



Trao Đổi Với Bác Sĩ Của Quý Vị Talking With Your Doctor

Nhóm chăm sóc sức khỏe của quý vị

Một nhóm người được đào tạo chuyên môn sẽ giúp đỡ quý vị trong việc đối phó với bệnh ung thư. Mỗi người trong nhóm này có các kỹ năng đặc biệt mà có thể cần thiết cho quý vị. Họ có thể cho biết những nơi cung cấp thêm thông tin về bệnh ung thư. Họ có thể trả lời các câu hỏi của quý vị, hỗ trợ quý vị, và giới thiệu quý vị đến với các nguồn trợ giúp ở gần quý vị.

Việc có thể trao đổi được với nhóm chăm sóc sức khỏe cho mình là hết sức quan trọng khi quý vị đối mặt với bệnh ung thư. Các bác sĩ và y tá có thể cung cấp cho quý vị rất nhiều thông tin. Quý có thể hỏi họ về:

- Loại bệnh ung thư của quý vị
- Các phương pháp điều trị
- Các phản ứng phụ
- Những gì quý vị có thể và nên làm trong suốt quá trình điều trị

Quý vị cần cảm thấy thoải mái với những “người tham gia” trong nhóm chăm sóc sức khỏe của mình. Việc xây dựng một nhóm vững mạnh cần có thời gian, sự quan tâm và cố gắng, nhưng là một việc đáng làm. Đó là những người sẽ cùng hỗ trợ quý vị để chiến đấu với bệnh ung thư.

Bác sĩ của quý vị

Bác sĩ của quý vị là một “người tham gia” chính yếu trong nhóm. Đôi khi cần có một thời gian để quý vị cảm thấy thoải mái khi tiếp xúc với bác sĩ này. Hãy dành thời gian để hỏi và chia sẻ những lo lắng của quý vị. Bác sĩ của quý vị cũng phải dành thời gian để lắng nghe quý vị và trả lời các câu hỏi.

Mỗi người có cách riêng của họ khi chia sẻ thông tin. Đó là lý do tại sao một bác sĩ thật tốt với người này lại không phù hợp với người khác. Hãy nghĩ về những gì quý vị mong muốn ở một người bác sĩ. Một số người muốn bác sĩ chia sẻ thông tin thực tế theo phong cách chuyên nghiệp và có kinh nghiệm. Họ không mong muốn bác sĩ sẽ là bạn của họ. Những người khác thì lại muốn bác sĩ có một “phong cách chữa bệnh” thân thiện. Họ muốn có một bác sĩ mà họ có thể cảm thấy gần gũi. Hãy cố gắng tự tìm hiểu xem quý vị cần gì, và cho bác sĩ của quý vị biết.

Mối quan hệ giữa bác sĩ và quý vị là rất quan trọng. Đôi khi vấn đề có thể nảy sinh, nhưng việc trao đổi cởi mở với bác sĩ có thể giúp giải quyết những vấn đề đó. Hãy nêu rõ những lo ngại và nguyện vọng của quý vị. Đưa ra các ví dụ cụ thể. Nếu quý vị không hài lòng với mối quan hệ này, quý vị có thể cần nghĩ đến các lựa chọn khác, ví dụ như đổi bác sĩ. Trong trường hợp này, hãy thông báo cho bác sĩ của quý vị biết về quyết định này, cho biết lý do, và yêu cầu bác sĩ giúp ký chuyển việc chăm sóc quý vị sang một bác sĩ mới.

Hãy tự hỏi bản thân, “Tôi muốn biết nhiều đến mức nào?”

Việc quý vị muốn nắm bắt thông tin theo nhịp độ riêng của mình là hoàn toàn bình thường. Chỉ có quý vị mới biết được khi nào mình sẵn sàng nói chuyện, khi nào mình muốn biết thêm về bệnh ung thư, và muốn biết chi tiết đến mức nào.

Quý vị có thể muốn biết rất nhiều về căn bệnh của mình. Một số người cảm thấy an tâm hơn về những gì sắp xảy ra khi họ biết hết tất cả sự thật. Hoặc có thể quý vị chỉ muốn biết một chút ít thông tin. Một số người cảm thấy phiền lòng khi được cung cấp quá nhiều thông tin cùng một lúc. Họ có thể cảm thấy căng thẳng hoặc quá tải bởi nhiều thông tin chi tiết. Một số trong những người này thích để cho bác sĩ của họ đưa ra hầu hết các quyết định. Hãy nói rõ cho bác sĩ hiểu quý vị muốn biết nhiều hay ít thông tin đến mức nào.

Hãy đặt câu hỏi

Xin đừng ngại đặt câu hỏi. Nhiều bác sĩ đợi bệnh nhân đặt câu hỏi, nhưng nhiều khi quý vị thậm chí không biết phải hỏi gì. Quý vị hay người thân có thể dễ dàng quên đi các câu hỏi muốn đặt ra. Để giúp tránh trường hợp này, hãy ghi lại câu hỏi ngay khi nghĩ ra và sau đó mang sổ ghi theo khi quý vị đến văn phòng bác sĩ. Dưới đây là một số câu hỏi thường gặp về bệnh ung thư:

- Tôi bị bệnh ung thư loại gì?
- Bác sĩ đề nghị phương pháp điều trị nào?
- Có các phương pháp điều trị khác không?
- Những phương pháp điều trị này sẽ giúp tôi như thế nào?
- Phương pháp điều trị có thể gây tổn thương cho tôi như thế nào? Các rủi ro là gì?
- Các loại thuốc tôi sẽ phải dùng là gì? Thuốc đó dùng để làm gì?
- Tôi sẽ cảm thấy như thế nào trong quá trình điều trị?
- Các phản ứng phụ, nếu có, mà tôi cần đề phòng là gì?
- Có bất kỳ phản ứng phụ hoặc dấu hiệu bất thường nào mà tôi cần báo ngay cho bác sĩ không?
- Làm gì để giảm các phản ứng phụ?

- Nếu tôi có thắc mắc hay khó khăn thì tốt nhất là nên gọi vào lúc nào? Thường phải chờ bao lâu thì bác sĩ mới gọi lại được?
- Tôi nên làm gì nếu gặp phải vấn đề nghiêm trọng khi văn phòng của bác sĩ đóng cửa?
- Tôi có nên tham khảo ý kiến thứ hai không? Từ ai?

Làm thế nào để tôi nhớ mọi thứ?

Thật khó để nhớ hết tất cả những gì được khuyên sau mỗi lần khám bác sĩ. Vì vậy sẽ có ích khi quý vị đi với cùng một người tại mỗi lần khám. Người đó có thể nhắc cho quý vị những điều quý vị muốn hỏi và giúp quý vị nhớ lại những gì bác sĩ đã nói.

Quý vị cũng có thể cảm thấy dễ dàng hơn nếu nhờ người này thông tin cho người thân về tình trạng của quý vị. Điều này giúp người thân biết về tình trạng của quý vị nhưng tránh cho quý vị phải trả lời rất nhiều câu hỏi. Quý vị có thể sẽ cần người thân giúp mình khi đưa ra quyết định, vì vậy việc luôn cập nhật thông tin cho họ là điều nên làm.

Hãy đảm bảo rằng quý vị hay người thân ghi lại những gì bác sĩ nói với quý vị. Thậm chí quý vị có thể ghi âm lại cuộc nói chuyện. Hãy nhớ xin phép bác sĩ trước khi làm việc đó.

Nếu quý vị muốn biết thêm chi tiết sau khi bác sĩ trả lời câu hỏi, hãy cho bác sĩ biết. Việc hỏi lại cùng câu hỏi đó theo cách khác có thể giúp quý vị hiểu nhiều hơn. Đôi khi bác sĩ dùng những từ ngữ khó hiểu đối với quý vị. Nếu có gì quý vị không hiểu, hãy yêu cầu bác sĩ giải thích. Hoặc một cách hữu ích khác là quý vị có thể yêu cầu bác sĩ cung cấp hình ảnh, trang web, video, hoặc những thứ khác mà quý vị có thể mang về xem ở nhà.

Hãy ghi lại các hướng dẫn của bác sĩ. Phải chắc chắn là quý vị hiểu hết trước khi rời văn phòng bác sĩ. Sau đó hãy làm đúng theo các hướng dẫn. Quý vị luôn có thể gọi đến văn phòng bác sĩ để hỏi nếu có câu hỏi về sau. Thông thường, các y tá cũng có thể giúp quý vị.

Điều trên hết là các bác sĩ phải nghiêm túc trả lời các câu hỏi của quý vị. Họ phải biết quan tâm đến các lo lắng của quý vị và không làm cho quý vị cảm thấy vội vàng. Nếu bác sĩ của quý vị không đối xử như vậy khi quý vị có câu hỏi, hãy nói lên điều này.

Hãy đảm bảo rằng các bác sĩ của quý vị có thể trao đổi với nhau.

Nhiều khi quý vị sẽ có nhiều hơn một bác sĩ, và mỗi người phải biết về những gì đã thực hiện cho quý vị. Lập một danh sách tất cả bác sĩ của quý vị gồm tên, chuyên môn, số điện thoại, và địa chỉ. Đưa danh sách này cho mỗi bác sĩ có tên trong đó. Điều này sẽ giúp tạo điều kiện dễ dàng hơn cho các bác sĩ trao đổi và chia sẻ các báo cáo và hồ sơ y tế với nhau.

Quý vị có thể phải ký mẫu đơn cho phép họ chia sẻ thông tin và trao đổi về trường hợp của quý vị. Điều này là cần thiết để bảo vệ quyền riêng tư của quý vị. Khi đến khám với một bác sĩ, hãy hỏi xem bác sĩ đó đã trao đổi với các bác sĩ khác hay đã nhận được các báo cáo từ họ chưa.

Đó là nhóm chăm sóc sức khỏe cho quý vị.

Quý vị là một thành viên then chốt trong nhóm chăm sóc sức khỏe của mình. Các thành viên khác trông mong quý vị tham gia tích cực trong nhóm. Điều này có nghĩa là quý vị luôn có mặt tại các buổi khám bệnh, dùng thuốc theo chỉ định, trao đổi với bác sĩ hay y tá về bất kỳ vấn đề hay lo lắng nào mà quý vị có, và đặt câu hỏi.

Luôn chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của mình sẽ giúp quý vị nắm bắt được những gì cần biết, và cũng giúp đảm bảo rằng mọi người đang cùng giúp quý vị chiến đấu chống lại bệnh ung thư. Một số người có thể cần có thời gian để học cách trở thành một thành viên tích cực trong nhóm. Sau một thời gian, quý vị có thể phải ngạc nhiên khi thấy mình và người thân đã làm việc này giỏi như thế nào.

Cho dù quý vị có thể không biết được nhiều về bệnh ung thư và việc điều trị như là bác sĩ, nhưng quý và người thân là những người duy nhất có thể quyết định điều gì là tốt nhất cho quý vị. Là một thành viên của nhóm, hãy luôn nhớ rằng quý vị đóng vai trò chủ chốt trong việc chăm sóc của mình.

Nếu quý vị cần biết thêm về việc làm cách nào để trở thành một thành viên tích cực trong nhóm chăm sóc sức khỏe của mình hoặc có câu hỏi về bệnh ung thư hay phương pháp điều trị, vui lòng gọi cho chúng tôi vào bất cứ lúc nào, ngày hay đêm, theo số **1-800-227-2345**.

Language: Vietnamese

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