



FOREIGN WOMEN
CANCER CARE

Rete territoriale per la prevenzione
e la cura dei tumori femminili

Gabay para maiwasan ang women cancer

Iwasan ang tumor sa cervix¹

Bawat babae mula edad 25 hanggang 64 ay may karapatang magpa-*Pap-test* tuwing tatlong taon.

Ang *screening test* upang maiwasan ang tumor sa *cervix* ay ginagawa sa pamamagitan ng *Pap-test*, ito'y simpleng pagkuha ng *sample cells* sa *cervix*, hindi ito masakit at naisasagawa sa loob lamang ng ilang minuto. Ang kinuhang *sample cells* ay ilalagay sa isang maliit na lalagyan at susuriin gamit ang *microscope* (cytology test).

Disposable ang lahat ng materyales na ginagamit.

May pagkakataong kinakailangang ulitin ang pagkuha ng *sample cells* sa ilang dahilang teknikal (kulang ang sample o may kahalang dugo) o sapagkat namamaga ang pagitan ng *vagina* at *cervix*, na nagiging hadlang sa pagsusuri ng *sample*.

Ang *Pap-test* ay mahalaga upang makita ang anumang anomalya ng

¹ Buhat sa "Gabay sa Paghadlang sa cancer", Inilathala ng ASP Lazio at matatagpuan sa website:

http://www.asplazio.it/asp_online/c_internazionale/progetti/internazionale_prog_screning_cerv.php?menu=s48&int=prog

mga *cervical cells* lamang at hindi upang matuklasan ang pagkakaroon ng *gynecological diseases*.

Ipinapaalala na:

- ang *Pap-test* ay maaaring gawin makalipas ang tatlong araw na matapos ang regla
- hindi dapat gumamit ng mga *suppositories*, krema o *inner wash* tatlong araw bago isagawa ang test.
- iwasan ang pakikipagtalik sa loob ng 48 oras bago ang *pap-test*
- puwedeng gawin ang *pap-test* sa panahon ng pagbubuntis

Para maagapan ang breast cancer²

Bawat babae na nasa edad 45 hanggang 69 ay may karapatang magpa-mammogram tuwing ikalawang taon.

Ang *screening test* para sa maagap na pagsusuri sa tumor sa suso ay ang *mammography*, o ang *breast X-ray* na isinasagawa sa pamamagitan ng dalawang *projections* sa bawat suso. Ito ay ang pinaka epektibong pagsusuri upang maagang makita ang tumor sa suso dahil sa pamamagitan nito ay nakikita ang maliliit na sugat o bukol na hindi nararamdaman. Sa ganitong paraan, ay malaki ang posibilidad na maagapan at magamot ng maayos ang karamdaman.

Ito ay isinasagawa ng kwalipikadong *X-ray technician*.

² Buhat sa “Gabay sa Paghadlang sa cancer”, Inilathala ng ASP Lazio at matatagpuan sa website:

http://www.asplazio.it/asp_online/c_internazionale/progetti/internazionale_prog_screening_cerv.php?menu=s48&int=prog

Ang ilan sa mga kababaihan, sa pagsasailalim sa *mammogram* ay nakakaranas ng bahagyang sakit sa ilang minuto. Ang sinasabing panganib sanhi ng *exposure* sa *x-ray* ay balewala at higit na mababa kumpara sa benepisyong hatid ng prebensyon.

Bigyan ng halaga ang anumang pagbabago sa suso at ugaliin ang pagmasahe sa sariling suso at utong. Kung may pagbabago, ipinapayo na makipag-ugnayan agad sa tanggapan ng *Screening* o sa inyong *family doctor*.

Ang prebensyon ay possible:

- ang mga nabanggit na *analysis* ay nangangailangan ng riseta ng duktor (impegnativa) kung saan makikita ang anumang *exemption code*.
- mahalagang dala sa araw ng *analysis* ang resulta ng nakaraang *analysis*
- maaaring humiling ng *psychological support* sa panahon ng *analysis*
- maaaring humiling ng *medical certificate* sa pagliban sa trabaho
Sa pamamagitan ng pagsasagawa ng *mammogram* tuwing ikalawang taon, ang mga kababaihan na may edad mula 45 hanggang 69 taon ay maaaring mabawasan ng 35% ang panganib na mamatay dahil sa kanser sa suso.

Ang *Pap-test* tuwing ikatlong taon ay nagpapahintulot mabawasan ang panganib na magkaroon ng *cervical cancer* ng 88% at maiwasan ang mamatay dahil sa karamdamang ito.

Hindi sinisigurado ang epektibong proteksyon ng maagang pagpapa-*control* o ng ilang beses na pagpapa-*analysis*.

Wastong pamumuhay at tamang pag-iwas

Kailangang pangalagaan ng mga kababaihan ang kanilang sarili simula sa wastong pamumuhay. Ito ang unang bahagi ng pag-iwas sa karamdaman. Sinasabing ang tamang paraan ng pamumuhay ay nakakatulong maka-iwas ng 1/3 sa anumang uri ng tumor.

Upang maiwasan ang tumor sa suso, bukod sa *yearly check-up* o batay sa indikasyon ng duktur, ay mahalagang sundin ang ilang panuntunan sa nutrisyon, *physical activities* at pag-iwas sa masasamang gawi.

Ang wastong nutrisyon ay kumakatawan sa pagkaing malayo sa taba, matamis at mga pagkaing *refined* tulad din ng kahalagahan ng pagpapanatili ng wastong timbang. Bukod sa kalidad ng mga pagkain, tiyaking ang dami ng pagkain ay angkop din sa edad, sa uri ng aktibidad, sa timbang at iba pang katangiang personal.

Ang *physical activities* ay dapat na balanse at regular, sapat na rin ang paglalakad o ang pagbi-bisekleta ng 30 minutos kada araw.

Ang masasamang gawi tulad ng paninigarilyo at pag-inom ng alak ay kadalasang sanhi ng pagkakaroon ng tumor. Ang labis na *treatment* sa *menopause*, partikular sa mga may lahi ng karamdaman, at ang paulit-ulit na *therapy* upang magbuntis ay ilan lamang sa mga panganib ng tumor sa suso.

Para naman maiwasan ang tumor sa *cervix*, bukod sa *yearly check-up* ay ipinapayo ang pagpapa-bakuna ng *anti-HPV* mula sa edad na 11-12 anyos at ang paggamit ng *condom*.

Posibilidad ng ticket exemptions

Exemptions para maagapan ang tumor

Ang *National Health Service* ay sinisigurado ang pagbibigay ng libreng *check up* at *examinations* para maagapan ang ilang uri ng kanser, partikular ang codes na:

- **D03:** mammograms tuwing ikalawang taon para sa mga kababaihan na may edad mula 45 - 69 taong gulang
- **D02:** PAP test, tuwing ikatlong taon para sa mga kababaihan na may edad mula 25 - 65 taong gulang

Ang uri ng analysis ay dapat na nakasulat sa riseta ng Ssn at kailangang nakasulat dito ang angkop na exemption code (D03 para sa *mammogram* at D02 para sa Pap test). Ang pagitan sa panahon na binanggit sa itaas ay kailangang sundin kahit na ang *mammogram* at *pap-test* ay ginawa sa magkaibang *health structure*.

Exemptions dahil sa kita o sahod

Ang *exemption* dahil sa kita o sahod ay exemption mula sa pagbabayad ng mga medical check-ups, sa paraang buo o parsyal, ng mga pamilyang mababa ang kita at makikitang nakasulat sa reseta ang mga sumusunod na codes:

- **E01:** mga mamamayang hindi lalampas sa 6 na taong gulang at higit sa 65 taong gulang na ang pamilya ay may kabuuang sahod na di lalampas sa EUR 36,165.98.

- **E02:** mga mamamayan na walang trabaho (at kanilang mga dependants) at mayroong kabuuang sahod na hindi lalampas sa € 8,263.31 at tumataas sa € 11,362.05 kasama ang asawa at karagdagang € 516.46 bawat *dependants*.
- **E03:** mga mamamayan na tumatanggap ng *welfare benefit* o ang tinatawag na *assegno sociale*.
- **E04:** mga mamamayan na tumatanggap ng minimum pension at higit sa 60 taong gulang at ang kabuuang sahod ng pamilya ay hindi lalampas sa € 8,263.31 at tumataas sa € 11,362.05 kasama ang asawa at karagdagang € 516.46 bawat *dependant*.

Inilalagay ng mga Rehiyon ang pangalan ng mga mamamayang may karapatan sa *ticket exemption* sa isang listahan na maaaring konsultahin ng mga duktor,

Ang mga mamamayan, na wala sa listahan ng mga may karapatan sa *exemption*, at kwalipikado sa pagtanggap ng benepisyo ng *codes* E01, E03 at E04 ay maaaring magtungo sa tanggapan ng ASL upang ihayag at gumawa ng deklarasyon. Ang *self-certification* ay dapat gawin ng personal (o ang sinumang authorized person), may balidong ID, sa tanggapan ng ASL at kailangan ding isumite ang kopya ng *health card* ng aplikante at ng tatanggap ng exemption. Ang ASL ay gagawin ang pagsusuri batay sa deklarasyong ginawa ng aplikante.

Ang *ticket exemption* dahil sahod o kita ng mamamayang walang trabaho (E02) gayunpaman, ay hindi sertipikado ng *Ministry of Economy* at samakatuwid ay dapat gawan ng *self-certification* taun-taon sa ASL na kinabibilangan, na syang magpapadala ng *certification* sa *Ministry* upang isaayos ang posisyon ng mamamayan.

Ibang uri ng exemption

Para sa detalye at karagdagang impormasyon ukol sa ticket exemption dahil sa karamdaman o ng mga disable, ay maaring tumawag sa AIMaC o Associazione Italiana Malati di cancro sa numero 840 503579 o landline 06 4825107.



Con la collaborazione e il patrocinio del
Centro per la Pastorale della Salute del
Vicariato di Roma.