



Creating a Cancer-free World. One Person, One Discovery at a Time.

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

암 생존자 케어

루파 고쉬-버케빌
2020년 5월 16일



발표자

간호사 숙련자 – 지원 케어
클리닉

암 생존자 케어

다른 경험:
종양과 (고형 암)
뼈 연조직 육종

The James

목적

- i. 암 생존자 케어 정의
- ii. 치료 요약 과 생존자 케어 플랜
- iii. 말기 장기 효과
- iv. 암 경험 동안의 어려움 극복
- v. 생존자 개입



암 생존자 케어 : 왜 중요한가?

The James



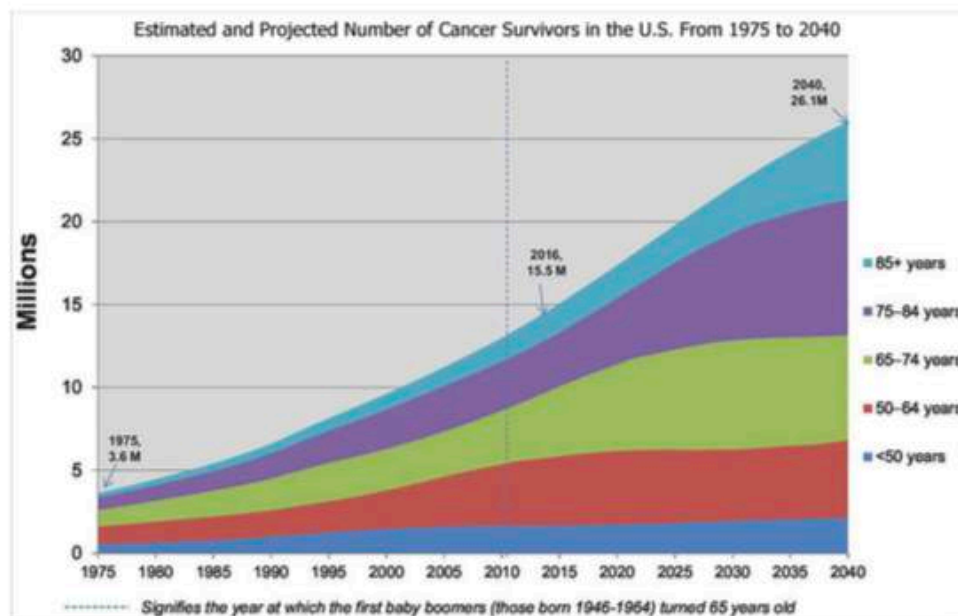
THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

암 생존자의 경향

- 2019: 미국에 169만 생존자
- 2030 (예상): 미국에 221만 생존자
- 탑 5:
 - 유방 (여)
 - 전립선
 - 자궁
 - 대장 항문
 - 피부
- 생존자 대부분 (55%) 진단받은 지 10년 미만
- 진단받은 후 20년 이상 생존: 16%

The James

은색 쓰나미



•Bluthmann SM, Mariotto AB, Rowland, JH. Anticipating the "Silver Tsunami": Prevalence Trajectories and Comorbidity Burden among Older Cancer Survivors in the United States. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.

2016;25:1029-1036.

The James

암 생존 케어: 왜 지금?

- 생존자 인구 급 증가
- 복잡한 요구
- 암 계속 되면서 다른 시기에 다른 필요가 있음
- 의료 종사자들의 다른 기술이 필요
- 더 나은 암 결과와 삶의 질 더욱 강조
- 환자 중심 문제에 더욱 강조

암 생존 케어: 왜 지금?

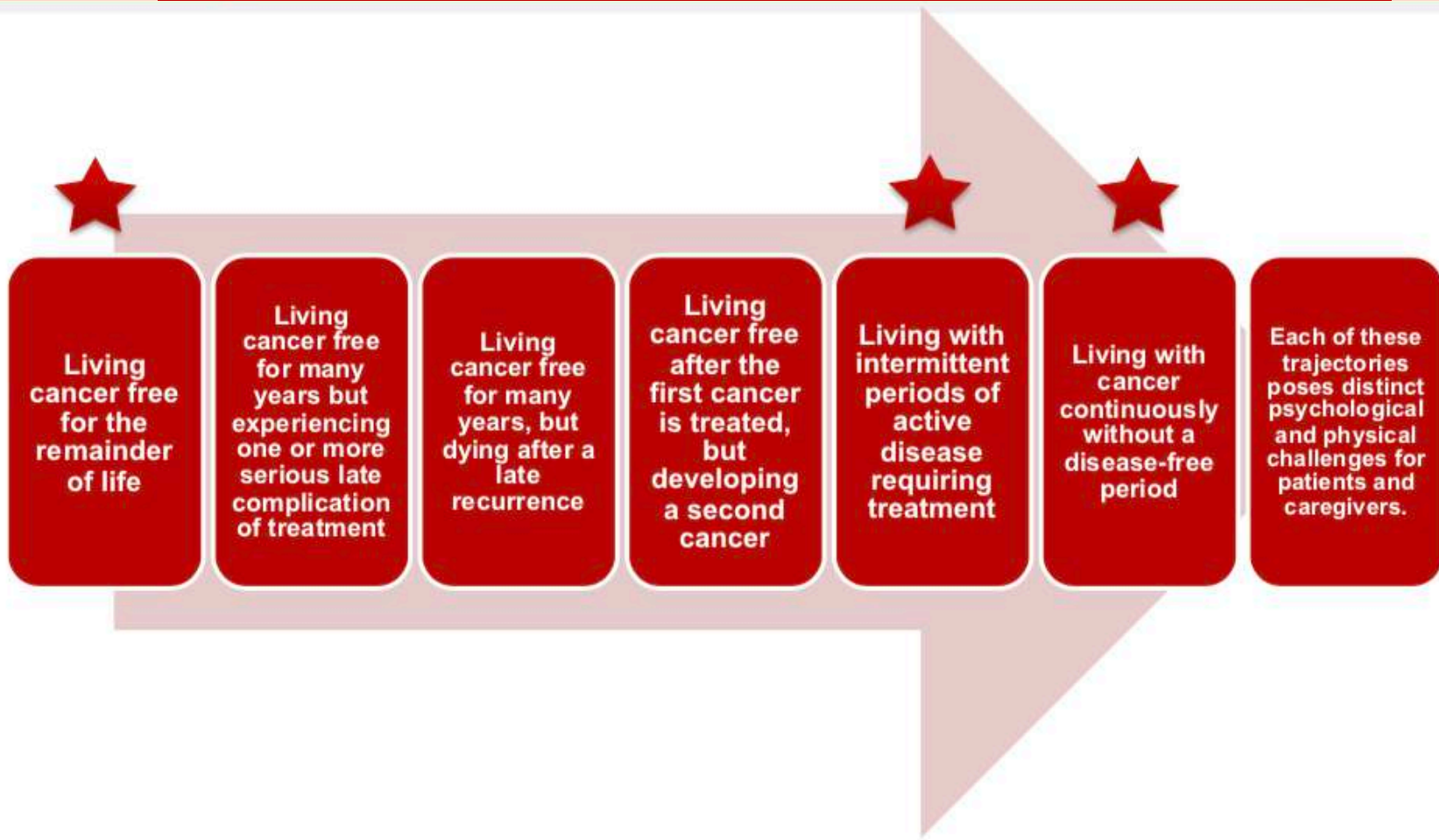
- 암 생존은 진단시 시작, 평생 계속
- 암은 여러 면에서 사람들에게 영향
- 각 환자마다 필요한 것이 다름

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

암 생존 스펙트럼



The James

A Brief History Lesson...



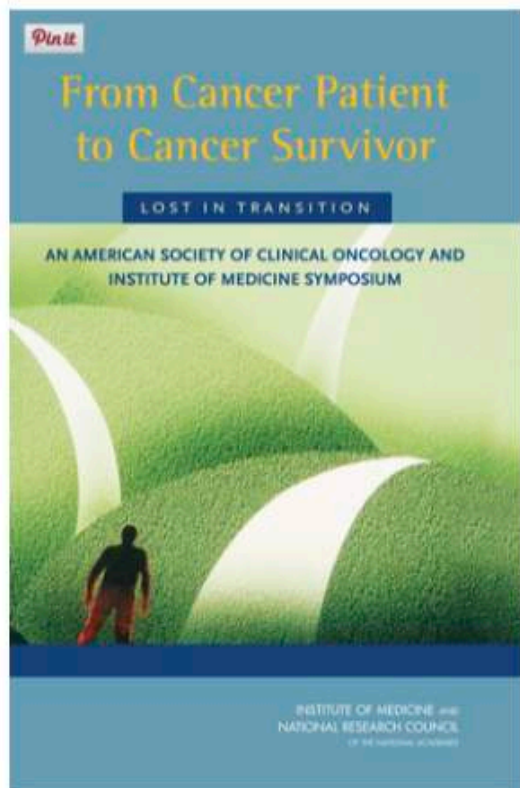
“물에 빠진 사람을 구하기 위한 복잡한 기술이 있는 거 같다. 그러나 물 밖으로 밀어내어지고 나면, 우리는 그들을 기침하고 스스로 탁탁 소리를 내도록 놔둔다. 우리가 할 수 있는 모든 걸 다했다는 것을 믿으며.”

- 물란 박사

1985: Dr. Fitzhugh
Mullan--*Seasons of
Survival: Reflections of a
Physician with Cancer*

The James

짧은 역사 교훈...



- 2006: 의학 연구소
- 암 생존자의 필요를 공식적으로 말한 최초 문서

The James

암 커미션

- 2016: 생존자 케어 공식 인정 요구에 올림
- 2019 수정본:
 - 암 생존자 필요를 충족하기 위한 종합적 다분야적 생존 프로그램의 개발
 - 레퍼럴에 의한 혹은 같은 곳에서 제공되는 서비스
 - 전용 생존 프로그램 팀

The James



치료 요약 과 생존자 케어 플랜

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

왜?

- 환자가 암 진단과 치료 관련 잘 알도록 독려
- 케어 협력 증진
- 삶의 질 암과 함께 사는 삶
- 개개인 환자를 위한 맞춤형

The James

언제?

- 암 진단 1년 내
- 치료 완결 후 6개월 내



The James

무엇을?

- 환자가 어디쯤에 있고 앞으로 무엇을 해야 할지 3-4쪽 짜리 지도 제시
- 계획을 리뷰하고, 지원 케어 / 증상 관리 필요를 의논, 필요하면 레퍼도 할 사람이 45-60분 방문
- 암 검사, 백신, 건강한 생활 권고 의논
- 목표 설정, 질문에 답

필요한 항목

- 치료 팀과 주치의 이름/ 연락처 정보
- 받은 치료, 날짜, 약 이름, 용량
- 수술, 화학/면역/표적 치료, 방사선 포함
- 암 병기와 병리
- 병력 가족력, 현재 쓰는 약
- 유전 검사와 그 결과
- 스케줄: 병원 방문, 랩, 스캔, 누구
- 말기 그리고 장기 치료 효과

The James

누가?

- 케어 계획 짜는 것은 치료 담당 팀과 센터에 의해
- 병원 방문이나 비디오 통화로 할 수 있음. 그러나 의사와의 의논이 필요
- 복사본은 의사와 전체 케어 팀으로 감
- 전달:
 - 간호사 숙련자
 - 의사 보조
 - 간호사 내비게이터
 - 의사
 - 간호사



말기 그리고 장기적 효과

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY

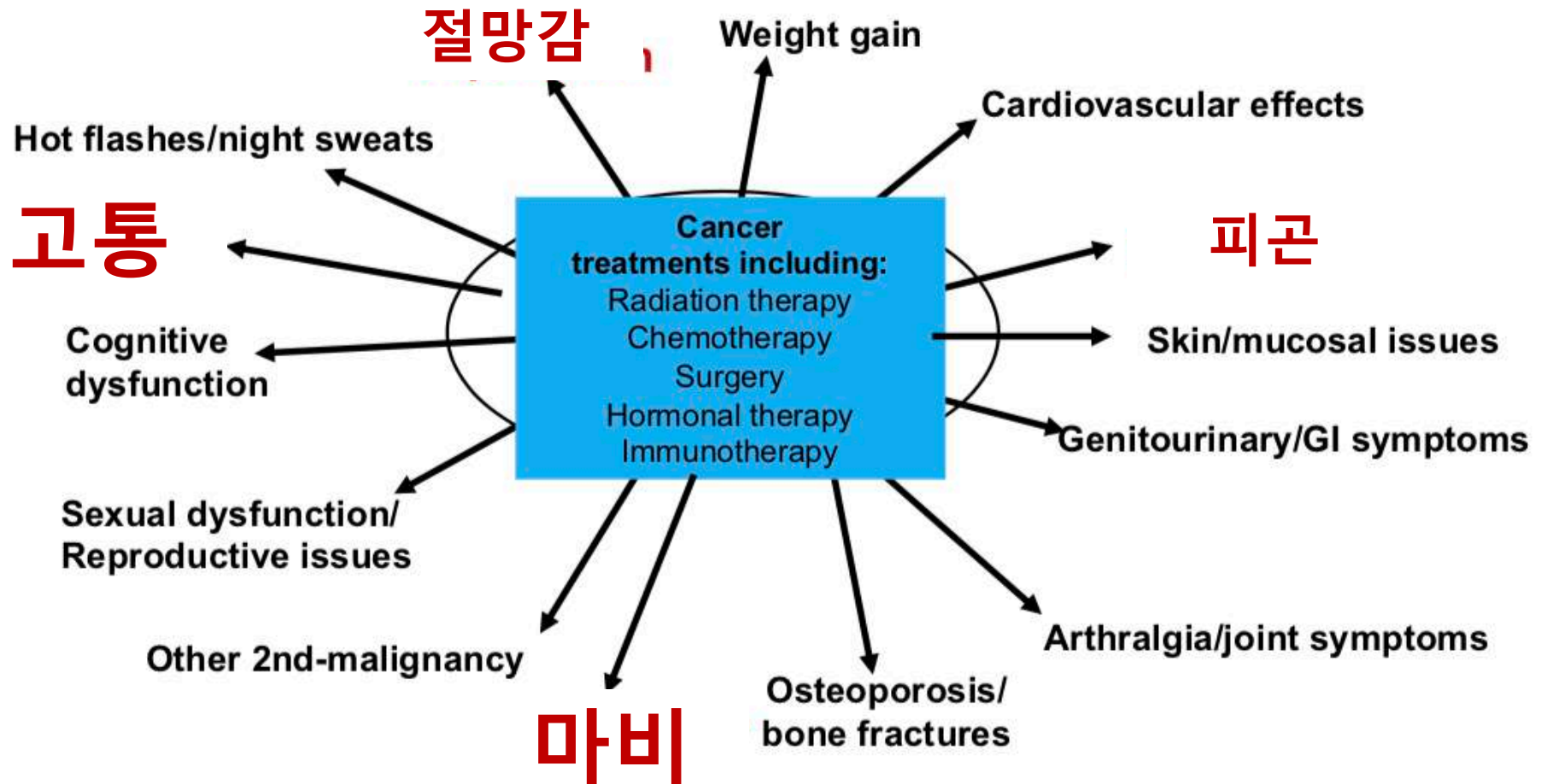
WEXNER MEDICAL CENTER

이제 무엇을
해야...?



Adapted from: <http://www.puzzlewarehouse.com/missing-pieces/>

말기 그리고 장기적 효과 스펙트럼



피곤



Most common complaint of survivors



Most prevalent first 5 years after treatment



Not typically relieved with rest



Contributors:

Medical: hypothyroidism, anemia, electrolyte imbalance, medications

Poor sleep hygiene

Depression



Interventions:

Aerobic exercise

Psychostimulants—limited evidence

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

고통

34% of cancer survivors report ongoing pain vs 5-30% of the general population

Not all pain is related to cancer recurrence....

Report it to the cancer care team so they can work it up thoroughly

Interventions without medication:

- Heat/cold
- Physical therapy/aquatic therapy
- Exercise
- Massage
- Acupressure/acupuncture

The James

고통을 위한 개입

마비

- Pharm: Antidepressants (duloxetine), TCAs, Anticonvulsants, Opioids
- Non-pharm: massage, PT/OT, acupuncture, music therapy, guided imagery
- Referral—Palliative Medicine, PMR

근육통

- Non-pharmacologic: massage
- Pharm: NSAIDs, Muscle relaxant, Referral

근막통

- Non-pharmacologic: exercise, massage, PT, acupuncture
- Physical Medicine & Rehab (PMR)

소화/비뇨/ 엉덩이

- Referral: PT (pelvic floor), PMR

림프 부종

- Referral: PT, Plastic Surgery

The James

위식도암

장기 효과:

몸무게 줄
설사/뎀핑 신드롬
화학요법으로 신경 장애
비타민/ 미네랄 부족
위식도 역류 질환

말기 효과:

화학요법으로 심장
문제
비타민/ 미네랄 부족
골다공증

개입



영양 권고를 위해 영양사 만남



몸무게 주기적 검사



덤핑 신드롬

Eat 5-6 small meals per day

Eat slowly, chew foods well

Avoid drinking more than 4 ounces fluids with meals

Can change social interactions with people (eating out)



비타민: 보조제

Osteoporosis: weight-bearing exercise, bone density screenings—start earlier

Monitor labs regularly



위식도 역류 질환: 신 매운 음식, 술, 담배 금지



설사

The James



어려움 극복

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

고통- 무엇인가?

- 정신적 (근심, 절망, 생각 변화)
- 사회적
- 영적
- 재정적
- 보호사

이런 것들이 암 진단과 치료를 극복하는
능력에 영향 미침

정신적-걱정과 절망감

근심

- 암 환자에 흔함
- 환자의 44%가 어느 정도의 근심을 보고함
- 심각하면 삶의 질과 기능성에 나쁜 영향
-

절망감

- 암 환자의 15-25% 에 영향
- 전 가족에 영향
- 신체 증상이 절망감처럼 보이기도

근심과 절망감이 약으로 조절되던 사람은 암 진단으로 갑자기 나빠지기도 함

사회적

암 진단이 삶의 모든 부분을 건드림...

- 관계 (친구, 가족, 배우자)
- 몸 이미지
- 역할 변화 – 다른 사람을 돌보던 것이 케어가 필요하게 됨
- 상실
- 리플 효과 생김

“모든 것이 바뀌었지만 모든 것이 그대로이다.”

영적

사람이 삶의 목적을 발견하고 어떻게 다른 사람과 세계를 연결할 수 있는지를 말함

개인적 – 개인의, 문화적, 사회적 선호도

내적 갈등이 있으면 고통이 따름

- 신이 나를 돌보지 않는다는 느낌
- 너가 암이 생길 뭔가를 했다는 느낌
- 죽음에 대한 공포
- 믿음과 치료 권고 사이의 갈등

The James

 THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

재정적



재정적 독성: 암 진단과 치료의 결과로 환자와 가족에게 객관적인 재정적 부담과 주관적인 재정적 고통 영향을 줌.



38%의 암 생존자가 암 케어 때문에 재정적 힘든 경험



38%의 환자가 재정적 이유로 케어를 미루거나 치료 계속 못함



암 아닌 환자보다 파산 2.65배 높음



재정적 독성과 걱정/절망감, 삶의 질 저하 사이의 관련 큼

The James

보호사/요양사/돌보는 분

특징:

- 무보수 가족, 45세 이상, 여
- 자신의 사랑하는 사람을 돌보느라 본인을 안 돌보는 경향
- 근심, 절망, 면역력 떨어지는 신체적 효과 경험
- 돌보는 분의 증상
- 과민, 문제에 집중
- 담배, 술, 음식 소비
- 희망 도움없는 느낌
- 자주 아픔
- 사회적 고립
- 휴식에 죄의식

개입

- 이완 훈련/마음 챙김
- 안마/침
- 표현 예술 (음악/예술/춤 치료)
- 암 교육
- 그룹 소셜 지원 – 대면 비 대면
- 상담/정신과 치료
- 영적 상담
- 약
- 팀 케어 대 혼자 돌봄

The James

자료

- Institution counseling/psychology department
- Online resources:
 - www.cancer.net (American Society of Clinical Oncology)
 - www.cancercare.org (CancerCare)
 - www.cancersupportcommunity.org (Cancer Support Community)
 - www.cancer.org (American Cancer Society)
 - www.caregivingfoundation.org (National Caregiving Foundation)
 - www.nfcares.org (National Family Caregivers Association)

The James



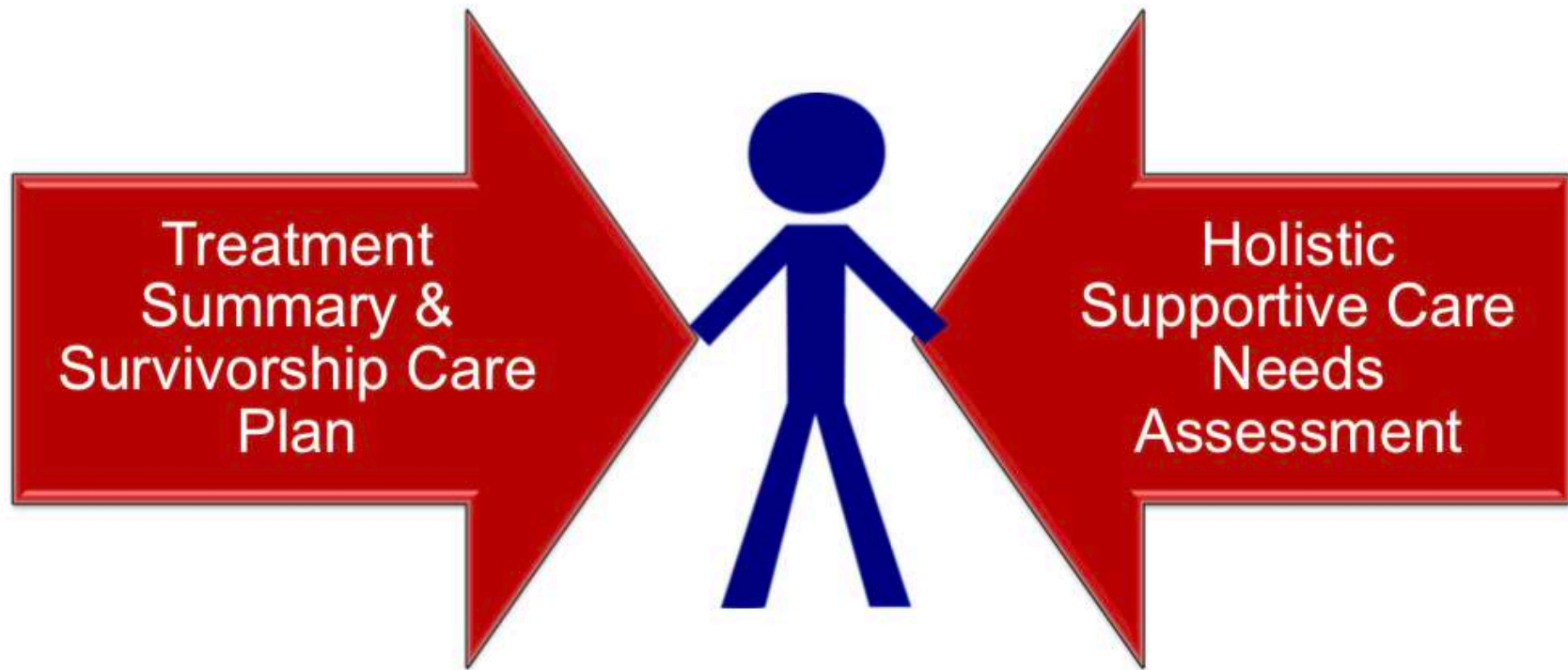
생존 개입 - 제임스에서의 지원 케어

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

임상적 생존



The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

암 지원 서비스 라인



The James

암 지원 케어 서비스

- APP
- 예술 치료
- 영양사
- 성 건강 (남 여)
- 위험 줄임
- 통합 암학 (침 포함)
- 안마 치료
- 음악 치료
- 암 재활 (물리 직업 재활)
- 정신과 APP (약 관리)
- 정신사회 종양학 (상담)
- 성 건강 치료
- 영적 케어

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER



“모든 이는 이야기가 있다. 암은
나의 이야기를 끝내려 했다. 나는
다른 챕터를 쓰기로 결정 했다.”

- 존, 대장암 생존자

The James

 THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

감사합니다

오하이오 대학 암 프로그램에 대해 더 알고
싶으시면, cancer.osu.edu 를 방문하시거나
소셜 미디어를 팔로우 해 주세요



The James