

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سوالاتی که جوانان می‌توانند از تیم مراقبت های سلامتی خود بپرسند



سؤالاتی که جوانان می‌توانند از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسند

پرسیدن سؤالات از تیم مراقبت‌های سلامتی راه خوبی برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد درمان و مراقبت‌های بعدی است. در واقع، پزشکان و پرستاران دوست دارند بدانند شما چه نگرانی‌هایی دارید و چه موضوعاتی ممکن است گیج‌کننده باشد. سؤال پرسیدن به شما کمک می‌کند تا کنترل بیشتری بر مراقبت و مقابله با سرطان و درمان آن داشته باشید. در ادامه چند نکته برای آسان‌تر کردن صحبت با پزشک وجود دارد:

- اگر نوجوان هستید، به والدین یا سرپرستان خود اطلاع دهید که می‌خواهید در گفتگوها شرکت کنید
 - قبل از قرار ملاقات به سؤالاتی فکر کنید که باید از پزشک بپرسید و مطمئن شوید که آنها را بپرسید. همچنین ممکن است بخواهید سؤالات خود را یادداشت کنید تا آنها را فراموش نکنید.
 - اگر موضوعی شنیدید که متوجه نشدید، توضیح بخواهید.
 - اگر پیشنهاد یا ترجیحی در مورد مراقبت از خود دارید، به پزشک یا پرستار خود اطلاع دهید. برای مثال، شاید بخواهید یک دور شیمی‌درمانی را به تعویق بیندازید تا بتوانید در یک رویداد خاص شرکت کنید. پاسخ ممکن است "بله" باشد، اما اگر نپرسید متوجه نخواهید شد.
 - اگر چیزهایی وجود دارد که ترجیح می‌دهید ندانید، یا ترجیح می‌دهید در حال حاضر ندانید، به تیم مراقبت‌های سلامتی خود اطلاع دهید.
- در ادامه **چند نمونه سؤال** وجود دارد که ممکن است بخواهید بپرسید. ممکن است بخواهید این لیست را چاپ کنید و آن را در قرار بعدی خود همراه داشته باشید.

سؤالات پیشنهادی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی خود بپرسید

سوال پرسیدن بخش مهمی از مدیریت مراقبت شما است. سؤالاتی که انتخاب می‌کنید باید براساس نیازها و علایق منحصر به فرد شما باشد و این سؤالات ممکن است در طول زمان تغییر کنند.

می‌توانید سؤالات زیر را در نظر بگیرید:

سؤالات عمومی

- چه نوع سرطانی دارم؟ آیا در افراد هم سن و سال من شایع است؟
- از کجا می‌توانم درباره این نوع سرطان اطلاعات بیشتری کسب کنم؟
- گزینه‌های درمان من چه هستند؟ برای درمان باید به کجا مراجعه کنم؟

- چه آزمایش‌های بالینی برای من در دسترس است؟ آنها در کجا قرار دارند؟ چگونه من و خانواده‌ام در مورد آنها بیشتر یاد می‌گیریم؟
- چگونه می‌توانم با پزشک خود تماس بگیرم، و در صورت نیاز به چیزی ابتدا با چه کسی تماس بگیرم؟

یافتن پشتیبانی

- آیا افراد دیگری هم سن من مبتلا به این نوع سرطان هستند که بتوانم با آنها صحبت کنم؟
- اگر به حمایت یا اطلاعات بیشتری در مورد مقابله با سرطان نیاز دارم، از چه کسی باید بپرسم؟
- سرطان چگونه بر خانواده و دوستان من تأثیر می‌گذارد؟
- کجا می‌توانم افراد هم سن و سال خود را که به این سرطان مبتلا هستند ملاقات کنم؟ آیا گروه حمایتی برای جوانان یا نوجوانان مبتلا به سرطان دارید؟

مقابله با تغییرات بدن

- به دلیل سرطان باید منتظر چه تغییراتی در بدنم باشم؟ آیا هیچ‌کدام از این تغییرات دائمی است؟ چگونه می‌توانم با این تغییرات کنار بیایم؟
- درمان سرطان چگونه بر احساس یا ظاهر من تأثیر می‌گذارد؟ آیا می‌توانم از این تغییرات اجتناب کنم؟
- چگونه می‌توانم احساس بهتری داشته باشم یا از احساس بدتر جلوگیری کنم؟
- آیا این درمان می‌تواند بر توانایی من برای باردار شدن یا بچه‌دار شدن تأثیر بگذارد؟ اگر چنین است، آیا باید قبل از شروع درمان سرطان با یک [متخصص باروری](#) صحبت کنم؟

سرطان و روابط

- سرطان چگونه بر روابط من با خانواده و دوستان تأثیر می‌گذارد؟
- سرطان و درمان آن چگونه می‌تواند بر شریک زندگی من و رابطه ما تأثیر بگذارد؟
- آیا سرطان و درمان من بر علاقه یا توانایی من برای داشتن رابطه جنسی تأثیر می‌گذارد؟ اگر چنین است، چه کاری می‌توانیم در مورد آن انجام دهیم؟

مدرسه

- آیا باید از مدرسه مرخصی بگیرم؟ اگر چنین است، چه زمانی می‌توانم انتظار بازگشت داشته باشم؟
- آیا درمان من باعث "شیمی مغز" یا مشکلات فکری مشابه می‌شود؟
- در مورد سرطانم به معلمان و همکلاسی‌هایم چه بگویم؟
- آیا فعالیتی وجود دارد که باید از آن اجتناب کنم؟ برای چه مدت؟
- اگر در مورد ادامه تحصیل یا بازگشت پس از درمان سؤال دارم، باید با چه کسی صحبت کنم؟

کار کنید

- آیا در طول درمان می‌توانم کار کنم؟ یا باید برنامه‌ریزی کنم که مرخصی بگیرم؟
- آیا باید به فکر گرفتن مرخصی پزشکی از محل کار باشم؟
- آیا پس از درمان می‌توانم به سر کار برگردم؟
- آیا پس از بازگشت به کار، محدودیت یا محدودیتی وجود دارد؟

زندگی پس از درمان

- چه زمانی به پیگیری نیاز دارم؟ چه کسی را برای این قرار ملاقات‌ها خواهم دید؟
- آیا به آزمایش یا اسکن منظم نیاز دارم؟
- چه برنامه‌هایی برای بازماندگان از جمله افراد هم سن و سال من دارید؟
- چه اثرات دیر هنگامی ممکن است داشته باشم و چه زمانی؟
- علائم بازگشت سرطان چیست؟

برای سؤالات بیشتر، بخش "سؤالاتی که باید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید" در مورد هر [نوع سرطان را ببینید](#)

منابع مرتبط

[سؤالاتی که باید هنگام قرار ملاقات بپرسید](#)

"وقتی دکتر می گوید "سرطان"