



Rozmowa ze swoim lekarzem i zespołem leczenia raka

Talking with Your Doctor – Polish

Każda osoba chora na raka będzie mieć zespół przeszkolonych osób, aby pomóc jej zmagać się z chorobą i leczeniem. Możliwość dobrej konwersacji ze swoim zespołem leczenia raka jest kluczową częścią najlepszej dla ciebie opieki.

W skład twojego zespołu leczenia raka mogą wchodzić lekarze i inni specjaliści w dziedzinie opieki zdrowotnej, tacy jak dyplomowane pielęgniarki, asystenci lekarza, farmaceuci, pracownicy socjalni, pielęgniarki ze specjalizacją kliniczną lub pielęgniarki do chemioterapii, technicy, asystenci medyczni, dietetycy i nawigatorzy pacjenta. Każdy z nich pomoże w inny sposób i jeżeli zadasz im pytanie, na które nie są w stanie odpowiedzieć, będą wiedzieli, kto ci może pomóc.

Jak dużo chcę wiedzieć?

Niektórzy chcą wiedzieć bardzo dużo o swoim raku.

Znajomość wszystkich szczegółów może pomóc im w utrzymaniu poczucia, że mają jakąś kontrolę nad sytuacją.

Inni mogą nie chcieć, żeby udzielono im zbyt wielu informacji jednorazowo i mogą czuć się przytłoczeni ilością szczegółów. Niektórzy wolą pozostawić większość decyzji swojemu lekarzowi. Powiedz swojemu zespołowi leczenia raka, co jest dla ciebie najlepsze.

Zadawaj pytania.

Ty i twój zespół leczenia raka będziecie współpracować, aby wybrać najlepszą dla ciebie opiekę i leczenie.

Informacje o twoim raku i jak może być leczony mogą pomóc ci podjąć te decyzje ze swoim lekarzem.

Nie obawiaj się zadawania pytań. Niektórzy lekarze czekają na twoje pytania, ale możesz nie wiedzieć o co

zapytać. Możesz sobie pomóc zapisując pytania, kiedy o nich myślisz i wziąć listę ze sobą udając się na wizytę.

Oto niektóre pytania o raku, które wiele osób zadaje:

- Jaki jest mój rodzaj raka?
- Jak duży jest nowotwór? Gdzie jest umiejscowiony? Czy rozprzestrzenił się do innych części mojego organizmu?
- Czy będę potrzebować biopsji lub innych badań?
- Jakie leczenie sugerujesz? Czy są inne terapie, które mogą mi pomóc?
- Gdzie moja terapia będzie się odbywała?
- Jakie leki dostanę? Na co one są?
- Jakie jest ryzyko i skutki uboczne każdej terapii?
- Czy będę mógł(-a) pracować lub iść do szkoły w czasie terapii?
- Czy są jakieś skutki uboczne lub niezwykle objawy, o których powinienem(-am) cię powiadomić natychmiast?
- Jak można zaradzić skutkom ubocznym?
- Kiedy jest najlepiej dzwonić, jeżeli mam pytanie lub problem? Jak szybko mogę się spodziewać, że ktoś odzwoni?
- Co powinienem(-am) zrobić, kiedy twój gabinet jest zamknięty, a powstał poważny problem?
- Czy powinienem(-am) zasięgnąć drugiej opinii? Od kogo?

Twój zespół leczenia raka powinien być zainteresowany twoimi pytaniami i obawami. Jeżeli nie otrzymasz informacji, które są ci potrzebne, daj jemu znać.

Wskazówki na zapamiętanie, co twój zespół leczenia raka mówi

Może być trudno zapamiętać, o czym mówiono w trakcie każdej wizyty. Pomaga, jeżeli przychodzisz na każdą wizytę z tą samą osobą. Ona może ci przypomnieć pytania, które chcesz zadać i zapamiętać, co zostało powiedziane.

Pamiętaj, abyś sam(-a) lub osoba towarzysząca zapisała to, czego dowiesz się na wizycie. Jeżeli chcesz, to zapytaj swojego lekarza lub innego członka zespołu leczenia raka, czy możesz nagrać swoją wizytę.

Jeżeli potrzebujesz więcej szczegółów, powiedz o tym. Czasami członkowie zespołu leczenia raka używają niezrozumiałych terminów. Jeżeli czegoś nie rozumiesz, poproś o wyjaśnienie. Może pomóc poproszenie o zdjęcia, drukowane materiały, linki do website lub wideo lub inne materiały, na które możesz popatrzeć będąc w domu.

Kiedy dostaniesz instrukcje, zapisz je. Sprawdź przed zakończeniem wizyty, czy je rozumiesz. Potem dokładnie je wykonuj. Możesz zadzwonić do zespołu leczenia raka, jeżeli później będziesz miał(-a) jeszcze jakieś pytania.

Znajdź kogoś odpowiedniego

Twoja relacja z lekarzem jest ważna, a każda osoba ma swój indywidualny sposób dzielenia się informacjami.

Dlatego najlepszy lekarz dla jednej osoby może nie być odpowiedni dla kogoś innego. Niektórzy pacjenci chcą lekarza, który dzieli się faktami w biznesowy sposób. Nie oczekują oni, żeby lekarz stał się ich przyjacielem. Inni potrzebują lekarza, z którym mogą czuć się blisko. Staraj się zrozumieć, co tobie jest potrzebne i daj lekarzowi o tym znać.

Jeżeli będziesz mieć problem z porozumiewaniem się, porozmawiaj ze swoim lekarzem lub innymi członkami zespołu o tych problemach. Bądź szczery(-a), jeżeli chodzi o swoje obawy i życzenia. Jeżeli nie jesteś zadowolony(-a) ze swojej relacji z lekarzem, nie obawiaj się go/ją zmienić.

Powiedz lekarzowi o swojej decyzji i jakie były powody. Poproś o jego pomoc z procesem zmiany lekarza.

To jest TWÓJ zespół leczenia raka.

Twój zespół leczenia raka liczy na to, że będziesz członkiem tego zespołu. Oznacza to przychodzenie na umówione wizyty, branie leków zgodnie z tym jak są przepisane, zgłaszanie zespołowi jakichkolwiek problemów lub obaw, odpowiadanie na ich pytania i zadawanie swoich pytań.

Przez dzielenie się z nim swoimi potrzebami, ty i twój zespół leczenia raka możecie razem działać w kierunku podejmowania najlepszych dla ciebie decyzji.



Wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/phm lub dzwoń do nas pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

