

DOKTORA NE SORMALISINIZ?

Doktor görüşmenizin öncesinde, görüşme sırasında ve sonrasında faydalı bilgiler.



İÇİNDEKİLER

03

- GÖRÜŞMEDE HAZIR OLMAK

04

- SORMAYA CESARET ETMEK

05

- GÖRÜŞMEDEN SONRA KARAR VERMEK

06

- GENEL SORULAR

07

- AMELİYAT

08

- KEMOTERAPİ

09

- RADYOTERAPİ

10

- BİYOLOJİK TEDAVİLER, MONOKLONAL ANTİKORLAR VE İMMÜNOTERAPİLER
- KLİNİK DENEMELER

11

- DİYET VE BESLENME

12

- GIDA TAKVİYELERİ / ORTOMOLEKÜLER İLAÇLAR
- HASTA PSİKOLOJİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

HAZIRLIK AŞAMASINDA

- ☐ Belirtilerinizi ve durumunuzu iyi açıklayabildiğinizden emin olun. (Nasıl hissediyorsunuz? Acınız var mı? Nerede acı hissediyorsunuz?)
- ☐ Önceden beyin fırtınası yaparak sorularınızı not edin.

GÖRÜŞME SIRASINDA

- ☐ Bir arkadaşınızı, eşinizi veya aile üyenizi yanınıza alın (iki kişi, bir kişiye kıyasla daha fazla bilgi edinebilir).
- ☐ Görüşme sırasında notlar yazın veya görüşmeyi telefonunuzla kaydetmek için izin isteyin.
- ☐ Semptomlarınız ve ağrılarınız hakkında bunların „normal“ olduğunu düşünmeyin.
- ☐ Doktorun sözlerini, kendi sözlerinizle tekrarlayın („yani, eğer sizi anlıyorsam ...“). Anladığınızdan emin olmanın en iyi yolu budur.
- ☐ Endişeleriniz hakkında açık ve dürüst konuşun. Duygularınız ve sevdiklerinizin duyguları önemlidir!
- ☐ Önemli bir karar vermeden önce düşünmek için fazladan zaman isteyin.
- ☐ Hastalığınızla ilgili kurulmuş topluluklara/derneklere süreç hakkında ve nereden hastalık ve tedaviler hakkında daha fazla bilgi edinebileceğiniz ile ilgili sorular sorun, bu yolculuğunuzda size yardımcı olabilir.



SORMAYA CESARET ETMEK

Anlamadığınız herhangi bir şey hakkında açıklama isteyin, örneğin tıbbi terimler.

- ☐ Ne gibi seçeneklerim var? Artıları ve eksileri nelerdir? Bu artılar ve eksiler beni nasıl etkiler? Uzun vadede ne olacak?
- ☐ Ameliyat olma ihtimalim var mı?
- ☐ Sonraki tedavi adımları nelerdir?
- ☐ Tedavi riskleri nelerdir?
- ☐ Bu tedaviyi yaptırmamayı seçersem ne olur?
- ☐ Doktor benim durumumu meslektaşları ile tartıştı mı / tartışacak mı? Bir onkoloji ekibim olacak mı? * Bu gruba katılmalı mıyım? Bu gruba dahil olmayacaksam, tedavime dair alınan kararlar hakkında nasıl bilgilendirileceğim? Ne zaman bilgilendirileceğim?
- ☐ Bu kanser türünü ne sıklıkla tedavi ediyorsunuz?
- ☐ Geleceğimi etkileyecek sonuçlar nelerdir? (Örneğin; sağlıkla, cinsel yaşamla, işle, sporla, kadınlıkla, doğurganlıkla, yaşam kalitesiyle ilgili ..)
- ☐ Evde daha fazla okuyabilmek için daha çok bilgi / bağlantı / broşür alabilir miyim?
- ☐ Laboratuvar / test / tarama / sonuçlarımın kopyalarını alabilir miyim? Bunlara online olarak ulaşabilecek miyim?

* Onkoloji ekibi, farklı alanlardan gelen sağlık profesyonellerinden oluşan ve en iyi tedavileri planlamak ve belirlemek için hasta vakalarını tartışın bir gruptur. Bu ekip şunlardan oluşabilir: örneğin jinekologlar, onkologlar, cerrahlar, radyologlar, psikologlar, genetikçiler, onkoloji hemşireler, hemşire koordinatörleri ve daha fazlası.

GÖRÜŞMEDEN SONRA

- ☐ Partneriniz / ebeveynleriniz / arkadaşlarınız / (yetişkin) çocuklarınız ile aldığınız bilgiler hakkında konuşun. Onlara okuma materyalleri verin; onların da soruları olacaktır.
- ☐ İkinci bir görüşe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, isteyin. Fakat önce sigorta kapsamında olup olmadığını kontrol edin.

KARAR VERME AŞAMASINDA

- ☐ Sezginizi dinleyin. Tamamen desteklemediğiniz bir kararı asla almayın.
- ☐ Hayatınız hakkında sadece siz karar verebilirsiniz ve Bu sebeple tedaviniz hakkında da sadece siz karar verebilirsiniz. Uzman, ancak talep etmeniz halinde sizin için bir karar verecektir.

GENEL SORULAR

- ☐ Kanserim tedavi edilebilir mi?
- ☐ Hastalığımın seyri nedir?
- ☐ Kalıtsal mı?
- ☐ Bu tedaviyle iyileşecek miyim?
- ☐ İyileşip iyileşmediğimi ne zaman bileceğim?
- ☐ Kanseri geri gelirse ne olur?
- ☐ Tekrarlayan kanser için tedavi seçenekleri nelerdir?
- ☐ Yaşam kalitem kısa vadede ve uzun vadede nasıl olacak?
- ☐ Tedavi sırasında çalışabilir, egzersiz yapabilir, seyahat edebilir veya ailemi ziyaret edebilir miyim?
- ☐ Takip planı nedir?
- ☐ Multidisipliner bir ekip bana katılacak mı?
- ☐ Denetleme uzmanım kim olacak?
- ☐ Özel beslenme tavsiyeleri için bir diyetisyene başvurmalı mıyım?
- ☐ Bu sağlık sigortası kapsamında mı?
- ☐ Kalıtsal konularla ilgili soru sorabileceğim bir uzman var mı?
- ☐ Yüzleştiğim (veya yüzleşmeyi beklediğim) sorunlarla ilgili ekstra yardım için sosyal / psikolojik destek var mı?
- ☐ Bu sağlık sigortası kapsamında mı?
- ☐ Çocuklarıma hastalığımı nasıl anlatmalıyım?
- ☐ Tekrar cinsel ilişkiye girebilir miyim? Ne zaman? Farklı olacak mı?
- ☐ Yara dokusu organlarımı ve yaşam kalitemi nasıl etkileyebilir?
- ☐ Tedaviden sonra tüm hastalarda yara dokusu oluyor mu?
- ☐ Tedavi sırasında formumu korumak için ne yapabilirim?
- ☐ Tedaviden sonra fiziksel durumumu geri kazanmak için ne yapabilirim?
- ☐ Biyolojik / tamamlayıcı tedaviler hakkında ne biliyorsunuz?

AMELİYAT

- ☐ Tek seçenek ameliyat mı?
- ☐ Bu hastanede bu işlemler ne sıklıkla gerçekleştiriyor?
- ☐ Siz mi cerrahım olacaksınız?
- ☐ Bu ameliyatı daha önce ne sıklıkla yaptınız?
- ☐ Riskler ve faydalar nelerdir?
- ☐ Kısa vadeli veya uzun vadeli hangi komplikasyonlar ortaya çıkabilir?
- ☐ Hastanede ne kadar kalmam gerekecek?
- ☐ Ameliyata nasıl hazır olabilirim?
- ☐ Evimde fazladan yardıma ihtiyacım olacak mı?
- ☐ İyileşmem ne kadar sürer?
- ☐ Doğurganlığımı / hormonal durumumu / cinsel hayatımı etkiler mi?



KEMOTERAPİ

- ☐ Kemoterapiye nasıl hazırlanabilirim?
- ☐ Neden (ameliyattan önce veya sonra) kemoterapiye ihtiyacım var?
- ☐ Kısa vadeli veya uzun vadeli hangi yan etkiler ortaya çıkabilir?
- ☐ Beni hasta edecek mi?
- ☐ Kemoterapiden sonra tamamen iyileşecek miyim?
- ☐ Doğurganlığımı / hormonal durumumu / cinsel hayatımı etkiler mi?
- ☐ Saçımı kaybeder miyim? Bunu önlemenin bir yolu var mı?
- ☐ Kemoterapi tedavisi alırken ekstra önlemler almalı mıyım?
- ☐ Çocuklarıma / evime bakmaya devam edebilir miyim?
- ☐ Çalışmaya devam edebilir miyim?
- ☐ Herhangi bir alternatif var mı?
- ☐ Farklı kemoterapi türleri var mı? Artıları ve eksileri nelerdir?
- ☐ Tümör genetik profileme uygun özel bir kemo ilacı seçecek misiniz?
- ☐ Benim kanser türüme yakalanmış olan tüm kadınların kemoterapiye ihtiyacı var mı?
- ☐ Beni zayıflatsa bile tüm kemoterapi seanslarını bitirmek zorunda mıyım?
- ☐ Ya vücudum bu tür bir kemoterapiyi kaldıramazsa?
- ☐ Tedavi öncesinde veya sırasında vitamin veya diğer besin takviyelerini alabilir miyim?

RADYOTERAPİ

- ☐ (Ameliyat öncesi / sonrası) Neden radyoterapiye ihtiyacım var?
- ☐ Kısa vadeli veya uzun vadeli hangi yan etkiler ortaya çıkabilir?
- ☐ Doğurganlığımı / hormonal durumumu / cinsel hayatımı etkiler mi?
- ☐ Radyoterapiye nasıl hazırlanırım?
- ☐ Tamamen iyileşecek miyim?
- ☐ Acıtır mı?
- ☐ Normal radyoterapi ile brakiterapi arasındaki fark nedir?
- ☐ Radyoterapinin başarılı olduğunu nasıl ve ne zaman anlayacaksınız?
- ☐ Benim kanser türüm olan tüm kadınların radyoterapiye ihtiyacı var mı?
- ☐ Çocuklarıma / evime bakmaya devam edebilir miyim?
- ☐ Çalışmaya devam edebilir miyim?

BİYOLOJİK TEDAVİLER, MONOKLONAL ANTİKORLAR VE İMMÜNOTERAPİLER

- ☐ Biyolojik terapi nedir?
- ☐ İmmünoterapi ile monoklonal tedavi arasındaki fark nedir?
- ☐ Kanser tipime uygun biyolojik tedavi var mı?
- ☐ Kısa ve uzun vadede ne gibi yan etkiler beklemeliyim?
- ☐ Beni iyileştirecek mi?
- ☐ Doğurganlığımı / hormonal durumumu / cinsel hayatımı etkiler mi?
- ☐ Bu tedavinin etkili olduğu kanıtlandı mı?
- ☐ Çocuklarıma / evime bakmaya devam edebilir miyim?
- ☐ Çalışmaya devam edebilir miyim?
- ☐ Riskler nelerdir?
- ☐ Bu hastanede bu terapiyi ne sıklıkla uyguladınız?
- ☐ Tedavi öncesinde veya sırasında vitamin veya diğer besin takviyelerini alabilir miyim?

KLİNİK DENEMELER

- ☐ Klinik deneme nedir?
- ☐ Hastalığım için herhangi bir klinik deneme var mı?
- ☐ Bu hastane bana uygun bir klinik denemede yer alıyor mu?
- ☐ Hastalığımı içeren bir klinik deneme bulmama yardım edebilir misiniz?
- ☐ Klinik deneme bittikten sonra ilacı almaya devam edebilecek miyim?
- ☐ Araştırmanın sonuçları hakkında bilgilendirilecek miyim?
- ☐ İstediğim zaman klinik denemeden ayrılmaya karar verebilir miyim?
- ☐ Ne kadar riskli?

DİYET VE BESLENME

- ☐ Bir diyetisyene sevk edilebilir miyim?
- ☐ Bu sigorta kapsamında mı?
- ☐ Tedavi veya kemoterapi / radyoterapi öncesi / sırasında ne yemeliyim?
- ☐ Ekstra protein almam gerekiyor mu?
- ☐ Tedavimden sonra tekrar güç kazanmak için ne yemeliyim?
- ☐ Remisyondayken sağlıklı olmak için ne yemeliyim?
- ☐ Şeker / alkol / (işlenmiş) gıda kanser hastası için kötü müdür?
- ☐ Organik yiyecekler yemeli miyim?



GIDA TAKVİYELERİ / ORTOMOLEKÜLER İLAÇLAR

- ☐ Gıda takviyeleri / ortomoleküler tıp* hakkında fikriniz nedir?
- ☐ Bir ortomoleküler uzmana başvurmalı mıyım?
- ☐ Gıda takviyesi alabilir miyim?
- ☐ Gıda takviyeleri sağlığıma / tedavimi destekleyebilir mi?
- ☐ Bunlar sigorta kapsamında mı?

HASTA PSİKOLOJİSİ İLE İLGİLİ SORULAR

- ☐ Konuşabileceğim bir hasta derneği/topluluğu var mı?
- ☐ Hasta arkadaşlarımla bir şekilde görüşebilir miyim?
- ☐ Psikoloğa sevk edilebilir miyim?
- ☐ Psikolog ziyareti sigorta kapsamında mı?

* Ortomoleküler tıp, hastaların vitamin, mineral ve eser elementlerle tedavi edilmesine odaklanan bir alandır.

Linda Snoep, yumurtalık kanseri savaşçısı, Olijf Hollanda, ENGAGe üyesi:

„Yumurtalık kanseri tedavim sırasında (evre 3), doktorun her zaman en iyisini bildiğini düşünen bir hastadan –çok ya da az korkudan kaynaklı - bir hastanın bir seçeneği olduğunu ve kendi kararlarından kendi başına sorumlu olması gerektiğini anlamaya başlayan bir hastaya dönüştüm. Bu kolay değildi çünkü kimse bana bunu nasıl yapacağımı öğretmedi ama sonunda, kendi hayatımın yöneticisi olmak beni daha az korkuyla kendine güvenen bir hastaya dönüştürdü ve hastalığımın zorluklarının çok daha fazla kabul edebildim.”

Kim Hulscher, rahim ağzı kanseri savaşçısı, Olijf Hollanda, ENGAGe üyesi:

“2013 yılında rahim ağzı kanseri teşhisi konusunda doktor randevularında ne isteyeceğim, hatta ne soracağım konusunda hiçbir fikrim yoktu. Gecikmiş etkiler gibi şeyler olduğunu bilmiyordum ve böyle bir şey de bana söylenmemiştii. Bu sebeple tedavilerimden sonra tatsız bir sürprizle karşılaştım. Bu broşür o zaman benim elimde olsaydı gerçekten çok memnun olurum. Böylece bu tarz soruları sorabilirdim; örneğin, olası gecikmiş etkileri. Şimdi aynı durumda olan diğer kadınlara yardım edebildiğimiz için mutluyum.”

Prof. Dr. Murat Gültekin, jinekolojik onkolog, onko-cerrah, Türkiye, ESGO-ENGAGe Eşbaşkanı:

Bu broşür, tedaviye başlarken hastalarımızla ne kadar az bilgi paylaştığımızı gösterdi. Umarım bu soru ve cevaplar hastaları ile herhangi bir tedaviye başlamadan önce hekimler tarafından rutin olarak değerlendirilir. Hastanın karar vermeden önce sorma ve öğrenme hakkıdır; endişelerini açıklamak ve saygı duymak da bizim sorumluluğumuzdur.”

Íc6 T6th, rahim ağzı kanseri savaşçısı, Mallow Flower Foundation, Macaristan, ESGO-ENGAGe Eşbaşkanı:

“Sormalıyız! Hayatımızı istemeliyiz! Bazen kendi hastalığımızın yöneticisi olmalıyız ve alabildiğimiz tüm bilgiler bizim için çok önemlidir çünkü hangi bilginin bizi doğru yöne götüreceğini bilemeyiz. Hastayken sormak çok kolay değildir. Sadece sormak için değil, cevapları anlayabilmek için de yardıma ihtiyacımız var. ENGAGe olarak, bu broşürün soru sormanıza ve cevaplara odaklanmanıza yardımcı olacağını umuyoruz! Asla sormaktan korkmayın - kötü ya da aptalca diye bir soru yok!”

*ENGAGe, yazarlara ve katkıda bulunanlara,
ENGAGe Yönetici Grubu üyelerine bu borşür için sürekli
ulaşılabilir oldukları ve güncellenmesine katkıda
bulundukları için teşekkür eder.*

*ENGAGe yazarlara, bu bilgi formunun klinisyen incelemesi için
içten şükranlarını sunmak ister; Kim Hulscher (Hollanda),
Linda Snoep (Hollanda) ve Icó Tóth (Maceristan)
ve Prof. Dr. Murat Gültekin (Türkiye).*

ENGAGe iletişim bilgileri:

Websitesi: <https://engage.esgo.org/>

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe, ülkenizdeki hasta derneğinizle iletişime geçmenizi önerir!

İletişim Detayları

Adres: Yukarı Mah. İstasyon Caddesi

No:34/1 Kartal -İstanbul

kanserledans@gmail.com

KARGO ADRESİ

Mutlukent mahallesi 2012. Cadde Şubat sokak 2/36 Çankaya / Ankara

www.kanserledans.org

[instagram.com/kanserledans](https://www.instagram.com/kanserledans)

[facebook.com/kanserledansdernegi](https://www.facebook.com/kanserledansdernegi)

[linkedin.com/kanserledansdernegi](https://www.linkedin.com/company/kanserledansdernegi)

[youtube.com/kanserledans](https://www.youtube.com/channel/UCkanserledans)

[twitter.com/kanserledans](https://www.twitter.com/kanserledans)



