



Розмова з вашим лікарем та командою онкологічної допомоги

Talking with Your Doctor – Ukrainian

У кожної людини, хворої на рак, буде команда підготовлених людей, які допоможуть їй мати справу зі своєю хворобою та лікуванням. Здатність добре розмовляти зі своєю командою онкологічної допомоги — це ключова частина отримання найкращої для вас допомоги.

До складу вашої команди онкологічної допомоги можуть входити лікарі та інші медичні працівники, такі як самостійно практикуючі медичні сестри, асистенти лікарів, фармацевти, соціальні працівники, поліклінічні або хіміотерапевтичні медичні сестри, лаборанти, фельдшери, дієтологи та куратори пацієнтів («навігатори»). Кожен з них допоможе по-своєму, але якщо ви ставите питання, на яке вони не можуть відповісти, вони знатимуть, хто зможе вам допомогти.

Як багато я хочу знати?

Деякі люди хочуть знати про свій рак багато. Знання всіх подробиць може допомогти їм відчувати себе більш контрольованими.

Інші люди можуть не хотіти, щоб їм колись розповіли занадто багато, та можуть відчувати себе перевантаженими подробицями. Деякі люди можуть вважати за краще залишати більшість рішень за своїм лікарем. Скажіть своїй команді онкологічної допомоги, що найкраще підходить для вас.

Ставте питання.

Ви та ваша команда онкологічної допомоги працюватимете разом, щоб вибрати медичне обслуговування та лікування, які найкраще підходять саме вам. Знання про ваш рак і те, як його можна лікувати, можуть допомогти вам прийняти ці рішення разом зі своїм лікарем.

Не бійтеся ставити запитання! Деякі лікарі чекають, коли ви поставите запитання. Проте ви можете

не знати, про що запитувати. Може бути корисно записувати запитання, коли вони виникають, та брати їх список з собою, коли йдете на прийом.

Ось деякі запитання про рак, які виникають у багатьох людей:

- Який у мене тип раку?
- Наскільки велика моя злоякісна пухлина? Де вона знаходиться? Чи поширився рак на інші частини мого тіла?
- Чи знадобиться мені біопсія або інші діагностичні дослідження?
- Яке лікування ви пропонуєте? Чи існують інші методи лікування, які можуть мені допомогти?
- Де я міг би отримати своє лікування?
- Які ліки я буду вживати? Для чого вони?
- Які ризики та побічні ефекти кожного із засобів лікування?
- Чи зможу я працювати або ходити до школи під час лікування?
- Чи є якісь побічні ефекти або незвичайні ознаки, про які я маю негайно сказати вам?
- Що можна зробити з побічними ефектами?
- В який час найкраще телефонувати, якщо у мене є питання або проблема? Як швидко мені передзвонять?
- Що робити, якщо у мене виникла серйозна проблема, коли ваш кабінет зачинений?
- Чи потрібно мені дізнатися думку іншого спеціаліста («друга думка»)? Якого саме?

Ваша онкологічна команда повинна цікавитися вашими запитаннями та побоюваннями. Повідомте їм, якщо не отримуєте потрібних вам відповідей.

Поради щодо запам'ятовування того, що говорить вам онкологічна команда

Може бути важко запам'ятати, що вам кажуть під час кожного візиту. Допмагає, якщо ви можете щоразу брати з собою одну й ту саму людину. Вона може нагадати вам про питання, які ви хочете поставити, та допомогти запам'ятати сказане.

Переконайтеся, що ви або людина, яка вас супроводжує, записує те, що дізнається під час прийомів у лікаря. Якщо хочете, запитайте свого лікаря або іншого члена команди онкологічної допомоги, чи можна записувати ваш візит.

Якщо вам потрібні подробиці, скажіть про це. Іноді члени онкологічної команди використовують слова, які важко зрозуміти. Якщо ви чогось не розумієте, попросіть їх пояснити це. Може бути корисно попросити ілюстрації, друковані матеріали, посилання на веб-сайти чи відео, або інші речі, які ви зможете переглянути, коли повернетесь додому.

Коли ви отримуєте інструкції, записуйте їх. Переконайтеся, що ви їх зрозуміли, перш ніж ваш візит завершиться. Тоді точно дотримуйтесь їх. Якщо пізніше у вас виникнуть нові запитання, ви можете зателефонувати до команди онкологічної допомоги.

Знайдіть варіант, який підходить вам.

Ваші стосунки зі своїм лікарем дуже важливі, та

кожна людина має свій власний спосіб обміну інформацією.

Тому найкращий лікар для однієї людини може не підійти комусь іншому. Деякі люди бажають лікаря, який діловито ділиться фактами. Вони не очікують, що доктор стане їм другом. Інші люди хочуть мати лікаря, з яким відчують себе близькими. Спробуйте з'ясувати, що потрібно саме вам, та повідомте про це свого лікаря.

Якщо виникають проблеми зі спілкуванням, поговоріть про них зі своїм лікарем або іншими членами команди онкологічної допомоги. Будьте чесними щодо своїх побоювань і побажань! Якщо вас не влаштовують ваші стосунки, буде нормальним змінити лікарів. Скажіть своєму лікарю про своє рішення та його причини. Попросіть його допомогти передати ваше обслуговування новому лікарю.

Це ВАША команда онкологічної допомоги!

Ваша команда онкологічної допомоги розраховує на те, що ви станете частиною цієї команди. Це означає відвідувати кабінет лікаря, приймати ліки так, як призначено, розповідати своїй команді про будь-які свої проблеми чи побоювання, відповідати на їхні запитання та ставити свої запитання.

Поділившись своїми бажаннями та потребами, ви зможете разом зі своєю командою онкологічної допомоги працювати в напрямку прийняття найкращих для вас рішень.



Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org/phm або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли вам потрібні!