τι μπορεί να καλυφθεί από το σύστημα υγείας ή σχετικά με την περίθαλψή σας στο δημόσιο σύστημα
- βοήθεια όσον αφορά τη στέγαση κατά τη διάρκεια της θεραπείας
- τον πιθανό οικονομικό αντίκτυπο της θεραπείας σας.

Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Cancer Council στο **13 11 20** για να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας για οικονομική στήριξη.

Για περισσότερες πληροφορίες όσον αφορά τα έξοδα, επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance και το www.cancer.org.au/support-and-services/practical-and-financial-assistance/what-will-i-have-to-pay-for-treatment.

Ανάρρωση

Η θεραπεία για τον καρκίνο μπορεί να προκαλέσει σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές.

Σχέδιο επακόλουθης φροντίδας

Η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα συνεργαστεί μαζί σας προκειμένου να κάνει ένα σχέδιο για σας και το γιατρό σας. Αυτό το σχέδιο θα εξηγή:

- ποιο θα είναι το κύριο πρόσωπο επικοινωνίας μετά τη θεραπεία
- πόσο συχνά θα πρέπει να κάνετε εξετάσεις και τι είδους εξετάσεις θα είναι
- την κατανόηση και αντιμετώπιση των παρενεργειών της θεραπείας
- πώς να έχετε άμεση βοήθεια αν νομίζετε ότι ο καρκίνος έχει επιστρέψει ή χειροτερεύσει.

Πολλοί άνθρωποι ανησυχούν ότι ο καρκίνος θα επιστρέψει. Ο ειδικός και η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης θα σας μιλήσουν για τις ανάγκες σας και μπορεί να σας παραπέμψουν σε άλλους επαγγελματίες υγείας και κοινοτικές υπηρεσίες υποστήριξης.

Άλλες πληροφορίες που ίσως σας δώσουν:

- ποια είναι τα σημάδια και τα συμπτώματα που θα πρέπει να προσέχετε σε περίπτωση που επιστρέψει ο καρκίνος
- μακροπρόθεσμα αποτελέσματα της θεραπείας και οι ειδικοί γιατροί που πρέπει να δείτε
- πώς να κάνετε υγιείς επιλογές τρόπου ζωής προκειμένου να έχετε τη μεγαλύτερη πιθανότητα ανάρρωσης και διατήρησης της υγείας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το

www.cancer.org.au/cancer-information/after-a-diagnosis/after-cancer-treatment

www.neuroendocrine.org.au/treatment-wellness-care-plan/



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού μπορώ να αποταθώ αν δεν αισθάνομαι καλά;
- Τι μπορώ να κάνω για να είμαι όσο γίνεται πιο υγιής;
- Πού μπορώ να βρω περισσότερη βοήθεια;

Η ζωή με υποτροπιάζοντα ή προχωρημένο καρκίνο

Αν ο καρκίνος επιστρέψει

Μερικές φορές οι NET μπορεί να επιστρέψουν κατά τη διάρκεια ή μετά τη θεραπεία. Μπορεί να επιστρέψει στο ίδιο σημείο ή μπορεί να εμφανιστεί κάπου αλλού στο σώμα σας.

Αν ο καρκίνος επιστρέψει, ίσως παραπεμφθείτε στον ειδικό γιατρό ή το νοσοκομείο όπου έγινε η αρχική θεραπεία, ή σε διαφορετικό ειδικό γιατρό.

Η θεραπεία θα εξαρτηθεί από το πόσο έχει εξαπλωθεί ο καρκίνος, πόσο γρήγορα μεγαλώνει και τα συμπτώματα που έχετε.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Πού είναι ο καρκίνος και μήπως έχει εξαπλωθεί;
- Τι επιλογές θεραπείας έχω;
- Τι πιθανότητες υπάρχουν ότι η θεραπεία θα έχει αποτέλεσμα αυτή τη φορά;
- Υπάρχει κάποια διαθέσιμη κλινική δοκιμή;
- Πού αλλού μπορώ να βρω υποστήριξη;

Έγκαιρος προγραμματισμός φροντίδας

Ο γιατρός σας ή η ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης ίσως συζητήσει με σας, την οικογένειά σας και το φροντιστή σας τη μελλοντική σας θεραπεία και τις ιατρικές ανάγκες σας.

Έγκαιρη οδηγία φροντίδας

Η έγκαιρη οδηγία φροντίδας, που μερικές φορές είναι γνωστή και ως ζωντανή διαθήκη, είναι ένα νομικά δεσμευτικό έγγραφο το οποίο προετοιμάζετε προκειμένου να ενημερώσετε την οικογένειά σας και την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης για τη θεραπεία και τη φροντίδα που τυχόν θέλετε ή δε θέλετε σε περίπτωση που δεν μπορείτε πλέον να λάβετε αυτές τις αποφάσεις μόνοι σας. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.advancecareplanning.org.au

Ανακουφιστική φροντίδα

Ο ειδικός γιατρός σας μπορεί να σας παραπέμψει σε υπηρεσίες ανακουφιστικής φροντίδας, ωστόσο αυτό δε σημαίνει πάντοτε φροντίδα τέλους της ζωής. Σήμερα άτομα μπορούν να παραπεμφθούν σε αυτές τις υπηρεσίες πολύ νωρίτερα αν έχουν καρκίνο ή ο καρκίνος τους επιστρέψει. Η ανακουφιστική φροντίδα μπορεί να σας βοηθήσει να ζήσετε όσο καλύτερα μπορείτε συμπεριλαμβανομένης και της διαχείρισης του πόνου και των συμπτωμάτων. Αυτή μπορεί να είναι φροντίδα στο σπίτι, σε νοσοκομείο ή σε άλλο μέρος της επιλογής σας.

Μιλήστε με το γιατρό σας ή τον ειδικό γιατρό σας ή επισκεφθείτε το www.palliativecare.org.au.

Όταν παίρνετε αποφάσεις για θεραπεία

Μπορεί να αποφασίσετε να μην κάνετε καθόλου θεραπεία, ή μόνο να κάνετε θεραπεία για να μειώσετε τον πόνο και τις ενοχλήσεις. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε την απόφασή σας με την ομάδα της υγειονομικής σας περίθαλψης, το γιατρό σας, την οικογένειά ή το φροντιστή σας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το www.cancer.org.au/cancer-information/treatment/advanced-cancer-treatment.



Ερωτήσεις που ίσως θέλετε να κάνετε

- Τι μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τα συμπτώματά σας;
- Ποια επιπλέον βοήθεια μπορώ να λάβω αν η οικογένειά και οι φίλοι μου με φροντίζουν στο σπίτι;
- Μπορείτε να με βοηθήσετε να μιλήσω στην οικογένειά μου για το τι συμβαίνει;
- Τι είδους υποστήριξη διατίθεται για την οικογένειά ή το φροντιστή μου;
- Μπορεί να μου δοθεί παραπεμπτικό για μια κοινοτική υπηρεσία υποστήριξης;

Αποποίηση ευθύνης: Να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας για ζητήματα που επηρεάζουν την υγεία σας. Αυτός ο οδηγός προορίζεται ως γενική εισαγωγή και δεν αντικαθιστά επαγγελματική συμβουλή ιατρικής, νομικής ή οικονομικής φύσης. Οι πληροφορίες για τον καρκίνο ανανεώνονται και αναθεωρούνται συνεχώς από την ιατρική και ερευνητική κοινότητα. Παρόλο που δίνεται μεγάλη προσοχή για τη διασφάλιση της ακρίβειας κατά το χρόνο της δημοσίευσης, το Cancer Council Australia (Αντικαρκινικό Συμβούλιο Αυστραλίας) και τα μέλη του δεν φέρουν καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμό, απώλεια ή ζημιά που προκαλείται από τη χρήση ή την εξάρτηση από τις παραπάνω πληροφορίες. Δημοσιεύθηκε: Ιούνιος 2022.

Αυτό το φυλλάδιο βασίζεται σε πληροφορίες από την καλύτερη δυνατή φροντίδα για άτομα με ενδοκρινικούς όγκους (1η έκδοση), που διατίθενται στην ιστοσελίδα www.cancer.org.au/OCF.