

ŠTA BISTE TREBALI DA PITATE SVOG LEKARA?

Korisne informacije pre, tokom i nakon posete Vašem
lekaru/lekarima



SADRŽAJ:

03

- PRIPREMA
- TOKOM POSETE

04

- USUDITE SE DA PITATE

05

- NAKON POSETE
- DONOŠENJE ODLUKE

06

- OPŠTA PITANJA

07

- HIRURGIJA

08

- HEMOTERAPIJA

09

- RADIOTERAPIJA

10

- BIOLOŠKE TERAPIJE, MONOKLONSKA ANTITELA, IMUNOLOŠKE TERAPIJE
- CLINICAL TRIALS

11

- REŽIM ISHRANE

12

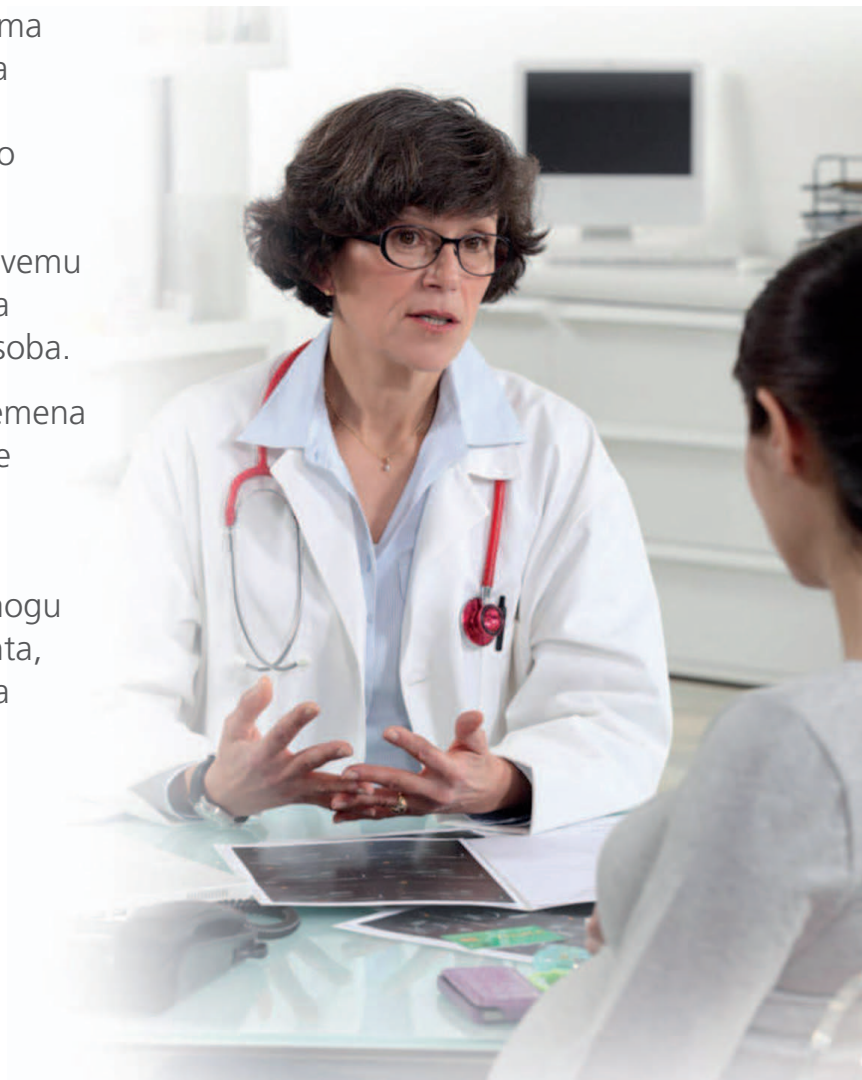
- DIJETETSKI SUPLEMENTI/ORTOMOLEKULARNA MEDICINA
- PITANJA KOJA SE ODOSE NA PSIHOLOŠKO/ MENTALNO ZDRAVLJE:

PRIPREMA

- Budite sigurni da možete da opišete i objasnite svoje simptome i situaciju što preciznije (Kako se osećate? Da li osećate bol? Gde osećate da Vas boli?).
- Unapred razmislite o svim pitanjima koja vam padnu na pamet i zapišite ih.

PRILIKOM POSETE

- Povedite prijatelja, partnera ili člana porodice ("dve glave pamte bolje nego jedna")
- Pišite beleške tokom konverzacije ili pitajte da li smete da snimate konverzaciju Vašim telefonom.
- Razgovarajte o svojim simptomima i bolu – ne pretpostavljajte da je bilo šta "normalno".
- Ponovite doktorove reči svojim rečima (npr. "Ako sam Vas dobro razumela Vi mislite..."). Ovo je najbolji način da se uverite da ste razumeli sve što Vam je lekar savetovao.
- Razgovarajte otvoreno i iskreno o svemu što Vas brine. Veoma su važna Vaša osećanja i osećanja Vama dragih osoba.
- Izbodno pitajte da dobijete više vremena da razmislite pre nego što donesete važnu odluku.
- Slobodno pitajte za organizacije i udruženja pacijenata, koje Vam mogu pomoći na Vašem putu kao pacijenta, i gde možete dobiti više informacija o Vašoj bolesti i terapiji.



USUDITE SE DA PITATE

Slobodno zamolite za objašnjenje svega što Vam nije jasno, npr. medicinska terminologija

- Koje su moje opcije i izbori? Koje su njihove prednosti i mane i kako će to uticati na mene? Kakve će biti dugoročne posledice?
- Imam li mogućnost hirurške intervencije (operacije)?
- Koji su sledeći koraci u lečenju?
- Kakve rizike nosi lečenje?
- Šta bi se desilo u slučaju da odlučim da odbijem terapiju?
- Da li se lekar konsultovao/ Da li će se lekar konsultovati sa svojim kolegama u vezi mog slučaja? Da li ću imati onkološki tim (tim koga čine zdravstveni profesionalci iz različitih oblasti – npr. Ginekolog, onkolog, hirurg, radiolog, psiholog, genetičar, medicinske sestre...koji se međusobno konsultuju i zajedno donose odluku koji je pristup lečenju najbolji za datog pacijenta)? Da li i ja moram da učestvujem? Ako ne, kako ću biti obavještena o odluci? Kada bi to bilo?
- Koliko često lečite ovaj tip kancera?
- Kakve bih posledice imala u budućnosti? (npr. u vezi zdravlja, seksualnog života, posla, sportskih aktivnosti, da li bih zadržala ženstvnost, plodnost, kvalitet života?)
- Mogu li dobiti više informacija/linkova/brošura koje bih mogla detaljnije da pročitam kod kuće?
- Mogu li dobiti kopije svojih laboratorijskih analiza, rezultata testova i skeniranja? Mogu li im pristupiti preko interneta?

* *The onco team (oncology team) is a group of healthcare professionals from different fields who discuss patient cases to plan and determine the best treatments. A team may be made up of, for example, gynaecologists, oncologists, surgeons, radiologists, psychologists, geneticists, oncology nurses, nurse coordinators, and more.*

NAKON POSETE

- Razgovarajte o svim informacijama koje ste dobili sa Vašim partnerom/roditeljem/prijateljem/(odraslim) detetom. Dajte im materijal koji ste dobili za čitanje; oni će takođe imati pitanja;
- Ako smatrate da Vam je potrebno drugo mišljenje, ne ustručavajte se da ga zatražite. Ali prvo proverite da li Vaše zdravstveno osiguranje to pokriva.

DONOŠENJE ODLUKA

- Poslušajte svoju intuiciju. Nemojte donositi odluke u koje niste potpuno sigurni.
- Samo Vi odlučujete o svom životu, takođe, samo Vi možete odlučiti o Vašem lečenju. Specijalista će doneti odluku samo uz Vašu saglasnost.

OPŠTA PITANJA

- Is my cancer curable?
- Da li je moj kancer izlečiv?
- Kakve su moje prognoze?
- Da li je ovo nasledno?
- Da li ću se oporaviti od ovog lečenja?
- Kada ću znati da li sam izlečena ili ne?
- Šta će se desiti ako se kancer vrati?
- Koje su opcije lečenja kancera koji se vratio?
- Kakav će biti kvalitet mog života? Na kratkoročnom i dugoročnom planu?
- Hoću li moći da radim, vežbam, putujem, posećujem porodicu tokom lečenja?
- Koji je plan praćenja?
- Da li će za mene biti zadužen multidisciplinarni tim?
- Ko će biti specijalista koji će biti glavni zaduženi za praćenje mog lečenja?
- Treba li da se obratim nutricionisti u cilju dobijanja saveta o posebnoj ishrani?
- Da li je ovo pokriveno zdravstvenim osiguranjem?
- Da li postoji specijalista sa kojim bih mogla da se posavetujem oko naslednih bolesti?
- Postoji li socijalna/psihološka podrška ako mi zatreba pomoć oko problema sa kojim se suočavam (ili sa kojima očekujem da se suočim)?
- Da li je ovo pokriveno zdravstvenim osiguranjem?
- Kako da kažem svom detetu/deci za svoju bolest?
- Mogu li ponovo da imam seksualni odnos? Kada? Da li će biti drugačije?
- Kako će ožiljak da utiče na moje organe i na kvalitet mog života?
- Da li svim pacijentima ostane ožiljak nakon lečenja?
- Kako mogu da ostanem u fizičkoj formi tokom lečenja?
- Kako mogu da povratim svoju fizičku kondiciju nakon lečenja?
- Šta možete da mi kažete o biološkoj terabiji/komplementarnim tretmanima?

HIRURGIJA

- Da li je operacija jedina opcija?
- Koliko često se u ovoj bolnici izvodi ova operacija?
- Da li ste Vi hirurg koji će me operisati?
- Koliko ste već izveli ovih operacija?
- Koji su rizici i koristi?
- Kakve sve komplikacije mogu da se dese? Na kratkoročnom i dugoročnom planu?
- Koliko dugo ću morati da ostanem u bolnici?
- Kako da se pripremim za operaciju?
- Da li će mi biti potrebna dodatna pomoć oko kućnih poslova?
- Koliko dugo će trajati moj oporavak?
- Kakav uticaj ovo može imati na moju plodnost/hormonalni status/seksualni život?

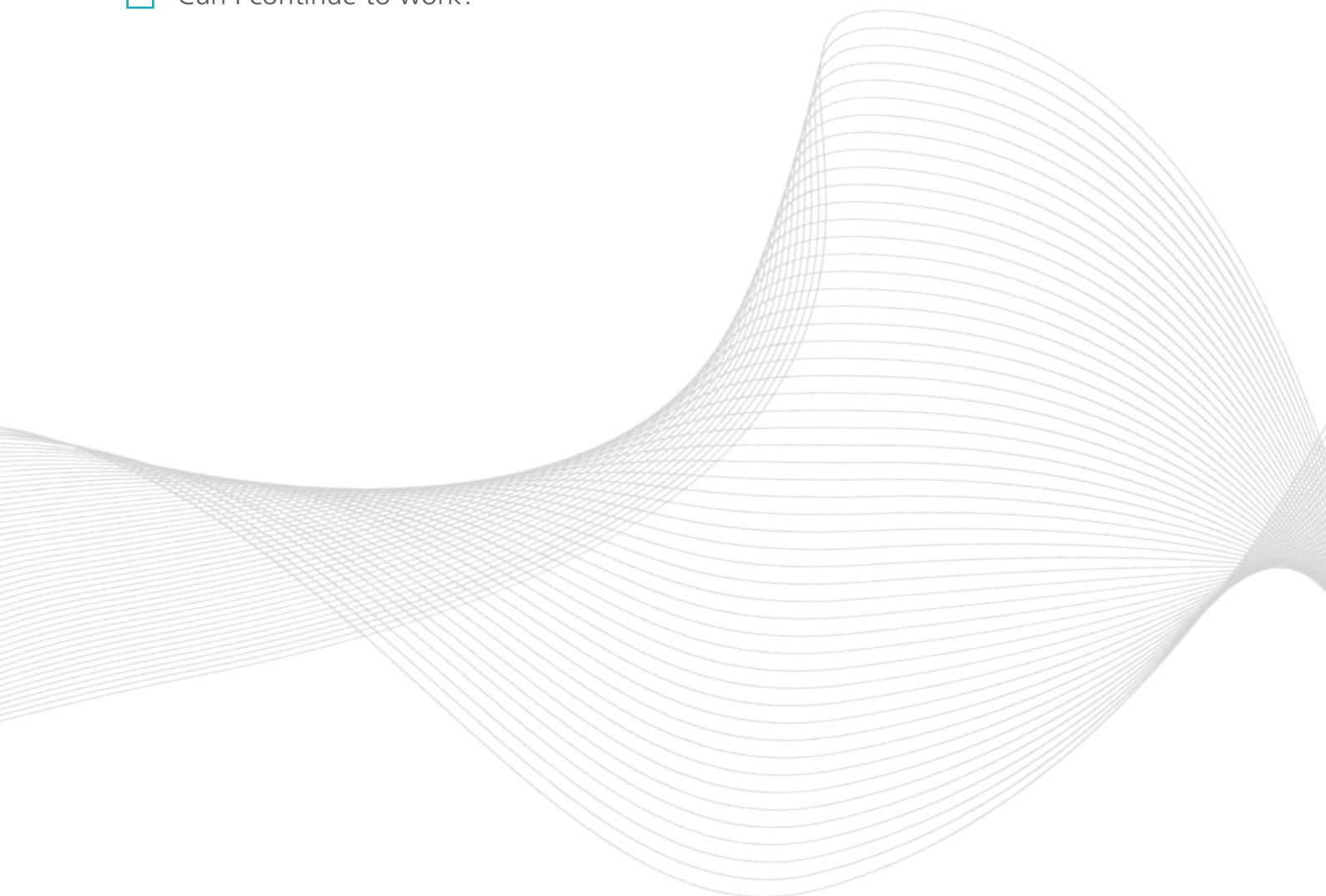


HEMIOTERAPIJA

- Kako mogu da se pripremim za hemioterapiju?
- Zašto mi je potrebna hemioterapija (pre ili posle) operacije?
- Koji su neželjeni efekti? Na kratkoročnom i dugoročnom planu?
- Da li ću od hemioterapiju osećati mučninu?
- Hoću li se u potpunosti oporaviti od hemioterapije?
- Hoće li to uticati na moju plodnost/hormonalni status/seksualni život?
- Hoće li mi otpasti kosa? Postoji li način da se to spreči?
- Treba li da preduzmem neke dodatne preventivne mere dok sam na hemioterapiji?
- Mogu li da nastavim brigu oko svoje dece/domaćinstva?
- Mogu li da nastavim da radim?
- Postoje li neke alternative?
- Da li postoje različiti tipovi hemioterapije? Šta su prednosti, a šta mane?
- Da li Vi birate speifičnu hemioterapiju koja je prilagođena prema genetskom profilu mog tumora?
- Da li sve žene koje imaju isti tip kancera kao ja, moraju na hemioterapiju?
- Da li moram da završim sve cikluse hemioterapije, čak i ako osećam da me to slabi i osećam se loše?
- Šta ako moje telo ne može da podnese ovaj tip hemioterapije?
- Mogu li da uzimam vitamine ili bilo koje druge dijetetske suplemente pre i tokom hemioterapije?

RADIOTERAPIJA

- Why do I need radiotherapy (before / after surgery)?
- What are the side effects? Short term or long term?
- Will it affect my fertility / hormonal status / sexual life?
- How can I prepare for radiotherapy?
- Will I fully recover?
- Does it hurt?
- What is the difference between normal radiotherapy and brachytherapy?
- How and when will you know the therapy has been successful?
- Do all women with my type of cancer need radiotherapy?
- Can I continue to take care of my children / my household?
- Can I continue to work?



BIOLOŠKA TERAPIJA, MONOKLONSKA ANTITELA I IMUNOTERAPIJE

- Šta je biološka terapija?
- Koja je razlika između imunoterapije i terapije monoklonskim antitelima?
- Da li postoji biološka terapija za moj tip kancera?
- Koje neželjene efekte mogu da očekujem na početku, a koje kasnije?
- Da li mogu da očekujem da će me izlečiti?
- Da li ću se potpuno oporaviti nakon biološke terapije?
- Da li će uticati na moju plodnost/hormonalni status/seksualni život?
- Da li je ovaj tip lečenja dokazan kao efikasan?
- Da li mogu da nastavim da vodim brigu o deci/domaćinstvu?
- Da li mogu da nastavim da radim?
- Koji su rizici?
- Koliko ste puta do sad primenili ovaj tip lečenja u ovoj bolnici?
- Mogu li da uzimam vitamine ili druge dijetetske suplemente pre i tokom lečenja?

KLINIČKA ISPITIVANJA

- Šta je kliničko ispitivanje?
- Da li postoji neko kliničko ispitivanje za moju bolest?
- Da li je ova bolnica uključena u kliničko ispitivanje koje bi mi odgovaralo?
- Možete li mi pomoći da pronađem kliničko ispitivanje koje bi uključilo i mene?
- Hoću li moći da nastavim da uzimam ovaj lek i nakon završetka kliničkog ispitivanja?
- Hoću li biti obavještena o rezultatima kliničkog ispitivanja?
- Mogu li da odlučim da napustim kliničko ispitivanje kad god poželim?
- Koliko je to rizično?

REŽIM ISHRANE

- Mogu li dobiti uput za nutricionistu?
- Da li je ovo pokriveno zdravstvenim osiguranjem?
- Šta bih trebala da jedem pre/tokom lečenja ili hemoterapije/radioterapije?
- Da li bih trebala da unosim više proteina?
- Šta bih trebala da jedem nakon moje terapije kako bih povratila snagu?
- Šta bih trebala da jedem nakon povlačenja kancera (u stanju remisije) kako bih ostala zdrava?
- Da li je šećer/alkohol/(prerađeno) meso loše za onkološke pacijente?
- Da li bih trebala da jedem organsku hranu?



DIJETETSKI SUPLEMENTI/ORTOMOLEKULARNA MEDICINA

- Kakav je Vaš stav o dijetetskim suplementima/ortomolekularnoj medicini (to je oblast koja se fokusira na pristup lečenju pacijenata vitaminima, mineralima i mikroelementima)?
- Da li bi trebalo da potražim savet specijaliste ortomolekularne medicine?
- Mogu li da uzimam dijetetske suplemente?
- Da li dijetetski suplementi mogu pomoći u održanju mog zdravlja/lečenju?

PITANJA KOJA SE ODOSE NA PSIHOLOŠKO/MENTALNO ZDRAVLJE

- Postoji li udruženje pacijenata kojima bih mogla da se obratim?
- Mogu li nekako da stupim u kontakt sa pacijentkinjom koja se izlečila?
- Mogu li dobiti uput za psihologa?
- Da li je poseta psihologu pokrivena zdravstvenim osiguranjem?

* *Orthomolecular medicine is a field that focuses on treating patients with vitamins, minerals and trace elements.*

Linda Snoep, pobedila kancer jajnika, Olijf Horveška, članica "ENGAGE"-a:

"Tokom mog lečenja kancera ovarijuma (stadijum 3C), promenila sam se - od pacijentkinje koja je manje ili više bila paralisana strahom – koja je mislila da lekar uvek zna najbolje, do pacijentkinje koja je počela da razume da ima izbor, da sama treba da donese odluku. Ovo nije bilo lako, jer me niko nije naučio tome, ali na kraju, to mi je pomoglo da dobijem samopouzdanje, sa manjim strahom i mnogo više snage da prihvatim izazove koje donosi moja bolest."

Kim Hulscher, pobedila kancer cerviksa, Olijf Norveška, članica "ENGAGE"-a:

"Kada mi je dijagnostifikovan kancer cerviksa, 2013. godine, uopšte nisam znala šta da očekujem niti šta da pitam lekara na pregledima. Nisam znala da postoje takve stvari kao što su npr. odloženi efekti jer nisam bila obavestena o tome. Tako da sam završila sa neprijatnim iznenađenjem nakon svog lečenja. Zaista bih cenila da sam znala to pre. Zato mi je drago da smo sada u mogućnosti da pomognemo drugim ženama koje su trenutno u istoj situaciji kao ja tada."

Prof. Dr. Murat Gultekin, onkološki ginekolog, onkološki hirurg, Turska, ESGO-ENGAGE kopredsedavajući:

"Ova brošura pokazala mi je koliko malo informacija delimo sa našim pacijentima kada započinjemo nekoliko terapija. Nadam se da će ova pitanja i odgovori biti rutinski procenjivani od strane lekara pre nego što počnu bilo koju vrstu lečenja sa svojim pacijentima. Pacijent ima pravo da pita i dobije odgovor pre nego što donese odluku, a naša je odgovornost da im objasnimo i da poštujemo njihovu zabrinutost."

Ic6 T6th, pobedila kancer cerviksa, "Mallow Flower" fondcija, Mađarska, ESGO-ENGAGE kopredsedavajuća:

"Mi moramo da pitamo! Moramo da pitamo jer se radi o našim životima! Ponekad sami moramo da upravljamo svojom bolešću, ali sve informacije su od značaja, jer nikad se ne zna koja od njih će nas uputiti u pravom smeru. Pitanja nije lako postavljati kada ste u ulozi pacijenta. Ponekad nam je potrebna pomoć za nešto, ali ne samo da bismo pitali, nego da bismo razumeli odgovor. Sa "ENGAGE"-om, nadamo se da će Vam ova brošura pomoći da postavljate pitanja ali i da se fokusirate na odgovore! Nemojte se plašiti da pitate – ne postoje loša niti glupa pitanja!"

***“ENGAGe” bi se zahvalio autorima, saradnicima i članovima
Izvršne grupe “ENGAGe”-a
Zbog njihove stalne dostupnosti i rada na ažuriranju ovog
informativnog lista.***

***“ENGAGe” želi da se iskreno zahvali autorima Kim Hulscher,
Linda Snoep i Icó Tóth, kao i Prof. dr. Murat Gultekin
koji je klinički pregledao ovaj informativni list.***

Kontakt informacije za “ENGAGe”

Internet stranica: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/155472521534076/about/>

“ENGAGe” predlaže da kontaktirate Vaše lokalno udruženje pacijenata!

***Prevod na srpski jezik i recenzent: mr ph Ružica Pribaković,
„Ženski centar Milica”***

***Odgovorna osoba: Vesna Bondžić,
„Ženski centar Milica”***

Kontakt informacije za „Ženski centar Milica”

Internet stranica: <http://www.milica.org.rs/>

Email: zcmilica@gmail.com

Socijalne mreže (Instagram i Facebook): Milica zenski centar



