

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سوالاتی که باید از تیم درمانی خود بپرسید





سوالاتی که باید از تیم درمانی خود بپرسید

کسب اطلاعات بیشتر در مورد طرح تشخیص و درمان، به شما کمک می کند تا نقش فعالی در برنامه ریزی درمان سرطان خود داشته باشید. مطالعات، نشان می دهد که افراد مبتلا به سرطان که به خوبی در مورد بیماری و گزینه های درمانی خود آگاه هستند، نسبت به افرادی که نقش فعالی در مراقبت از خود ندارند، معمولاً نتایج بهتر و عوارض جانبی کمتری خواهند داشت.

با این حال، برخی از افراد احساس می کنند در اطلاعات، بیش از حد غرق شده اند و نمی خواهند جزئیات زیادی را بدانند. این واکنشی عادی و طبیعی است. تصمیم بگیرید که چه مقدار اطلاعات می خواهید. و بهتر است که ترجیحات خود را با تیم درمان و مراقبان خود، در میان بگذارید.

این مقاله به شما کمک می کند تا سوالاتی را در مورد تشخیص، گزینه های درمانی و پیش آگهی خود از تیم درمانی بپرسید. این سوالات می تواند به شما در تصمیم گیری در مورد درمان سرطان کمک کند. لطفاً توجه داشته باشید که این اطلاعات تنها در غالب پیشنهاد، مطرح می شوند. شما می توانید، در مورد هر موضوع یا نگرانی که برای شما مهم است، آزادانه سؤال بپرسید.

دریافت پاسخ سوالات

تیم درمانی باید برای توضیح گزینه های درمان سرطان و پاسخ به سوالات شما، وقت بگذارد. گاهی اوقات، به خاطر سپردن سؤالات خود در حالی که در مطب پزشک یا در یک مرکز پزشکی هستید، دشوار است. در اینجا چند نکته برای کمک به شما در برقراری ارتباط با اعضای تیم وجود دارد:

- قبل از قرار ملاقات، سؤالات خود را یادداشت کنید و مهم ترین آنها را مشخص کنید. این می تواند استرس شما را کاهش دهد و به شما کمک کند از ملاقاتتان با پزشک، بهترین استفاده را ببرید.
- در زمان ملاقات، پاسخ ها را یادداشت کنید یا با کسب اجازه، صدای پزشک را ضبط کنید. ممکن است مفید باشد که از یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان بخواهید، که پاسخ ها را برای شما بنویسند. این به شما امکان می دهد بعداً اطلاعات را بخوانید یا گوش دهید و زمان کافی برای پردازش آنها، اختصاص دهید.
- اگر در درک توضیح های پزشک یا برخی کلمات پزشکی مشکل دارید، به تیم درمانی خود اطلاع دهید. گاهی اوقات، ممکن است بتوانند تصویری بکشند یا مثالی بزنند که به درک شما کمک کند.
- اگر مشتاق دریافت نظر دوم هستید، به پزشک خود اطلاع دهید. پزشک، باید ارزش نظر دوم را درک کند. پزشک فعلی شما حتی ممکن است بتواند پزشک دیگری را برای این منظور، توصیه کند.



• از تیم درمانی، بپرسید که چطور می توانید اطلاعات اضافی یا مطالب چاپی، در مورد وضعیت یا نگرانی های خود بیابید. بسیاری از درمانگاه ها و مراکز سرطان، این اطلاعات را به راحتی در دسترس شما قرار میدهند. در برخی مکان ها، این اطلاعات ممکن است در یک کتابخانه ویژه بیماران یا مرکز منابع آموزشی باشد.

• با تیم درمانی خود در مورد اطلاعاتی که در اینترنت (از جمله رسانه های اجتماعی) یا در کتاب ها یا مجلات پیدا کرده اید، صحبت کنید. همه اطلاعات دقیق و قابل اعتماد نیستند. درباره ارزیابی اطلاعات سرطان در اینترنت و آنچه در هنگام جستجو باید بدانید بیشتر بیاموزید.

پرسیدن سوال، بخش مهمی از مدیریت روند درمان، می باشد. سوالاتی که انتخاب می کنید باید بر اساس نیازها و علایق منحصر به فرد شما باشد و این سوالات ممکن است در طول زمان تغییر کنند.

در زمان تصمیم گیری، سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

سوالاتی که می تواند، در درک تشخیص سرطان کمک کند

- چه نوع سرطانی دارم؟
- سرطان در کجا قرار دارد؟
- این سرطان در چه مرحله ای است؟
- تشخیص و مرحله من به چه معناست؟
- گزینه های درمان من چه هستند؟
- عوامل خطر این بیماری چیست؟
- آیا این نوع سرطان ناشی از عوامل ژنتیکی است؟ آیا سایر اعضای خانواده من در معرض خطر هستند؟
- چه تغییراتی در شیوه زندگی - مانند رژیم غذایی، ورزش و استراحت - می توانم انجام دهم تا تا حد امکان سالم بمانم؟ قبل از درمان، در حین و بعد از درمان سرطان؟
- از کجا می توانم اطلاعات بیشتری در مورد این نوع سرطان پیدا کنم؟

سوالاتی که باید در مورد تشخیص سرطان بپرسید

- به چه آزمایش ها یا روش های تشخیصی نیاز دارم؟ چند وقت یک بار باید انجام شود؟
- برای انجام آزمایشات یا تشخیص مراحل سرطان، به کجا خواهم رفت؟
- چگونه می توانم برای آنها آماده شوم؟
- از تست ها یا روش ها چه اطلاعاتی دریافت خواهیم کرد؟
- چه زمانی نتایج را دریافت خواهم کرد و چگونه آنها را دریافت خواهم کرد؟
- گزارش پاتولوژی در مورد سرطان، چه اطلاعاتی می دهد؟



- آیا در صورت درخواست نظر دوم، نیاز به تکرار هر آزمایش یا روشی خواهم داشت؟
- چگونه و چه زمانی باید در مورد تشخیص خود با اطرافیانم صحبت کنم؟

سوالاتی که در فهم مرحله بندی سرطان به شما کمک می‌کند

- چگونه مرحله سرطان را تعیین می‌کنید؟ این یعنی چی؟
- آیا سرطان به غدد لنفاوی یا هر قسمت دیگری از بدن من سرایت کرده است؟
- چگونه از مرحله بندی برای کمک به تصمیم‌گیری در مورد بهترین نوع درمان سرطان، استفاده می‌شود؟
- تشخیص و مرحله من به چه معناست؟

سوالاتی که باید در مورد علائم سرطان بپرسید

- برخی از علائم رایج این نوع سرطان چیست؟
- چگونه می‌توانم از علائم پیشگیری کنم یا علائم را مدیریت کنم؟
- گزینه‌های درمانی برای علائم من چیست؟
- آیا فعالیت‌های خاص، علائم من را بدتر می‌کند؟
- در صورت مشاهده علائم جدید یا بدتر شدن علائم موجود چه باید بکنم؟ به چه شخصی، اطلاع دهم؟

سوالاتی که باید در مورد درمان سرطان بپرسید

- گزینه‌های درمانی من چیست؟
- کدام درمان‌ها یا ترکیبی از درمان‌ها را توصیه می‌کنید؟ چرا؟
- هدف هر درمان چیست؟ آیا برای از بین بردن سرطان، کمک به کاهش علائم یا هر دو است؟
- چه آزمایشات بالینی برای من در دسترس است؟ آنها در کجا قرار دارند؟ چگونه در مورد آنها بیشتر بدانم؟
- تیم درمان من، شامل چه افرادی خواهد بود؟ هر فرد چه نقشی دارد؟
- شما یا سایر اعضای تیم درمان سرطان، چقدر تجربه در درمان این نوع سرطان را دارید؟
- آیا برای درمان باید در بیمارستان بمانم؟ یا این درمان در یک کلینیک سرپایی انجام می‌شود؟
- جدول زمانی مورد انتظار، برای درمان من چیست؟ آیا باید فوراً درمان را شروع کنم؟
- عوارض کوتاه مدت و بلند مدت این درمان چیست؟
- این درمان چه تاثیری بر زندگی روزمره من خواهد داشت؟ آیا می‌توانم کار کنم، ورزش کنم و فعالیت‌های معمول خود را انجام دهم؟
- آیا این درمان، می‌تواند بر زندگی جنسی من تأثیر بگذارد؟ اگر چنین است، چگونه و برای چه مدت؟
- آیا این درمان می‌تواند بر توانایی من برای باردار شدن یا بچه دار شدن تأثیر بگذارد؟ اگر چنین است، آیا باید قبل از شروع درمان سرطان با یک متخصص باروری صحبت کنم؟



- چگونه عوارض جانبی که در طول درمان تجربه می‌کنم را درمان خواهید کرد؟
- چگونه می‌توانم خودم را تا حد امکان، در طول درمان، سالم نگه دارم؟

سوالاتی که در مورد آزمایشات بالینی (کارآزمایی بالینی) باید پرسید

- آزمایشات بالینی چه هستند؟
- آزمایشات بالینی چگونه به افراد مبتلا به سرطان کمک می‌کند؟
- در طول کارآزمایی بالینی چه اتفاقی می‌افتد؟
- مزایا و خطرات شرکت در کارآزمایی بالینی چیست؟
- چگونه در طول کارآزمایی بالینی از من مراقبت می‌شود؟
- وظایف من در طول کارآزمایی بالینی چیست؟
- آیا شرکت من در یک کارآزمایی بالینی هزینه ای دارد؟ اینها چگونه با هزینه های درمان استاندارد مقایسه می‌شوند؟
- از کجا می‌توانم درباره آزمایشات بالینی بیشتر بیاموزم؟

هنگام بررسی یک کارآزمایی بالینی، سؤالات بیشتری را برای پرسیدن از تیم تحقیقاتی در این بخش، بیابید.

سوالاتی که باید در مورد خدمات پشتیبانی پرسید

- چه خدمات پشتیبانی برای من در دسترس است؟ برای خانواده ام چه خدماتی در دسترس خواهد بود؟
- در صورت داشتن هر سوالی، آیا می‌توانم با شما یا یکی دیگر از اعضای تیم درمانی خود تماس بگیرم؟
- در ساعات غیر اداری، راجع به سؤالات یا نگرانی‌هایم، با چه کسی می‌توانم تماس بگیرم؟
- آیا می‌توانید یک مددکار اجتماعی، برای کمک در یافتن خدمات پشتیبانی، معرفی کنید؟
- از کجا می‌توانم منابعی برای کودکان پیدا کنم؟ برای نوجوانان؟ برای بزرگسالان جوان؟ برای بزرگسالان 65+؟
- اگر نگران مدیریت هزینه های مراقبت از سرطان هستم، چه کسی می‌تواند به من کمک کند؟ سؤالات بیشتری برای پرسیدن در مورد هزینه درمان پیدا کنید.
- چه کسی موارد بیمه درمانی را در این مرکز درمانی پیگیری می‌کند؟

سوالاتی در مورد عود سرطان و مراقبت های بعدی

- احتمال عود سرطان چقدر است؟ آیا باید مراقب علائم خاصی باشم؟
- بر اساس نوع درمانی که دریافت کردم، چه عوارض جانبی طولانی مدت یا عوارض دیررسی ممکن است رخ دهد؟
- برای نظارت بر سلامتی خود، به چه آزمایشات پیگیرانه ای نیاز دارم؟ چند بار و در طی چه مدت، به آنها نیاز خواهم داشت؟

- چگونه می توانم خلاصه درمان و برنامه مراقبت های پیگیرانه را، برای نگهداری در سوابق شخصی خود، دریافت کنم؟
- چه کسی مراقبت های بعدی من را هدایت خواهد کرد؟
- چه خدمات پشتیبانی در زمان بهبودی، در دسترس من است؟ چه خدماتی در اختیار خانواده ام خواهد بود؟

برای سؤالات بیشتر، به بخش «سؤالاتی که باید از پزشک پرسید» در مورد هر نوع سرطان مراجعه کنید .