



Rozmowa z lekarzem

Talking With Your Doctor

Twój zespół opieki zdrowotnej

Stawiając czoło rakowi, będziesz miał / miała do czynienia z całym zespołem odpowiednio wyszkolonych ludzi. Każda z tych osób posiada jakieś umiejętności, które będą ci potrzebne. Osoby te mogą cię poinformować, gdzie możesz zasięgnąć dalszych informacji o raku. Mogą też odpowiadać na twoje pytania, udzielać ci wsparcia i skierowywać cię do innych źródeł pomocy, znajdujących się blisko twojego miejsca zamieszkania.

Gdy starasz się przezwyciężyć chorobę nowotworową, twoja zdolność porozumiewania się z zespołem opieki zdrowotnej ma podstawowe znaczenie. Lekarze i pielęgniarski mogą ci przekazać mnóstwo wiedzy. Możesz ich zapytać o następujące rzeczy:

- Twój typ raka
- Wybór dostępnych terapii
- Skutki uboczne
- Co można i co należy robić podczas leczenia

Twoje kontakty z członkami zespołu opieki zdrowotnej powinny być w miarę swobodne. Stworzenie mocnego zespołu zajmuje dużo czasu, uwagi i wysiłku, ale gra jest warta świeczki. To są przecież ludzie, z którymi będziesz razem wojować ze swoim rakiem.

Twój lekarz

Twój lekarz jest kluczowym „zawodnikiem” w twojej drużynie. Być może zajmie ci trochę czasu i pracy, aby poczuć się swobodnie w kontaktach z nim lub nią. Nie szcudź czasu na zadawanie lekarzowi pytań i dzielenie się z lekarzem swoimi troskami. Twój lekarz musi też poświęcić odpowiednią ilość czasu na wysłuchanie twoich wypowiedzi i odpowiadanie na twoje pytania.

Każdy ma swój sposób dzielenia się informacjami. Dlatego też lekarz, który okazał się wspaniały dla jednego pacjenta może się okazać nieodpowiedni dla innego. Pomyśl o tym, jakie cechy chcesz widzieć u swojego lekarza. Niektórzy ludzie chcą, aby ich doktor dzielił się z nimi faktami w sposób specjalistyczny i profesjonalny. Nie oczekują, aby był ich przyjacielem. Inni

ludzie wolą, aby ich doktor miał przede wszystkim dobre, przyjazne maniery w podejściu do pacjenta.. Zależy im na lekarzu, z którym mogą mieć poczucie bliskości emocjonalnej. Postaraj się przeanalizować, na czym tobie zależy i przekaz swoje preferencje lekarzowi.

Twoja relacja z lekarzem jest istotna. Jeśli pojawią się jakieś problemy, jest bardzo ważne, aby je omówić z lekarzem. Określaj swoje troski i życzenia w sposób jasny, podając przykłady. Jeśli nie jesteś w pełni zadowolony / zadowolona ze swojej relacji z lekarzem, weź pod uwagę inne opcje, takie jak przejście pod opiekę innego lekarza. Jeśliby tak się stało, poinformuj swojego dotychczasowego lekarza o swojej decyzji i powodach podjęcia takiej decyzji. Poproś swojego dotychczasowego doktora o pomoc w przenoszeniu wszystkich aspektów twojej opieki do nowego doktora.

Zadaj sobie pytanie: „Ile chcę wiedzieć o swojej chorobie?”

Każdy powinien uczyć się własnym tempem. Tylko ty wiesz, kiedy jest odpowiedni moment na rozmowę, kiedy chcesz dowiedzieć się więcej o swoim raku i do jakiego stopnia chcesz wchodzić w szczegóły.

Być może jesteś osobą, która chce nabyć dogłębną wiedzę na temat swojej choroby. Niektórzy ludzie mają poczucie, że bardziej kontrolują sytuację, gdy znają wszystkie fakty. Lub też możesz być jedną z takich osób, którym potrzebne są niewielkie ilości informacji. Tacy ludzie czują się nieswojo, gdy ich się za szybko zarzuca za dużą ilością informacji. Odczuwają wtedy stres, czują się zavaleni szczegółami. Tacy ludzie czasem wolą pozostawić większość decyzji lekarzowi. Poinformuj swojego lekarza, ile chcesz wiedzieć.

Zadawanie pytań

Nie obawiaj się zadawać pytań. Wielu lekarzy czeka na moment, gdy pacjent zaczyna zadawać pytania, ale być może nawet nie wiesz, jakie pytania należy zadać. Łatwo jest zapomnieć pytania, które się miało do zadania lub które ktoś bliski chciał zadać. Warto więc zapisywać swoje pytania, gdy tylko przychodzą do głowy, a potem wziąć na spotkanie z lekarzem gotową listę pytań. Oto lista typowych pytań zadawanych na temat raka:

- Na jakiego rodzaju raka choruję?
- Jaką kurację Pan / Pani sugeruje?
- Czy są inne terapie na to?
- Jak sugerowane terapie mają mi pomóc?
- Co złego mogłyby mi wyrządzić takie terapie? Z jakim ryzykiem mamy do czynienia?
- Jakie lekarstwa dostanę? Na co one są?
- Jak się będę czuć podczas leczenia?
- Jakie skutki uboczne terapii wchodzi w grę? Na co mam zwracać uwagę?
- Czy są jakieś skutki uboczne lub nietypowe objawy, o których powinienem / powinnam poinformować Pana / Panią od razu?

- Co się da zrobić ze skutkami ubocznymi terapii?
- O jakiej porze najlepiej do Pana / Pani dzwonić, jeśli bym miał / miała jakieś pytania lub problemy? Na jak szybką reakcję na moje pytania mogę liczyć?
- Co powinienem / powinnam zrobić, gdy pojawia się u mnie poważny problem, a Pana / Pani biuro jest zamknięte?
- Jak mógłbym / mogłabym uzyskać opinię od innego lekarza? Kogo mogę o to poprosić?

Jak to wszystko zapamiętać?

Podczas wizyty u lekarza trudno jest zapamiętać wszystkie rzeczy, które się usłyszało. Pomocne jest przychodzenie do lekarza zawsze z tą samą osobą. Taka osoba może ci przypominać pytania, które chciałeś / chciałaś zadać oraz informacje uzyskane od lekarza podczas poprzednich wizyt.

Czasem bywa też łatwiej, gdy osoba towarzysząca ci podczas wizyt u lekarza rozmawia potem z bliskimi ci osobami o twoim stanie zdrowia. Pomoże to twoim bliskim zorientować się, co się z tobą dzieje, a tobie zaoszczędzi konieczności odpowiadania na wiele pytań. Być może będziesz chciał / chciała poprosić swoich bliskich o pomoc w podejmowaniu decyzji, więc dobrze jest informować ich o twoich sprawach.

Upewnij się, żeby to, co lekarz mówi było zapisywane, przez ciebie albo przez kogoś z twoich bliskich. Możesz nawet nagrać swoją rozmowę z lekarzem, ale najpierw zapytaj lekarza o zgodę. Jeśli, po usłyszeniu odpowiedzi lekarza, potrzebujesz dodatkowych informacji, powiedz o tym lekarzowi. Czasem przydaje się zadać to samo pytanie innymi słowami. Czasami lekarze używają słów, które trudno zrozumieć. Jeśli czegoś nie rozumiesz, poproś lekarza o wyjaśnienie. Możesz też poprosić o ilustracje, adresy stron internetowych, filmy wideo lub inne materiały, które można wziąć do przestudiowania w domu.

Zapisuj wszystkie instrukcje otrzymywane od lekarza i upewnij się, że rozumiesz wszystkie instrukcje zanim wyjdiesz z gabinetu. Następnie stosuj się do otrzymanych instrukcji dokładnie. Można też zadzwonić do gabinetu lekarskiego po wizycie z dodatkowymi pytaniami. Pielęgniarki również często mogą pomóc w takich sytuacjach.

Ponad wszystko ważne jest to, aby twój lekarz brał twoje pytania na poważnie. Dobremu lekarzowi powinno zależeć na tym, żeby wiedzieć o twoich zmartwieniach. Lekarz nie powinien cię popędzać. Jeśli twój lekarz nie reaguje na twoje pytania odpowiednio, daj mu znać, że tak myślisz.

Upewnij się, aby wszyscy twoi lekarze kontaktowali się ze sobą

Często będzie tak, że będziesz mieć więcej niż jednego lekarza, ale każdy z twoich lekarzy powinien być dobrze poinformowany o tym, co się z tobą dzieje. Sporządź listę wszystkich swoich lekarzy, włącznie z ich nazwiskami, specjalizacjami, numerami telefonów i adresami. Każdemu ze swoich lekarzy przekaż kopię tego spisu. Dzięki temu twoim lekarzom będzie

łatwiej kontaktować się między sobą i dzielić się raportami i dokumentacją medyczną w twojej sprawie.

Być może zaistnieje potrzeba podpisania formularza, na którym będzie napisane, że pozwalasz swoim lekarzom na przekazywanie twoich informacji innym i rozmawianie na temat twojej sytuacji medycznej. Procedura ta służy do ochrony prywatności twoich danych. Odwiedzając lekarza, zapytaj się go lub ją, czy rozmawiał / rozmawiała już w twojej sprawie z innymi lekarzami lub czy nastąpiła wymiana odpowiednich raportów.

Ty też należysz do swojego zespołu opieki zdrowotnej

Jesteś kluczowym członkiem swojego zespołu opieki zdrowotnej. Twój zespół będzie oczekiwał od ciebie czynnego uczestnictwa. Oznacza to chodzenie na spotkania z lekarzami, zażywanie leków zgodnie z receptami, informowanie lekarza lub pielęgniarki o wszelkich problemach lub troskach, które mogą się u ciebie pojawić, a także zadawanie pytań.

Aktywne angażowanie się w swoją własną opiekę pomoże ci nabyć potrzebną ci wiedzę. Odgrywanie aktywnej roli pomoże ci też upewnić się, że wszyscy odpowiednio współpracują w celu zwalczania twojego raka. Niektóre osoby powoli się uczą, jak być aktywnym uczestnikiem zespołu. Zaskoczy cię być może to, jak dobrymi współpracownikami zespołu okażą się twoi bliscy po jakimś czasie i ty też.

Być może nigdy nie będziesz wiedzieć o raku i kuracjach onkologicznych tyle, co wie twój lekarz, ale tylko ty i twoi bliscy możecie zdecydować, co będzie najlepszym rozwiązaniem dla ciebie. Nie zapominaj, że masz do odegrania kluczową rolę w opiece nad sobą, jako uczestnik własnego zespołu.

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak należy odgrywać aktywną rolę w swoim zespole opieki zdrowotnej lub masz pytania na temat raka lub leczenia choroby nowotworowej, prosimy o telefon, o dowolnej porze dnia lub nocy, pod numer **1-800-227-2345**.

Language: Polish

Last Medical Review: 11/17/2015

Last Revised: 11/17/2015

2015 Copyright American Cancer Society

For additional assistance please contact your American Cancer Society
1-800-227-2345 or www.cancer.org