ENGAGe
ESGO European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups

რა უნდა ჰკითხოთ ექიმს?

სასარგებლო ინფორმაცია ექიმთან შეხვედრამდე, შეხვედრის განმავლობაში და მის შემდეგ.

GEORGIAN PATIENTS' UNION

GPU

შინაარსი

03

•მზადება
• შეხვედრაზე

04

• გაბედე და იკითხე

05

• შეხვედრის შემდეგ
• გადაწყვეტილებების მიღება

06

• ზოგადი კითხვები

07

• ქირურგია

08

• ქიმიოთერაპია

09

• რადიოთერაპია

10

• ბიოლოგიური თერაპიები, მონოკლონური ანტიბიოტიკები, და იმუნოთერაპია
• კლინიკური კვლევები

11

• დიეტა და კვების რაციონი

12

• კვების დამატებები / ორთომოლეკულური მედიცინა
• კითხვები ფსიქოლოგიურ საკითხებთან დაკავშირებით

© კიბოს კიბოს ადვოკატირების ჯგუფების ევროპული ქსელი 2020 / რა უნდა ჰკითხოთ ექიმს?

მზადება

- ☐ დარწმუნდით, რომ კარგად შეგიძლიათ ახსნათ თქვენი სიმპტომები და სიტუაცია (როგორ გრძნობთ თავს? გაქვთ ტკივილი? სად გრძნობთ ტკივილს?)
- ☐ წინასწარ შეაფასეთ თქვენი კითხვები და დაწერეთ.

შეხვედრაზე

- ☐ წაიყვანეთ მეგობარი, პარტნიორი ან ოჯახის წევრი (ორი ადამიანი მიიღებს ერთზე მეტ ინფორმაციას).
- ☐ საუბრის დროს გააააკეთეთ ჩანაწერები ან სთხოვეთ ნებართვა, ჩაწეროთ ის თქვენს ტელეფონზე.
- ☐ ისაუბრეთ თქვენს სიმპტომებსა და ტკივილზე - ნუ ჩათვლით, რომ ის „ნორმალურია/ჩვეულია“ და არ ღირს ყურადღების გამახვილება.
- ☐ გაიმეორეთ ექიმის სიტყვები თქვენი სიტყვებით („ასე რომ, თუ მესმის თქვენი ...“). ეს საუკეთესო გზაა იმისთვის, რომ დარწმუნდეთ, რომ გესმით.
- ☐ ღიად და გულწრფელად ისაუბრეთ თქვენს პრობლემებზე. თქვენი და თქვენი ახლობლების გრძნობები მნიშვნელოვანია!
- ☐ მოითხოვეთ დამატებითი დრო, რომ დაფიქრდეთ რაიმე მნიშვნელოვანი გადაწყვეტილების მიღებამდე.
- ☐ იკითხეთ პაციენტის ორგანიზაციის შესახებ, რომელსაც შეუძლია თქვენი დახმარება დააავადების მართვის პროცესში და რჩევა, თუ სად შეგიძლიათ წაიკითხოთ მეტი დაავადების და მკურნალობის შესახებ.

გაბედე და იკითხე

მოითხოვე ახსნა-განმარტება იმის შესახებ, რაც არ გესმის, მაგალითად, სამედიცინო ტერმინების შესახებ.

- ☐ რა არჩევანი ან ვარიანტი მაქვს?
- ☐ რა არის დადებითი და უარყოფითი მხარეები?
- ☐ როგორ იმოქმედებს დადებითი და უარყოფითი მხარეები ჩემზე?
- ☐ რაც შეეხება გრძელვიან პერსპექტივას?
- ☐ მაქვს ოპერაციის შესაძლებლობა?
- ☐ რა არის შემდეგი მკურნალობის ეტაპები?
- ☐ რა არის მკურნალობის რისკები?
- ☐ რა მოხდება, თუკი ვარჩევ, არ ჩავიტარო ეს მკურნალობა?
- ☐ განიხილა / განიხილავს თუ არა ექიმი ჩემს საქმეს კოლეგებთან?
- ☐ შეიქმნება თუ არა ონკოგუნდი?
- ☐ უნდა მივიღო თუ არა მასში მონაწილეობა?
- ☐ თუ არა, როგორ ვიქნები მე ინფორმირებული მიღებული გადაწყვეტილების შესახებ?
- ☐ რამდენად ხშირად მკურნალობთ ამ ტიპის კიბოს? როგორ აისახება მკურნალობა ჩემს მომავალ ცხოვრებაზე? (მაგალითად, რაც შეეხება: ჯანმრთელობას, სექსუალურ ცხოვრებას, სამსახურს, სპორტს, ქალურობას, ნაყოფიერებას, ცხოვრების ხარისხს ..)
- ☐ ინფორმაცია / ბმულები / ბროშურები მქონდეს, რომ უფრო მეტ საკითხზე წავიკითხო სახლში?
- ☐ შემიძლია ჩემი ლაბორატორიის / ტესტის / სკანირების / შედეგების ასლები მქონდეს? რაც შეეხება ონლაინ წვდომას?

---

* ონკო გუნდი (ონკოლოგიური გუნდი) არის სხვადასხვა სფეროს ჯანდაცვის პროფესიონალების ჯგუფი, რომლებიც განიხილავენ პაციენტების შემთხვევებს მკურნალობის საუკეთესო დაგეგმვისა და განსაზღვრის მიზნით. გუნდი შეიძლება შედგებოდეს, მაგალითად, გინეკოლოგების, ონკოლოგების, ქირურგების, რენტგენოლოგების, ფსიქოლოგების, გენეტიკოსების, ონკოლოგიური ექთნების, მედდების კოორდინატორებისა და სხვათაგან.

შეხვედრის შემდეგ

- ☐ ისაუბრეთ თქვენს პარტნიორთან / მშობლებთან / მეგობართან / (ზრდასრულ) ბავშვებთან ერთად მიღებული ინფორმაციის შესახებ. მიეცით მათ მოსმენილი მასალა; მათ ასევე ექნებათ შეკითხვები.
- ☐ თუ ფიქრობთ, რომ გჭირდებათ მეორე აზრი, მოითხოვეთ იგი. ჯერ შეამოწმეთ თქვენი ჯანმრთელობის დაზღვევის მიერ ხარჯების დაფარვის საკითხი.

გადაწყვეტილებების მიღება

- ☐ ენდეთ თქვენს ინტუიციას. არასოდეს მიიღოთ ისეთი გადაწყვეტილება, რომელსაც სრულად არ დაუჭერთ მხარს. მხოლოდ თქვენ შეგიძლიათ მიიღოთ გადაწყვიტილება თქვენი
- ☐ ცხოვრების შესახებ და მხოლოდ თქვენ შეგიძლიათ გადაწყვიტოთ თქვენი მკურნალობის შესახებ. სპეციალისტი მიიღებს გადაწყვეტილებას თქვენთვის მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ ამას მოითხოვთ.

ზოგადი კითხვები

- ☐ განკურნებადია ჩემი კიბო?
- ☐ რა არის ჩემი პროგნოზი?
- ☐ მემკვიდრეობითია?
- ☐ გამოვჯანმრთელდები თუ არა ამ მკურნალობით?
- ☐ როდის გავიგებ განკურნებული ვარ თუ არა?
- ☐ რა ხდება, თუ კიბო დაბრუნდება?
- ☐ რა არის განმეორებითი კიბოს მკურნალობის ვარიანტები?
- ☐ როგორი იქნება ჩემი ცხოვრების ხარისხი მოკლევადიან და გრძელვადიან პერსპექტივაში?
- ☐ მკურნალობის პერიოდში შემიძლია ვიმუშაო, ვივარჯიშო, ვიმოგზაურო ან ოჯახი მოვინახულო?
- ☐ რა არის შემდგომი გეგმა?
- ☐ დავესწრები თუ არა მულტიდისციპლინური გუნდის შეხვედრებს?
- ☐ ვინ იქნება ჩემი ზედამხედველი სპეციალისტი?
- ☐ უნდა მივმართო დიეტოლოგს სპეციალური კვებითი რჩევისთვის? მოიცავს ამას ჯანმრთელობის დაზღვევა?
- ☐ არსებობს სპეციალისტი, ვისაც დავუსვამ შეკითხვებს მემკვიდრეობით საკითხებთან დაკავშირებით?
- ☐ ხელმისაწვდომია თუ არა სოციალური / ფსიქოლოგიური დახმარება იმ საკითხებთან დაკავშირებით, რომელთა წინაშეც ვდგავარ (ან ველოდები)? მოიცავს ამას ჯანმრთელობის დაზღვევა?
- ☐ როგორ ვუთხრა ჩემს შვილებს ჩემი დაავადების შესახებ?
- ☐ ისევ შემეძლება სქესობრივი კავშირის დამყარება? როდის? იქნება ეს განსხვავებული?
- ☐ როგორ შეიძლება ნაწიბურების ქსოვილმა გავლენა მოახდინოს ჩემს ორგანოებზე და ცხოვრების ხარისხზე? მკურნალობის შემდეგ ყველა პაციენტს აქვს ნაწიბუროვანი ქსოვილი?
- ☐ რა შემიძლია გავაკეთო, რომ ფორმაში ვიყო მკურნალობის დროს?
- ☐ რა შემიძლია გავაკეთო, რომ მკურნალობის შემდეგ ფიზიკურ მდგომარეობას დავუბრუნდე?
- ☐ რა იცით ბიოლოგიური / დამატებითი მკურნალობის შესახებ?

ქირურგია

- ☐ არის თუ არა ქირურგიული მკურნალობა ერთადერთი ვარიანტი?
- ☐ რამდენად ხშირად ახორციელებს ეს საავადმყოფო ამ ოპერაციებს?
- ☐ თქვენ იქნებით ჩემი ქირურგი ? რამდენად ხშირად ჩაგიტარებიათ ეს ოპერაცია მანამდე?
- ☐ რა არის რისკები და სარგებელი? რა გართულებები შეიძლება მოხდეს მოკლევადიან და გრძელვადიან პერსპექტივაში?
- ☐ რამდენ ხანს დამჭირდება საავადმყოფოში ყოფნა?
- ☐ როგორ შემიძლია მოვემზადო ოპერაციისთვის? დამჭირდება დამატებითი დახმარება ჩემს ოჯახში?
- ☐ რამდენ ხანში გაგრძელდება ჩემი გამოჯანმრთელება?
- ☐ იმოქმედებს ეს ჩემს ნაყოფიერებაზე / ჰორმონალურ სტატუსზე / ☐ სექსუალურ ცხოვრებაზე?
- ☐ თმას დავკარგავ? არსებობს რაიმე გზა ამის თავიდან ასაცილებლად?
- ☐ უნდა მივიღო რაიმე დამატებითი სიფრთხილის ზომები ქიმიო--მკურნალობის დროს?
- ☐ შემიძლია გავაგრძელო შვილებზე / ჩემს ოჯახზე ზრუნვა?
- ☐ შემიძლია გავაგრძელო მუშაობა? არსებობს რაიმე ალტერნატივა?

ქიმიოთერაპია

- ☐ არსებობს სხვადასხვა სახის ქიმიოთერაპია?
- ☐ რა არის დადებითი და უარყოფითი მხარეები?
- ☐ აირჩევთ რაიმე სპეციფიკურ ქიმიო-პრეპარატს, რომელიც მორგებულია ჩემი სიმსივნის გენეტიკურ პროფილზე?
- ☐ სჭირდება თუ არა ჩემი ტიპის კიბოს მქონე ყველა ქალს ქიმიოთერაპია?
- ☐ უნდა დავამთავრო თუ არა ქიმიოთერაპიის ყველა სესია მაშინაც კი, თუ ის მასუსტებს?
- ☐ რა მოხდება, თუ ჩემი სხეული ვერ გაუმკლავდება ამ ტიპის ქიმიას?
- ☐ შემიძლია ვიტამინების ან რაიმე სხვა საკვები დანამატის მიღება მკურნალობის დაწყებამდე და მკურნალობის დროს?

© კიბოს კიბოს ადვოკატირების ჯგუფების ევროპული ქსელი 2020 / რა უნდა ჰკითხოთ ექიმს?

რადიოთერაპია

- ☐ რატომ მჭირდება სხივური თერაპია (ოპერაციამდე / ოპერაციის შემდეგ)?
- ☐ რა არის გვერდითი მოვლენები? მოკლევადიანია თუ გრძელვადიანი?
- ☐ იმოქმედებს ეს ჩემს ნაყოფიერებაზე / ჰორმონალურ სტატუსზე / სექსუალურ ცხოვრებაზე?
- ☐ როგორ მოვამზადო სხივური თერაპიისთვის?
- ☐ სრულად გამოვჯანმრთელდები?
- ☐ მტკივნეულია?
- ☐ რა განსხვავებაა ჩვეულებრივ სხივურ თერაპიასა და ბრაქითერაპიას შორის?
- ☐ როგორ და როდის გაიგებთ, რომ თერაპია წარმატებით ჩატარდა? საჭიროა თუ არა ჩემი ტიპის კიბოს სხივური თერაპია?
- ☐ შემიძლია გავაგრძელო შვილებზე / ჩემს ოჯახზე ზრუნვა?
- ☐ შემიძლია გავაგრძელო მუშაობა?

ბიოლოგიური თერაპია, მონოკლონური ანტისხეულები და იმუნოთერაპია

- ☐ რა არის ბიოლოგიური თერაპია?
- ☐ რა განსხვავებაა იმუნოთერაპიასა და მონოკლონურ თერაპიას შორის?
- ☐ არის ჩემი კიბოს ტიპისთვის შესაფერისი რაიმე ბიოლოგიური თერაპია ?
- ☐ რა გვერდით მოვლენებს უნდა ველოდო მოკლევადიან და გრძელვადიან პერსპექტივაში?
- ☐ განმკურნავს?
- ☐ ამ თერაპიის შემდეგ სრულად გამოვჯანმრთელდები?
- ☐ იმოქმედებს ეს ჩემს ნაყოფიერებაზე / ჰორმონალურ სტატუსზე / სექსუალურ ცხოვრებაზე?
- ☐ დადასტურებულია, რომ ეს მკურნალობა ეფექტურია?
- ☐ შემიძლია გავაგრძელო შვილებზე / ჩემს ოჯახზე ზრუნვა? შემიძლია გავაგრძელო მუშაობა?
- ☐ რა არის რისკები?
- ☐ რამდენად ხშირად ჩაგიტარებიათ ეს თერაპია ამ საავადმყოფოში?
- ☐ შემიძლია ვიტამინების ან სხვა საკვები დანამატების მიღება მკურნალობის დაწყებამდე და მკურნალობის დროს?

კლინიკური კვლევები

- ☐ რა არის კლინიკური კვლევა?
- ☐ არსებობს ჩემი დაავადების სფეროში კლინიკური კვლევები?
- ☐ მონაწილეობს ეს საავადმყოფო კლინიკურ კვლევაში, რომელიც ჩემთვის შესაფერისი იქნება?
- ☐ იქნებ დამეხმაროთ კლინიკური კვლევის პოვნაში, რომელშიც მე ჩავერთვებოდი?
- ☐ საცდელი პერიოდის დასრულების შემდეგ შევძლებ თუ არა მედიკამენტების მიღებას?
- ☐ ინფორმირებული ვიქნები თუ არა კვლევის შედეგების შესახებ?
- ☐ შემიძლია დავტოვო კვლევა, როდესაც მსურს?
- ☐ რამდენად სარისკოა ეს?

© კიბოს კიბოს ადვოკატირების ჯგუფების ევროპული ქსელი 2020 / რა უნდა ჰკითხოთ ექიმს?

დიეტა და კვება

- ☐ შესაძლებელია თუ არა ექიმ - დიეტოლოგთან კონსულტაცია?
- ☐ მოიცავს თუ არა დაზღვევა ამ ხარჯს?
- ☐ რა უნდა ვჭამო მკურნალობის დაწყებამდე / ქიმიო / სხივურ თერაპიაზე?
- ☐ მჭირდება დამატებითი ცილის მიღება?
- ☐ რა უნდა ვჭამო მკურნალობის დასრულების შემდეგ, რომ ძალა დავიბრუნო?
- ☐ რა უნდა ვჭამო რემისიის დროს, რომ ჯანმრთელი ვიყო? შაქარი / ალკოჰოლი / (დამუშავებული) ხორცი მავნეა კიბოთი დაავადებული პაციენტისთვის?
- ☐ უნდა ვჭამო ორგანული საკვები?

კვების დამატებები / ორთომოლეკულური მედიცინა

- ☐ რას ფიქრობთ კვების დანამატებზე / ორთომოლეკულურ მედიცინაზე *?
- ☐ უნდა მივმართო ორთომოლეკულურ სპეციალისტს?
- ☐ შემიძლია მივიღო საკვები დანამატები?
- ☐ შეუძლია თუ არა კვების დანამატებს ხელი შეუწყოს ჩემს ჯანმრთელობას / მკურნალობას?
- ☐ იფარება თუ არა დაზღვევით?

ფსიქოლოგიურ / ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული კითხვები.

- ☐ არსებობს პაციენტის ორგანიზაცია, რომელთანაც შემიძლია საუბარი?
- ☐ შეიძლება როგორმე შევხვდე სხვა პაციენტებს?
- ☐ შეიძლება თუ არა ჩემი ფსიქოლოგთან გაგზავნა?
- ☐ ფსიქოლოგთან ვიზიტი დაზღვევით არის გათვალისწინებული?

* ორთომოლეკულური მედიცინა არის დარგი, რომელიც ფოკუსირებულია პაციენტების მკურნალობაზე ვიტამინებით, მინერალებით და მიკროელემენტებით.

© კიბოს კიბოს ადვოკატირების ჯგუფების ევროპული ქსელი 2020 / რა უნდა ჰკითხოთ ექიმს?

ლინდა სნუპი, საკვერცხის კიბოს გადარჩენილი, ოლიჯ ჰოლანდია, ENGAGe– ს წევრი:

”საკვერცხის კიბოს (3C ეტაპი) მკურნალობის დროს, მე შიშით მეტ-ნაკლებად პარალიზებული პაციენტიდან, რომელიც ფიქრობდა, რომ ექიმმა ყოველთვის უკეთ იცის ყველაფერი, პაციენტად, რომელმაც დაიწყო იმის გაგება, რომ მას ჩრთულობის და არჩევანის უფლება აქვს და რომ მას თავად უნდა დაეკისროს პასუხისმგებლობა საკუთარ გადაწყვეტილებებზე. ეს ადვილი არ იყო, რადგან არავინ მასწავლა როგორ უნდა გამეკეთებინა ეს, საბოლოოდ, საკუთარი ცხოვრების ხელმძღვანელად ყოფნამ თავდაჯერებულ პაციენტად გადამაქცია-ნაკლები შიშით და ჩემი დაავადების გამოწვევების გაცილებით მეტი მიმღებლობით. ”

კიმ ჰულშერი, საშვილოსნოს ყელის კიბო გადარჩენილი, ოლიჯ ჰოლანდია, ENGAGe– ს წევრი:

კიმ ჰულშერი, საშვილოსნოს ყელის კიბო გადარჩენილი, ოლიჯ ჰოლანდია, ENGAGe– ს წევრი: ”2013 წელს, როდესაც საშვილოსნოს ყელის კიბო დამიდგინეს, აბსოლუტურად წარმოდგენა არ მქონდა რას ველოდი, ისიც კი არ ვიცოდი, რა უნდა მეკითხვა ჩემი ექიმისთვის. მე არ ვიცოდი, რომ არსებობდა ისეთი რამ, როგორიცაა გვიანი ეფექტები და არც არავინ გამაფრთხილა ამის შესახებ. მკურნალობის დასრულების შემდეგ უსიამოვნო სიურპრიზით დავრჩი. მე ნამდვილად დავაფასებდი, ასეთი ინსტრუმენტი ხელმისაწვდომი რომ ყოფილიყო ჩემთვის. ასე რომ, შემეძლებოდა ამ კითხვების დასმა, მაგალითად, შესაძლო გვიანი ეფექტების შესახებ. მოხარული ვარ, რომ ახლა შეგვიძლია დავეხმაროთ იმ ქალებს, რომლებიც იმავე სიტუაციაში არიან, როგორც მე - მაშინ ”.

პროფესორი დოქტორი მურატ გულთეკინი, გინეკოლოგიური ონკოლოგი, ონკოქირურგი, თურქეთი, ESGO-ENGAGe- ს თანათავმჯდომარე:

”ამ ბროშურამ აჩვენა, თუ რამდენად მცირე ინფორმაციას ვუზიარებთ ჩვენს პაციენტებს, როდესაც რაიმე სახის მკურნალობას ვუტარებთ. იმედი მაქვს, რომ ამ კითხვებსა და პასუხებს ექიმები რუტინულად შეაფასებენ, სანამ ისინი რაიმე ტიპის მკურნალობას დაიწყებენ თავიანთ პაციენტებთან. პაციენტის უფლებაა, იკითხოს და გაიგოს მეტი, სანამ რაიმეს გადაწყვეტენ; ჩვენი პასუხისმგებლობაა, ავუხსნათ და პატივი ვცეთ მათ პრობლემებს.”

იკო ტოტი, საშვილოსნოს ყელის კიბო გადარჩენილი, Mallow Flower Foundation, უნგრეთი, ESGO-ENGAGe თანათავმჯდომარე:

”ჩვენ უნდა ვკითხოთ! ჩვენ უნდა ვკითხოთ ჩვენი სიცოცხლისათვის! ზოგჯერ ჩვენ უნდა ვიყოთ ჩვენი დაავადების მმართველი და სრულ ინფორმაციას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს, რადგან არ ვიცით, ამ ინფორმაციის რომელი ნაწილი დაგვაყენებს სწორ გზაზე. როდესაც პაციენტი ხარ, კითხვის დასმა ადვილი არ არის. როდესაც პაციენტი ვართ. ზოგჯერ ამისათვის გვჭირდება დახმარება და არა მხოლოდ კითხვის დასმაში, არამედ პასუხის სწორად გაგებასა და გააზრებაში. ENGAGe– ს საშუალებით, იმედი გვაქვს, რომ ეს ბროშურა დაგეხმარებათ კითხვების დასმაში და ასევე მიღებულ პასუხებზე სწორ ფოკუსირებაში! არასოდეს შეგეშინდეთ შეკითხვის დასმის - არ არსებობს ცუდი ან სულელური კითხვა! ”

ENGAGe მადლობას უხდის ავტორებს, მომხმარებლებსა და
ENGAGe აღმასრულებელი ჯგუფის წევრებს
მუდმივი ხელმისაწვდომობისთვის და ამ ცნობარზე მუშაობისთვის.
ENGAGe სურს გულწრფელი მადლიერება
გამოუცხადოს ავტორებს კიმ ჰულშერს (NL),
ლინდა სნოპს (NL) და იკო ტოტს (HU)
და პროფესორ მურატ გულთეკინს (TR) ამ ცნობარის
კლინიკური განხილვისთვის

ENGAGE ვებ – გვერდის საკონტაქტო ინფორმაცია:

https://engage.esgo.org/

ელ.ფოსტა: Eng@esgo.org

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

ENGAGe გირჩევთ დაუკავშირდეთ თქვენს ადგილობრივ პაციენტთა ორგანიზაციას!

Georgian Patients' Union, Eka Sanikidze,
ekasankidze@yahoo.com
საქართველოს პაციენტთა კავშირი, ეკა სანიკიძე,
ekasankidze@yahoo.com

ENGAGe

ESGO | European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups