

ШТО ТРЕБА ДА ГО ПРАШАШ ДОКТОРОТ?

Корисни информации пред посетата, при посетата,
по посетата на доктор



СОДРЖИНИ

03

- ПОДГОТОВКА
- НА СРЕДБАТА

04

- ОСМЕЛИ СЕ
- ДА ПРАШАШ

05

- ПО ПОСЕТАТА
- ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ

06

- ГЕНЕРАЛНИ ПРАШАЊА

07

- ОПЕРАЦИЈА

08

- ХЕМОТЕРАПИЈА

09

- РАДИОТЕРАПИЈА

10

- БИЛОШКИ ТЕРАПИИ, МОНОКЛОНАЛНИ
- АНТИТЕЛА И ИМУНОТЕРАПИИ
- КЛИНИЧКИ СТУДИИ

11

- ДИЕТА И ИСХРАНА

12

- ДОДАТОЦИ НА ИСХРАНАТА/ ОРТОМОЛЕКУАРНА
- МЕДИЦИНА
- ПРАШАЊА ПОВРАЗНИ СО ПСИХОЛОШКО/
МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

ПОДГОТОВКА

- Бидете сигурни дека може детално да ги објасните вашите симптоми и вашата состојба (Како се чувствувате? Дали имате болка? Каде ја чувствувате болката?).
- Однапред поставете си ги прашањата и запишете ги.

ПРИ ПОСЕТАТА

- Земете со Вас пријател, партнер, или член на семејството (две лица секогаш ќе добијат повеќе информации).
- Пишувајте си белешки за време на разговорот или побарајте дозвола да ги снимите со телефон.
- Зборувајте за вашите симптоми и болки – не претпоставувајте дека тоа што го чувствувате е “нормално”.
- Повторете ги зборовите на докторот со свои зборови (“значи, ако Ве разбираам...”). Ова е најдобриот начин да бидете сигурни дека сте разбрале.
- Зборувајте отворено и искрено за вашите грижи. Вашите чувства и оние на вашите најблиски се важни!
- Побарајте дополнително време да размислите пред да донесете некоја важна одлука.
- Прашајте за здружение на пациенти кое би можело да ви помогне за вашето искуство како пациент и да дознаете каде може да прочитате повеќе за болеста и третманите.



ОСМЕЛЕТЕ СЕ ДА ПРАШАТЕ

Прашајте за објаснување на се' што не разбирате, на пример, медицински термини.

- Кои опции ги имам? Кои се добрите и лошите страни? Како ќе ми влијаат добрите и лошите страни? Што значи тоа на подолг рок?
- Дали имам можност за операција?
- Кои се следните чекори за лекување?
- Кои се ризиците од третманот?
- Што се случува ако се одлучам да не го применим овој третман?
- Дали докторот разговарал/ дали докторт ќе разговара за мојот случај со колегите? Дали ќе имам онколошки* тим? Дали треба да учествувам во него? Ако не, како ќе бидам информиран за одлуката? Кога ќе биде одлуката?
- Колку често лекувате ваков вид на рак?
- Кои се последиците за мојата иднина? (На пример: здравјето, сексуалниот живот, работата, спортот, женственоста, плодноста, квалитетот на живот...)
- Може ли да имам повеќа информации/ линкови/ брошури за да можам да читам дома?
- Можам ли да имам копии од моите тестови/резултати? Дали може да имам онлајн пристап?

* Онколошки тим (конзилиум) е група здравствени работници од различни области кои разговараат за случаи на пациенти за да ги испланираат и утврдат најдобрите третмани. Тимот може да биде составен од, на пример, гинеколози, онколози, хирурзи, радиолози, психолози, генетичари, медицински сестри за онкологија, координатори на медицински сестри и друго.

ПО ПОСЕТАТА

- Разговарајте за информациите кои ги добивте со вашиот партнер/ родители/ пријател. Дајте им материјал за читање; и тие ќе имаат прашања.
- Ако мислите дека ви е потребно друго мислење, прашајте за тоа. Но прво проверете со вашето здравствено осигурување за покретието.

ДОНЕСУВАЊЕ ОДЛУКИ

- Слушајте ја вашата интуиција. Никога не донесувајте одлука која не ја поддржувате целосно.
- Само вие може да одлучите за вашиот живот и само вие може да одлучите за вашиот третман. Специјалистот ќе донесе одлука за вас само ако вие го побарате тоа.

ГЕНЕРАЛНИ ПРАШАЊА

- Дали мојот рак се лекува?
- Која е мојата прогноза?
- Дали е наследно?
- Дали ќе се опоравам од овој третман?
- Кога ќе знам дали сум излечена или не?
- Што се случува ако ракот се врати?
- Кои се опциите за третман на рекурентен карцином?
- Каков ќе биде квалитетот на мојот живот?
- На краток и на долг рок?
- Може ли да работам, да патувам или да го посетувам семејството за време на третманот?
- Кој е планот за следење?
- Дали сум контролиран од мултидисциплинарен тим?
- Кој ќе биде мојот надзор – специјалист?
- Треба ли да се обратам кај нутриционист за посебни совети за исхрана?
- Дали е ова покриено од здравственото осигурување?
- Дали има специјалист на кој би му поставил прашања во врска со генетската наследност?
- Дали има дополнителна социјална/ психолошка помош во врска со проблемите со кои се соочувам (или очекувам да се соочам)?
- Дали е покриено од здравственото осигурување?
- Како да им кажам на моите деца за мојата болест?
- Може ли повторно да имам сексуални односи? Кога? Дали ќе биде поинаку?
- Како лузните можат да влијаат на квалитетот на животот?
- Дали сите пациенти имаат лузни по третманот?
- Што можам да направам за да ја одржувам формата за време на третманот?
- Што можам да направам за да бидам во добра состојба за време на третманот?
- Што знаете за биолошки/ комплементарни третмани?

ОПЕРАЦИЈА

- Дали операцијата е единствена опција?
- Колку често во оваа болница се извршуваат овие операции?
- Дали вие ќе бидете хирургот?
- Колку често сте ја правеле оваа операција порано?
- Кои се ризиците и придобивките?
- Кои компликации можат да се појават? На краток и на долг рок?
- Колку долго треба да останам во болница?
- Како можам да се подготвам за операцијата?
- Дали ќе ми е потребна дополнителна помош од семејството?
- Колку долго ќе трае моето опоравување?
- Дали тоа ќе влијае на мојата плодност/ хормонален статус/ сексуален живот?



ХЕМОТЕРАПИЈА

- Како можам да се подготвам за хемотерапија?
- Зашто ми е потребна хемотерапија (пред или по) операцијата?
- Кои се несаканите ефекти? Краткорочно и долгорочно?
- Дали ќе се чувствувам лошо?
- Дали целосно ќе се опоравам од хемотерапија?
- Дали тоа ќе влијае на мојата плодност/ хормонален статус/ сексуален живот?
- Дали ќе ја изгубам косата? Дали има некој начин да се спречи тоа?
- Дали треба да преземам дополнителни мерки на претпазливост додека примам хемотерапии?
- Може ли да продолжам да се грижам за своите деца?
- Дали можам да продолжам да работам?
- Дали постојат алтернативи?
- Дали постојат различни видови хемотерапија? Кои се добрите и лошите страни?
- Дали избирате специфична хемотерапија која е прилагодена на мојот генетски профил на тумор?
- Дали на сите жени со мојот тип на рак им е потребна хемотерапија?
- Дали треба да ги завршам сите сесии за хемотерапија, дури и ако тоа го слабее мојот организам?
- Што ако моето тело не може да се справи со овој вид хемотерапија?
- Може ли да земам витамини или други додатоци во исхраната пред и за време на третманот?

РАДИОТЕРАПИЈА

- Зошто ми треба радиотерапија (пред/ по операција)?
- Кои се несаканите ефекти? Краткорочно или долгорочно?
- Дали тоа ќе влијае на мојата плодност/ хормонален статус/ сексуален живот?
- Како да се подготвам за радиотерапија?
- Дали целосно ќе закрепнам ?
- Дали предизвикува болка?
- Која е разликата помеѓу нормална радиотерапија и брахитерапија?
- Како и кога ќе знам дека терапијата била успешна?
- Дали сите жени со мојот тип на рак имаат потреба од радиотерапија?
- Дали можам да продолжам да се грижам за моите деца/ домаќинството?
- Дали можам да продолжам да работам?

БИОЛОШКИ ТЕРАПИИ, МОНОКЛОНАЛНИ АНТИТЕЛА И ИМУНОТЕРАПИИ

- Што е биолошка терапија?
- Која е разликата помеѓу имунотерапија и моноклонална терапија?
- Дали некои биолошки терапии се соодветни за мојот рак?
- Кои несакани ефекти треба да ги очекувам на краток и долг рок?
- Дали ќе ме излечи?
- Дали целосно ќе оздравам?
- Дали ќе влијае на плодноста/ хормоналниот статус/ сексуалниот живот?
- Дали е докажано дека овој третман е ефективен?
- Дали можам да продолжам да се грижам за моите деца.
- Дали можам да продолжам да работам?
- Кои се ризиците?
- Колку често оваа терапија се прави во болницата?
- Дали може да конзумирам витамини или други хранливи суплементи пред и по третманот?

КЛИНИЧКИ СТУДИИ

- Што е клиничка студија?
- Дали постои клиничка студија за мојата болест?
- Дали оваа болница применува клиничка студија што ќе ми одговара?
- Можете ли да ми помогнете да најдам клиничка студија што ќе ми одговара?
- Дали ќе можам да продолжам да го пијам лекот откако ќе заврши студијата ?
- Дали ќе бидам информиран за моите резултати?
- Дали можам да одлучам да ја напуштам студијата кога сакам?
- Колку е ризично?

ДИЕТА И ИСХРАНА

- Може ли да ми препорачате нутриционист?
- Дали е покриено од здравственото осигурување?
- Што треба да јадам пред/ за време на третманот или хемо терапијата?
- Дали ми требаат екстра протеини?
- Што треба да јадам по третманот за да ја вратам силата?
- Што треба да јадам додека сум во ремисија за да бидам здрав?
- Дали шеќерот/ алкохолот/ (преработеното) месо е лошо за пациент со рак?
- Дали треба да јадам органска храна?



ДОДАТОЦИ НА ХРАНА/ОРТОМОЛЕКУЛАРНА МЕДИЦИНА

- Кое е вашето мислење за додатоките на храна/ ортомолекуларна медицина*?
- Треба ли да се обратам до ортомолекуларен специјалист?
- Дали можам да земам додаток за исхрана?
- Дали додатоките за исхрана можат да го поддржат мојот третман?
- Дали ова е покриено од здравственото осигурување?

ПРАШАЊА ПОВРЗАНИ СО ПСИХОЛОШКО/МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

- Дали има организација на пациенти со која можам да стапам во контакт?
- Може ли некако да се сретнам со останатите пациенти?
- Може ли да ме упатат на психолог?
- Дали посетата на психолог е покриена од здравствено осигурување?

* Ортомолекуларната медицина е област која се фокусира на лекување на пациенти со витамини, минерали и траги од елементи

Linda Snoer, оздравена од карцином на јајници, Холандија, ENGAGe член:

„За време на мојот третман за карцином на јајници (фаза 3C), се сменив од пациент - повеќе или помалку парализиран од страв - кој сметаше дека лекарот секогаш знае најдобро, во пациент кој започна да сфаќа дека има избор и дека треба да биде сама одговорен за своите одлуки. Ова не беше лесно, бидејќи никој не ме научи како да го правам ова, но на крајот, да бидам директор на мојот сопствен живот ме претвори во самоуверен пациент со помалку страв и многу повеќе прифаќање на предизвиците на мојата болест.“

Kim Hulscher, оздравена од рак на грло на матка, Холандија, ENGAGe член:

“Кога ми беше дијагностициран рак на грлото на матката во 2013 година, апсолутно немав идеја што да очекувам, па дури и што да прашам на состаноците со мојот лекар. Не знаев дека има такво нешто како доцни ефекти и исто така не ми беше кажано за тоа. Така, завршив со непријатно изненадување по третманите. Јас навистина повеќе би била ажурна ако оваа алатка тогаш беше достапна за мене. Така, можев да ги поставам овие прашања, на пример, за можни доцни несакани ефекти. Драго ми е што можеме да им помогнеме на другите жени сега кои се во иста ситуација како и јас тогаш.“

Prof. Dr. Murat Gultekin, гинеколошки онколог, онко - хирург, Турција, ESGO-ENGAGe Co-Chair:

“Оваа брошура ми покажа колку малку информации споделуваме со нашите пациенти кога започнуваме неколку терапии. Се надевам дека овие прашања и одговори ќе бидат рутински оценувани од лекарите пред да започнат било каков вид на третман со своите пациенти. Правото на пациентот е да праша и да научи пред да одлучи; наша одговорност е да бјасниме и да ги почитуваме нивните грижи.“

Ic6 T6th, оздравена од рак на грлото на матката, Унгарија, ESGO-ENGAGe Co-chair:

“Ние мора да прашаме! Ние мора да прашаме за нашите животи. Понекогаш треба да бидеме сопствен менаџер за оваа болест и сите информации се клучни бидејќи не знаеме што може да не испрати на вистинскиот пат. Прашувањето не е лесно кога си пациент. Понекогаш ни треба помош за ова, и не само да прашаме, туку и да ги разбереме одговорите. Со ENGAGe, се надеваме дека оваа брошура ќе ви помогне да поставувате прашања, а исто така да се фокусирате на одговорите! Никогаш не плашете се да прашате - нема лошо или глупаво прашање!“

ENGAGe се заблагодарува на авторите, соработниците и ENGAGe Извршната група за нивна постојана достапност и работа на ажурирање на оваа брошура со факти.

ENGAGe изразува искрена благодарност до авторите Kim Hulscher (NL), Linda Snoep (NL), Icó Tóth (HU) и Prof. dr. Murat Gultekin (TR) за стручната ревизија на оваа брошура.

ENGAGe изразува искрена благодарност за преводот од англиски на македонски на Тихомир Ѓурчевски

(Здружение за помош и поддршка на пациенти со гинеколошки заболувања ФЕМИНА М) и Др.Сузана Костовска, специјалист по гинекологија и акушерство, за стручната ревизија на оваа брошура

Контакт информации на ENGAGe

**Веб страна: <https://engage.esgo.org/> Маил адреса: engage@esgo.org
Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>**

ENGAGe препорачува да го контактирате Вашето локално Здружение на пациенти!



