

# KAJ VPRAŠATI ZDRAVNIKA?

Uporabne informacije za pripravo  
na obiske pri zdravniku.



## VSEBINA

03

- PRVA PRIPRAVA
- PRI ZDRAVNIKU

04

- UPAJTE SI VPRAŠATI

05

- PO OBISKU  
PRI ZDRAVNIKU
- SPREJEM ODLOČITVE

06

- SPLOŠNA VPRAŠANJA

07

- KIRURŠKO ZDRAVLJENJE

08

- KEMOTERAPIJA

09

- OBSEVANJE

10

- BIOLOŠKA ZDRAVILA, MONOKLONSKA  
PROTITELESA, IMUNOTERAPIJA
- KLINIČNE RAZISKAVE

11

- PREHRANA

12

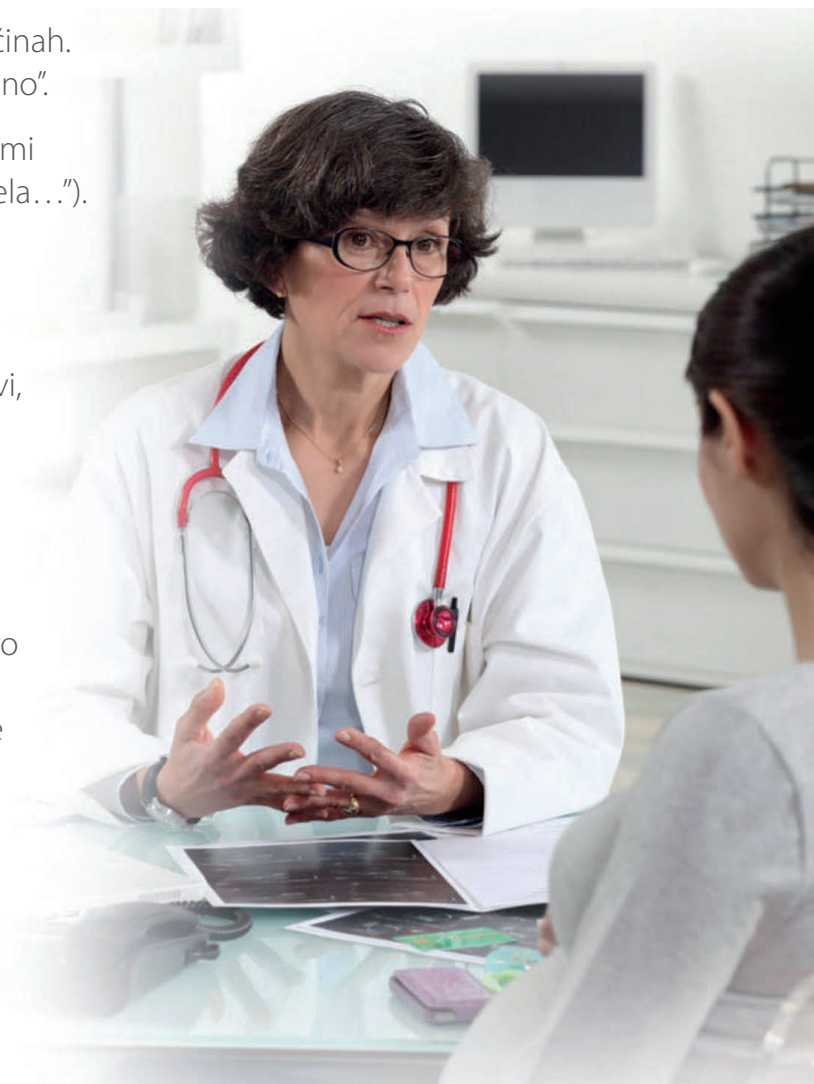
- PREHRANSKI DODATKI IN PRIPRAVKI
- VPRAŠANJA, POVEZANA S PSIHOLOŠKIMI  
TEŽAVAMI

## PRVA PRIPRAVA

- ☐ Pripravite se, da boste znali dobro razložiti, kakšne težave imate. (Na primer: Kako se počutite? Ali imate bolečine? Kje imate bolečine? V kakšnih okoliščinah imate bolečine? Kakšne druge težave občutite?).
- ☐ Že pred obiskom pri zdravniku doma dobro razmislite, kaj bi želeli vprašati. O tem se lahko pogovorite s svojci ali drugimi bližnjimi osebami, ki jim zaupate. Vprašanja si napišite.

## PRI ZDRAVNIKU

- ☐ K zdravniku pridite v spremstvu osebe, ki vam je blizu in ji zaupate (prijatelj, partner, drug družinski član). Dva si vedno zapomnita več.
- ☐ Med sestankom si lahko delate zapiske ali si kaj posnamete. Vprašajte v ambulantni, kako bi bilo najboljšo.
- ☐ Govorite o svojih občutjih, težavah, bolečinah. Ne sklepajte, da je vse, kar čutite, "normalno".
- ☐ Ponovite, kar vam je zdravnik rekel s svojimi besedami ("torej, če sem vas prav razumela..."). To je najboljši način, da se prepričate, da ste vse prav razumeli.
- ☐ Odkrito in odprto govorite o vseh svojih težavah in skrbih. Vaša občutja in strahovi, kot tudi vaših bližnjih, so tista, ki so najpomembnejša.
- ☐ Prosite za dodatni čas, preden sprejmete pomembne odločitve.
- ☐ Vprašajte, ali obstajajo društva za podporo bolnic z istimi težavami, ki vam lahko pomagajo. Vprašajte, kje lahko preberete ali dobite več informacij o vaši bolezni.



## UPAJTE SI VPRAŠATI

**Vprašajte za dodatno razlago za vse, česar v pogovoru ne razumete, na primer za vse strokovne besede, ki jih je uporabil zdravnik.**

- ☐ Kaj vse je na izbiro, kakšne vrste zdravljenja so na voljo in se vam priporočajo? Kakšne so prednosti in kakšne slabosti? Vprašajte se, kako bodo te prednosti in slabosti vplivale na vas osebno. Kakšen bo dolgoročen vpliv?
- ☐ Ali se pri meni osebno priporoča operativni poseg?
- ☐ Kakšne vrste zdravljenje se mi priporoča? Katere vrste zdravljenja se načrtujejo?
- ☐ Kakšna so tveganja, povezana z zdravljenjem, ki se mi priporoča?
- ☐ Kaj se zgodi ali pričakuje, če se ne odločim za določeno vrsto zdravljenja?
- ☐ Ali se je zdravnik že posvetoval ali se namerava posvetovati z drugimi kolegi? Se načrtuje konzilij več različnih zdravnikov\*? Bom prisotna na konziliju? Če ne, kako bom o mnenju konzilija seznanjena? S kom se lahko o mnenju konzilija posvetujem? Kdaj se bo to zgodilo?
- ☐ Kako pogosto zdravnik oziroma ekipa zdravnikov v tej ustanovi zdravi bolnice s to vrsto raka? Kako zdravnik in ekipa v ustanovi ocenjuje svoje izkušnje?
- ☐ Kakšne dolgoročne posledice bolezni ali zdravljenja lahko pričakujem (Na primer: glede mojega splošnega zdravja, službe, spolnega življenja, ženstvenosti, plodnosti, kvalitete življenja...)
- ☐ Ali lahko dobim dodatne informacije/internetne povezave/brošure, da jih lahko v miru preberem doma?
- ☐ Lahko dobim vse svoje izvide oziroma njihove kopije (laboratorijskih izvidov, drugih testov, slikovnih preiskav in drugo?) So na voljo na spletu (na primer v sistemu eZdravje)?

---

\* Onkološki konzilij (ekipa zdravnikov) je skupina zdravnikov različnih specialnosti in drugih strokovnjakov, ki se posvetuje o vsaki bolnici z rakom. Posvet se naredi pred začetkom zdravljenja. Konzilij svetuje in predlaga zdravljenje, ki bi bilo najboljše za točno določeno bolnico. Konzilij, oziroma ekipa, je sestavljena navadno iz: ginekologa, usmerjenega v zdravljenje bolnic z rakom, (ki operira bolnice z rakom), onkologa, (ki se ukvarja s sistemskim zdravljenjem), radiologa, (ki je usmerjen v analizo slikovnih preiskav za bolezni v trebuhu), drugih kirurgov, (abdominalni kirurgi, urologi, drugi), obsevalnega onkologa, (ki zdravi z obsevanjem), patologa, (ki pregleda vsa tkiva), lahko pa tudi iz genetika, psihologa, specializirane medicinske sestre.

## PO OBISKU PRI ZDRAVNIKU

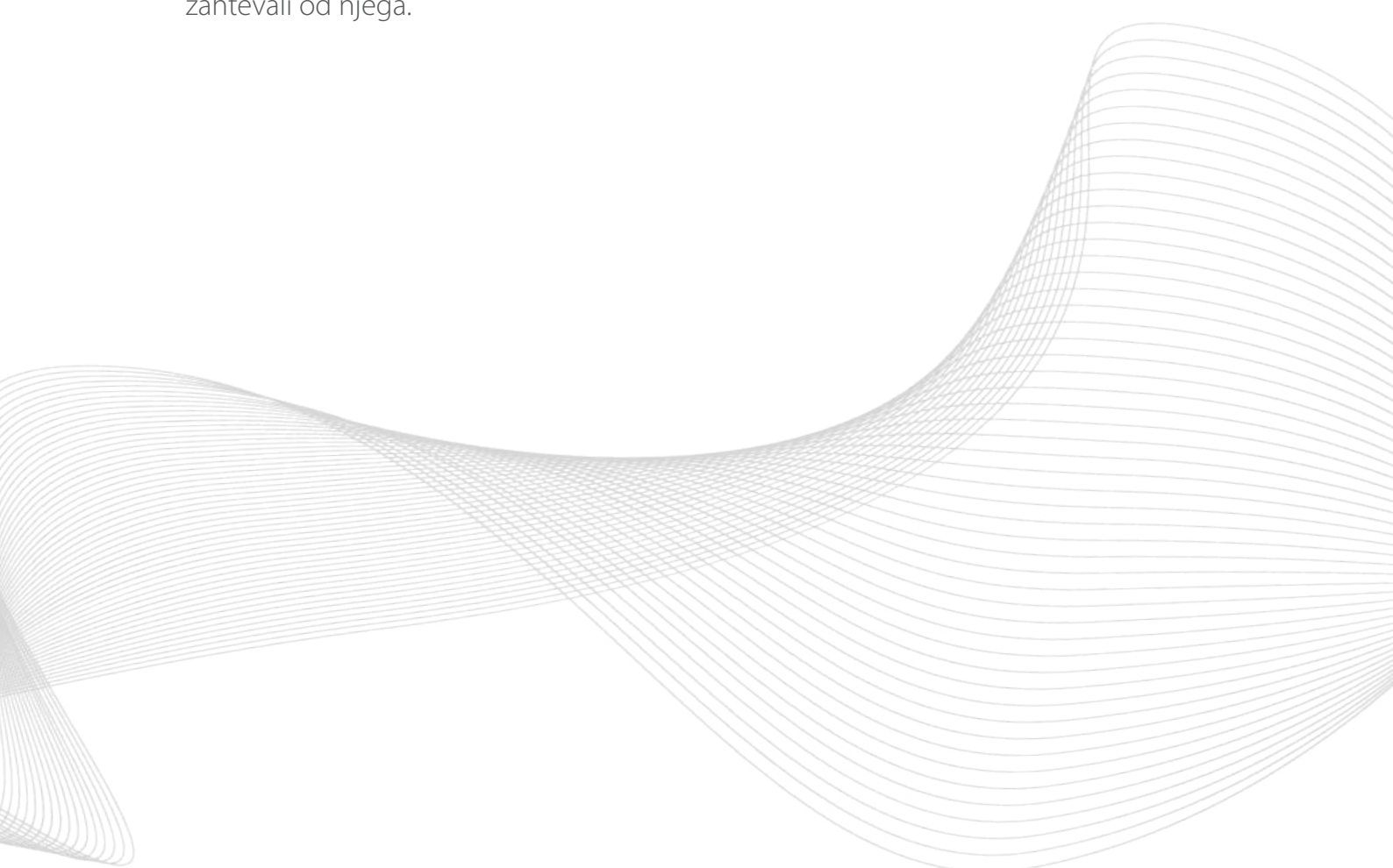
---

- ☐ O vseh informacijah, ki ste jih prejeli, se doma pogovorite s svojimi bližnjimi (partner, prijatelj, odrasli otroci, starši...). Prav tako jim pokažite zloženke ali povezave na internetu, da si lahko sami preberejo več.
- ☐ Če menite ali želite, lahko prosite za drugo mnenje. Drugo mnenje pomeni, da se o vaši bolezni lahko pogovorite še z enim zdravnikom, ki je zaposlen v isti ali v drugi ustanovi, oziroma da prosite za mnenje konzilij zdravnikov iz druge ustanove.

## SPREJEM ODLOČITVE

---

- ☐ Poslušajte svojo intuicijo. Nikar ne sprejemajte odločitve, ki je povsem ne podpirate.
- ☐ Samo vi se lahko odločate o svojem življenju in samo vi se lahko odločate o svojem zdravljenju. Zdravnik bo prevzel odločitve namesto vas le v primeru, da boste to izrecno zahtevali od njega.



## SPLOŠNA VPRAŠANJA

- ☐ Je moj rak ozdravljiv? Kakšna je moja prognoza? Kaj se pričakuje, kako bo potekala bolezen?
- ☐ Je moja bolezen dedna?
- ☐ Bom povsem okrevala po zdravljenju?
- ☐ Kdaj bom vedela, če sem ozdravljena?
- ☐ Kaj se zgodi, če in ko se rak ponovi?
- ☐ Kakšne so možnosti zdravljenja, ko se rak ponovi?
- ☐ Kakšna bo moja kvaliteta življenja? Kratkoročno in dolgoročno?
- ☐ Lahko hodim v službo? Telovadim? Potujem? Obiskujem družino in prijatelje?
- ☐ Kakšen je načrt za spremljanje po zdravljenju?
- ☐ Me bo obravnavala skupina več strokovnjakov (konzilij?)
- ☐ Kdo bo moj neposredni zdravnik, ki bo vse nadziral?
- ☐ Naj opravi posvet s specialistom za prehrano?
- ☐ Lahko pričakujem težave z zavarovanjem in plačilom? Se priporoča kaj, kar je dostopno samo samoplačniško?
- ☐ Obstaja specialist za genetski posvet, s katerim se lahko posvetujem o vprašanjih na temo dednosti?
- ☐ Obstaja kakšna socialna ali psihološka podpora za dodatne težave, ki jih doživljam ali se pričakujejo?
- ☐ Kako naj povem svojim otrokom za mojo bolezen?
- ☐ Lahko imam spolne odnose? Kdaj jih lahko imam? Ali lahko pričakujem spremembe pri spolnih odnosih?
- ☐ Kako lahko brazgotinsko tkivo vpliva na delovanje organov in kvaliteto življenja? Imajo vse bolnice težave z brazgotinskim tkivom?
- ☐ Kaj lahko naredim, da med zdravljenjem ohranjam splošno dobro počutje in kondicijo?
- ☐ Kaj lahko naredim, da pridobim nazaj svoje dobro splošno počutje in telesno kondicijo?
- ☐ Kaj zdravnik(ca) ve o biološkem zdravljenju? Komplementarnem zdravljenju?

## KIRURŠKO ZDRAVLJENJE

- ☐ Je kirurško zdravljenje edina možnost zdravljenja?
- ☐ Kako pogosto se te operacije izvajajo v vaši bolnišnici? Boste vi operirali? Kdaj bom spoznala kirurga, ki me bo operiral?
- ☐ Kako pogosto kirurg, ki me bo operiral, izvaja te operacije?
- ☐ Kakšne koristi se pričakujejo od operacije? In kakšna so tveganja?
- ☐ Kateri zapleti se pričakujejo? V času takoj po operaciji in dolgoročno? Kako dolgo bom morala biti v bolnišnici?
- ☐ Kako se lahko pripravim za operacijo?
- ☐ Bom po posegu potrebovala dodatno pomoč doma?
- ☐ Kako dolgo bo trajalo okrevanje?
- ☐ Bo kirurški poseg vplival na mojo plodnost, hormonski status in spolno življenje?



# KEMOTERAPIJA

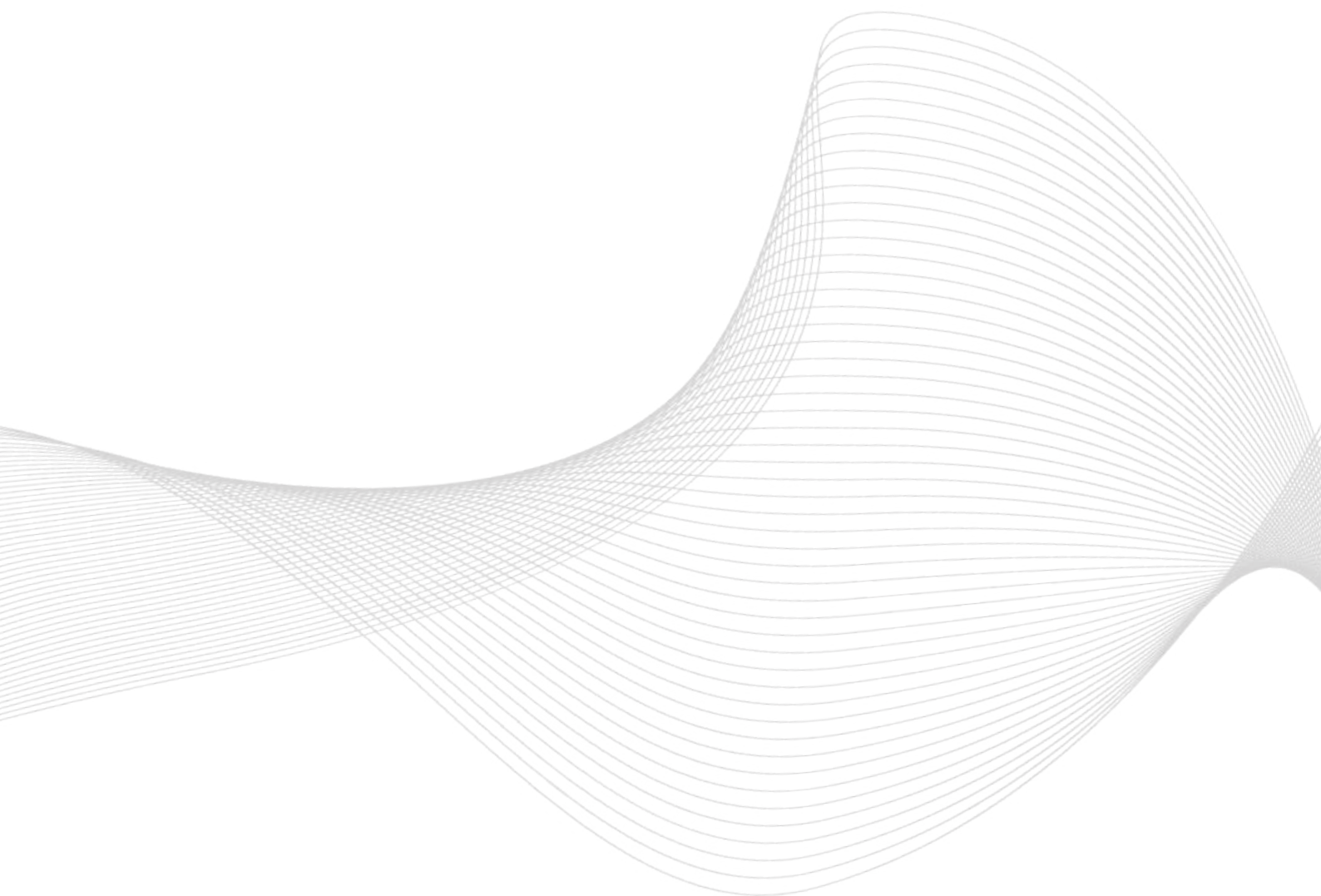
---

- ☐ Kako se lahko pripravim na kemoterapijo?
- ☐ Zakaj se svetuje kemoterapija (pred ali po operaciji)?
- ☐ Kakšne zaplete lahko pričakujem? Med kemoterapijo in dolgoročno?
- ☐ Mi bo slabo med kemoterapijo?
- ☐ Ali bom lahko povsem okrevala po zaključku kemoterapije?
- ☐ Bo kemoterapija vplivala na mojo plodnost, hormonski status in spolno življenje?
- ☐ Bom izgubila lase? Se lahko to prepreči?
- ☐ Je med prejetjem kemoterapije dobro biti posebej pozoren na kaj ali previden s čim?
- ☐ Ali lahko med kemoterapijo skrbim za svoje otroke in dom? Ali lahko hodim v službo?
- ☐ Obstajajo kakšne druge možnosti zdravljenja?
- ☐ Ali obstajajo različne vrste kemoterapije za mojo bolezen? Katere so prednosti, katere slabosti različnih vrst kemoterapije?
- ☐ Ali bo izbrana kemoterapija glede na vrsto in značilnosti tumorja?
- ☐ Ali se vsem ženskam z mojo vrsto tumorja svetuje ista oblika kemoterapije?
- ☐ Ali se svetuje, da vztrajam s kemoterapijo, kot je bilo načrtovano, tudi če me oslabi?
- ☐ Kaj pa se zgodi, če moje telo ne bo zdržalo kemoterapije?
- ☐ Ali med kemoterapijo lahko jemljem vitamine in druge prehranske dodatke? Katere? Je to potrebno? Mi lahko kaj škodi?

## OBSEVANJE

---

- ☐ Zakaj se mi svetuje obsevanje (pred ali po operaciji ali samo obsevanje brez operacije?)
- ☐ Kakšne zaplete lahko pričakujem? Med obsevanjem in dolgoročno?
- ☐ Bo obsevanje vplivalo na mojo plodnost, hormonski status in spolno življenje?
- ☐ Kako se lahko pripravim na obsevanje?
- ☐ Bom povsem okrevala po obsevanju?
- ☐ Ali me bo med obsevanjem bolelo?
- ☐ Kakšna je razlika med zunanjim obsevanjem in notranjim obsevanjem?
- ☐ Kako in kdaj bomo vedeli, če je bilo zdravljenje z obsevanjem učinkovito?
- ☐ Ali se vsem ženskam z enako vrsto raka svetuje obsevanje?
- ☐ Ali med obsevanjem lahko skrbim za otroke in svoj dom? Lahko hodim v službo?



# BIOLOŠKA ZDRAVILA, MONOKLONSKA PROTITELESA, IMUNOTERAPIJA

- ☐ Kaj je biološko zdravilo?
- ☐ Kakšna je razlika med imunoterapijo in monoklonskimi protitelesi?
- ☐ Ali so katera biološka zdravila primerna za mojo vrsto raka?
- ☐ Kakšne zaplete lahko pričakujem med prejetjem zdravil in dolgoročno?
- ☐ Me bodo te oblike zdravljenja pozdravile?
- ☐ Bom po zaključenem zdravljenju s temi zdravili povsem okrevala?
- ☐ Bodo ta zdravila vplivala na mojo plodnost, hormonski status in spolno življenje?
- ☐ Je dokazano, da je ta oblika zdravljenja učinkovita?
- ☐ Lahko med zdravljenjem skrbim za otroke, svoj dom? Lahko hodim v službo?
- ☐ Kakšna so tveganja zdravljenja s temi zdravili?
- ☐ Kako pogosto zdravite s temi zdravili v vaši bolnišnici?
- ☐ Ali med kemoterapijo lahko jemljem vitamine in druge prehranske dodatke? Katere? Je to potrebno? Mi lahko kaj škodi?

## KLINIČNE RAZISKAVE

- ☐ Kaj je klinična raziskava?
- ☐ Ali potekajo kakšne klinične raziskave za mojo bolezen?
- ☐ Ali vaša bolnišnica sodeluje pri klinični raziskavi, ki bi bila ustrezna zame?
- ☐ Ali mi lahko pomagata poiskati klinično raziskavo, ki bi bila primerna zame?
- ☐ Ali bom lahko prejela zdravila, ki jih bom dobila v okviru raziskave, tudi kasneje?
- ☐ Bom lahko izvedela rezultate raziskave?
- ☐ Ali lahko preneham s sodelovanjem v klinični raziskavi?
- ☐ Kakšna so tveganja v zvezi z raziskavo?

## DIETA IN PREHRANA

- ☐ Me lahko napotite k specialistu za prehrano? Dietetiku?
- ☐ Je to dostopno?
- ☐ Kaj naj jem med zdravljenjem (v času operacije in po njej, med kemoterapijo ali obsevanjem?)
- ☐ Ali moram jesti več proteinov?
- ☐ Kaj naj jem po zdravljenju, da se okrepim?
- ☐ Kaj naj jem, ko bom zaključila zdravljenje, da ostanem zdrava?
- ☐ Ali so sladkarije, alcohol, procesirano meso škodljivo za bolnike z rakom?



## PREHRANSKI DODATKI

---

- ☐ Kakšno je vaše mnenje o prehranskih dodatkih in o ortomolekularni medicini\*?
- ☐ Lahko jemljem prehranske dodatke?
- ☐ Ali lahko prehranski dodatki koristijo mojemu zdravju in podpirajo učinke zdravljenja?
- ☐ So dostopni z zavarovanjem?

## VPRAŠANJA, POVEZANA S PSIHOLOŠKIM/MENTALNIM ZDRAVJEM

---

- ☐ Obstaja društvo bolnic, kjer lahko poiščem pomoč?
- ☐ Se lahko dobim in pogovarjam z bolnicami z isto diagnozo? Kako lahko pridem z njimi v stik?
- ☐ Sem lahko napotena k psihologu?
- ☐ Je dostopen?

---

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

### **Linda Snoep, rak jajčnika, Oljif (Nizozemska), članica ENGAGe:**

*“Med zdravljenjem razsejanega raka jajčnika (stadij 3C) sem prišla od pacientke, paralizirane zaradi strahu, ki je mislila, da zdravnik vedno ve najbolje, kaj narediti, do osebe, ki je začenjala razumeti, da ima možnost odločitve in da mora biti sama tista, ki sprejema odločitve o svojem telesu. To je bilo zelo težko, ker me ni mogel nihče tega naučiti. Na koncu sem postala šef svojega življenja in to me je spremenilo v samozavestno pacientko, ki občuti manj strahu in lažje sprejema izzive svoje bolezni.”*

### **Kim Hulscher, rak materničnega vratu, Oljif (Nizozemska), članica ENGAGe:**

*“Ko sem zbolela za rakom materničnega vratu leta 2013, nisem imela nobene predstave, kaj pričakovati in kaj sploh vprašati zdravnika pri pregledu. Takrat nisem vedela, da obstajajo dolgoročne posledice zdravljenja in mi o njih nihče ni razlagal. Zato sem bila na koncu zdravljenja precej neprijetno presenečena. Zelo bi bila hvaležna, če bi takrat že obstajal podoben vprašalnik. Tako bi se pripravila in sama vprašala o dolgoročnih posledicah zdravljenja. Vesela sem, da lahko sedaj pomagamo ženskam, ki so v enakem položaju, kot sem bila takrat sama.”*

### **Prof. Dr. Murat Gultekin, ginekološki onkolog, onkološki kirurg, Turčija, predsednik ESGO-ENGAGe:**

*“Ta brošura mi je pokazala, kako malo informacij zdravniki povemo našim pacientkam, preden začnemo z različnimi oblikami zdravljenja. Upam, da bodo zdravniki s svojimi pacientkami ta vprašanja rutinsko predelali pred začetkom zdravljenja. Pravica pacientke je, da vpraša in se poduči o svoji bolezni, preden sprejme odločitev. In je naša, zdravniška odgovornost, da ji vse razložimo in spoštujemo njene skrbi in zadržke.”*

### **IcÓ Tóth, rak materničnega vratu, Mallow Flower Foundation (Madžarska), predsednica ESGO-ENGAGe:**

*“Moramo vprašati! Moramo vprašati za naša življenja. Včasih moramo biti menedžerke naše bolezni in vse informacije so nujne, saj nikoli ne vemo, katera med njimi nas bo potisnila v pravo smer. Vprašati ni lahko. Včasih potrebujemo pri tem pomoč, ne le pomoč pri vprašanjih, ampak tudi pri razumevanju odgovorov. Članice ENGAGe upamo, da vam bo ta brošura v pomoč pri postavljanju vprašanj in osredotočenju na odgovore. Nikoli vas naj ne bo strah vprašati – ni slabih ali neumnih vprašanj.”*

***Združenje ENGAGe se iskreno zahvaljuje avtorjem, soavtorjem in vodstvu ENGAGe za njihov stalno prisotnost in odzivnost pri pripravi te zloženke.***

***Združenje ENGAGe se iskreno zahvaljuje avtoricam zloženke, Kim Hulscher (Nizozemska), Linda Snoep (Nizozemska) and Icó Tóth (Madžarska), ter prof. dr Muratu Gultekinu (Turčija) za strokovni pregled brošure.***

***Združenje ENGAGe se iskreno zahvaljuje za prevod in priredbo ter strokovni pregled brošure doc. dr. Maji Pakiž, dr. med. iz Oddelka za ginekološko onkologijo in onkologijo dojk UKC Maribor, Slovenija. Iskrena zahvala Marjani Starc za lektoriranje.***

#### **ENGAGe Kontakti**

---

**Spletna stran: <https://engage.esgo.org/>**

**Elektronski naslov: [engage@esgo.org](mailto:engage@esgo.org)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/engage.esgo>**

***Združenje ENGAGe vam priporoča, da se obrnete na lokalna združenja pacientk z rakom rodil. Europa Donna Slovenija je slovenski član ENGAGe (Evropskega združenja društev bolnic z rakom rodil).***



