

Ko vajadzētu pajautāt ārstam?

Informācija, kas noderēs pirms, pēc, kā arī tikšanās laikā
ar ārstu



SATURS

03

- Sagatavošanās vizītei
- Vizītes laikā

04

- Uzdrošinieties pajautāt

05

- Pēc vizītes
- Lēmuma pieņemšana

06

- Vispārēji jautājumi

07

- Ķirurģija

08

- Ķīmijterapija

09

- Staru terapija

10

- Bioloģiskās terapijas, monoklonālās antivielas, imūnterapija
- Klīniskie pētījumi

11

- Diēta un uzturs

12

- Uztura bagātinātāji/ ortomolekulārā medicīna
- Jautājumi, kas saistīti ar psiholoģisko stāvokli un mentālo veselību

Sagatavošanās vizītei

- ☐ Pārliecinieties, vai varat izsmeļoši pastāstīt par slimības simptomiem (Kā jūs jūtaties? Vai jums ir sāpes? Kurās vietās un kāda veida sāpes jums ir?)

Vizītes laikā

- ☐ Vizītē pie ārsta dodieties kopā ar draugu/draudzeni, partneri vai kādu no ģimenes locekļiem (divi cilvēki var uztvert vairāk informācijas nekā viens).
- ☐ Sarunas laikā pierakstiet svarīgākās lietas vai pajautājiat atļauju veikt sarunas audioierakstu.
- ☐ Pastāstiet ārstam par novērotajiem simptomiem un sāpēm – nevajadzētu priekšlaicīgi pieņemt, ka tas, ko jūtat ir “normāli”.
- ☐ Atkārtojiet ārsta sacīto saviem vārdiem (“tātad, kā es saprotu....”). Tas ir labākais veids, kā pārliecināties, ka teiktais ir saprasts pareizi.
- ☐ Atklāti un godīgi izstāstiet par savām bažām. Jūsu un jūsu tuvinieku izjūtas ir ļoti svarīgas!
- ☐ Ja ir jāpieņem svarīgs lēmums, palūdziet papildu laiku, lai apdomātos.
- ☐ Pajautājiat, vai ir kāda pacientu organizācija, kas varētu palīdzēt šajā situācijā, un noskaidrojiet, kur var izlasīt vairāk par slimību un tās ārstēšanu.



Uzdrošinieties pajautāt

Palūdziet, lai jums izskaidro visu, ko jūs nesaprotat, piemēram, medicīnas terminus.

- ☐ Kādas ir manas izvēles iespējas? Kādi ir “par” un “pret”? Kā tas mani ietekmēs? Kas notiks ilgtermiņā?
- ☐ Vai mani var operēt?
- ☐ Kādi būs nākamie ārstēšanas soļi?
- ☐ Kādi ir ārstēšanas riski?
- ☐ Kas notiks, ja es atteikšos no šīs ārstēšanās?
- ☐ Vai ārsts ir apspriedis/ apspriedīs manu ārstēšanas gadījumu ar kolēģiem? Vai man būs onkokomanda*? Vai man tajā būs jāpiedalās? Ja nē, kā es uzzināšu par pieņemtajiem lēmumiem? Kad tas notiks?
- ☐ Cik bieži esat saskāries ar šāda vēža veida ārstēšanu?
- ☐ Kā tas ietekmēs manu turpmāko dzīvi (veselības stāvokli, seksuālo dzīvi, darbu, sportiskās aktivitātes, auglību, dzīves kvalitāti.)
- ☐ Kur atrast vairāk informācijas, ko var izlasīt mājās - interneta saites, brošūras, u.c.?
- ☐ Vai varu saņemt savu izmeklējumu rezultātu kopijas?

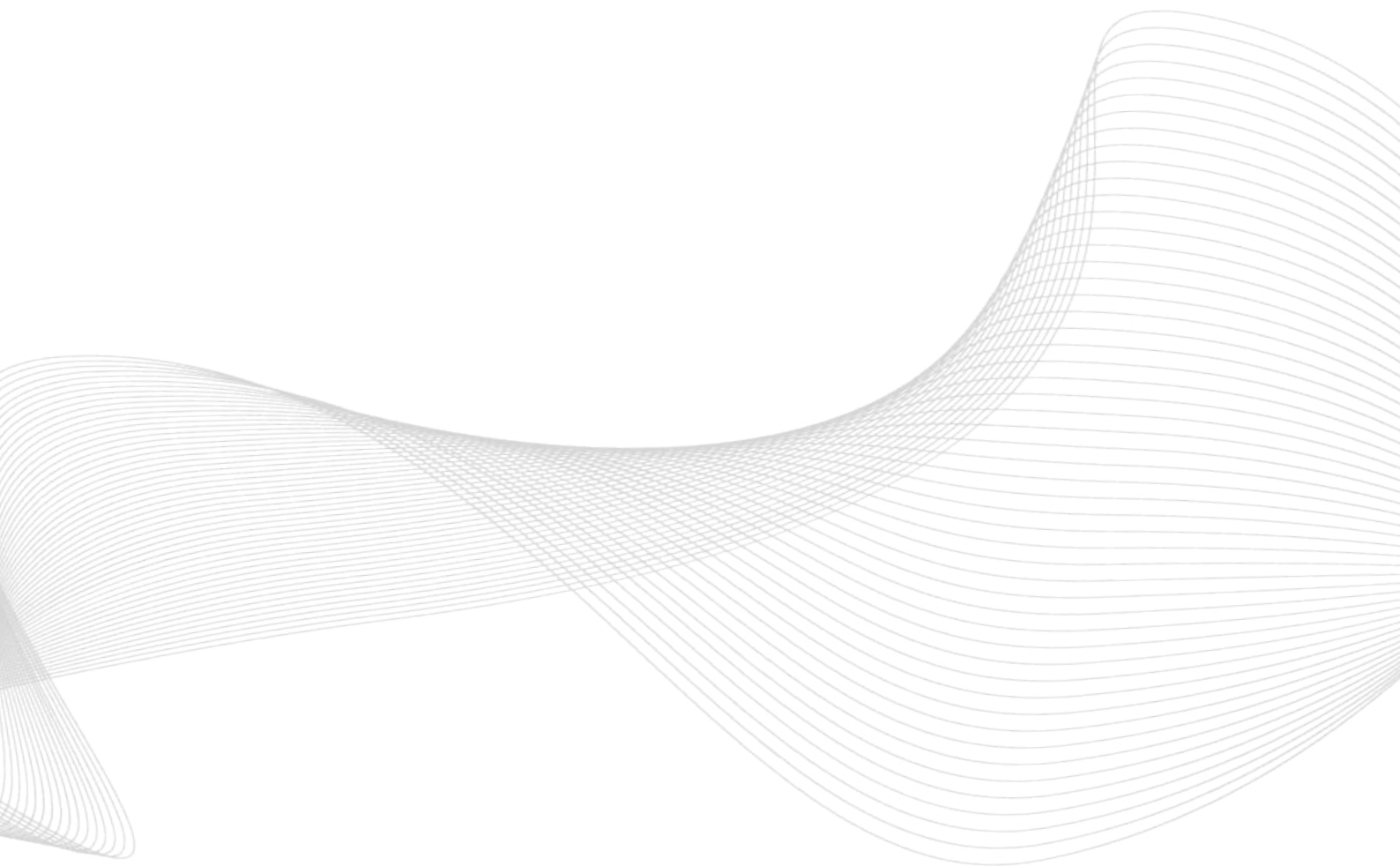
* Onkokomanda ir dažādu nozaru veselības aprūpes profesionāļu komanda, kas diskutē par pacientu slimības gadījumiem un vienojas par labāko ārstēšanas plānu. Komanda var sastāvēt, piemēram, no ginekologiem, onkologiem, ķirurgiem, staru terapeitiem, psihologiem, ģenētikas speciālistiem, onkoloģijas māsām, koordinatoriem u.c.

Pēc vizītes

- ☐ Izrunājiēt iegūto informāciju ar savu partneri/ vecākiem/ draugu/ bērniem. Iesakiet, kur meklēt papildinformāciju, jo arī jūsu tuviniekiem būs daudz jautājumu.
- ☐ Ja uzskatāt, ka būtu nepieciešams otra ārsta viedokli, noorganizējiēt tikšanos.

Lēmuma pieņemšana

- ☐ Ielausieties savā intuīcijā. Nepieņemiet lēmumu, ja neesat par to pārliecināts.
- ☐ Tikai jums ir tiesības veikt izvēli attiecībā uz savu dzīvi, tāpēc tikai jūs varat pieņemt lēmumu par ārstēšanu. Speciālisti izlems jūsu vietā tikai tad, ja jūs to jautāsiēt.



Vispārēji jautājumi

- ☐ Vai mana slimība ir ārstējama?
- ☐ Kādas ir prognozes?
- ☐ Vai tā ir iedzimta?
- ☐ Vai es atkopšos pēc ārstēšanas?
- ☐ Kad es uzzināšu - esmu izārstēts vai nē?
- ☐ Kas notiks, ja vēzis atgriezīsies?
- ☐ Kādas ir ārstēšanas iespējas atkārtotai onkoloģiskai saslimšanai?
- ☐ Kāda būs manas dzīves kvalitāte īstermiņā un ilgtermiņā?
- ☐ Vai es ārstēšanās laikā varēšu strādāt, sportot, ceļot, apciemot ģimeni?
- ☐ Kāds ir turpmākais plāns?
- ☐ Vai mani uzraudzīs multidisciplināra komanda?
- ☐ Kurš būs galvenais uzraugošais speciālists?
- ☐ Vai man vajadzētu konsultēties ar uztura speciālistu?
- ☐ Vai par to maksās veselības apdrošināšana, vai tas būs valsts apmaksāts?
- ☐ Kā lai es pastāstu bērniem par savu slimību?
- ☐ Vai man varēs būt seksuālas attiecības? Kad? Vai tās atšķirsies no iepriekšējās pieredzes?
- ☐ Kā rētaudi ietekmēs manus iekšējos orgānus un dzīves kvalitāti?
- ☐ Vai visiem pacientiem ir rētaudi pēc ārstēšanās?
- ☐ Ko es varu darīt, lai saglabātu fizisko formu ārstēšanās laikā?
- ☐ Ko es varēšu darīt, lai atgūtu savu fizisko formu pēc ārstēšanās?
- ☐ Ko jūs varat pastāstīt par bioloģisko/ komplementāro ārstēšanu?

Ķirurģija

- ☐ Vai ķirurģija ir vienīgā izvēles iespēja?
- ☐ Cik bieži notiek šāda veida operācijas?
- ☐ Kas būs mans ķirurgs?
- ☐ Cik daudz operāciju viņš ir veicis līdz šim?
- ☐ Kādi ir riski un ieguvumi?
- ☐ Kādas komplikācijas var būt īstermiņā un ilgtermiņā?
- ☐ Cik ilgi man vajadzēs palikt slimnīcā?
- ☐ Vai pēcoperācijas periodā man vajadzēs palīdzību, veicot ikdienas darbus?
- ☐ Cik ilgs būs atveseļošanās periods?
- ☐ Vai operācija ietekmēs manu fertilitāti/ hormonālo līdzsvaru/ seksuālo dzīvi?

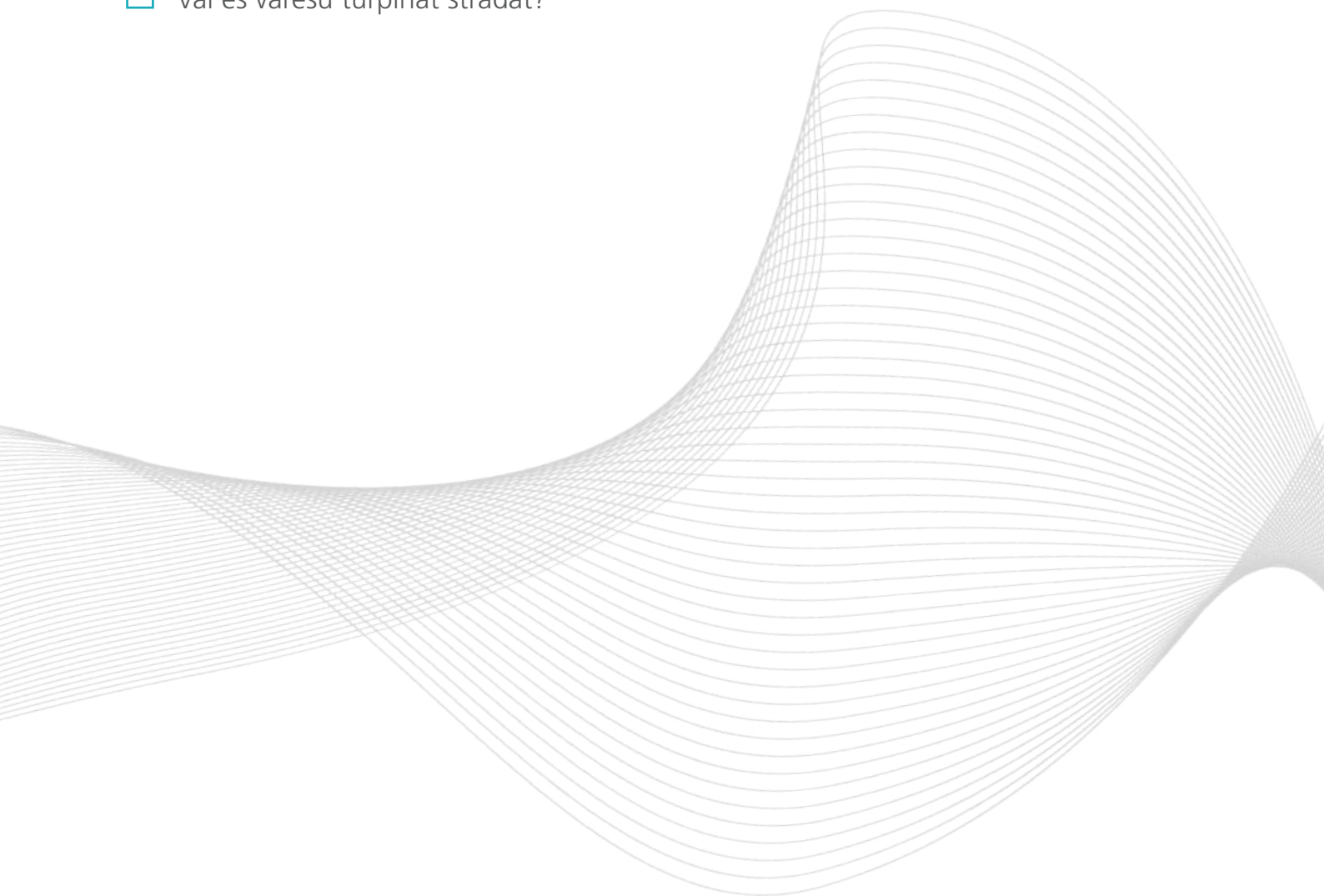


Kīmijterapija

- ☐ Kā man sagatavoties ķīmijterapijai?
- ☐ Kāpēc man nepieciešama ķīmijterapija (pirms vai pēc) ķirurģijas?
- ☐ Kādas būs blaknes īstermiņā un ilgtermiņā?
- ☐ Vai es jūtišos slikti?
- ☐ Vai es pilnībā atveseļošos pēc ķīmijterapijas?
- ☐ Vai ķīmijterapija ietekmēs manu fertilitāti/ hormonālo līdzsvaru/ seksuālo dzīvi?
- ☐ Vai man izkritīs mati? Vai ir iespējams no tā izbēgt?
- ☐ Vai man jāievēro kādi īpaši piesardzības pasākumi ārstēšanas laikā?
- ☐ Vai es varēšu turpināt rūpēties par bērniem un mājsaimniecību terapijas laikā?
- ☐ Vai es varēšu turpināt strādāt?
- ☐ Vai ir kādas alternatīvas?
- ☐ Vai ir dažādi ķīmijterapijas veidi? Kādi tām ir plusi un mīnusi?
- ☐ Vai ir izvēlēts specifisks preparāts, kas piemērots mana audzēja ģenētikai?
- ☐ Vai visiem, kam ir tāda pati saslimšana kā man, nepieciešama ķīmijterapija?
- ☐ Vai man jāpabeidz viss kurss, pat ja man kļūst sliktāk?
- ☐ Kas notiks, ja mans organisms nevarēs izturēt ķīmijterapijas medikamentus?
- ☐ Vai man jālieto kādi īpaši vitamīni un pārtikas piedevas pirms terapijas un tās laikā?

Staru terapija

- ☐ Kāpēc man nepieciešama staru terapija (pirms/ pēc ķirurģijas)?
- ☐ Kādas ir staru terapijas blaknes īstermiņā un ilgtermiņā?
- ☐ Vai staru terapija ietekmēs manu fertilitāti/ hormonālo līdzsvaru/ seksuālo dzīvi?
- ☐ Kā es varu sagatavoties staru terapijai?
- ☐ Vai es pilnībā atlabšu?
- ☐ Vai staru terapija ir sāpīga?
- ☐ Kāda ir atšķirība starp parasto staru terapiju un brahioterapiju?
- ☐ Kā un kad būs iespējams uzzināt, ka staru terapija bijusi veiksmīga?
- ☐ Vai visiem, kam ir tāda pati saslimšana kā man, nepieciešama staru terapija?
- ☐ Vai es varēšu turpināt rūpēties par bērniem un mājsaimniecību terapijas laikā?
- ☐ Vai es varēšu turpināt strādāt?



Bioloģiskās terapijas, monoklonālās antivielas, imūnterapija

- ☐ Kas ir bioloģiskā terapija?
- ☐ Kāda ir atšķirība starp imūnterapiju un monoklonālo terapiju?
- ☐ Vai manai saslimšanai ir pieejama atbilstoša bioloģiskā terapija?
- ☐ Kādi būs blakusefekti īstermiņā un ilgtermiņā?
- ☐ Vai mani varēs izārstēt?
- ☐ Vai es pēc tam atlabšu pilnībā?
- ☐ Vai terapija ietekmēs manu fertilitāti/ hormonālo līdzsvaru/ seksuālo dzīvi?
- ☐ Vai ir pierādīta terapijas efektivitāte?
- ☐ Vai es varēšu turpināt rūpēties par bērniem un mājsaimniecību terapijas laikā?
- ☐ Vai es varēšu turpināt strādāt?
- ☐ Kādi ir riski?
- ☐ Cik bieži šajā slimnīcā tiek pielietota šī terapija?
- ☐ Vai man jālieto kādi īpaši vitamīni un pārtikas piedevas pirms terapijas un tās laikā?

Klīniskie pētījumi

- ☐ Kas ir klīniskie pētījumi?
- ☐ Vai notiek klīniskie pētījumi saistībā ar manu slimības veidu?
- ☐ Vai slimnīca piedalās kādā klīniskā pētījumā, kas būtu man piemērots?
- ☐ Vai ir iespējams atrast klīnisko pētījumu, kurā es varētu piedalīties?
- ☐ Vai es varēšu lietot medikamentus arī tad, kad klīniskais pētījums būs beidzies?
- ☐ Vai mani informēs par pētījuma rezultātiem?
- ☐ Vai es varu atteikties no līdzdalības pētījumā kad es to vēlos?
- ☐ Cik tas ir riskanti?

Diēta un uzturs

- ☐ Vai mani nosūtīs pie uztura speciālista?
- ☐ Vai tas ir valsts / veselības apdrošināšanas polises apmaksāts pakalpojums?
- ☐ Ko man būtu ieteicams ēst pirms ķīmijterapijas/ staru terapijas un terapijas laikā?
- ☐ Vai man būtu nepieciešamas papildu olbaltumvielas?
- ☐ Ko man vajadzētu ēst pēc terapijas, lai atgūtu spēkus?
- ☐ Ko man vajadzētu ēst remisijas laikā, lai saglabātu veselību?
- ☐ Vai cukurs/ alkohols/ pārstrādāta gaļa onkoloģijas pacientiem nav ieteicama?
- ☐ Vai man jāēd organiska pārtika?



Uztura bagātinātāji / ortomolekulārā medicīna

- ☐ Kāds ir jūsu viedoklis par uztura bagātinātājiem/ ortomolekulāro medicīnu?
- ☐ Vai man vajadzētu apmeklēt ortomolekulāro speciālistu?
- ☐ Vai man jālieto/ vai es drīkstu lietot uztura bagātinātājus?
- ☐ Vai uztura bagātinātāji uzlabos manu veselības stāvokli/ palīdzēs ārstēšanai?
- ☐ Vai tas ir valsts / veselības apdrošināšanas polises apmaksāts pakalpojums?

Jautājumi, kas saistīti ar psiholoģisko stāvokli un mentālo veselību

- ☐ Vai ir kāda pacientu organizācija, kurā es varētu iesaistīties?
 - ☐ Vai es varu satikt pacientus ar līdzīgu pieredzi?
 - ☐ Vai mani nosūtīs pie psihologa?
 - ☐ Vai tas ir valsts / veselības apdrošināšanas polises apmaksāts pakalpojums?
- 

Linda Snoepa (Linda Snoep), olnīcu vēža paciente, Olijf Netherland (ENGAGe dalīborganizācija):

“Ārstējoties no olnīcu vēža (3C stadija), es no bailu paralizēta pacienta, kurš domā, ka ārsti visu zina labāk, kļuvi par pacientu, kas apzinās, ka man ir izvēle un es pati atbildu par saviem lēmumiem. Tas nebija viegli, tāpēc, ka neviens man to nebija mācījis. Tomēr šī atbildība, ko uzņēmos par savu dzīvi, būtiski cēla manu pašapziņu un mazināja bailes, kā arī palīdzēja pieņemt slimības radītos izaicinājumus.”

Kima Hulšere (Kim Hulscher), dzemdes kakla vēža paciente Olijf Netherland (ENGAGe dalīborganizācija):

“Kad man 2013. gadā diagnosticēja dzemdes kakla vēzi, man nebija ne jausmas, kas notiks tālāk un kas man būtu jāpajautā ārstam vizītes laikā. Es nezināju, ka ir tādas vēlīnās blaknes, un neviens man par to arī neko neteica, tāpēc, beidzoties ārstēšanas procesam, tas bija nepatīkams pārsteigums. Es būtu bijusi ļoti pateicīga, ja kādreiz kāds man būtu iedevis šādu bukletu un es būtu varējusi uzdot visus šo jautājumus. Esmu priecīga, ka turpmāk varēsim palīdzēt sievietēm, kas ir tādā pat situācijā, kā es biju kādreiz.”

Prof. Dr. Murats Gultekins (Murat Gultekin), ginekologs – onkologs, onkoķirurgs, Turcija, ESGO-ENGAGe pārstāvis:

“Šis buklets man parādīja, cik maz informācijas mēs nodrošinām pacientiem, uzsākot dažas no terapijām. Es ceru, ka šie jautājumi ārsta kabinetā turpmāk tiks izrunāti automātiski, pirms uzsākt jebkāda veida ārstēšanu. Tās ir pacienta tiesības jautāt un saņemt atbildes pirms lēmuma pieņemšanas, bet mūsu atbildība ir izskaidrot un respektēt pacientu viedokli.”

Iko Tota (Icó Tóth), dzemdes kakla vēža paciente, Mallow Flower Foundation, Ungārija, ESGO-ENGAGe pārstāve:

“Mums ir jājautā! Mums ir jājautā savas izdzīvošanas dēļ! Reizēm mums slimības laikā ir jābūt kā sevis pašu menedžeriem, un jebkura informācija ir ļoti nozīmīga, jo mēs nezinām, kura informācijas drupača var mūs aizvest pareizajā virzienā. Kad tu esi patients, jautāt nav viegli. Dažreiz mums ir vajadzīga palīdzība ne tikai lai pajautātu, bet arī – lai saprastu atbildi. Mēs, ENGAGe, ceram, ka šis buklets palīdzēs jums uzdot jautājumus un arī – koncentrēties uz atbildēm! Nebaidieties jautāt – nav nepareizu vai muļķīgu jautājumu!”

ENGAGe vēlas pateikties bukleta autorēm Kimai Hulšerei un Lindai Snoepai no Nīderlandes, Iko Totai no Ungārijas, kā arī Prof. dr. Muratam Gultekinam no Turcijas par speciālista viedokli.

ENGAGe kontakti

<https://engage.esgo.org>

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe iesaka sazināties ar vietējo pacientu organizāciju!

Onkoloģisko pacientu atbalsta biedrības "Dzīvības koks" kontakti:

www.dzivibaskoks.lv

dzivibaskoks@dzivibaskoks.lv

Facebook: <https://www.facebook.com/dzivibaskoks/>



