

ЩО ЗАПИТАТИ У ЛІКАРЯ?

Корисна інформація до, під час та після зустрічі
з вашим лікарем



Зміст

03

- БУДЬ ГОТОВИЙ
- НА ЗУСТРІЧІ

04

- ЗАПИТАЙ

05

- ПІСЛЯ ЗУСТРІЧІ
- ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

06

- ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ

07

- ОПЕРАЦІЯ

08

- ХІМІОТЕРАПІЯ

09

- ПРОМЕНЕВА
ТЕРАПІЯ

10

- БІОТЕРАПІЯ, МОНОКЛОНАЛЬНІ
АНТИТІЛА ТА ІМУНОТЕРАПІЯ
- КЛІНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

11

- ДІЄТА

12

- ХАРЧОВІ ДОБАВКИ/ОРТОМОЛЕКУЛЯРНА
МЕДИЦИНА
- ПИТАННЯ ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ
ЗДОРОВ'ЯМ

БУДЬ ГОТОВА

- ☐ Обов'язково добре поясніть свої симптоми та ситуацію (Що ви відчуваєте? Вам боляче? Де ви відчуваєте біль?).
- ☐ Заздалегідь обдумайте свої запитання та запишіть їх.

НА ПРИЙОМІ

- ☐ Візьміть з собою друга, партнера або члена сім'ї (двоє людей почують більше інформації, ніж одна).
- ☐ Пишіть нотатки під час розмови.
- ☐ Поговоріть про свої симптоми та біль - не треба думати, що те що ви відчуваєте є «нормальним» у такій ситуації.
- ☐ Повторіть слова лікаря своїми словами («так, якщо я вас розумію ...»). Це найкращий спосіб переконатися, що ви все вірно зрозуміли.
- ☐ Розмовляйте відверто і чесно про ваші проблеми. Ваші почуття і почуття ваших близьких важливі!
- ☐ Попросіть додаткового часу, щоб подумати до прийняття будь-яких важливих рішень.
- ☐ Запитайте про організацію пацієнтів* що може допомогти вам, як пацієнту і дізнайтеся, де ви можете прочитати більше про хворобу та способи лікування.

* В Україні це ГО «Об'єднання жінок що вилікувались від гінекологічних злоякісних пухлин Фенікс»



ЗАПИТАЙ

Попросіть пояснити все, що ви не розумієте, наприклад, медичні терміни.

- ☐ Який вибір чи варіанти я маю? Які плюси і мінуси? Як будуть плюси і мінуси впливати на мене? Як щодо довгострокової перспективи?
- ☐ Чи є у мене можливість хірургічного лікування?
- ☐ Які наступні кроки лікування?
- ☐ Які ризики лікування?
- ☐ Що трапиться, якщо я вирішу відмовитися від цього лікування?
- ☐ Чи обговорював лікар / чи обговорюватиме лікар мою справу з колегами? Чи буде у мене консилиум*? Чи повинна я брати в ньому участь? Якщо ні, як я дізнаюся про рішення? Коли це буде відбуватися?
- ☐ Як часто ви лікуєте цей тип раку?
- ☐ Які наслідки для мого майбутнього? (Наприклад, стосовно: здоров'я, сексуального життя, роботи, спорту, жіночності, можливості народити, якості життя та ін.)
- ☐ Чи можу я отримати більше інформації / посилань / брошур, щоб я могла більше прочитати вдома?
- ☐ Чи можу я отримати копії своїх аналізів / тесту / сканування / результатів?

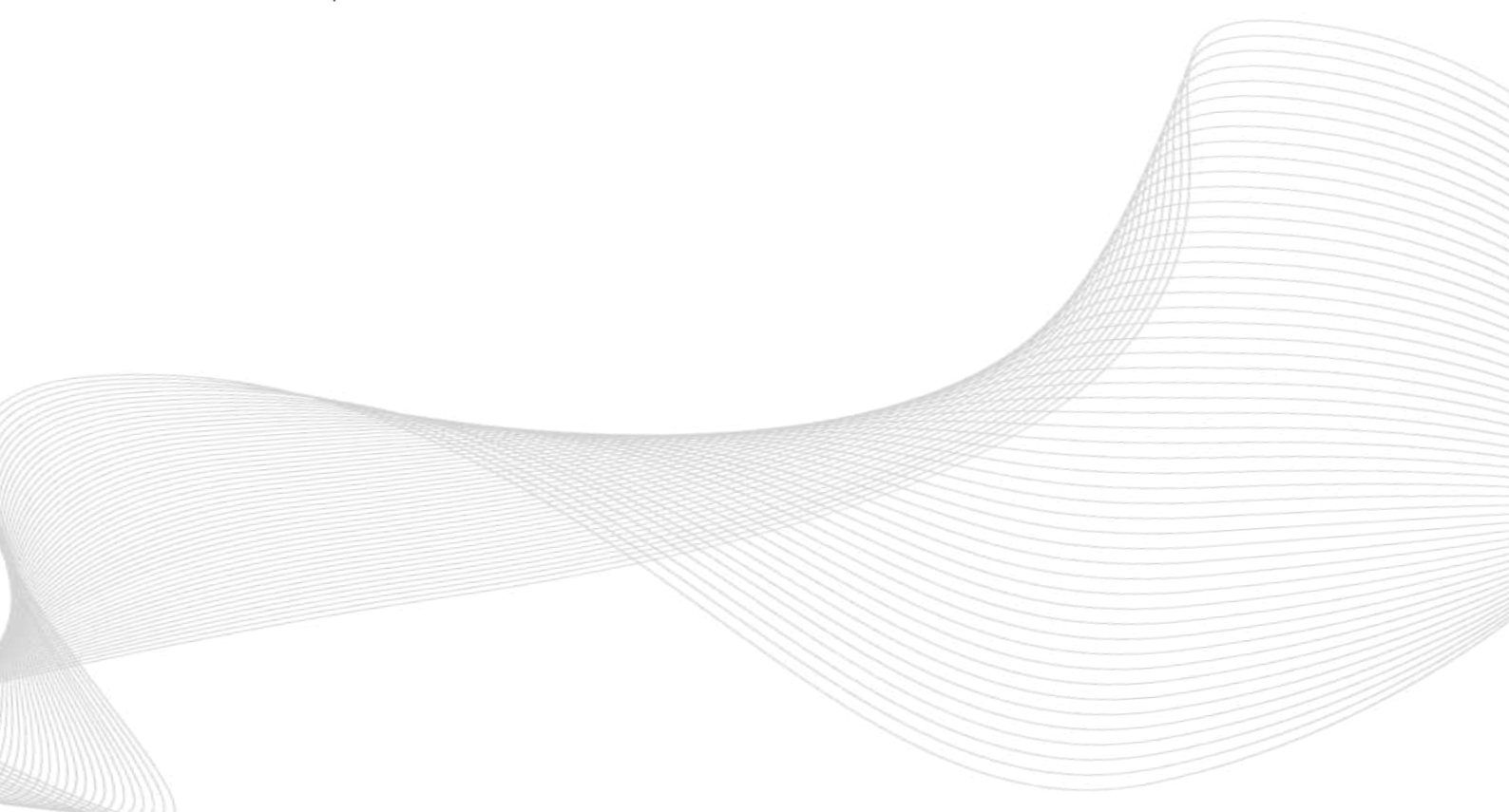
* Консилиум (команда онкологів) - це група медичних працівників з різних галузей, які обговорюють випадки пацієнтів для планування та визначення найкращих методів лікування. Команда може складатися з, наприклад, гінеколога, онколога, хірурга, радіолога, психолога, генетика, онкологічної медсестри, координаторів медсестер тощо.

ПІСЛЯ ПРИЙОМУ

- ☐ Поговоріть про інформацію, яку ви отримали з партнером / батьками / другом / (дорослими) дітьми. Дайте їм матеріал почитати; у них також будуть запитання.
- ☐ Якщо ви вважаєте, що вам потрібна друга думка, попросіть її. Але спочатку уточніть чи покриє витрати ваша страховка (якщо вона є).

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ

- ☐ Прислухайтесь до своєї інтуїції. Ніколи не приймайте рішення, яке ви не повністю підтримуєте.
- ☐ Тільки ви можете приймати рішення про своє життя, і тому лише ви можете обирати своє лікування. Спеціаліст прийме рішення за вас, лише якщо ви його попросите.



ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ

- ☐ Чи виліковний мій рак?
- ☐ Який у мене прогноз?
- ☐ Це спадкове захворювання?
- ☐ Чи зможу я відновитися після цього лікування?
- ☐ Коли я дізнаюся чи вже вилікувалася?
- ☐ Що трапиться, якщо або коли рак повернеться?
- ☐ Які варіанти лікування рецидиву раку?
- ☐ Якою буде моя якість життя? У короткостроковій та довгостроковій перспективі?
- ☐ Чи можу я працювати, тренуватися, їздити чи відвідувати сім'ю під час лікування?
- ☐ Який подальший план?
- ☐ Чи побачу я членів консиліуму?
- ☐ Хто буде мій лікуючий лікар?
- ☐ Чи слід звертатися до дієтолога за спеціальними порадами щодо харчування?
- ☐ Чи покривається це медичним страхуванням?
- ☐ Чи є фахівець, котрому я міг/могла би задавати питання щодо спадковості?
- ☐ Чи доступна мені безкоштовна соціальна / психологічна допомога для отримання додаткової допомоги з питань з якими я зіткнувся/лась (або маю зіткнутись)?
- ☐ Чи покривається це медичним страхуванням?
- ☐ Як я можу розповісти своїм дітям про свою хворобу?
- ☐ Чи можу я знову вступити в статеві стосунки? Коли? Чи будуть мої відчуття інакшими?
- ☐ Як рубцева тканина може вплинути на мої органи та якість життя?
- ☐ Чи у всіх пацієнтів є рубцева тканина після лікування?
- ☐ Що я можу зробити, щоб підтримувати форму під час лікування?
- ☐ Що я можу зробити, щоб відновити свій фізичний стан після лікування?
- ☐ Що ви знаєте про біологічне / додаткове лікування?

ОПЕРАЦІЯ

- ☐ Хірургічне втручання - єдиний варіант?
- ☐ Як часто ця лікарня виконує ці операції?
- ☐ Хто буде хірургом?
- ☐ Як часто ви раніше робили цю операцію?
- ☐ Які ризики та переваги?
- ☐ Які ускладнення можуть виникнути? Короткотривалі та довготривалі?
- ☐ Скільки часу мені потрібно буде лежати в лікарні?
- ☐ Як я можу підготуватися до операції?
- ☐ Чи потрібна мені буде додаткова допомога по дому?
- ☐ Скільки часу триватиме моє одужання?
- ☐ Це вплине на мою фертильність / гормональний статус / статеве життя?

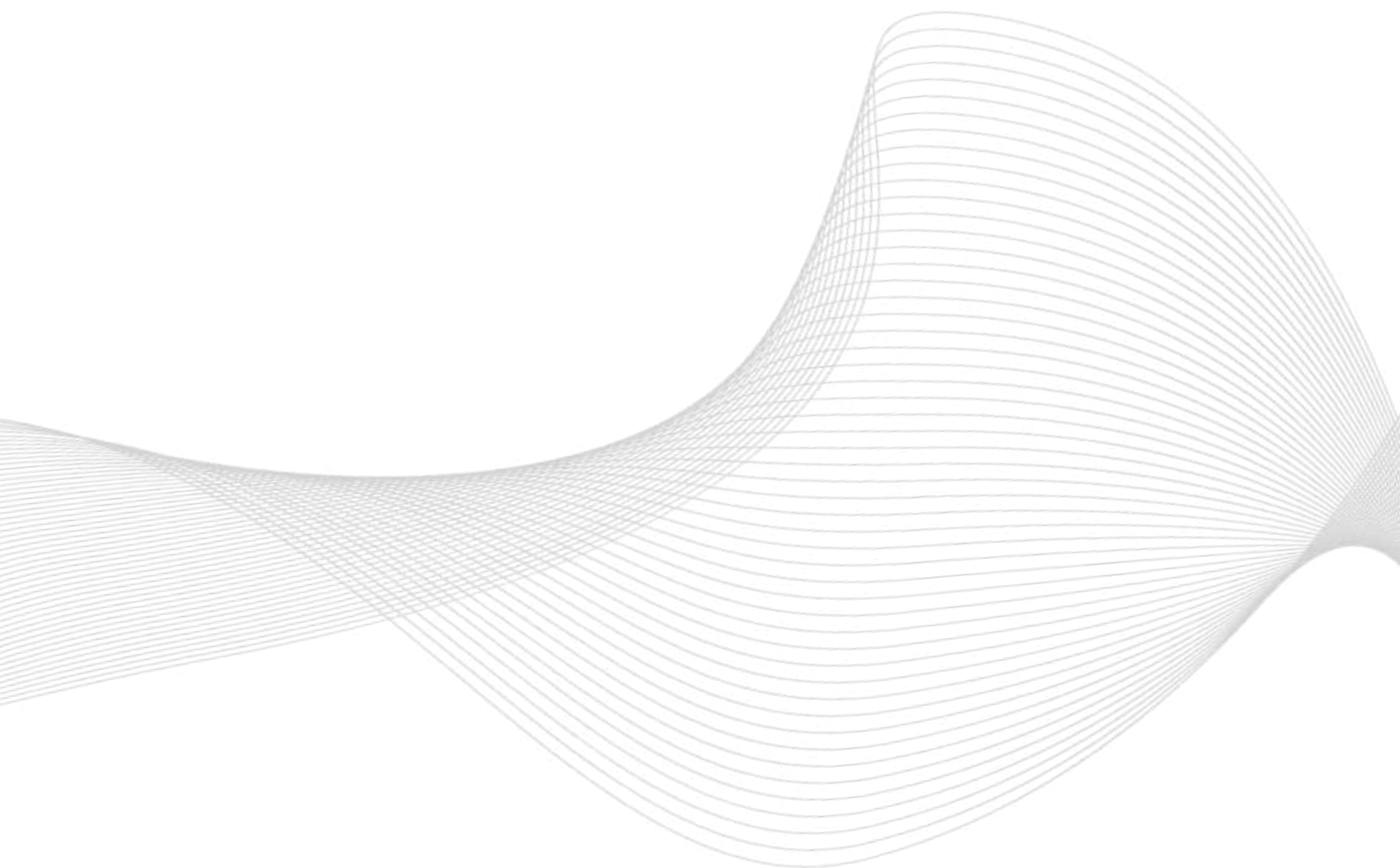


ХІМІОТЕРАПІЯ

- ☐ Як я можу підготуватися до хіміотерапії?
- ☐ Чому мені потрібна хіміотерапія (до або після) операції?
- ☐ Які побічні ефекти? Короткотривалі або довготривалі?
- ☐ Чи буде мене нудити?
- ☐ Чи повністю я відновлюся після хіміотерапії?
- ☐ Це вплине на мою фертильність / гормональний статус / статеве життя?
- ☐ Чи втрачу я волосся? Чи є спосіб запобігти цьому?
- ☐ Чи слід вживати додаткових запобіжних заходів під час хіміотерапії?
- ☐ Чи можу я продовжувати піклуватися про своїх дітей / свій дім?
- ☐ Чи можу я продовжувати працювати?
- ☐ Чи є альтернативи?
- ☐ Чи існують різні типи хіміотерапії? Які плюси і мінуси?
- ☐ Ви обираєте конкретний хіміопрепарат, який відповідає специфіці моєї пухлини?
- ☐ Чи всі жінки з моїм типом раку потребують хіміотерапії?
- ☐ Чи повинна я закінчувати всі сеанси хіміотерапії, навіть якщо це послаблює мене?
- ☐ Що робити, якщо моє тіло не справляється з цим видом хіміотерапії?
- ☐ Чи можу я приймати вітаміни або будь-які інші харчові добавки до і під час лікування?

ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ

- ☐ Навіщо мені потрібна променева терапія (до / після операції)?
- ☐ Які побічні ефекти? Короткострокові чи довгострокові?
- ☐ Це вплине на мою фертильність / гормональний статус / статеве життя?
- ☐ Як я можу підготуватися до променевої терапії?
- ☐ Чи повністю я одужаю?
- ☐ Це боляче?
- ☐ У чому різниця між зовнішнім опроміненням та брахітерапією?
- ☐ Як і коли ви дізнаєтеся, що терапія була успішною?
- ☐ Чи всі жінки з моїм типом раку потребують променевої терапії?
- ☐ Чи можу я продовжувати піклуватися про своїх дітей / свій дім ?
- ☐ Чи можу я продовжувати працювати?



БІОТЕРАПІЯ, МОНОКЛОНАЛЬНІ АНТИТІЛА ТА ІМУНОТЕРАПІЯ

- ☐ Що таке біотерапія?
- ☐ У чому різниця між імунотерапією та моноклональними антитілами?
- ☐ Чи підходять будь-які біологічні методи лікування для мого типу раку?
- ☐ Які побічні ефекти слід очікувати в короткотривалій та довготривалій перспективі?
- ☐ Це вилікує мене?
- ☐ Чи повністю я відновлююсь згодом?
- ☐ Це вплине на мою фертильність / гормональний статус / статеве життя?
- ☐ Чи доведена ефективність цього лікування?
- ☐ Чи можу я продовжувати піклуватися про своїх дітей / свій дім?
- ☐ Чи можу я продовжувати працювати?
- ☐ Які ризики?
- ☐ Як часто ви проводили цю терапію в цій лікарні?
- ☐ Чи можу я приймати вітаміни або інші харчові добавки до і під час лікування?

КЛІНІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

- ☐ Що таке клінічне дослідження?
- ☐ Чи існують клінічні дослідження для моєї хвороби?
- ☐ Чи приймає ця лікарня участь у клінічному дослідженні, яке б мені підходило?
- ☐ Чи можете ви допомогти мені знайти клінічне дослідження, в яке б мене включили?
- ☐ Чи зможу я продовжувати приймати ліки після закінчення дослідження?
- ☐ Чи буду я проінформована про результати дослідження?
- ☐ Чи зможу я залишити дослідження, коли захочу?
- ☐ Наскільки це ризиковано?

ДІЄТА

- ☐ Чи можна направити мене до дієтолога?
- ☐ Це покривається страховкою?
- ☐ Що слід їсти до / під час лікування або хімію / променевої терапії?
- ☐ Чи потрібно їсти більше білка?
- ☐ Що слід їсти після лікування, щоб відновити сили?
- ☐ Що слід їсти під час ремісії, щоб зберегти здоров'я?
- ☐ Чи є цукор / алкоголь / (оброблене) м'ясо шкідливим для онкохворих?
- ☐ Чи слід їсти органічну їжу?



ХАРЧОВІ ДОБАВКИ/ОРТОМОЛЕКУЛЯРНА МЕДИЦИНА

- ☐ Яка ваша думка щодо харчових добавок / ортомолекулярних ліків*?
- ☐ Чи слід звертатися до ортомолекулярного фахівця?
- ☐ Чи можна приймати харчові добавки?
- ☐ Чи можуть харчові добавки підтримувати моє здоров'я / лікування?
- ☐ Це покривається страховкою?

ПИТАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

- ☐ Чи існує організація пацієнтів, з якою я можу поспілкуватися?
- ☐ Чи можу я якось зустрітися з іншими пацієнтами?
- ☐ Чи можу я отримати направлення до психолога?
- ☐ Чи відвідування психолога покривається страховкою?

* Ортомолекулярна медицина - це галузь, яка зосереджена на лікуванні пацієнтів вітамінами, мінералами та мікроелементами .

Linda Snoer, вилікувалась від раку яєчників, Olijf Nederland, член ENGAGe:

“Під час лікування раку яєчників (стадія 3C) я змінилася з пацієнтки - більш або менш паралізованої страхом - яка вважала, що лікар завжди знає найкраще, на пацієнтку, яка почала розуміти, що у неї є вибір, і що вона повинна керувати своїм рішенням. Це було непросто, бо мене ніхто не навчив, як це робити, але врешті-решт, як хазяїн мого життя, я перетворилася на впевненого пацієнта з меншими страхами і набагато більшим сприйняттям викликів моєї хвороби”.

Kim Hulscher, вилікувалася від раку шийки матки, Olijf Netherlands, член ENGAGe:

“Коли мені поставили діагноз рак шийки матки в 2013 році, я абсолютно не уявляла, що робити, очікувати або навіть про що запитати на прийомі у мого лікаря. Я не знала, про пізні ефекти, і мені про це не говорили. Тож я зіткнулася з неприємним сюрпризом після моїх процедур. Я була б дуже вдячна, якби на той момент я мала таку брошуру. Тож я могла б поставити ці запитання, наприклад, щодо можливих пізніх побічних ефектів. Я рада, що зараз ми можемо допомогти іншим жінкам, які потрапили в таку ж ситуацію як я тоді була”.

Prof. Dr. Murat Gultekin, гінекологічний онколог, онкохірург, Turkey, Співголова ESGO-ENGAGe:

“Ця брошура показала мені, як мало інформації ми надаємо нашим пацієнткам на початку лікування. Сподіваюся, ці питання та відповіді на них будуть регулярно зважуватися лікарями перед тим, як розпочати будь-яке лікування. Це право пацієнтки запитувати і вчитися до прийняття рішення; а ми несемо відповідальність за пояснення і маємо поважати вибір пацієнтки”.

Ic6 T6th, одужала після раку шийки матки, Mallow Flower Foundation, Hungary, Співголова ESGO-ENGAGe:

“Ми повинні запитати! Ми повинні запитати про своє життя. Іноді нам потрібно бути власним менеджером хвороби, і вся інформація має вирішальне значення, тому що ми не знаємо, яка її частина спрямує нас у правильному напрямку. Запитати непросто, коли ми є пацієнтом. Іноді нам для цього потрібна допомога, і не просто не тільки запитати, але й зрозуміти відповіді. Разом з ENGAGe, ми сподіваємося, що ця брошура допоможе вам задати питання та зосередитися на відповідях! Ніколи не бійтеся запитувати - немає поганого чи дурного питання!”.

Ціп Наталія, доктор медичних наук, онкогінеколог, провідний науковий співробітник відділення онкогінекології Національного інституту рака

«За допомогою цієї брошури пацієнти зможуть знайти прогалини у своїх знаннях, а лікарі – заповнити їх точною інформацією. Що краще пацієнти усвідомлять проблему, тим більше вони будуть зацікавлені у співпраці з лікарями для отримання найкращих результатів.»

Natalya Khandobina, одужала після хіміорезистентної трофобластичної хвороби вагітності, Фенікс, Україна, член ENGAGe:

“Моє життя змінилось після діагнозу - хіміорезистентна трофобластична хвороба. Це дуже агресивний та рідкісний рак. Потрібно більше інформації про рідкісні раки, бо вчасна діагностика полегшує лікування, знижує розвиток побічних захворювань, покращує відновлення. Наявність цієї брошури у мене на початку лікування, допомогло б мені скоріше налагодити ефективну співпрацю з лікарем, на більшість питань я одразу б мала відповіді, і це зменшило б мої страхи та вагання.”

ENGAGe хоче подякувати авторам, спонсорам та членам виконавчої групи ENGAGe за те, що вони завжди на зв'язку та постійно працюють над оновленням цієї брошури. ENGAGe хоче висловити щире подяку авторам Kim Hulscher (NL), Linda Snoep (NL) and Icó Tóth (HU) та проф. dr. Murat Gultekin (TR) за медичний супровід цієї брошури.

ENGAGe бажає висловити щире подяку авторам Хандобіній Наталі (UA) за переклад цієї інформації на українську мову та доктору медичних наук, лікарю вищої категорії, онкогінекологу Ціп Наталії (UA) за клінічну рецензію цієї брошури.

Контактна інформація ENGAGe

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

Email: engage@esgo.org

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

ENGAGe рекомендує звернутися до пацієнтської організації у вашій країні!

Контактна інформація ГО Фенікс

Email fenix.lady.org@gmail.com

Facebook <https://www.facebook.com/fenix.tbb>



