

GYDYTOJAU, PASIKALBĖKIME APIE MANO VĖŽĮ!



Turinys

Autorės pratarmė

5

Sveikimo link su puikia komanda

8

01 Bendravimas su gydytojais

12

02 Pozityvus ir šiltas bendravimas su gydytojais

30

03 Procedūrų ir gydymosi baimė

36

04 Antroji nuomonė

40

05 Kaip pasiruošti susitikimui su gydytoju?

46

06 Ko klausti gydytojo?

54

07 Netradicinė medicina ir alternatyvūs gydymo būdai

104

08 Kur ir kaip ieškoti patikimos informacijos apie ligą ir jos gydymą?

112





Sveiki,

gal ką tik ar neseniai sužinojote onkologinės ligos diagnozę? Bendravote su gydytoju ir ne viską, ką jis pasakė, supratote? O gal nežinote, ko gydytojo paklausti? Vis negaunate taip trokštamų atsakymų į Jums svarbius klausimus? Ir išvis, kur tos informacijos apie ligą ar gydymą ieškoti?

Ar pažįstamas jausmas, kai išgirstate blogas žinias ir Jūsų smegenys atsisako toliau fiksuoti bet kokią iš gydytojo lūpų sklindančią informaciją, o galvoje tik sukasi mintys: „tai blogai“, „ką man reikės toliau daryti?“, „ar aš tai įveiksiu?“. Ar pažįstama situacija, kai išėjus iš gydytojo kabineto norėjosi sėstis už durų ir pravirkti? O gal uždarius gydytojo kabineto duris užmiršote, kur Jums reikia toliau eiti (į kokius tyrimus, į kokį kabinetą), bet grįžti pasiteirauti nedrąsu? Vis dar jaučiatės sutrikę ir pasimetę ligoninės koridoriuose? Ar pažįstamas jausmas, kai smegenys

nebepriima naujos informacijos, nes Jūs išgirdote tiek naujų dalykų apie ligą ir gydymą, kad jos kažkuriuo metu atsisakė dirbti, o viduje jaučiate norą atsitraukti ir įkvėpti oro su jausmu „man visko per daug“? Ar pažįstamas jausmas, kad buvo labai nedrąsu užduoti klausimą ir jis taip ir liko neužduotas, o dabar kaip koks šešėlis ar vidinis sąžinės priekaištas persekioja Jus ir toliau? Visa tai patyrė daugelis žmonių, su kuriais man teko ir tenka bendrauti konsultacijų metu. Labai normalu jaustis sutrikusiam ir pasimetusiam, kai išgirstate diagnozę ir Jus tą akimirką užvaldo jausmų cunamis. Daugybė naujų sąvokų (chemoterapija, taikinių terapija, švitinimas, karcinoma, stadija, metastazės, remisija ir daugelis kitų), kurios tiek daug reiškia gydytojams ir taip keistai skamba Jums (bent jau gydymo pradžioje), lyg su Jumis kas nors kalbėtų svetima kalba, kurią girdite, bet sąmonę ji sunkiai pasiekia. Deja, naujos informacijos Jūroje labai lengva pasimesti.

Ši knyga gimė klausantis Jūsų neįkainojamų patirčių, su kokiais sunkumais Jums tenka susidurti bendraujant su gydytojais ir ieškant informacijos. Labai dažnai tai būna nepateisinti lūkesčiai, kai Jūs viliatės, kad gydytojas jautriai ir išsamiai papasakos apie Jūsų ligos gydymo kelią, ir kartais tenka nusivilti. Kai tenka klausti pacientų ir gydytojų, kodėl taip yra, susirgusieji atsako „nežinau, ko klausti“, o gydytojai, kurie turi labai daug žinių, atsako „manęs nepaklausė ir aš nežinau, kas jam svarbu“.

Šioje knygoje rasite daug atsakymų į aukščiau pateiktus klausimus. Rasite ir jau parengtus klausimus, kuriuos galėsite užduoti gydytojui susitikimo metu. Ši knyga gali tapti Jūsų bendravimo

su gydytoju dienoraščiu, kurį galite pasiimti vykdami pas gydytoją. Svarbiausia, neužmirškite užsirašyti atsakymų ir užsirašykite savo asmeninius klausimus. Visi klausimai, kurie tik Jums kyla, yra tinkami ir geri. Visi jie yra verti atsakymo. Esu dėkinga gydytojams onkologams už pasidalinimą mintimis apie bendravimo ir bendradarbiavimu pagrįsto santykio tarp gydytojo ir paciento svarbą. Šiame leidinyje rasite šių puikių Nacionalinio vėžio instituto gydytojų – gydytojos chemoterapeutės doc. dr. Birutės Brasiūnienės, gydytojos chemoterapeutės dr. Editos Baltruškevičienės, gydytojo onkologo chemoterapeuto ir paliatyvios terapijos specialisto Leonido Gatijatullino, chirurgo doc. dr. Audriaus Dulsko, gydytojos akušerės ginekologės dr. Rasos Vansevičiūtės Petkevičienės – pasisakymus. Taip pat esu dėkinga pacientams, kurie pasidalino bendravimo su gydytojais patirtimis individualių ir *focus* grupių susitikimų metu. Jų išsakytas patirtis rasite nugulusias šio leidinio lapuose.

Viliuosi, kad šis leidinys padės Jums kitaip pažvelgti į bendravimą su gydytojais. Padės drąsiau užėiti į kabinetą su rūpimais klausimais ir išeiti su Jums svarbiais atsakymais.

Nuoširdžiai
Klinikinė psichologė-psichoterapeutė

Sandra Birbilaitė

Sveikimo link su puikia komanda

*Niekada nepamirškite, kad Jūs esate
svarbiausias Jūsų sveikimo komandos narys*



Sužinojus onkologinės ligos diagnozę, užklumpa daugybė neigiamų jausmų ir išgyvenimų. Liga ir jos gydymas baugina, o dar ir tas nerimą keliantis neapibrėžtumas ir nežinia, kuo viskas baigsis. Nors nemažai susirgusiųjų pasveiksta, tačiau visada būna neramu. Medicininiai terminai, gydymo, tyrimų, vaistų pavadinimai ligos pradžioje sukelia sumaištį, greitai dingsta iš galvos – dėl to galite jaustis pasimetę. Tikriausiai jaučiatės sutrikę poliklinikos bei ligoninės koridoriuose ir, bent jau gydymo pradžioje, labai priklausomi nuo medicinos personalo. Gydantis labai svarbu aplink save turėti patikimą komandą, kurios kiekvienas narys yra svarbus Jūsų sveikimo proceso dalyvis ir savaip atsakingas už gydymo procesą bei rezultatą.

Kas yra Jūsų gydymo komanda?

- **Gydytojai** nustato diagnozę, aptaria galimus pagalbos ir gydymo būdus, skiria medikamentus ir procedūras, stebi Jūsų būklę. Jų pareiga – diagnozuoti, gydyti, sutelkti specialistus bendram darbui ir komandos narius informuoti apie sveikatos ir gydymo pokyčius. Gydytojas – asmuo, su kuriuo aptarsite Jums svarbius ligos ir gydymo klausimus, todėl pasitikėjimu pagrįsto kontakto su gydytoju užmezgimas yra itin svarbus.
- **Slaugytojai** – ne mažiau svarbūs sveikimo proceso dalyviai. Jie mato fizinės ir psichologinės savijautos pokyčius iš labai arti, tikėtina, palaiko Jus emociškai. Gulint ligoninėje, jie būna lengviausiai pasiekiami asmenys, kurie paruošia ir suleidžia vaistus, paruošia operacines darbu ir asistuoja gydytojams, atlieka įvairias procedūras, perriša žaizdas ir daro daugelį kitų svarbių dalykų. Bendraudami su Jumis, jie paaiškina apie atliekamas gydymo procedūras bei pasirėngimą joms, neaiškiaus medicininius terminus, ligoninės tvarką ir paguos pamatę Jūsų nerimą.
- **Slaugytojų padėjėjai** itin svarbūs padedant slaugytojams ir gydytojams kuo kokybiškiau pasirūpinti Jūsų gydymu. Jie palydės Jus iki procedūrų vietas ir neleis pasiklysti klaidžiuose ligoninės koridoriuose, padės pasiruošti diagnostiniams tyrimams ir operacijai, suteiks pagalbą judant, atliekant įvairias procedūras ir kt.

Kiti svarbūs nariai Jūsų komandoje


- **Reabilitologas** padeda sustiprėti po operacijų ir atsigauti po gydymo, nustato tinkamą fizinį krūvį.
- **Psichologas** rūpinasi Jūsų psichologine savijauta, padeda spręsti bendravimo sunkumus su artimaisiais, kolegomis ar medicinos personalu, taip pat padeda spręsti išskylančias psichologines problemas, geriau prisitaikyti ir susiorientuoti ligos situacijoje, sumažinti psichologinę įtampą, kontroliuoti nerimą, prisitaikyti prie pasikeitusio gyvenimo, sustiprina emociškai.
- **Socialinis darbuotojas** įvertina socialinę riziką, atsiradusią dėl sveikatos sutrikimo, ir socialinių aplinkybių poveikį ligos pasireiškimui, padeda išspręsti darbingumo / nedarbingumo klausimus, susigaudyti pašalpų reikaluose. Taip pat vertina poreikius ir tiria socialines sąlygas, teikia socialines paslaugas, socialinę paramą, užtikrina kitų reikalingų paslaugų prieinamumą, gerina socialinę - ekonominę būklę.
- **Gydymo procedūrų specialistai** (kineziterapeutai, ergoterapeutai, užimtumo terapeutai) atlieka procedūras, kurias padeda mažinti ligos simptomus, skausmą ir liekamuosius reiškinius po gydymo procedūrų.
- **Gydytojas dietologas**, atsižvelgdamas į ligos ar gydymo sukeltus pokyčius, apskaičiuoja maistinių medžiagų ir energijos poreikius, pataria, kaip subalansuoti mitybą, sudaro individualų mitybos planą. Esant poreikiui, paskiria reikiamus tyrimus.

Jūs ir Jūsų artimieji

Tačiau pats svarbiausias žmogus visoje šioje gydymo komandoje esate Jūs patys. Nuo Jūsų aktyvaus domėjimosi liga, gydymu ir vaistais, aktyvaus savo fizinės ir psichologinės būsenos stebėjimo, gebėjimo efektyviai komunikuoti su visais komandos nariais labai priklauso ir Jūsų savijauta.

Kaip galite padėti sau? Tinkama mityba, miegas ir mankšta, gydytojų rekomendacijų, nurodymų ir gydymo plano laikymasis, užduodami rūpimi klausimai gydytojams ir slaugytojams, tinkamas specialistų informavimas apie Jūsų fizinę bei psichologinę savijautą gali padėti išvengti arba sumažinti gydymo šalutinius reiškinius ir greičiau pastebėti nepageidaujamus fizinius pokyčius.

Ne mažiau svarbūs komandos nariai yra artimieji ir draugai, kurie rūpinasi Jumis praktiškai (maistu, buitimi, vaikų ir naminių gyvūnų priežiūra), emociškai (palaikydami, išklaUSDdami ir pralinksmindami) ir finansiškai.



JeI sakytume, kad šiuo metu kovojate su liga, tai Jūs esate vėliavnešys. Jūs pirmasis einate visos komandos priekyje ir rodote kryptį, kurios link turi judėti likusieji – gydytojai, slaugytojai, slaugytojų padėjėjai, įvairūs specialistai ir artimieji. Taigi, esate svarbiausias gydymo komandos narys, kuris ne tik priklauso nuo medikų, artimųjų ar likimo. Didelė sveikimo proceso dalis priklauso nuo Jūsų nusiteikimo, pasiryžimo domėtis gydymu ir aktyvaus dalyvavimo gydymo procese.



01

Bendravimas su gydytojais

Kas yra geras gydytojas?



Tas, su kuriuo pasikalbėjęs net apie sunkius dalykus pasijunti geriau.

Iš interviu su pacientais

Anksčiau gydytojo ir paciento bendravimas tradiciškai buvo suprantamas kaip vienpusis procesas, kai žinios priklauso gydytojui, ir pacientas pasyviai priima informaciją apie diagnozę ir gydymą. Šiais laikais požiūris yra pasikeitęs, ir gydytojo bei paciento bendravimas tampa vis labiau abipusis: informacija yra dalijamasi, užduodami svarbūs klausimai, o nuo gero bendradarbiavimo priklauso ir gydymo veiksmingumas. Kartais taip nutinka, kad sergantieji nedrįsta užduoti gydytojams norimų klausimų, ne viską jiems ir pasako (pvz., jaučiamus simptomus, ar nuslepia kitą svarbią informaciją), o tai daro įtaką gydymo veiksmingumui. Bendravimas su gydytojais dažnai apaugęs mitais ir klaidingais įsitikinimais apie gydytojų darbą, laiko stoką, įkyrių pacientų nemėgimą, jausmą, kad gydytojams esate tik statistinis vienas ir jiems nerūpите. Toliau aptarsime, kokios yra tos pacientų baimės ir neigiami įsitikinimai apie bendravimą su gydytojais, kurie gali lemti nepavykusį bendradarbiavimą.

Gydytojų užimtumas



Prie gydytojo kabineto laukiau ilgoje eilėje ir buvau pasiruošusi keletą klausimų. Užėjusi į kabinetą vis galvojau apie tai, kiek dar yra laukiančių žmonių be manęs, tad teišdrįsau užduoti vieną klausimą. Visi kiti klausimai tuo metu pasirodė nesvarbūs.

Bet galiu pasakyti, kad jie yra man svarbūs. Aš ir šiandien norėčiau gauti atsakymus į juos.

Tiesa, kad gydytojai yra užsiėmę. Jie ne tik bendrauja ir konsultuoja savo pacientus, bet ir atlieka įvairias procedūras, pildo dokumentaciją. Tačiau, kad ir kaip būtų, gydytojams svarbiausias yra pacientas ir visą dėmesį jie nukreipia į sėkmingą jo gydymą. Kiekvienam gydytojui jo pasveikęs ir sveikstantis pacientas, kontroliuojama liga, gera skausmo kontrolė įprasmina jo atliekamą darbą ir teikia džiaugsmo.

Ilgos eilės, daug už durų laukiančių pacientų, pavargę ar įsitempę gydytojų veidai dažnam pacientui sukelia jausmą, kad jie neturi ar negali ilgai trukdyti gydytojo klausinėdami. Todėl dažnai pacientai pasilieka dalį klausimų ateičiai. Nenorėdami gaišinti gydytojo, gali neužduoti rūpimų klausimų, ypač tų, kurie susiję su gyvenimo kokybe, ne tik su gydymu. Taip pat nediršta paprašyti, kad specialistai pakartotų ar išsamiau paaiškintų svarbią informaciją. Nenorą trukdyti galite patirti

ne su visais gydytojais, tik su kai kuriais jų, ypač su tais, kurie galbūt Jus kalbantį nutraukia, neįdomiai jaučiasi, kai užduodate kai kuriuos klausimus, pirmieji nepaklausti nepapasakoja apie ligą ir gydymą, ar tie, kurie atrodo tą dieną pavargę ar pikti.



Gydytojai aptarnauja tokį didelį pacientų srautą, kad ilgiau sėdėti su tavimi, duoti patarimų ir t. t. tiesiog fiziškai atrodo neįmanoma.

Prisiminkite kelis pastaruosius apsilankymus pas gydytojus. Ar buvo, kad, nenorėdami gaisinti gydytojo laiko, neuždavėte svarbių klausimų, nepasiteiravote rūpimos informacijos ar išėjote nepilnai supratę, ką gydytojas norėjo pasakyti per konsultaciją? Jei taip, užrašykite, kaip jautėtės tuo metu, kai nepasiteiravote, ir kaip jautėtės, kai grįžote į namus be atsakymo į Jums svarbų klausimą ar ne visai suprasdami, ką gydytojas norėjo pasakyti?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Taip, už durų laukiantys kiti pacientai, ligos istorijos pildymas ir dar daugybė kitų darbų yra varginanti kasdienė gydytojų darbo dalis, kuri kartais gali kelti stresą. Matant įsitempusį specialistą, Jums gali kilti noras juo pasirūpinti ir nevarginti jo savo problemomis ar klausimais, kurie Jums gali būti labai svarbūs. Gydytojams rūpi pacientai, ir Jūs kartu su gydytojais kaip komanda siekiate bendro rezultato – Jūsų fizinės ir psichologinės būklės pagerėjimo, todėl, nepaisydami savo užimtumo, gydytojai drąsina pacientus užduoti visus rūpimus klausimus:



Sveikata yra brangiausias turtas. Kada klausti, jei ne tuomet, kai nustatyta nauja diagnozė, kuri apverčia viską aukštyn kojomis ir kelia grėsmę paciento sveikatai? Kiekvienas turime suvokti, kad sveikata yra didžiausia vertybė, ir jeigu dabar neklausime, jeigu bijosime paklausti, tai kada paklausime? Pirmąkart pamačius specialistą gali būti nedrąsu, galima ateiti su klausimais kitą kartą ir klausti, arba ateiti su artimuoju, jeigu nejauku, kad jis užduotų rūpimus klausimus.





Nereikšmingi ir kvaili klausimai



Užduoti klausimus tikrai yra svarbu.

Kvailų klausimų negali būti, kvaili gali būti tik atsakymai.

Todėl rizikuojame tik mes – gydytojai.

Iš interviu su gydytoju onkologu

Kaip mus augino aplinka? Būk geras, neišsišok, nepridaryk problemų, patylėk, kai kalba vyresni (protingesni?), neverk, nerodyk savo emocijų, nekvaršink man galvos savo klausimais. Visa tai, ką sugėrėme būdami maži, visi tie „nebūk įkyrus“ ir „netrukdyk“ tapo mūsų dalimi ir mūsų viduje apsigyveno vidinis kritikas. Kitaip sakant, išmokome save riboti, barti ir kritikuoti. Mes, psichologai, tai vadiname introjeksija, kai perimame tėvų ir kitų aplinkinių požiūrį ar elgesį. Dažnai mūsų viduje gyvenantis kritikas neleidžia paklausti tam tikrų dalykų, nes nesinori pasirodyti neišmanančiu, nesuprantančiu. Kartais baisu užduoti neesminį ar kvailą klausimą ir sulaukti pašaipaus atsakymo ar gydytojo nustebimo. Bijome būti atstumti. Galbūt ir Jūs susidūrėte, kai nesupratote tam tikrų sąvokų, gydymo esmės, turėjote klausimų apie šalutinį poveikį, bet neišdrįsote pasitikslinti? O gal kai kurios temos pasirodė nesvarbios ir neaktualios? Greičiausiai jas savo galvoje pavertėte nesvarbiomis. Tarkime, Jums itin aktualus plaukų slinkimas ligos gydymo fone galėjo pasirodyti nesvarbi tema bendrame vėžio gydymo fone.

//

*Kai gydytojai gelbėja tavo
gyvybę, visi tie klausimai
apie mitybą, maisto
papildus, plaukų netekimą
atrodo ne laiku ir ne vietoje.*

*Gydytojas išvardijo, kokį gydymą man taikys,
ir paminėjo vaistus, kurių nė vieno pavadinimo
neprisiminiau. Išėjusi iš kabineto viską pamiršau.
Kito susitikimo metu norėjau paprašyti, kad
pakartotų, ką sakė pirmojo susitikimo metu,
bet taip ir neišdrįsau. Buvo labai gėda, kad
nesupratau ir neprisimenu. Bijojau, kad mano
prašymas nuskambės kvailai.*

//



Prisiminkite kelis pastaruosius apsilankymus pas gydytojus. Ar yra buvę, kad neuždavėte klausimo, nes jis Jums pasirodė nereikšmingas ar visos ligos gydymo fone neaktualus? Jei taip, užrašykite, kaip tuo metu jautėtės ir ko nepasiteiravote gydytojo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Normalu, kad nenorite blogai pasirodyti prieš gydytoją, net jeigu susiduriate su daug naujų medicininių terminų, nesuprantate, ką reiškia vienas ar kitas gydymas, Jums neaiškios sąvokos, tokios kaip „vidutinė prognozė“, „remisija“, „karcinoma“, „metastazės“, „išplitimas į kitus organus“ ir t. t.

Galbūt pats nedrąsiausias klausimas būna tas, kurį norite užduoti jau kelintą kartą. Gal dėl streso užmiršote gydytojo atsakymą į jį?

Gydytojai onkologai ragina užduoti bet kokius klausimus:

O medicinoje, onkologijoje kvailų ir netinkamų klausimų tikrai nėra. Kartais būna, kad mes pasakome tuos pačius dalykus kelis kartus sergančiajam ir artimajam, bet vėl išgirstame tą patį klausimą. Tada imame galvoti, kas už jo slypi: gal neaiškiai paaiškiname, gal už jo slypi paciento baimės ar stresą keliantys dalykai. Normalu, kad kyla stresas atvykus į gydymo įstaigą, pamačius mus, gydytojus, baltus chalatus, atsidūrus palatoje. Gali būti, kad ir gydytojas ar slaugytoja skubėdami kažką sakė ir aiškiai nepasakė. Tada reikia eiti ir drąsiai klausti. Dar viena išeitis – užsirašyti klausimą ir atsakymą į jį. Kilus nerimui naudinga pasiskaityti tai, kas užsirašyta. //

Užmiršti informaciją, gautą onkologo kabinete, yra turbūt labiau tikėtina nei mažiau tikėtina. Juk tiek laukiama vizito keliama įtampa, tiek paties susitikimo keliama įtampa yra didelė. Įtampa dėl nežinios, ką išgirsime, dėl baimės, kaip pasiseks susitikimas su gydytoju, dėl procedūros baimės. Ką mes darome? Stengiamės užrašyti svarbiausią informaciją. Užduoti klausimus tikrai yra svarbu. Kvailų klausimų negali būti, kvaili gali būti tik atsakymai. Todėl rizikuojame tik mes – gydytojai. //

Nepatogūs klausimai

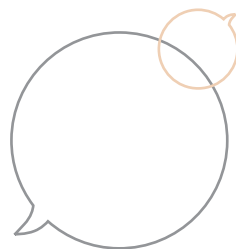
Jeigu leistumėte sau trumpai pagalvoti ir nuoširdžiai atsakytumėte, kokios yra Jums asmeniškai nepatogios temos, tai yra tos nejaukios temos, kurių niekada nepradėtumėte aptarinėti linksmoje draugų kompanijoje, tarkime, gimtadienio metu? Gal net nelabai išdrįstumėte aptarti ir su artimiausiais draugais prie arbatos puodelio? Tikriausiai į Jūsų galvą ateina keletas variantų. Tai dažniausiai būtų patys intymiausi, asmeniškai jautrūs ir baimę keliantys dalykai. Bendraujant su gydytojais tokių nepatogių temų irgi yra keletas. Dažniausiai tai klausimai apie išgyvenimo prognozes, kas bus, jei gydymas nepadės, lytinis gyvenimas gydymo metu ir po jo, impotencija ar seksualinio potraukio sumažėjimas, vaisingumas, jaunoms moterims rūpimos temos apie galimybę pastoti po chemoterapinio gydymo, gal net nelabai jauki krūties rekonstrukcijos tema. Pačios jautriausios temos, apie kurias sunku kalbėti ne tik su medikais, bet kartais ir su artimaisiais – temos apie gydymo sėkmingumą ir seksualinį gyvenimą. Iš tiesų, pacientai dažnai nedrįsta paklausti apie tam tikrus dalykus, tokius, kurie, kaip jie patys mano, gali priversti nepatogiai pasijusti ir gydytoją. Kartais nejauku gydytojų klausti klausimų, susijusių su gyvenimo kokybe. Tačiau gyvenimas nesibaigia ligos gydymu. Gydymas dažnai yra laikinas gyvenimo planų pristabdymas ar sutrukdydas, kartais paskatinantis pakeisti planus – labiau (ar pagaliau)



atsižvelgiant į savo tikruosius poreikius. Šalia gydymo ir baigus jį gyvenimas toliau tęsiasi sava vaga, kuomet yra labai svarbi gyvenimo kokybė – gera fizinė ir psichologinė savijauta, išlaikytas darbingumas ir kt. Visas šias temas sergantieji ir pasveikusieji noriai aptaria psichologo kabinete, kuriame pasikalbėjus ir susidėliojus galvoje rūpimus klausimus būna lengviau pasikalbėti ir su medikais.



Gal mes, vyrai, kažkaip nelabai drąsiai klausinėjame savo gydytojo, gal labiau bijome klausti chirurgų, kas su mumis vyksta po operacijos, kaip šis gydymas gali paveikti lytinį gyvenimą ir ką mums reikėtų daryti, jei lytinė funkcija sutriktų.



Focus grupės dalyvių paklausus, kokių klausimų jie neišdrįsta užduoti gydytojams, vienas vyras, daugelį metų gyvenantis su sukontroliuota IV stadijos vėžio liga, atsakė:



Yra vienas klausimas, kurio mes, pacientai, neišdrįstame užduoti gydytojui, nors labai norėtysi sužinoti atsakymą: „Kiek man liko gyventi, gydytojau?“ Labai norėtysi su gydytoju pakalbėti apie prognozę. Tačiau bent jau aš to klausimo taip ir neišdrįsau užduoti. Gal ir pačiam buvo nedrąsu, bet ir nesinorėjo, kad gydytojas pasijustų nejaukiai.

Prisiminkite kelis pastaruosius apsilankymus pas gydytojus. Ar buvo, kad neuždavėte nepatogaus klausimo? Jei taip, užrašykite, kaip tuo metu jautėtės ir kokio klausimo neišdrįsote paklausti.

Gydytojai onkologai mano, kad visi svarbūs klausimai turi būti aptarti, ir savo ruožtu skatina užduoti net ir, Jūsų nuomone, nepatogius klausimus:

Žinoma, kartais klausimas gali būti nepatogus ir pacientui, ir gydytojui. Galbūt kalbėti apie lytinius santykius yra tabu, bet ligonis, ateinantis gydytis chemoterapija, taip pat gyvena ir savo gyvenimą. Santykiai šeimoje, intymūs santykiai ir plaukai jam labai svarbūs. Tai yra jo gyvenimas. Jeigu mes, gydytojai, galime padėti atsakyti į klausimą, kaip elgtis, tai visuomet turime tai padaryti. Jeigu negalime atsakyti, galime nukreipti pas kolegas. Tarkime, aptarti psichologinius klausimus būtina su psichologais, kurie yra neatskiriama komandos dalis. Todėl manau, kad nepatogių klausimų nėra. Visus klausimus turime aptarti.

”



Skenuok QR kodą
ir peržiūrėk
vaizdo įrašą!



Informacijos nuslėpimas nuo gydytojų

Jei neseniai sužinojote diagnozę ar apie ligos atsinaujinimą, jei esate gydymo proceso pačioje pradžioje, natūralu, kad jausmas gali būti toks, kaip eiti į gūdžių girių, kur pro storai susipynusias medžių šakas sunkiai prasibrauna dienos šviesa – tuomet bet koks šakos trakstelėjimas kelia baimę. Baimę Jums gali kelti ir bet koks simptomas, būsima operacija, gydymas ir jo poveikis, vaistai ir jų gausa, vaistų anotacijose aprašyti šalutiniai reiškiniai, todėl baimės genami, Jūs galite gydytojui kažko nepasakyti arba pasakyti ne viską.

Ypač jei bijote neigiamos gydytojų, nuo kurių jaučiatės priklausomi, reakcijos, bendraudami galite neišdrįsti pasisakyti apie vartojamus maisto papildus, kai kuriuos vaistus, bandymus gydytis alternatyviais netradicinės medicinos būdais, alkoholio vartojimą, rūkymą ir pan. Dažnai taip daroma, nes bijoma gydytojo nepritarimo, pykčio, tačiau net nepagalvojama, kad ta informacija gali būti svarbi.



Aš bandžiau su savo ankstesne gydytoja pasikalbėti apie maisto papildus, kurie, kaip man sakė, užkerta kelią vėžio plitimui, bet ji nukirto, kad dabar man turi būti svarbus tik vėžio ligos gydymas. Kažkaip susidarė įspūdis,

kad su gydytojais apie tai kalbėtis neverta. Šiuo metu gaunu chemoterapinį gydymą, bet ir geriu maisto papildus, nežinau, ar gerai darau. Norėtųsi pasitarti su savo dabartine gydytoja, bet labai bijau jos reakcijos. Ji atrodo labai maloni ir esu įsitikinusi, kad mielai atsakytų, bet dar neišdrįstu.

Ar būna, kad vizito metu ne viską pasakote gydytojui? Nutylite tam tikrus dalykus? Apgalvokite savo apsilankymus. Ar buvo, kad nuslėpėte tam tikrą informaciją nuo gydytojo? Jei taip, užrašykite, ko nepasakėte ir kaip tuo metu jautėtės.

.....

.....

.....

.....

.....

Ne tik Jums, bet ir daugeliui žmonių gėda nesuprasti, nežinoti ir perklausti. Dalis pacientų taip pat dažnai nutyli svarbią informaciją, nes nenori būti pasmerkti, jaučia gėdą dėl savo žalingų įpročių ar negalėjimo jų atsikratyti. Gydymas ir jo eiga reikalauja atvirumo, siekiant gero rezultato. Tačiau gydytojai yra lygiai tokie patys žmonės kaip ir mes – su savo baimėmis ir trūkumais, jiems pažįstamas nedrąsos ir gėdos jausmas. Mus skiria tik baltas chalatas, kurį jie nusirengia eidami į namus ir tampa tokiais pačiais, kaip ir bet kuris mūsų. Ką Jums šiuo atveju pataria onkologai?

Kiekvienas gydytojas turi pacientų, kurie tikrai visko nepasako. Vienas dalykas – tai turbūt asmeniška, o kitas dalykas – bijoma. Rūkymas gal ir priskiriamas gyvenimo būdui, tačiau mes nedirbame teisėjais. Alkoholio vartojimas kartais sunkiai nuslepiamas, nes yra tam tikri kraujo ir radiologiniai tyrimai, kurie rodo, kad vartojamas alkoholis. Dėl visų kitų dalykų, vaistų ar papildų mes visada prašome pasisakyti, nes yra preparatų, kuriuos vartojant labai pakinta kraujo rodikliai, ir, kai gaunamas aktyvus medikamentinis gydymas, kartais mes, gydytojai, nujaučiame, kad yra vartojami kažkokie preparatai. Tada klausiamo tiesiogiai paciento. Bendras patarimas – neslėpti, viską pasakyti, kas gali būt susiję su Jūsų liga. Visada prašome tų dalykų neslėpti, nes tai yra paties paciento labui.



Chirurgai onkologai taip pat argumentuoja, kodėl svarbu pasakyti apie bet kokius naudojamus medikamentus ir maisto papildus:

Labai svarbu paminėti visus medikamentus, vaistus, papildus – viską, nes kai kurie papildai gali ilginti krešėjimo laiką, pavyzdžiui, žinoma, kad žuvų taukai prailgina krešėjimo laiką. Taigi, net ir atrodantys nesvarbūs faktoriai, nesvarbūs vaistai ar paciento vartojami vitaminai turėtų būti paminimi.



Lyginimasis su kitais sergančiais

Ar man jau labai blogai? Ar man dar ne taip blogai? Kad atsakytumėme į šį klausimą, mes dažnai pasilyginame su aplinkiniais. Tas pasilyginimas gali būti toks nutolęs nuo realybės, kaip bandymas visiems sutilpti į vieno dydžio paltą: juk visi pacientai skiriasi savo diagnoze, ligos stadija, išplitimu, organizmo reagavimu į gaunamą vaistą, gretutinėmis ligomis ir panašiai. O lyginimasis visada kelia daug įvairių jausmų, ypač, jei pasilyginate sau nepalankia linkme. Galite nuliūsti ir nusiminti: „Kodėl jam viskas paprasčiau?“, „Kodėl aš gaunu tokią chemoterapiją, nuo kurios neslenka plaukai: ar tai gali reikšti, kad ji mažiau veiksminga?“, „Kodėl jis chemoterapijos metu sugeba dirbti, o aš kelias dienas blogai jaučiuosi ir nepakylu iš lovos?“ Gali kilti klausimas, kodėl kitas pacientas gydomas tam tikrais vaistais (tarkime, biologine terapija), o Jūs jų negaunate.

Suprantama, kad mes esame įpratę lygintis, nes buvome lyginami su broliais ar seserimis, darželyje ir mokykloje su „geresniais“ ar „gabesniais“ vaikais, nes visa ugdymo sistema orientuota į rezultatą ir pasilyginimus. Tačiau Jūsų asmeninės patirtys ir Jūsų organizmas yra unikalus ir nepakartojamas, nelygintinas su kitais. Svarbu, kad Jūs stebėtumėte save ir lygintumėte save su savimi, tai yra, palygintumėte savo šiandienos ar šios savaitės (mėnesio) savijautą su praėjusios dienos, savaitės (mėnesio) savijauta. Jūsų unikalumas pasireiškia ir skirtingu sveikimo tempu, skirtingu organizmo reagavimu į vaistus, skirtingu atsistatymo po operacijos tempu. Jeigu kitiems yra kažkas lengviau,

kodėl tai nereiškia, kad ir Jums pavyks įveikti gydymą sklandžiai. Gal Jums reikia daugiau laiko atsistatyti po operacijos ar chemoterapijos, ir tai nereiškia, kad šie gydymo būdai nebuvo veiksmingi.

Prisiminkite situaciją, kai pasijautėte blogai, pasilyginę su kitais. Aprašykite, kas Jus labiausiai nuliūdino ir neramino.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Natūralu, kad kai kažkas dalijasi savo artimojo patirtimi apie sirgimą onkologine liga, ypač jei ši informacija yra neigiami (greitas ligos plitimas, staigi mirtis ir pan.), galite susitapatinti su gauta informacija ir nuliūsti. Gali atrodyti, kad ir Jums tuoj taip nutiks. Toks lyginimasis – tai spąstai į kuriuos jokių būdu Jums nereikėtų įkliūti. Juk pirmasis ir pagrindinis gydytojų tikslas – Jus išgydyti, kad Jūs išseikutumėte iš gydymo įstaigos su įveikta liga. Lyginimasis dažniausiai paremtas tik asmenine patirtimi ir gauta informacija iš siauro Jums pažįstamų žmonių rato. Kiekvienas atvejis yra skirtingas, todėl ir gydymo pasekmės priklauso nuo paciento amžiaus, vėžio tipo, jo lokalizacijos, nuo gydymo ypatumų ir daugelio kitų veiksnių. Nereikėtų akiai lygintis, labiau padėtų pokalbis su gydytoju visais rūpimais klausimais.

Dabar medicina yra personalizuota ir trečioji stadija vienam ligoniui tikrai nėra tokia pati kaip kitam ligoniui. Ir tarp tų stadijų variacijų yra tikrai įvairių. Gydymas gali skirtis, priklausomai nuo daugelio kitų rodiklių. Dažniausiai, žinoma, žmonės žino, kad yra pirmoji, antroji, trečioji, ketvirtoji stadija, ir pagal tai lyg ir turėtų būti taikomas gydymas. Tačiau mes turime daug įvairiausių prognostinių rodiklių, pagal kuriuos galime skirti tiek chemoterapiją, tiek biologinę terapiją. Chirurgija daugiau ar mažiau visų stadijų iki trečiosios ar ketvirtosios dažniausiai būna vienoda. Su ketvirtąja stadija turime daugiau variacijų. Žinoma, ir pati chirurgija yra skirtinga: minimaliai invazyvi ar atvira chirurgija – tų variacijų tikrai yra. Visada stengiamės konkrečiam pacientui skirti konkretų gydymą. //





02

Pozityvus ir šiltas bendravimas su gydytojais

Susitikdami su gydytoju dažniausiai žinote jo vardą ir pavardę, jei pasisėkė, gal dar buvote girdėję kelis kitų pacientų ar kitų medikų atsiliepimus apie jį, gal pasiskaitėte atsiliepimus internete. Bet į pirmąjį vizitą einate su nerimu ir laukimu, kaip Jums pasiseks su juo užmegzti kontaktą. Ar jis bus Jumis besidomintis gydytojas? Gerai, jeigu pirmojo susitikimo metu pavyksta užmegzti gerą bendradarbiavimo paremtą kontaktą su gydytoju, jeigu atsiranda pasitikėjimo ir saugumo jausmas. Tačiau taip būna ne visada. Dažnas tikisi ir laukia, kad gydytojai būtų ne tik savo srities profesionalai, bet ir žmogiškumą, atjautą, empatiją demonstruojantys žmonės. Tai labai natūralu ir žmogiška, juk ligos metu esate labai pažeidžiamas, galvojate tik apie save ir tikėtės ne tik geriausio gydymo, bet ir supratimo, atjautos, palaikymo. Atrodo, kad jeigu gydytojas įsijaus į Jūsų atvejį, geriau gydys ir labiau rūpinsis. Kad ir kaip būtų, gydytojai, kaip ir visi žmonės, vieni sugeba atjausti ir padrąsinti, kiti labiau racionalūs, mažiau emocionalūs ir domisi tik Jūsų ligos gydymu. Jei Jūsų gydytojas yra racionalus ir mažai rodantis empatiją, o Jūs dėl to išgyvenate, paklauskite patys savęs, ar Jums svarbiau, kad gydytojas išgyventų kartu, ar kad objektyviai ir profesionaliai analizuotų tyrimų duomenis, gydymo būdus ir sektų Jūsų būklę bei gydymo eigą? Priklausomai nuo atsakymo, pakoreguokite savo

lūkesčius medikams. Tuomet, kai aiškiai patys sau įvardysite, ko laukiate bendraudami su gydytojais, bendravimas taps paprastesnis. Be abejonės, parama, empatija, atjauta yra be galo svarbūs ir reikalingi tiek Jums, tiek artimiesiems, kurie nerimauja dėl Jūsų. Ne visada to galite sulaukti iš medikų, todėl drąsiai kalbėkite su psichologais, dalyvaukite paramos grupėse, bendraukite su kitais sergančiaisiais, tais, kurie Jus nuteikia drąsiai, pozityviai, konstruktyviai.

Pozityvaus ir šilto ryšio su gydytojais, slaugytojais ir kitais specialistais užmezgimas padeda sklandžiau vykti gydymo procesui. Pateiksime keletą minčių, kaip Jūs patys galite užmegzti ir palaikyti bendradarbiavimą su gydančia komanda. Visada prisiminkite, kad nuo Jūsų priklauso labai daug, ir esate svarbiausias asmuo gydymo komandoje. Pateikti patarimai padės sukurti kuo geresnį ryšį su medicinos personalu.

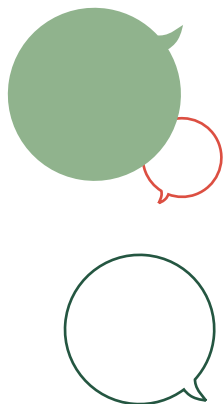


1 Su gydytojais būkite empatiški ir supratingi

Laukiant eilėse pas onkologą ir užėjus į kabinetą, gydytojas tikriausiai atrodo skubantis kaip galima greičiau Jus pakonsultuoti. Taip pat gali atrodyti, kad viską atlieka labai greitai, dėmesys išblaškomas, jis nepakelia galvos nuo kompiuterio, tarsi nesidomėtų Jumis, kartais gali atrodyti suirzęs. Toks elgesys gali nemaloniai nustebinti ar net nuliūdinti. Turite nepamiršti, kad gydytojas galbūt visą parą dirbo, turėjo daugybę įvairių pacientų, kurių situacija sudėtinga, dėl to jis gali būti nuliūdęs ar įsitempęs. Be abejo, medikai gali turėti asmeninių problemų. Yra daugybė stresų keliančių darbų, kuriuos jie turi padaryti. Žinoma, tai nepateisina tam tikro elgesio, bet yra reikšminga priežastis į tokį jų elgesį nereaguoti asmeniškai. Gali būti, kad dėl bendravimo problemų galvojate apie gydytojo pakeitimą – Jūs turite tokią teisę, bet, prieš kreipdamiesi į kitą specialistą, suteikite dar vieną šansą savo gydytojui. Jeigu neturite tokios galimybės, parodykite gydytojui supratingumą ir kartu išreikškite, ką jaučiate: „Gydytojau, matau, kad turite daug darbo ir esate labai užsiėmęs, bet man tikrai labai svarbu, kad mes aptartume mano ligos gydymą...“

Ką sako onkologai apie savo žmogiškąją pusę:

Žinoma, visi mes žmonės, visi galime pavargti ar būti blogos nuotaikos, suirzę, mums gali skaudėti galvas. Bet pacientas yra mūsų klientas, kuriam norime padėti, ir nereikėtų, kad jis pamatytų tą mūsų vidinį pasaulį ar blogą šios dienos nuotaiką. Natūralu, kad kartais taip nutinka, tai nėra asmeniškai, nukreipta prieš žmogų



konkrečiai. Tikrai atsiprašau ir už save, ir už kolegas, jeigu kartais taip atsitinka, kad įeina pacientas ir patenka į kažkokią nemalonią situaciją, kai, sakysime, gydytojas kalba grubiau. Manau, kad tai yra tarpė ir mums tobulėti, mokytis, dirbti, ir tikrai visuomet užtikrinu, kad asmeniškai prieš pacientus mes nesame nusiteikę. Mūsų darbo tikslas – padėti pacientui, ir kuo geresni rezultatai bus juos gydant, tuo aš pats būsiu laimingesnis. //

2 Atsiminkite, kad gydytojas taip pat yra žmogus

Medikams irgi būna emociškai sunkių dienų. Jie gali būti nuliūde, pikti ir susierzinę. Galbūt kažkas pokalbyje gali priversti juos pasijusti nepatogiai, sutrikdyti ir pan. Gydytojas gali būti gerokai jaunesnis ir mažiau gyvenimiškai patyręs nei Jūs. Net jei sako „visko mes matę“, vis tiek emociškai reaguoja, nesvarbu, kaip gerai moka išlaikyti ramų veidą. Nors buvimas žmogumi reiškia, kad daromos klaidos, tai taip pat reiškia, kad galima mokytis ir augti. Supraskite, kad gydytojas taip pat tobulėja bendraudamas su Jumis ir Jūsų dėka. Todėl, kad ir kas benutiktų bendraujant su gydytoju, prisiminkite, kad jis pirmiausiai yra žmogus.

3 Suteikite teigiamą grįžtamąjį ryšį

Dauguma gydytojų iš prigimties yra reiklūs sau perfekcionistai. Jie jaudinasi, kad ką nors praleido, ar jaučiasi, kad yra per žingsnį atsiliekantys nuo medicininių naujovių. Tiesa, medikai gan retai sulaukia teigiamo

grįžtamojo ryšio apie savo darbą, net jei ir labai padeda savo pacientams. Pacientų padėka labai svarbi. Pasakykite, kuo jis padėjo, kuo pastarasis ar ankstesni vizitai buvo naudingi, pasakykite, kuo specialisto pastangos buvo naudingos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



03

Procedūrų ir gydymosi baimė

Kartais visos Jums atliekamos procedūros gali kelti baimę, kartais pacientai, sužinojęs diagnozę, reaguoja taip:



Aš visą laiką buvau sveikas, sportavau, sveikai maitinausi, net neatsimenu, kada sirgau. Nė sykiu nesu gulėjęs ligoninėje. Man baisu, kai reikia tiesiog duoti kraujo tyrimams, o dabar laukia operacija, paskui chemoterapija – nežinau, kaip visa tai ištersiu.

Procedūrų ir gydymosi baimė dažnai susijusi su nežinia. Baisu, nes neaišku, kaip atrodys procedūra, ko laukti, kaip ji atliekama, kokia gali būti savijauta po to, kokios galimos komplikacijos. Jeigu turite su gydymu, tyrimais ar įvairiomis procedūromis susijusių baimių, aptarkite jas su gydytojais.

1 Jei bijote skausmo, prieš procedūrą paklauskite gydytojo apie nuskausminimą, pasiteiraukite, ką paprastai jaučia kiti pacientai ir kaip jie išsveria šią procedūrą.

2 Jeigu bijote galimų komplikacijų, kad procedūra nepasiseks ar galite blogai po jos jaustis (dažna baimė operacijų su bendra narkoze metu – neatsibusti po narkozės), pasikalbėkite apie šias baimes su chirurgu, anesteziologu ar gydančiuoju gydytoju.

3 Jeigu bijote, kad po procedūros (tarkime, chemoterapijos) pasijausite blogiau negu iki jos, būsite priklausomi nuo kitų, ryžtis procedūrai gali būti gerokai baisiau negu gyventi su liga. Būtinai visomis šiomis baimėmis pasidalykite su gydytoju. Natūralu, kad trumpalaikis blogumas po chemoterapijos yra tikėtinas. Paprastai gydytojai nesiūlo nieko, kas visam laikui pablogintų gyvenimo kokybę. Laikomasi pagrindinės taisyklės – nepakenkti.

4 Emociškai gana sudėtingas laikotarpis yra nuo biopsijos paėmimo iki tyrimo rezultatų atsakymo. Ypač sunku tada, kai yra įtarimų apie ligą, jos atsinaujinimą ir pan. Daugelis pacientų



pasakoja, kad šis laikotarpis yra baisėsnis negu diagnozės patvirtinimas. Tos kelios dienos labai išvargina. Tokioje situacijoje patartina rasti kažką, su kuo galėtumėte pasidalyti savo nerimu ir nuogąstavimais. Tai tikrai galėtų būti nešališkas asmuo – psichologas ar dvasininkas, kuris nėra su Jumis susijęs artimai, bet kuriuo galėtumėte pasitikėti. Taip palengvinsite laukimo laiką arba tiesiog iškalbėsite kankinantį nerimą.

5

Gaudami nebe pirmąjį chemoterapijos kursą, dalis pacientų jaučiasi pavargę, nenori važiuoti į procedūras, kitą gydymo kursą, ypač jeigu buvo sunku atsigauti. Ir dabar, atsigavę po praeito kurso, pagerėjus savijautai, atsiradus jėgų, apetitui, būna sunku prisiversti vėl važiuoti į ligoninę. Toks nenoras ir baimė prieš gydymąsi yra labai paplitę ir suprantami. Pacientai papasakoja, kad pradeda jaustis blogai (atsiranda pykinimas, nemiga, dingsta apetitas) prieš važiuojant į ligoninę arba tik pamačius lašelį, dar net nepradėjus lašinti vaistų. Turite suprasti, kad Jūsų psichologinis nusiteikimas turi daug įtakos Jūsų fizinei būklei. Čia galima pakoreguoti ir mąstymą, nes galvodami, „kiek man dar daug liko“, „kaip man reikės išverti“, „aš neišversiu“, „kodėl man Dievas skyrė kančią“, sukeliate sau papildomo emocinio sunkumo. Mąstydami kitaip, galite pasijausti geriau: „po šios chemoterapijos bus likę viena mažiau“, „ištvėriau praeitą kartą – išversiu ir šįkart“, „šis gydymas stabdo ir naikina mano ligą, jis man naudingas ir padeda sveikti“, „blogumas po gydymo praeina ir po kelių nemalonių dienų aš pasijausiu geriau“, „procedūrų skaičius ribotas, tai nesitęs amžinai“.



04



Antroji nuomonė

Dažnai onkologinės ligos diagnozė ar kitos blogos žinios, susijusios su gydymu, sukelia šoką. Žmogaus psichika tuo metu gali nepriimti gaunamos informacijos, viduje atsiranda abejonė: „gal gydytojai suklydo, gal man nėra šitos ligos?“, „ar tikrai man reikia tokio gydymo?“, „gal yra kokie kiti, geresni vaistai, nei šie?“. Normalu, kad kai išgirstate tokias žinias, būna sunku patikėti tuo, ką sako gydytojai. Norisi gauti patvirtinimą iš šono, kitų gydytojų, kurie arba pasakytų tą patį, arba pasiūlytų kažką kito. Jums reikalinga antroji nuomonė.

Sergantieji sako, kad dažnai jie nedrįsta pasisakyti juos gydančiajam gydytojui, kuris diagnozavo ar ruošiasi gydyti (chirurgui, chemoterapeutui ir kt.), kad, prieš pradėdant gydymą, nori kreiptis antrosios nuomonės. Dauguma pacientų bijo, kad gydytojai gali supykti, o jų prašymas bus palaikytas abejojant gydytojų kompetencija.

Kad ir kaip ten būtų, turite teisę į antrąją nuomonę. Tai, kad ieškote gydytojo, kuriam norite parodyti savo tyrimo rezultatus ir pasitarti dėl planuojamo gydymo, nereiškia, kad pirmasis gydytojas padarė kažką netinkamai. Dažnai būna, kad pacientai, pasitarę su antruoju, kartais net trečiuoju specialistu, grįžta pas pirmąjį, bet jau būna apsipratę su diagnoze ir susitaikę, kad yra būtinas šis, o ne kitas gydymo būdas.

Gydytojas onkologas dalijasi savo požiūriu į antrąją nuomonę:

Mes, onkologai, labai normaliai reaguojame, kai žmogus kreipiasi antrosios nuomonės. Juk jis tikrai gali būti sutrikęs, išgyventi stresą. Vieni pacientai atvirai pasako, kad kreipsis antrosios nuomonės. Kiti pasako, kad pas mane atvažiavo antrosios nuomonės. Kai kuriems galbūt mes esame jau trečioji stotelė. Tai yra absoliučiai normalu. Onkologinės ligos – tai tos ligos, kurias apverčia ir profesinį, ir socialinį, ir asmeninį gyvenimą. Ir tai yra būklė, grėsminga mūsų gyvybei. Juk svarbiausia, ką mes turime – sveikata. Tad natūralu, kad žmogus turi įjungti visus apsauginius mechanizmus ir teirautis gali visur.



Vienas iš dažniausiai kylančių keblumų, kai norima kreiptis antrosios nuomonės, – pasakyti tai gydytojui, kuris jau sustatė gydymo planą ir ruošia Jus gydymui. Šioje situacijoje svarbu atsiminti, kad Jūsų sveikata, gerovė yra didžiausia vertybė ir kad turite teisę kreiptis į kitas gydymo įstaigas, kitus gydytojus. Taip pat labai svarbu, kad būtų atviras ir nuoširdus pokalbis su gydančiuoju gydytoju apie tai, kad planuojate vykti

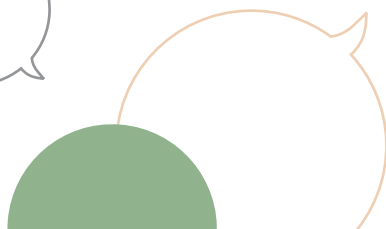
kitos nuomonės. Tai nėra reta praktika ir specialistai tokį sprendimą dažniausiai toleruoja ir palaiko. Gydytojai pasakoja, kaip jie jaučiasi, kai pacientas ruošiasi kreiptis kitos nuomonės:

Niekada neįsisižeidžiu, jeigu pacientas sako: „Aš norėčiau dar antrosios nuomonės kažkur nuvykti.“ Tikrai rekomenduoju kolegas, kurie dirba Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, bet kurią kitą kliniką, kartais ir pats siunčiu, duodu kontaktus, kad kontaktuotų tiesiogiai su profesoriais, docentais, kurie galėtų išreikšti antrąją nuomonę.



Kito gydytojo nuomonė:

Sutinkame, kai pacientai atvyksta iš kitų įstaigų antrajai nuomonei, ir mūsų pacientai eina tai pas vieną, tai pas kitą specialistą konsultacijoms. Tai paprastai vertiname kaip visiškai normalų ir adekvatų dalyką, kad pacientas dar vyksta į kitą įstaigą, pavyzdžiui, antrajai nuomonei ir trečiajai, ir į užsienį vyksta. Manau, kad reikėtų pasakyti, jog jei yra noras dar pasikonsultuoti, tai mes paprastai pateikiame visus dokumentus. Po to įdomu, koks būna rezultatas. Jeigu pacientas vyksta, pavyzdžiui, į užsienį, mums įdomu, kokia ten buvo konsiliumo nuomonė, ar tai sutampa su mūsų pozicija. Svarbu, kad grįžęs pacientas gauta informacija pasidalytų ir su mumis.



Ką reikia žinoti, kreipiantis antrosios nuomonės:

- 1** Pirmiausia išsirinkite gydytoją, kuris specializuojasi Jūsų ligos gydyme, dirba specializuotame vėžio gydymo centre ir užsiima licencijuota onkologo praktika. Dažnai antrosios nuomonės yra kreipiamasi pas tą gydytoją, kurį rekomenduoja kiti pacientai, pažįstami ar net patys gydytojai.
- 2** Pasiimkite visas turimas medicininių dokumentų apie Jūsų ligą kopijas (išrašus, tyrimų rezultatus ir pan.), kad onkologas galėtų geriau įvertinti būklę, kitaip konsultacija nebus produktyvi.
- 3** Gerai apmąstykite, ko norėtumėte paklausti, ir pasiruoškite klausimų sąrašą. Jūsų klausimai turėtų būti ir apie prieinamų gydymo būdų įvairovę, jų privalumus ir galimą riziką. Visada verta pasiteirauti, kas nutiks, jei nuspręsite atsisakyti vieno ar kito gydymo būdo.
- 4** Tai gali Jums kainuoti. Dažnai, sužinojus diagnozę, tenka veikti greitai, kad neuždelstumėte ir neatitolintumėte gydymo pradžios. Visose onkologines ligas gydančiose ligoninėse yra galimybė gauti mokamas Jus dominančio specialisto konsultacijas. Šios paslaugos ir jų įkainiai dažniausiai pateikiami ir tos ligoninės internetiniame puslapyje.





05



Kaip pasiruošti susitikimui su gydytoju?

Susitikimas su gydytoju visuomet kelia stresą ir nerimą, normalu, kad galite jaudintis. Dažnai tenka susidurti su tuo, kad gydytojai skuba, negali skirti daug laiko konsultacijai, todėl tam, kad laikas būtų išnaudotas kuo efektyviau, prasminga jam pasiruošti iš anksto. Be to, svarbu ir tai, kad, kaip bebūtų, sėkmingas bendravimas priklauso nuo abiejų pusių, taigi, tiek gydytojas, tiek Jūs turite būti pasiruošę. Jūs gydyme dalyvaujate priimdami sprendimus, gydytojui suteikdami reikiamą informaciją apie ligą, simptomus, kurie svarbūs tiek diagnozuojant, tiek gydant. Aišku, gydytojui paprasčiau: jis turi tyrimų atsakymus, gydymo protokolus, kasdien susiduria su ligomis ir sergančiaisiais, jų artimaisiais, jam ši situacija yra kasdienė. O Jums gali būti viskas nauja. Be to, tai susiję su Jumis asmeniškai, taigi, kelia daug emocijų. Apmąstykite, ką norėtumėte sužinoti susitikę. Galite užsirašyti svarbius klausimus, kuriuos norite aptarti su gydytoju, pasiruošti geriamų vaistų ir jų dozių sąrašą, atlikti gydytojų pavestus namų darbus (pvz., stebėti tam tikrus simptomus, jų pasikartojimo dažnumą, kraujospūdžio matavimo duomenis ir t. t.).

Pasiruošimas:

1 Palikite laiko ramiai atvažiuoti. Patikrinkite atvykimo datą, laiką ir vietą. Atvykite kiek anksčiau, kad nereikėtų nerimauti, kur palikti automobilį – tai gali būti svarbu, jei važiuojate į ligoninę, kur dideli pacientų ir lankytojų srautai. Pasidomėkite, kur rasti gydytojo kabinetą ir pan.

2 Pasirūpinkite visais reikiamaiais dokumentais. Atvykdami pas gydytoją, pasiimkite visus turimus dokumentus: siuntimą, tyrimo rezultatus, epikrizes, įvairius kitus medicininius dokumentus ar jų kopijas. Prieš atvykdami į susitikimą su gydytoju, įsitinkinkite, kad turite vartotų vaistų ir tyrimo testų rezultatus.

3 Pasiruoškite guldymui į ligoninę. Jeigu žinote, kad laukia hospitalizacija (guldymas į ligoninę), iš anksto sužinokite, kokius asmeninius daiktus turite pasiimti su savimi (tai galite padaryti ir paskambinę į to skyriaus, kur Jus planuoja guldyti, slaugytojų postą).

4 Užsirašykite rūpimus klausimus. Kartais dėl streso, susitikus su gydytoju labai lengva pamiršti, ko norėjote paklausti vizito metu. Užsirašykite svarbiausius klausimus ir atsineškite.

Susitikimo su gydytoju metu:

1 **Atvykite su lydinčiuoju žmogumi.** Jeigu bus drąsiau, į susitikimą su gydytoju pasikvieskite savo artimąjį žmogų – kartu drąsiau ne tik gydytojo kabinete, bet ir didesnė tikimybė, kad pavyks geriau suprasti ir atsiminti informaciją, kurią išgirsite iš specialisto. Taip pat grįžus namo bus paprasčiau aptarti tai, ką išgirdote vizito metu. Dažnai susirgus, bent iš pradžių, nėra lengva kitiems atsakinėti į klausimą „ką sakė gydytojas?“. Drauge dalyvavęs artimasis gali nuimti nuo Jūsų šią naštą, kitiems artimiesiems perpasakodamas, kaip praėjo vizitas pas gydytoją.

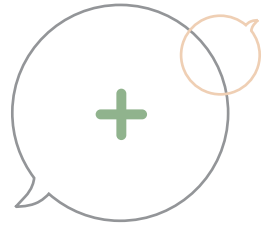
Kai važiuoju vizito pas gydytoją, prašau, kad kartu su manimi važiuotų vyras ir sesuo. Šalia vyro jaučiuosi rami ir užtikrinta, o sesuo padeda susigaudyti kalbantis apie mano ligą, dažnai užduoda ir gerų klausimų, kurių pati nebūčiau sugalvojusi.



Ką onkologai galvoja apie apsilankymą kartu su artimu žmogumi:



Labai patariame visais atvejais atvykti ne vienam. Tai didelė pagalba pacientui, nes tada jis jaučiasi ramesnis. Nes būna, kad pacientas dėl streso ir baimės natūraliai ne viską išgirsta, bet šalia jo esantis artimas žmogus išgirsta ir prisimena daugiau. Grįžę namo jie gali ramiai savo aplinkoje be gydytojo, be balto chalato sindromo, be ligoninės sienų aptarti, ką girdėjo vizito metu, ir tada vėl jiems kyla naujų klausimų.



2

Užsirašykite, ką sako gydytojas. Nebijokite trumpai užsirašyti atsakymus į klausimus, iškylančias mintis ar atsiradusius naujus klausimus, kai gydytojas kalba. Jis irgi užsirašo, kai Jūs kalbate. Pasižymėkite visą informaciją, kuri Jums svarbi: vaistų pavadinimus, rūpimą informaciją apie gydymą, tyrimų pavadinimus, gydytojo rekomendacijas ir pan.

3

Paprašykite, kad gydytojas užrašytų Jums svarbiausią informaciją. Prireikus, paprašykite, kad gydytojas ir pats ant lapo užrašytų svarbią informaciją, kad Jums būtų lengviau prisiminti.

4 Pasiruoškite išgirsti bet kokią informaciją. Būkite pasiruošę ir tam, kad galite išgirsti netikėtą, liūdnei nuteikiančią informaciją. Nenusiminkite iš karto. Gydytojai privalo kalbėti nepagražindami ir neslėpdami tiesos, taigi, gali pasakyti apie begales įvairių komplikacijų, rizikų, pavojų. Klausydamiesi jų, pasistenkite išgirsti ir mintį, kad tai tik galimos komplikacijos, o ne būtinos.

5 Išreikškite savo jausmus. Gydytojas neskaito Jūsų minčių. Jis gali taip gerai Jūsų nepažinoti arba būti nepakankamai dėmesingas, kad pastebėtų, kaip jaučiatės emociškai. Jeigu esate išsigandę, pikti ar liūdni, pasakykite. Jei turite baimių ir abejonių dėl gydymo, vaistų vartojimo, pasidalinkite savo nerimu su onkologu. Tai padės geriau bendrauti ir užmegzti tarpusavio ryšį.

6 Apibendrinkite apsilankymą. Prieš vizito pabaigą, kai ruošiatės išeiti pro duris, pabandykite apibendrinti tai, ką kalbėjote ir ką reikės daryti toliau. Tai padės Jums ir gydytojui pamatyti, kaip pavyko vienam su kitu susikalbėti, užtvirtinsite, kaip bus keičiamas gydymo planas, priminsite, ką abu turite padaryti iki kito susitikimo.

7 Paprašykite kitų pagalbos. Jeigu Jums neužtenka skirto laiko, bet norisi daugiau informacijos apie ligą, gydymą, tyrimus, pasiteiraukite, kas kitas galėtų suteikti informacijos. Gydytojas gali nukreipti į slaugytojus, reabilitologus, dietologus, pacientų mokyklą ar nurodyti, kur galima gauti patikimos literatūros apie Jūsų ligą ir taikomą gydymą.

Po susitikimo:

Aptarkite informaciją su artimaisiais.

Jeigu pas gydytoją buvote kartu su lydinčiuoju asmeniu (artimuoju, draugu), išėję iš kabineto dar kartą aptarkite viską, ką išgirdote, kaip supratote, koks įspūdis liko.

Turite teisę ir į kitą nuomonę.

Tai Jūsų apsisprendimas. Jeigu jaučiate, kad norėtumėte išgirsti ir kitų medikų požiūrį, galite tai padaryti ir kreiptis dar kitos konsultacijos.





06



Ko klausti gydytojo?

Dažnai, eidami pas gydytoją, pacientai tikisi, kad jis išsamiai papasakos apie atliktus tyrimus ir jų rezultatus, gydymą ir jo šalutinius poveikius, kaip gyventi susirgus ir t. t. Kartais ilgai lauktas susitikimas nuvilia, nes gydytojas trumpai, per daug nesiplėsdamas pasako tik esminius aspektus. Tiesa yra paprasta – gydytojai nežino į konsultaciją atsineštų Jūsų lūkesčių, kaip ir nežino, kokios temos Jums svarbios ar kokie klausimai Jums rūpi. Tiesiog jie, kaip ir visi mes, neskaito Jūsų minčių, todėl viltis, kad susipras, nereikėtų, bet reikėtų drąsiai klausti to, kas Jums svarbu.

Vienas pagrindinių šio leidinio tikslų – padėti Jums pasiruošti vizitams pas gydytojus. Toliau pateiksime Jums sąrašą galimų aktualių klausimų, kuriuos galbūt norėtumėte ir Jūs užduoti onkologui. Jūs galite pasirinkti aktualią temą ir pasižymėti aktualius klausimus. Tarkime, galbūt šiuo metu ruošiatės chemoterapijai ar radioterapijai, o gal gydymas eina į pabaigą, tad tiesiog susiraskite toliau pateiktą aktualią temą / temas ir pasirinkite svarbius klausimus.

Dalis iš toliau išvardytų klausimų gali būti jau nebeaktualūs ar dar neaktualūs. Kai kurie išvis nebus aktualūs gydantis ar vėliau. Iš toliau pateiktų klausimų pasirinkite tik tuos, kurie Jums yra svarbūs dabar. Rekomenduojama pasirinkti iki 5-ių ar 7-ių labiausiai dominančių klausimų, mažiau aktualius pasilikite ateinantiems susitikimams. Pasirinkite tuos, kurie šiuo metu Jums patys svarbiausi.



Diagnostiniai tyrimai

Tyrimų metu nustatoma, kas sukelia sveikatos problemas ir kokio sunkumo liga sergama. Dažniausiai liga nustatoma biopsijos metu stebint, ar nėra progresavimo. Taip pat atliekamas magnetinis rezonansas, ultragarsas, kompiuterinė tomografija ir kiti tyrimai.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kodėl reikia atlikti šiuos tyrimus?
.....
.....
.....
- Kokius tyrimus reikia atlikti?
.....
.....
.....
- Kaip bus atliekamas tyrimas?
.....
.....
.....
- Kur ir kada?
.....
.....
.....

• Kaip jam pasiruošti (nevalgyti ar negerti)?

.....

.....

• Ką sužinosiu iš tyrimo rezultatų?

.....

.....

• Papasakokite, prašau, kaip šis tyrimas bus atliekamas?

.....

.....

• Ar tyrimas yra skausmingas?

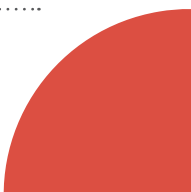
.....

.....

• Kiek ilgai reikės laukti rezultatų?

.....

.....



- Kas man praneš tyrimo rezultatus arba kada ir kur man kreiptis dėl atsakymo?

.....

.....

- Kas man paaiškins tyrimo rezultatus? Ar galiu atvykti su šeimos nariu ar draugu?

.....

.....

- Kur galiu gauti tyrimo rezultatų kopiją?

.....

.....

- Jeigu tyrimas mokamas, kiek jis man kainuos?

.....

.....

.....

- Ką reikėtų daryti, jei pasitvirtins, kad atsinaujino liga?

.....

.....



Uzrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





2

Apie vėžio ligą

Informacija apie Jūsų ligą (koks yra vėžio tipas, stadija, lokalizacija ir išplitimas) svarbi gydytojams, priimant sprendimą apie gydymo planą. Taip pat onkologai atsižvelgia ir į Jūsų amžių bei bendrą sveikatos būklę. Norint suprasti, kas su Jumis vyksta, taip pat svarbu žinoti apie savo ligą.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kokia yra mano vėžio liga?
.....
.....
- Tai greitai ar lėtai augantis ir besivystantis vėžys?
.....
.....

- Kokio dydžio yra auglys?
.....
.....
- Kokia yra mano vėžio stadija? Ką ji reiškia?
.....
.....
.....
- Ar mano liga yra išplitusi į kitus organus? Jei taip, kur?
.....
.....
.....
- Ar nuo ligos stadijos priklauso gydymo taktika?
.....
.....
.....
- Kokia tikėtina šio tipo ir šios stadijos vėžio prognozė?
.....
.....
.....

- Ar ligā galima išgydyti, ar tik pristabdyti?

.....

.....

.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Operacija

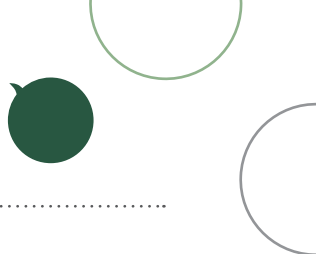
Operacija – medicininė procedūra, kai pašalinamas navikas arba atstatomi audiniai. Gali būti suformuojama stoma. Po operacijos gydytojai stebi, kaip gyja Jūsų kūnas. Taip pat bus sprendžiama, ar reikės tolimesnio gydymo.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kokia operacija man bus atliekama?
.....
.....
- Koks jos tikslas? Ar auglys bus pašalintas pilnai, ar iš dalies?
.....
.....

- Kada bus atliekama operacija?
.....
.....
.....
- Kur ir kada reikia atvykti?
.....
.....
.....
- Kaip reikia pasiruošti (nevalgyti ar negerti)?
.....
.....
.....
- Kiek laiko praleisiu ligoninėje? Ką reikia su savimi turėti?
.....
.....
.....
- Kiek ilgai užtruks operacija? Per kiek laiko po operacijos atsigausiu?
.....
.....
.....



- Kaip, tikėtina, aš jausiuos po operacijos?

.....

.....

.....

- Ar ši operacija yra pavojinga mano gyvybei?

.....

.....

.....

- Kas mane stebės ir prižiūrės po operacijos? Koks onkologas?

.....

.....

.....

- Į ką turėčiau atkreipti dėmesį po operacijos, t. y., apie kokį šalutinį poveikį reikia iškart informuoti? Kam turiu pranešti?

.....

.....

- Per kiek laiko atsigausiu po operacijos ir galėsiu vėl normaliai jaustis?

.....

.....

.....



- Kaip po operacijos pasikeis mano kūno išvaizda?

.....

.....

.....

- Kaip ši operacija paveiks mano kūno funkcijas? Ką turėčiau žinoti?

.....

.....

.....

- Kaip operacija paveiks mano tolimesnio gyvenimo kokybę? Ką man reikėtų žinoti? Ką aš galiu dėl to padaryti?

.....

.....

- Kas gali nutikti, jei laukčiau arba atidėčiau operaciją?

.....

.....

.....

- Kas nutiktų, jeigu atsisakyčiau operacijos?

.....

.....

- Kas laukia po operacijos? Ar bus daroma kita operacija? Taikomas kitas gydymas? Chemoterapija? Radioterapija?

.....

.....

- Po operacijos yra suformuota stoma. Kaip ją prižiūrėti? Ar bus atliekama papildomai operacija, kad uždarytų stomą?

.....

.....

.....

- Jeigu turėčiau abejonių, kur galiu kreiptis antrosios nuomonės? Kur galiu rasti daugiau informacijos?

.....

.....

.....

- Kokios artimųjų pagalbos man prireiks po operacijos? Kaip jie gali man padėti?

.....

.....

.....



4

Medikamentinis vėžio gydymas

Chemoterapija – tai gydymas citotoksiniu poveikio vaistais, t. y., vaistais, kurie slopina esminę vėžio ląstelių savybę – jų greitą, nekontroliuojamą dalijimąsi. Praradusios dauginimosi galimybės vėžio ląstelės žūva, navikas nebeauga. Šie vaistai, patekę į kraują, srovės nunešami į organizmo audinius ir tiesiogiai veikia ląsteles. Labiausiai jų poveikiui jautrios greitai besidauginančios ląstelės. Kadangi vėžio ląstelės dauginasi ir auga daug greičiau nei normalios, sveikos organizmo ląstelės, jas vaistai nuo vėžio paveikia pirmiausia ir labiausiai. Tačiau ir normaliosios neišvengiamai pažeidžiamos, tik daug silpniau, todėl sugeba atsigauti. Jų pažeidimai pasireiškia įvairiais (priklausomai nuo vaisto) šalutiniais poveikiais, kurie dažniausiai yra laikini ir praeina, kai, užbaigus chemoterapiją, ląstelių veikla normalizuojasi.

Biologinė arba taikinių terapija – tai specifinių vėžio ląstelių molekulinio baltyminių darinių (taikinių), būtinų navikui vystytis, augti ir plisti, blokas, panaudojant vaistus, sukurtus paveikti šiuos taikinius. Kadangi mokslininkai specifinius vėžio ląstelių darinius, kuriuos siekia paveikti, vadina taikiniais, šis gydymas vadinamas vėžio taikinių terapija.

Galimi ir kiti medikamentinio gydymo būdai, kaip imunoterapija, hormonų terapija, kt., apie kurios pritaikymą spręs gydytojai, įvertinę įvairių tyrimų rezultatus.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kokie vėžio ligos gydymo vaistai man skiriami?

Vaistų pavadinimai:

.....

.....

.....

.....

Chemoterapija sukelia šalutinių poveikių, todėl gydymas atliekamas cikliška, t. y., tam tikrais laiko tarpais, ciklais. Tarp ciklų būna nuo vienos iki trijų savaitinių poilsio periodas. Per tą laiką pažeistos sveikosios organizmo ląstelės spėja pasveikti nuo poveikio ir vėl funkcionuoja normaliai. Dalis šių klausimų tinkami ir gaunant gydymą biologine / taikinių terapija.

- Kokio dažnumo bus ciklai?
-
-



- Kiek laiko užtruks gydymas?
.....
.....
- Ar dėl kokių nors priežasčių gali pasikeisti gydymo laiko trukmė?
.....
.....
- Kodėl rekomenduojate šį gydymo būdą?
.....
.....
- Ką turėčiau žinoti apie šį gydymo būdą?
.....
.....
- Kaip pasiruošti šiam gydymui? Ar turėčiau žinoti kažką svarbaus?
.....
.....



- Ar reikės gultis į ligoninę? Kada reikėtų atvykti ir kiek laiko būsiu? Ką turėti su savimi?
.....
.....
.....
- Kaip bus galima sužinoti, ar gydymas man padeda?
.....
.....
.....
- Ar šalia šio bus taikomas koks nors kitas gydymas?
.....
.....
.....
- Koks galimas šalutinis poveikis?
.....
.....
.....
- Ką galiu padaryti, kad jį sumažinčiau?
.....

- Ar man nuslinks plaukai? Jei taip, ką aš galiu dėl to padaryti?

.....

.....

.....

- Apie kokį šalutinį poveikį reikia iškart informuoti? Kam turiu pranešti?

.....

.....

.....

- Galimas ilgalaikis šalutinis poveikis (kuris išlieka gydymui pasibaigus)?

.....

.....

.....

.....

- Kaip jausiuosi po gydymo chemoterapija / vaistais? Ar galėsiu vairuoti automobilį ir pats grįžti į namus?

.....

.....

.....

.....

- Ar galėsiu dirbti gydymo metu, ar reikėtų turėti nedarbingumą? Į ką kreiptis dėl nedarbingumo?

.....

.....

- Ar gali būti, kad vėžinės ląstelės pasipriešins šiam gydymui? Jeigu liga nepasiduos šiam gydymui, koks kitas gydymas būtų taikomas?

.....

.....

.....

.....

- Ar man reikėtų atkreipti dėmesį į mitybą ir skysčių vartojimą gydymo metu ar iškart po jo? Ką patartumėte?

.....

.....

.....

.....

- Ar gydantis galima vartoti alkoholį?

.....

.....

Uzrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





5

Radioterapija / gydymas spinduliais

Gydymas spinduliais (dar kitaip vadinamas radioterapija, gama-terapija, švitinimu, spinduliavimu, spinduline terapija) – tai gydymas, kai vėžio ląstelių augimą ir dauginimąsi stabdyti naudojami didelę energiją turintys spinduliai. Šios terapijos tikslas – sunaikinti vėžio ląsteles, esančias Jūsų organizme. Spindulinė terapija savo efektyvumu ir gydymo rezultatais prilygsta operacijai.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kas yra radioterapija? Kuo ji naudinga gydant mano ligą?

.....

.....

.....

.....

- Ar galiu gauti per daug radiacijos? Ar ji gali pakenkti man ar pažeisti kitus organus, kur nėra vėžio?

.....

.....

.....

- Kas bus mane gydantis onkologas radioterapeutas?

.....

.....

.....

- Į ką turėčiau kreiptis, jei man kiltų klausimų dėl radioterapinio gydymo?

.....

.....

.....

- Kiek laiko užtruks gydymas? Kiek gausiu švitinimo sesijų?

.....

.....

.....

- Kiek trunka viena sesija?

.....

.....

.....

- Kaip prižiūrėti vietą, kuri yra apšvitinama? Ar galima šlapinti?

.....

.....

.....

- Kaip švitinimas paveiks mano odą toje vietoje, kur patenka spinduliai? Kuo reikėtų tepti jai paraudus?

.....

.....

.....

.....

- Kokio šalutinio poveikio reikėtų tikėtis?

.....

.....

.....

- Ką reikėtų daryti, kad jį sumažinčiau?

.....

.....

.....

- Ką reikėtų daryti, pasireiškus šiam šalutiniam poveikiui?

.....

.....

.....

- Apie kokį šalutinį poveikį turėčiau pranešti gydytojui?

.....

.....

.....

- Kas nutiktų, jei atsisakyčiau radioterapinio gydymo?

.....

.....

.....

.....

- Koks galimas ilgalaikis šalutinis poveikis (kuris išlieka gydymui pasibaigus)?

.....

.....

.....

.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....

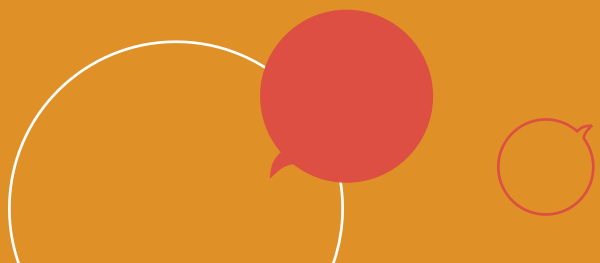
.....

.....

.....

.....

.....





Klinikiniai tyrimai

Tai mokslinis–medicininis tyrimas, kuriame dalyvauja pacientai. Tyrimas reikalingas, norint nustatyti patį geriausią ligos diagnostikos būdą arba patį geriausią ir saugiausią gydymą. Paprastai tas pats tyrimas vyksta daugelyje pasaulio šalių, siekiant, kad įrodymai būtų patikimi. Tyrimą pradedanti įmonė (dažniausiai – vaistų įmonė) parenka patį geriausią savo srities specialistą, kuris tampa pagrindiniu tyrėju, atsakingu už kiekvieną dalyvaujantį pacientą. Jei norite dalyvauti, labai svarbu išsiaiškinti, kokiam tyrimo ruošiatės dalyvauti, kaip vyks tyrimas, kokia nauda ir rizika.

Klauskite gydytojo įvairiausių Jums rūpimų klausimų.

Pateikiame svarbiausius ir dažniausiai užduodamus klausimus, kurie ir Jums gali būti svarbūs:

- Kas yra klinikiniai tyrimai? Kas tiriama jų metu?
.....
.....
- Kuo man svarbu ir naudinga dalyvauti klinikiniam tyrimui?
.....
.....
- Ar dalyvavimas klinikiniam tyrimui padės gydyti vėžį?
.....
.....
- Jei aš dalyvausiu, kas bus mane gydantis onkologas?
.....
.....
- Kiek laiko truks tyrimas?
.....
.....
- Kiek kartų turėsiu lankytis pas gydytoją? Kokius tyrimus turėsiu atlikti?
Ar galėsiu įprastai gyventi, dirbti?
.....
.....

- Kur tyrimas pradėtas? Kokios šalys jame dalyvauja? Kiek pacientų dalyvauja ar planuoja dalyvauti?
.....
.....
- Koks gydymas (ar tyrimas) bus naudojamas?
.....
.....
- Koks pagrindinis tyrimo tikslas?
.....
.....
- Kaip bus užtikrinamas saugumas?
.....
.....
- Ar yra kokia nors rizika dalyvauti tyrime?
.....
.....
- Kokia nauda?
.....
.....



- Kokie yra kiti galimi gydymo ar tyrimo metodai?

.....

.....

- Ar reikės mokėti už dalyvavimą tyrime? Už tyrimus?

.....

.....

- Kaip man bus atlyginama žala, jei ji bus padaryta? Ar yra draudimas, ištikus komplikacijoms?

.....

.....

.....

- Ar bus galima tęsti gydymą, pasibaigus klinikiniam tyrimui?

.....

.....

- Ar galima bet kuriuo metu nutraukti dalyvavimą tyrime?

.....

.....



- Ką reikės daryti, jei sutiksiu dalyvauti, o mano liga ims progresuoti?

.....

.....

.....

- Kur galiu gauti daugiau informacijos apie klinikinį tyrimą?

.....

.....

.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

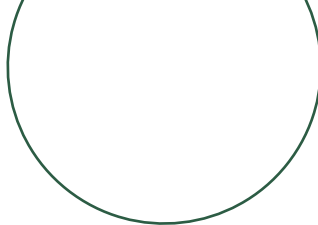
.....

.....

.....

.....

.....



Simptomai ir gydymo šalutinis poveikis

Lankantis pas onkologą, svarbu ne tik užduoti rūpimus klausimus, bet ir aiškiai papasakoti, kokius skundus dėl savijautos turite ir kaip jautėtės iki vizito pas gydytoją. Ypač svarbu aiškiai išdėstyti nerimą keliančius simptomus.

Toliau pateikti simptomai. Jei simptomas neramina ir norėtumėte jį aptarti su gydytoju, aprašykite jį. Aprašydami nurodykite, kokio jis intensyvumo, kaip dažnai pasireiškia, ką darote, norėdamas jį sumažinti, kokius medikamentus naudojate, ar jie padeda ir t. t. Norėdami įtraukti į aptariamų klausimų sąrašą, aprašykite, kuo Jus neramina toliau išvardinti simptomai:

Skausmas

.....

.....

.....

.....



Pykinimas / vėmimas

.....

.....

.....

.....

Vidurių užkietėjimas / viduriavimas

.....

.....

.....

.....

Karščiavimas

.....

.....

.....

.....

Patinimai

.....

.....

.....

.....



Valgymo sutrikimai / nevirškinimas

.....

.....

.....

.....

Kvėpavimo sutrikimai

.....

.....

.....

.....

Šlapinimosi pokyčiai

.....

.....

.....

.....

Nuovargis

.....

.....

.....

.....

Sausa oda / niežulys

.....

.....

.....

.....

Miego sutrikimai

.....

.....

.....

.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....



8

Klausimai apie seksualumą ir intymumą

Jums gali atrodyti, kad seksualumo temai nėra laiko, galite gėdytis ir nejaukiai jaustis, aptarinėdami savo seksualinį gyvenimą su gydančiuoju gydytoju, nes šis laikas, rodos, labiau skirtas gydyti onkologinę ligą. Visi šie jausmai suprantami ir natūralūs. Pokalbis su gydytoju apie seksualinio gyvenimo sunkumus gali padėti kai kuriuos iš jų įveikti (tarkime, kaip sumažinti intymių santykių metu patiriamą skausmą, kada vengti mylėtis, o kada tam tinkamas metas ir t. t.). Su gydytojais, prieš pradėdami gydymą, galite aptarti ir kaip išsaugoti vaisingumą.

Su gydytojais, prireikus, galėtumėte aptarti šiuos klausimus:

- Kaip taikomas gydymas gali paveikti mano seksualinį gyvenimą?

.....

.....

.....

.....

• Ar saugu mylėtis gydymo metu?

.....
.....

• Kada po gydymo bus vėl saugu mylėtis?

.....
.....

• Su kokiomis problemomis, sunkumais galiu susidurti seksualinių santykių metu? Kaip taikomas gydymas gali mane paveikti?

.....
.....
.....

• Jei mylintis skauda, kokios priemonės padėtų išvengti ar sumažinti jaučiamą skausmą?

.....
.....

• Kaip taikomas gydymas paveiks vaisingumą? Ar galėsiu turėti vaikų?

.....
.....
.....



- Kokios priemonės padėtų išsaugoti vaisingumą?

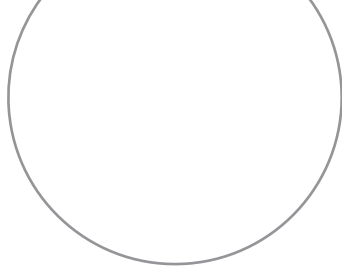
.....
.....

- Ar taikomas gydymas gali sukelti impotenciją?

.....
.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Klausimai gydymui baigiantis

Kai kurie sergantieji gydymuisi jaučiasi gana saugiai, nes tuo metu juos nuolat prižiūri gydytojai, yra atliekami tyrimai, atsiradus neaiškiems fiziniams simptomams, iškart tiesiogiai kreipiamasi į gydančią onkologą. Gydymui pasibaigus, dažnai apninka baimė: kaip dabar bus? Sustiprėja nesaugumo ir neapibrėžtumo dėl ateities jausmas. Gydymosi pabaiga yra naujas etapas, kuris kelia daug klausimų, į kuriuos reikėtų gauti atsakymus.



Kai gydžiausi, man siūlė nueiti pas psichologą. Tuo metu galvojau, kad man to visai nereikia: juk gaunu gydymą, puikią gydytojų priežiūrą, tyrimo rezultatai rodo, kad gydymas man padeda. Tačiau po paskutinio gydymo kurso mane apniko stipri baimė, ypač kai supratau, kad kitas pasitikrinimas tik po trijų mėnesių. Kai gydymo metu gavau vaistus, atrodė, kad liga negali atsinaujinti. Dabar, gydymui pasibaigus, išsigandau, kad ji negrįžtų. Ta baimė buvo tokia stipri, kad paskatino mane ieškoti pagalbos.

Kokius klausimus reikėtų aptarti su gydytoju gydymo pabaigoje?

- Ką reiškia žodis „remisija“? Ar tai reiškia, kad esu sveikas?

.....

.....

.....

- Atsižvelgiant į mano vėžio tipą, kokia tikimybė, kad jis gali atsinaujinti? Kokia tikimybė, kad galiu susirgti nauju vėžiu?

.....

.....

.....

- Kaip dažnai turėsiu lankytis pas onkologus gydymui pasibaigus?

.....

.....

.....

- Kada ir kur turėčiau užsiregistruoti kitam vizitui pas onkologą?

.....

.....

.....

- Kokius dokumentus reikia turėti su savimi? Ar reikia šeimos gydytojo siuntimo?

.....

.....

- Ar prieš atvykstant reikia atlikti kokius nors tyrimus? Jei taip, kokius?

.....

.....

.....

- Pasakykite, kokius tyrimus ir kaip dažnai per ateinančius vienerius – dvejus metus po gydymo man reikės atlikti atvykus pas onkologus?

.....

.....

.....

.....

- Kas dabar bus mane prižiūrintis gydytojas? Į ką turėčiau kreiptis, jei kils su sveikata susijusių klausimų?

.....

.....

.....



- Į kokius kūno pokyčius ar simptomus turėčiau atkreipti dėmesį ir sunerimti?

.....

.....

- Dėl kokių skundų turėčiau užsirašyti neplanuotam vizitui pas onkologą?

.....

.....

- Ką mano šeimos gydytojas turi žinoti apie vėžio gydymą? Kokius dokumentus turiu pristatyti?

.....

.....

.....

- Ką turėčiau daryti, kad sumažinčiau vėžio atsinaujinimo tikimybę?

.....

.....

.....

- Ar man reikės kokio nors gydymo?

.....

.....

- Gydymas baigiasi (-ėsi), bet aš vis dar jaučiu šalutinį poveikį. Kiek ilgai jis tęsis? Ar gali būti, kad neišnyks?

.....
.....

- Kada galėsiu grįžti į darbą ar mokslus?

.....
.....

- Ar turėčiau kažką žinoti, prieš išvykdamas į tolimesnę kelionę? Ar galiu skristi?

.....
.....

- Kada galiu eiti į sporto klubą?

.....
.....
.....

- Kaip mano gyvenimas, tikėtina, pasikeis dėl persirgtos vėžio ligos?

.....
.....
.....
.....

- Mes su partneriu norėtume turėti vaikų. Kada būtų galima bandyti pastoti? Į ką turėtume kreiptis pasikonsultuoti?

.....

.....

.....

Sergant krūties vėžiu gali kilti klausimai:

- Jei norėčiau atlikti krūčių rekonstrukciją, kada tai galėčiau padaryti? Į ką reikėtų kreiptis? Ką turėčiau apie tai žinoti?

.....

.....

Užrašykite Jums rūpimus klausimus:

.....

.....

.....

.....

.....



10

Kokias temas galima aptarti su psichologu?

Niekas neplanuoja ir nesiruošia tokiam išbandymui kaip vėžio diagnozė. Ši žinia gali labai paveikti psichologiškai ir dvasiškai, sukelti daug jausmų, tokių kaip šokas, neigimas, nerimas, baimė, bejėgiškumas, pyktis, sielvartas, rūpestis dėl savo artimųjų ir kt. Galite jaustis sutrikę, gali kankinti nežinomybė dėl ateities, galite užduoti sau daugybę klausimų: „Kaip gyvensiu toliau?“, „Kas pasirūpins mano vaikais?“, „Ar aš ištversiu gydymą?“, „Ar gydymas bus sėkmingas ir aš pasveiksiu?“ Susirgus, gali neraminti pasikeitusi išvaizda, tarpasmeniniai santykiai, laikinai galite prarasti gyvenimo prasmę ir viltį.



Sužinojus diagnozę, psichologo konsultacijos gydymo metu ir po jo gali labai padėti. Jei nė karto neteko kalbėtis su tokiu specialistu, natūralu, kad gali būti nedrąsu j jį kreiptis. Paprastai nerimas išnyksta per pirmąją konsultaciją.

O gal net ir nežinote, ką būtų galima su juo aptarti? Žemiau pateikiame dalį temų, kurias galite aptarti su psichologu.

Bendravimas su vaikais

Kaip apie ligą pranešti vaikams? Kaip suprantamai, neišgąsdinant papasakoti apie vėžį ir jo gydymą? Kaip tinkamiausiai pasirūpinti skirtingo amžiaus vaikais? Kaip paruošti būsimiems pokyčiams šeimoje vyresnio amžiaus vaikus ir paauglius?

Bendravimas su artimaisiais

Susirgus, Jūsų santykiai su artimais žmonėmis gali pasikeisti. Vienais atvejais – sustiprėti, kitais atvejais – tapti labiau konfliktiški. Gali būti, kad kai kurie artimojo rato žmonės nuo Jūsų atitolo, gal net pradėjote vengti aplinkinių. Pokalbis su psichologu gali padėti geriau susivokti tarpasmeniniuose santykiuose. Kaip pranešti apie ligą artimiesiems, draugams ir bendradarbiams? Ar apie ligą kalbėti atvirai, ar pasilaikyti tai sau? Su psichologu galite aptarti vienatvės, nusivylimo ir pykčio aplinkiniams jausmus.

Bendravimas su medikais

Kaip bendrauti su medikais? Jei iškilo konfliktų su medikais, juos galite aptarti su psichologu ir ieškoti sprendimo drauge.

Pačių išgyvenami jausmai

Gali būti, kad jaučiatės išsigandę, sutrikę, patiriate stiprų stresą, mirties baimę, nerimą dėl ateities. Gal pastaruoju metu išgyvenote panikos atakų? Gal labai užsitęsė depresinė būsena, gyvenimas nebeteikia malonumo ir lanko mintys apie gyvenimo beprasmybę? Visus šiuos klausimus galite aptarti su psichologu.

Nerimas dėl gydymo

Jeigu nerimą kelia gydymas, kurį vis sunkiau psichologiškai toleruojate, nebesinori važiuoti į ligoninę, bijote ligos atsinaujinimo, tapote irzlūs, greitai keičiasi nuotaika, gal net atsirado pykčio protrūkių, šiuos klausimus taip pat galite aptarti su psichologu.

Geresnis savęs supratimas

Dažnai susirgę žmonės ateina pas psichologą ir klausia: „Ką aš dariau ne taip? Ką reikia mano gyvenime pakeisti?“ Psichologas padės suprasti, ar gyvenote (-ate) tokį gyvenimą, kokio Jums norisi, padės pažinti poreikius. Aptarsite, ką galite keisti savo gyvenime, kad būtumėte laimingesni. Sustiprinsite pasitikėjimą savimi ir atgausite kontrolės jausmą ligos metu.

Kaip ir visus kitus specialistus, psichologą turite pasirinkti tokį, su kuriuo jaučiatės gerai ir kuriuo galite pasitikėti. Prieš išsirikdami savo specialistą, pabendraukite su dviem ar trimis, pažiūrėkite, su kuriuo geriausiai sekasi bendrauti ir kuriam norite atsiverti. Kartais pavyksta užmegzti šiltą santykį ir su pirmuoju. Bendraujant su psichologu, svarbiausias terapinis veiksnys – šiltas, pasitikėjimu pagrįstas tarpusavio santykis.





07

Netradicinė medicina ir alternatyvūs gydymo būdai

Susirgus vėžiu ir bendraujant su onkologais, kartais galite nuliūsti todėl, kad jie negali užtikrinti, kad pilnai pasveiksite ir liga niekada neatsinaujins. Dažnai onkologai apie prognozes kalba atsargiai dar ir todėl, kad niekas negali žinoti, kas Jūsų laukia ateityje. Jie dažnai bendrauja aptakiai, daug nežadėdami, nes nenori nuvilti. Net jei džiaugiasi sėkmingu sveikimu, tai atsargiai vadina „remisija“.

Už gydymo įstaigos ribų, internete ar įvairiuose seminaruose galite išgirsti apie ypatingus „stebuklingai vėžį pagydančius“ preparatus, kurie garantuoja „šimtaprocentinį pasveikimą“. Psichologiškai tai itin veikia, nes labai norisi sau padėti pasveikti ir padaryti bet ką, kad liga pasitrauktų. Dažnai tai tėra reklama, kurios tikslas – įsiūlyti tą ypatingą, kartais nemažai kainuojantį produktą.

Kodėl medikai nepitariai kai kuriems alternatyviems vėžio gydymo metodams ar preparatų vartojimui?

1

Nėra arba yra nepakankamai mokslinių įrodymų, kurie patvirtintų preparato ar alternatyvaus vėžio gydymo sėkmę.

2 Dauguma preparatų turi minimalią arba neturi jokios kokybės kontrolės.

3 Alternatyvus gydymas arba Jūsų norimi vartoti preparatai gali sumažinti chemoterapinio ar biologinio gydymo poveikį arba net veikti priešingai. Dėl to Jūs, vartodami tą preparatą, galite sumažinti sėkmingą tradicinio gydymo poveikį.

4 Dažniausiai onkologai nepritaria kitų, jų neišrašytų preparatų naudojimui vėžio gydymo metu, bet neprieštaruoja, jei tai bus taikoma gydymui pasibaigus, nebent Jūsų planuojamas gydymas yra kenksmingas sveikatai.

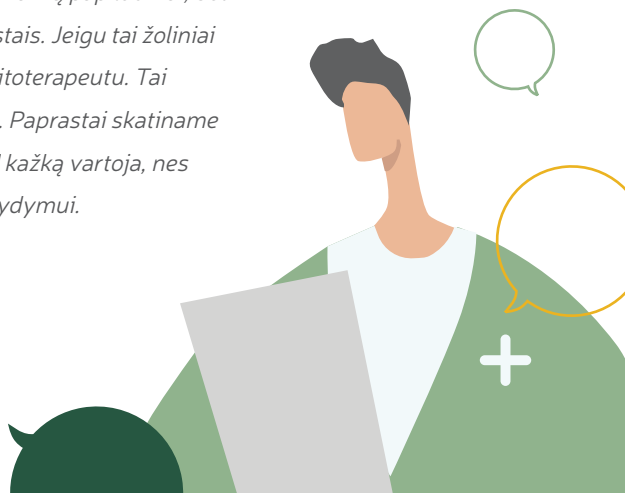
Yra įrodymų, kad kai kurie netradicinės medicinos būdai gana veiksmingai padeda sergantiesiems atsipalaiduoti, geriau emociškai ir psichologiškai pasijausti:

- dvasinės praktikos;
- vizualizacija;
- masažas;
- atsipalaidavimo technikos (relaksacijos);
- joga;
- akupunktūra.

Daugybei kitų metodų trūksta efektyvumo įrodymų arba jis iš viso nėra įrodytas, kiti yra nenaudingi ir skirti sergantiesiems išnaudoti tada, kai jie yra labai pažeidžiami. Kai kurie metodai yra akivaizdžiai žalingi.

Labai svarbu pasitarti su gydančiuoju onkologu apie alternatyvius gydymo metodus ir įsitikinti, kad juos naudinga vartoti ir jie yra saugūs. Dažnai nejauku kalbėtis apie tokius dalykus, nesinori inicijuoti pokalbio numanant, kad galite būti nesuprasti. Visgi gydytojai sako, kad atviras pokalbis labai padeda bendram tikslui – sėkmingam gydymui ir geresnei Jūsų savijautai:

Žinome iš straipsnių ir statistikos, kad kas antras onkologinis pacientas naudoja kokius nors papildomus alternatyvius gydymo metodus. Taip, žinome, kad taip yra ne tik Lietuvoje, bet ir visame pasaulyje nuo Amerikos iki Japonijos – kas antras pacientas kažką vartoja. Žinome, kad dažniausiai tie patarimai naudoti papildomus alternatyvius metodus (kažkokius žolinius preparatus, kanapes, kanapių produktus) ateina iš artimųjų. Taip pat žinome, kad pacientai dažniausiai tai nuslepia, nepasako gydytojui bijodami, kad gydytojas sukritikuos ir tai kažkaip gali pakenkti santykiams. Bet vis tiek dažnai paskatiname pasisakyti. Mes turime tam tikrą rekomendaciją, kad tuo metu, kai taikome chemoterapiją, nerekomenduojame vartoti jokių papildomų preparatų. Bet jeigu jau nebetaikome gydymo, tada galima būtų vartoti kažką papildomai, bet vėlgi, reikėtų pasitarti su specialistais. Jeigu tai žoliniai preparatai, tai pasitarti verta su fitoterapeutu. Tai apsitarimo ir atvirumo klausimas. Paprastai skatiname pacientus, kad jie pasisakytų, kad kažką vartoja, nes tai turi įtakos ir visam bendram gydymui.



Ką sako kitas gydytojas šiuo klausimu:



Siekiant užtikrinti kokybišką ir saugų gydymą, mums yra labai svarbu žinoti, ką pacientas padarė, ko nepadarė, ką vartoja dar greta mūsų taikomo gydymo, nes kartais tie papildomi vaistai, preparatai ar žolės gali lemti gydymo rezultatus, kelti šalutinius reiškinius. Taigi, aš sakau, mes esame komanda, ne tik tarpusavyje gydytojai ir dirbantieji ligoninėje, bet mes esame komanda ir su pacientu. Todėl manau, kad tas siekis turi būti bendras ir tokių paslapčių neturėtų būti.

Klausimai, kuriuos turėtumėte UŽDUOTI SAU, prieš pradėdamas naudoti mokliškai nepatvirtintus medikamentus ar preparatus, kurių nerekomenduoja gydytojas onkologas.

Prieš pradėdami naudoti bet kokius preparatus, ypač vėžio gydymo metu, pasikonsultuokite su savo onkologu. Jei vis tiek esate nusiteikę išbandyti medikamentus, kuriems Jūsų gydytojas onkologas prieštarauja ar kurių nerekomenduoja vartoti, prieš pradėdamas tai daryti ATSAKYKITE SAU į pateiktus klausimus.

- Kodėl aš noriu vartoti šiuos preparatus ar pradėti šį gydymą?

.....

.....

.....

- Ką aš žinau apie šį gydymą? Ar jį man skyrė gydytojas onkologas, šeimos gydytojas, ar jį rekomendavo draugai, artimieji, ar apie šį gydymą žinau tik tiek, kiek perskaičiau tame viename straipsnyje?

.....

.....

.....

- Jei šis gydymas yra toks puikus, kodėl gydytojai jo nerekomenduoja ir netaiko vėžiui gydyti?

.....

.....

- Kokia tikimybė pasveikti ar pagerinti fizinę būklę, naudojant šį gydymą?

.....

.....

.....

.....

- Ar pasiteiravau onkologo, ar galiu naudoti šiuos medikamentus kartu su onkologo skirtais vaistais ir gaudamas tradicinį vėžio gydymą (chemoterapiją ar radioterapiją)?

.....

.....

.....

- Jei šie preparatai / gydymas man nepadės arba jei aš pasijausiu blogiau, kas bus už tai atsakingas?

.....

.....

.....

- Ar turiu galimybę pasikalbėti apie tai su savo gydytoju onkologu? Jei ne, kas tam trukdo?

.....

.....

.....

- Kiek man kainuos šis gydymas (suskaičiuokite ne vienkartinę sumą, bet kiek iš viso tai Jums kainuotų)?

.....

.....

.....

- Ar yra kitas mokslškai patvirtintas gydymas ar preparatai, kuriuos galėčiau vartoti vietoj šio?

.....

.....

.....

.....





08



Kur ir kaip ieškoti patikimos informacijos apie ligą ir jos gydymą?

Tik sužinojus diagnozę, rūpi rasti kuo daugiau informacijos apie ligą. Iš tikrųjų būtina žinoti, su kuo susidūrėte, kas tai per liga, kokie gydymo variantai, šalutiniai poveikiai, kokie tyrimai atliekami ir pan. Tokios informacijos surinkimas tarsi padeda bent iš dalies jausti situacijos kontrolę. Norisi kuo įvairesnės informacijos iš kuo daugiau šaltinių. Dažnai informacija, kurią suteikia gydytojai, yra labai siaura, dalykiška, specifinė, todėl daugelis nori iš sergančiųjų ar pasveikusiųjų sužinoti, kaip jiems sekėsi gydytis, kaip reagavo į vaistus, kas padėjo šiuo laikotarpiu.

Informacijos paieška internete

Prieinamiausias ir greičiausias informacijos šaltinis yra internetas. Ieškodami informacijos internete, labai atidžiai pasirinkite šaltinius – jie turi būti patikimi, profesionalūs, mokslškai pagrįsti. Jeigu ieškote informacijos, svarbu, kad pirmiausia paskaitytumėte ligoninių tinkla-

pius, specialistų komentarus, mokslinių straipsnių santraukas, o ne populiariusius portalus, kuriuose apie ligas rašoma labai apibendrintai, supaprastintai.

Patikimą gydytojų onkologų ir kitų specialistų parengtą informaciją apie ligas ir jų gydymą galite rasti ir Nacionalinio vėžio instituto internetiniame puslapyje, pacientams skirtoje skiltyje „Leidiniai“: www.nvi.lt/pacientui

Norėtysi parašyti ir apie informacijos rinkimo pavojus:

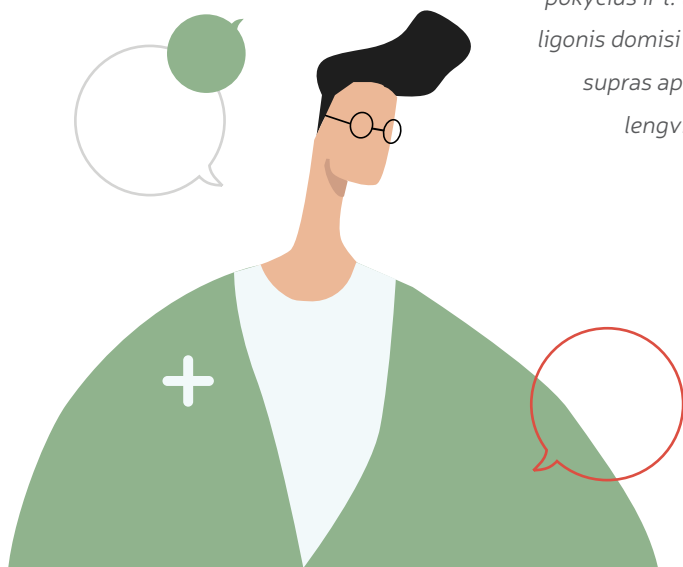
- surinktas žinias vertinkite vadovaudamiesi sveiku protu, nepamirškite, kad forumuose, komentaruose pateikiama informacija gali būti iškreipta, labai subjektyvi, nors ir pateikiama kaip vienintelė teisinga;
- internetinius puslapius gali susikurti bet kokios žmonės ir bet kokios organizacijos. Niekas nereguliuoja jų turinio, todėl visada rizikuojate rasti netinkamos ir mokliškai nepatvirtintos informacijos. Gali būti reklamuojami mokliškai nepatvirtinti gydymo metodai ir pan. Kai kurie internetiniai puslapiai kelia daugiau sumaišties nei padeda;
- dažnai žmonės, paskaitę forumuose kitų pacientų ligos istorijų, labai nuliūsta. Prisiminkite, kad tokiose svetainėse dažniausiai rašo žmonės, kai jaučiasi blogai ir ieško patarimų. Retas kuris sėkmingai pasveikęs pacientas rašo į forumą ir džiaugiasi savo sėkminga istorija. Jeigu mėgstate tikrąsias žmonių istorijas, kreipkite daugiau dėmesio į tas, kurios aprašytos padrąsinančiai, pozityviai, konstruktyviai.

Patikimą, profesionalią ir paprastai parašytą informaciją apie ligas, gydymąsi galima rasti paruoštuose informaciniuose leidiniuose, skrajutėse, kurias rasite ligoninėse (tarkime, Vėžio informacijos ir komunikacijos centre Nacionalinio vėžio institute), dažnai juos paduoda ir gydytojai bei slaugytojai.

Analizuodami surinktą informaciją, visada prisiminkite, kad ji yra apibendrinta, kad dažniausiai pateikiami statistiniai vidurkiai, o kiekvienas konkretus sergantysis, ligos atvejis yra unikalūs, vieninteliai, nepakartojami, todėl niekada iš anksto nenusiteikite negatyviai, net ir esant labai blogoms prognozėms.

Ką sako gydytojai apie pacientų informacijos paiešką internete:

Žinau, kad dauguma šiuolaikinių pacientų yra apsiskaitę. Jie skaito ir internete, ir užsienio kalbomis, ieško informacijos ir kartais užduoda labai sudėtingų klausimų apie klinikinių tyrimų galimybes, genų pokyčius ir t. t. Ir aš tik sveikinu tai, kad ligonis domisi savo liga. Kuo daugiau jis supras apie tai, ką mes sakome, tuo lengviau bus susikalbėti su juo.



Onkologinių ligonių asociacijos

VILNIUS

PAGALBOS ONKOLOGINIAMS LIGONIAMS ASOCIACIJA (POLA)

Gediminas Žižys
+ 370 698 11 009
info@pola.lt

ASOCIACIJA „ONKOLOGIJA.LT“

Sigita Šeštokaite-Puvačiauskienė
+370 687 11 529
www.onkologija.lt

LIETUVOS LARINGEKTOMUOTŲ ASMENŲ DRAUGIJA „NAUJAS BALSAS“

Alfredas Jankūnas
+370 660 27 353
alfredasj@gmail.com

VIEŠOJI ĮSTAIGA „KARTU LENGVIAU“ (sergantieji smegenų navikais)

Liutauras Byčius
+370 626 39 608
info@kartulengviau.lt
www.kartulengviau.lt

**LIETUVOS VAIKŲ VĖŽIO
ASOCIACIJA „PAGUODA“**

Daiva Žaromskienė
+370 686 26 869
daivazar505@gmail.com
info@paguoda.lt
www.paguoda.lt

**STOMUOTŲ ŽMONIŲ
ASOCIACIJA „DIENA“**

+370 670 54 622
stomuotizmones@gmail.com

**ONKOHEMATOLOGINIŲ
LIGONIŲ BENDRIJA „KRAUJAS“**

Ieva Drėgvienė
+370 685 35 238
info@kraujas.lt
www.kraujas.lt

**LIETUVOS SERGANČIŲJŲ
PROSTATOS VĖŽIU
DRAUGIJA**

Paulius Rakštys
+370 698 30123
www.prostatosvezys.lt

**NACIONALINĖ KRŪTIES LIGŲ
ASOCIACIJA**

Aušra Bružienė
+370 687 97 132
ausra.bruziene@nvi.lt

**VILNIAUS MOTERŲ, SERGANČIŲ
KRŪTIES LIGOMIS, BENDRIJA
„VIKTORIJA“**

Gražutė Aulaitė
+370 683 80762

**VŠĮ „ROŽINIO KASPINO
DRAUGIJA“**

Erika Umbrasaitė
+370 686 86 985
info@rozinskaspinas.lt
e.umbrasaite@gmail.com

**RETOMIS ONKOLOGINĖMIS
LIGOMIS SERGANČIŲ LIGONIŲ
ASOCIACIJA „ROLLD“**

Jurga Kanišauskaitė
+370 671 82 475
rolldraugija@gmail.com
jkanisauskaite@gmail.com

KAUNAS

**ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS
SERGANČIŲ MOTERŲ DRAUGIJA
„EIVENA“**

Dalia Barauskienė
+370 686 00 735
+370 37 45 5523
eivena.info@gmail.com
www.eivena.lt

**KAUNO APSKRITIES MOTERŲ
SVEIKATOS DRAUGIJA „ALMA“**

Regina Malžinskienė
+370 652 68 438
kol@mail.balt.net

ŠIAULIAI

**ŠIAULIŲ MIESTO MOTERŲ KRŪTIES
PATOLOGIJOS ASOCIACIJA
„SALVIA“**

Nijolė Janina Pročkienė
+370 640 34 490

KLAIPĖDA

KLAIPĖDOS APSKRITIES MOTERŲ, SERGANČIŲ ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS, DRAUGIJA „ZUNDA“

Aldona Kerpytė
+370 612 74 716
kerpyte@kretvb.lt

BENDRUOMENĖ „VILTIES PILGRIMAI“

Aldona Kerpytė
+370 46 43 3010
info@onkocentras.lt
onkocentras@gmail.com

PANEVĖŽYS

PANEVĖŽIO ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „MYLIU GYVENIMĄ“

Dalė Vitalija Golcienė
+370 698 39 518

PANEVĖŽIO MOTERŲ, SERGANČIŲ KRŪTIES LIGOMIS, BENDRIJA „ATGAJA“

Irena Sabaliauskienė
+370 686 15 825
sabaliauskiene42@gmail.com
+370 683 80 762

ALYTUS

VIEŠOJI ĮSTAIGA „TĖVIŠKĖS NAMAI“

+370 641 11 641
info@teviskesnamai.lt
www.teviskesnamai.lt

BIRŽAI

LIETUVOS INVALIDŲ DRAUGIJOS BIRŽŲ SKYRIAUS SERGANČIŲJŲ ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS KLUBAS „STENKIMĖS NUGALĖTI LIGAS“

Renė Žvirgždienė
+370 611 87 849

BIRŠTONAS

BIRŠTONO ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ KLUBAS „VILTIS GYVENTI“

Anelė Pyragienė
+370 319 56 402

DRUSKININKAI

BENDRUOMENĖ „VILTIES ŠALTINIS“

Snieguolė Vitkauskienė
+370 614 54 082

JONAVA

JONAVOS ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „ŠKAC“

Jūratė Povilavičienė
+370 685 36 670

JURBARKAS

JURBARKO ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „JOLA“

Lina Baltrušaitytė
+370 699 87 255

LAZDIJAI

ASOCIACIJA „ONKOLOGINĖ SAVIPAGALBA LAZDIJUOSE“

Kęstutis Žalys

UTENA

UTENOS ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „VILTIES KELIAS“

Stanislava Mickevičienė
+370 675 13 225
stanislavamickeviciene@gmail.com

MARIJAMPOLĖ

MARIJAMPOLĖS ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „RŪPESTĖLIS“

Irena Mikalavičienė
+370 615 49 186
marijampole@pola.lt

MAŽEIKIAI

MAŽEIKIŲ ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „SVEIK VEIK“

Rasa Kvasienė
+370 615 18 118

RASEINIAI

RASEINIŲ ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „VERSMĖ“

Gitana Jukilaitienė
+370 672 42 904

ROKIŠKIS

ROKIŠKIO ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „VILTIES ŽYBSNIS“

Danguolė Kondratenkienė
+370 670 97 356

ŠILUTĖ

ŠILUTĖS RAJONO MOTERŲ, SERGANČIŲ ONKOLOGINĖMIS LIGOMIS, DRAUGIJA „VIVA FEMINA“

Dana Butkienė
+370 656 59 556

UKMERGĖ

UKMERGĖS ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „UOLA“

Aldutė Piestinienė
+370 618 27 984

VILKAVIŠKIS

VILKAVIŠKIO ONKOLOGINIŲ LIGONIŲ ASOCIACIJA „VILTIS“

Kazys Baugušis
+370 673 70 667

Užrašams

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leidinio autorė

Sandra Birbilaitė

Konsultantai

Doc. dr. Birutė Brasiūnienė

Dr. Edita Baltruškevičienė

Doc. dr. Audrius Dulskas

Gyd. Leonid Gatijatullin

Įgyvendinimas ir spauda

Agentūra SMART, www.smarts.lt

Vilnius, 2022

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale ibiblioteka.lt

ISBN 978-609-08-0044-7



Prie projekto įgyvendinimo prisidėjo:

Nacionalinis vėžio
institutas



Lietuvos onkologų
draugija



Psichosocialinės
onkologijos asociacija







Skenuok QR kodą ir atsisiųsk
elektroninę knygelės versiją!