American Cancer Society®

Pakikipag-usap sa Iyong Doktor at Cancer Care Team

Mahalaga ang mabuting komunikasyon kapag bahagi ka ng isang team. Isang mahalagang bahagi ng pagtanggap ng pangangalagang pinakamakabubuti sa iyo ang kung gaano kahusay mong nakakausap ang iyong cancer care team.

Magkakaroon ka ng isang team ng mga taong may kasanayan na tutulong sa iyong harapin ang kanser. Ang team na ito ay kabibilangan ng mga doktor at iba pang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan gaya ng mga nurse practitioner (mga NP), physician assistant (mga PA), parmasyutiko, social worker, nurse sa klinika o chemotherapy, teknisyan, medical assistant, dietitian, at navigator para sa pasyente. Ang bawat isa ay may kani-kaniyang papel na ginagampanan, at kung may tanong kang hindi nila masasagot, alam nila kung sino ang makakatulong.

Gaano karami ang gusto kong malaman?

Maaaring may ilang gustong malaman ang maraming bagay tungkol sa kanilang kanser dahil pakiramdam nila ay mas may kontrol sila sa kung ano ang nangyayari kapag alam nila ang lahat ng katotohanan. Maaaring gusto nilang malaman ang maraming impormasyon at detalye tungkol sa kanilang pangangalaga.

Ang iba naman ay hindi gustong mabigyan ng maraming impormasyon sa iisang pagkakataon at maaaring ma-stress o malipos sa mga detalye. Ang ilan ay maaaring mas gugustuhing ipaubaya sa doktor ang karamihan sa mga desisyon. Ipaalam sa iyong cancer care team ang pinakamakabubuti sa iyo.

Magtanong

Mahalagang matandaan na ang uri ng pangangalaga at paggagamot na makukuha mo ay nasa sa iyo. Ang pag-alam ng tungkol sa iyong kanser at kung paano ito magagamot ay makakatulong sa iyong gumawa ng mga desisyong ito kasama ang iyong doktor.

Huwag matakot magtanong. Maraming doktor ang naghihintay sa iyong magtanong, ngunit maging ikaw ay maaaring hindi alam kung ano ang itatanong. Madaling makalimutan ang tungkol saan ang itatanong mo, kaya't isulat ang mga tanong sa tuwing naiisip mo ang mga ito at dalhin ito kapag pumupunta ka sa mga appointment.

Narito ang ilang karaniwang tanong na mayroon ang mga tao tungkol sa kanser:

- Anong uri ng kanser ang mayroon ako?
- Gaano kalaki ang aking kanser? Nasaan ito? Kumalat na ba ito sa ibang bahagi ng aking katawan?
- Kakailanganin ko ba ang biopsy o iba pang mga pagsusuri?
- Anong paggagamot ang iminumungkahi ninyo?
- Sino ang magkakaloob ng paggagamot na ito sa akin?
- May iba pa bang mga paggagamot na maaaring makatulong sa akin?
- Anong mga gamot ang makukuha ko? Para saan ang mga ito?
- Anu-ano ang mga panganib at side effect ng bawat paggagamot?
- Ano ang mararamdaman ko sa panahon ng paggagamot?
- Mayroon bang anumang mga side effect o kakaibang palatandaang kailangan kong agad na ipaalam sa inyo?
- Ano ang maaaring magawa tungkol sa mga side effect?
- Ano ang pinakamabuting oras para tumawag kung may tanong o problema ako? Gaano kabilis ko maaasahang matawagan?
- Ano ang dapat kong gawin kung mayroon akong malubhang problema kapag sarado ang inyong tanggapan?
- Kailangan ba akong kumuha ng pangalawang opinyon? Mula kanino?

Dapat seryosohin ng iyong cancer care team ang iyong mga tanong. Dapat nilang alamin ang tungkol sa iyong mga pangamba at hindi mo dapat maramdamang ikaw ay minamadali. Kung hindi sila tumutugon sa ganitong paraan, ipaalam sa kanila.

Tips para maalala kung ano ang sinasabi sa iyo ng cancer care team

Mahirap maalala ang lahat ng sinabi sa iyo sa bawat pagbisita. Makakatulong kung sasamahan ka ng parehong tao sa bawat pagkakataon. Maaari nilang ipaalala sa iyo ang mga gusto mong itanong at matulungan kang maalala kung ano ang sinabi.

Siguraduhing sinusulat mo o ng kasama mo ang natutunan mo sa iyong mga appointment. Kung gusto mo, itanong sa iyong doktor o sa iba pang miyembro ng team kung okey lang na irekord ang inyong pag-uusap.

Kung kailangan mo ng higit pang mga detalye, ipaalam ito. Minsan ang mga miyembro ng cancer care team ay gumagamit ng mga salitang mahirap maunawaan. Kung mayroon kang hindi nauunawaan, hilingin sa kanilang ipaliwanag ito. Maaaring makatulong na humingi ng mga larawan, babasahin, link sa website o video, o iba pang mga bagay na maaari mong tingnan sa iyong pag-uwi.

Kapag kumukuha ka ng mga tagubilin, isulat ang mga ito. Siguraduhing nauunawaan mo ang mga ito bago ka umalis ng tanggapan. Pagkatapos ay sundin ang mga ito nang eksaktong-eksakto. Okey lang na tumawag sa tanggapan ng doktor kung mayroon ka pang mga tanong pagkatapos.

Hanapin ang naaakma sa iyo

Mahalaga ang iyong kaugnayan sa iyong doktor, at ang bawat isa ay may kani-kanyang paraan ng pakikipag-usap at pagbabahagi ng impormasyon. Kung kaya ang pinakamabuting doktor para sa isang tao ay maaaring hindi akma para sa iba. May iba na gusto ang doktor na nagbabahagi ng impormasyon sa paraang pandalubhasa at propesyonal. Hindi nila inaasahang maging kaibigan nila ang doktor. Ang iba ay gusto naman ang doktor na kung saan maaari silang maging malapit. Subukang alamin kung ano ang kailangan mo, at ipaalam sa iyong doktor.

Kung magkakaroon ng mga problema sa komunikasyon, kausapin ang iyong doktor tungkol sa mga ito. Maging tapat pagdating sa iyong mga pangamba at hangarin. Kung hindi ka nasisiyahan sa inyong ugnayan, okey lang na magpalit ng doktor. Ipaalam sa iyong doktor ang iyong desisyon at ang mga dahilan nito. Humingi ng tulong sa paglipat ng iyong pangangalaga sa panibagong doktor.

Cancer care team MO ito

Ikaw ay isang mahalagang bahagi ng iyong cancer care team. Aasa sa iyo ang iyong team na maging isang aktibong kabahagi. Ito ay nangangahulugang pagpunta sa mga appointment, pag-inom ng mga gamot nang ayon sa ibinilin, pagpapaalam sa iyong team ng tungkol sa anumang mga problema o pangambang mayroon ka, pagsagot sa kanilang mga tanong, pagbibigay ng sarili mong mga tanong, at pagtulong sa kanilang gumawa ng mga desisyon tungkol sa iyong pangangalaga.

Ikaw at ang mga mahal mo sa buhay ang siyang natatanging makakatulong sa pagpapasya ng kung ano pinakamakabubuti para sa iyo. Maaaring matagalan bago mo matutunan ang pagiging isang aktibong miyembro ng team, ngunit magugulat ka sa kung paano ikaw at ang iyong mga mahal sa buhay ay magiging mahusay pagdating sa bagay na ito.

Para sa impormasyon tungkol sa kanser, tulong sa pang-araw-araw, at suporta, tumawag sa American Cancer Society sa **1-800-227-2345** o bumisita sa amin online sa **cancer.org**. Narito kami sa tuwing kailangan mo kami.

TAGALOG
©2021, American Cancer Society, Inc.
Blg. 0044.96-Nirebisa 11/21

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity