ZAAWANSOWANY RAK PIERSI. WIEM WIĘCEJ!

Cykl Sztuka Rozmowy

JAK ROZMAWIAĆ Z LEKARZEM?

W ROZMOWIE Z LEKARZEM MASZ PRAWO:

- Ustalić dokładne cele rozmowy i priorytetowe informacje.
- Zadawać pytania korzystając z przygotowanych notatek.
- Sygnalizować swoje potrzeby.
- Stawiać granice.
- Wyrażać swoje emocje i dzielić się nimi w sposób werbalny.
- Prosić o wyjaśnienie medycznej terminologii.

O CO PYTAĆ LEKARZA?

- Podtyp raka, stopień zaawansowania choroby, proponowany plan leczenia.
- Przebieg poszczególnych etapów leczenia onkologicznego.
- Wszystkie dostępne formy leczenia (w tym nierefundowane).
- Jak przygotować się do leczenia?
- Czego unikać w trakcie terapii, jakie są przeciwwskazania?
- Na czym polegają konkretne badania?
- Skutki uboczne leczenia.

Materiał opracowany przez: Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2105143566 05/2021

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Fundacja Stowarzyszenie Amazonki, Polskie Amazonki Ruch Społeczny, Rak'n'Roll, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife

Cykl Sztuka Rozmowy

JAK ROZMAWIAĆ Z LEKARZEM?

Po rozpoznaniu choroby nowotworowej to lekarz staje się przewodnikiem pacjentki. W tej relacji najważniejsze jest zbudowanie z nim relacji opartej na zaufaniu i wzajemnym szacunku. Obie strony muszą mieć poczucie, że są w 100% na tej samej ścieżce postępowania i dysponują tymi samymi przekonaniami. Kluczem do sukcesu na drodze komunikacji pacjentka-lekarz są pytania. Wiele pacjentek obawia się je zadawać z obawy, że to, o co zapytają będzie zbędne lub z perspektywy lekarza zwyczajnie głupie. Tymczasem, pracownik personelu medycznego ma świadomość, że terminologia medyczna i przebieg leczenia nie dla każdego od razu staje się jasny. Jeśli jednak podczas wizyty użyje specjalistycznego terminu, pacjentka powinna wiedzieć, że poproszenie o wyjaśnienie jest jej obowiązkiem. Warto stać się ekspertem w dziedzinie własnej choroby, a pomijanie kwestii niezrozumiałych z pewnością do tego nie prowadzi. Tak samo szkodliwe dla pacjentki jest poszukiwanie odpowiedzi na dręczące ją dylematy w Internecie bądź pośród znajomych pacjentek. Owszem, współpraca pacjencka jest bardzo ważna, ale nie zastępuje interwencji medycznych dostosowanych indywidualnie do konkretnej pacjentki i jej podtypu raka. Pytania natury terapeutycznej pozostawmy zatem lekarzowi specjaliście, który konkretnie przeprowadzi przez kolejne kroki leczenia, oferując merytoryczne wskazówki, poparte badaniami naukowymi i doświadczeniem praktycznym.

Wiele pacjentek zastanawia się, do czego ma prawo w kontakcie z lekarzem. Czy powinna przyjąć postawę bierną i potakiwać na każde kolejne zdanie bez dodatkowego angażowania się? Zdecydowanie NIE! Przyjęcie postawy aktywnej znacznie pomaga w procesie leczenia i sprawia, że pacjentka odzyskuje poczucie sprawstwa nad własnym zdrowiem i jakością życia w trakcie procesu terapeutycznego, a także po jego zakończeniu. W rozmowie z lekarzem pacjentka ma prawo ustalić dokładne cele rozmowy i priorytetowe dla niej informacje. Może również korzystać z dodatkowych narzędzi, np. notatnika, w którym gromadzić będzie nurtujące ją kwestie, które potem w trakcie wizyty łatwiej w ten sposób odtworzyć. Niezwykle istotna jest też umiejętność stawiania granic i sygnalizowania własnych potrzeb, w tym także tych emocjonalnych. Przed lekarzem nikt nie musi udawać siłaczki. Jeśli coś boli, należy powiedzieć. Jeśli emocje stają się zbyt przytłaczające, także należy to zgłosić. Być może w takiej sytuacji nie wystarczy empatyczna rozmowa z lekarzem, ale w takim wypadku na pewno pacjentka zostanie skierowana do lekarza psychiatry bądź psychoonkologa.

Kiedy już pacjentka podejmie decyzję, że chce dokładnie poznać wszystkie szczegóły dotyczące leczenia, często nie wie, o co zapytać, aby uzyskać pożądaną odpowiedź. Z lekarzem warto rozmawiać o wszystkim – począwszy od szczegółów diagnostycznych, poprzez alternatywne metody leczenia, możliwości samopomocy, skutki uboczne leczenia, aż do sposobu przebiegu badań czy terapii. Pacjentka musi mieć świadomość, że nie ma obowiązku orientować się w tematach medycznych, na pewno nie na starcie, kiedy wszystko jest nowe, a choroba spada jak grom z jasnego nieba i dezorganizuje dotychczasowe życie. To normalne, że pojawiają się liczne wątpliwości, a zadaniem lekarza jest je wyjaśnić. Nie ma innej drogi, jak ekspresja słowna tego, co czujemy, myślimy, analizujemy. Tylko poprzez zadbanie o komunikację z lekarzem, osiągniemy zamierzoną relację partnerską opartą na wzajemnym zaufaniu i szacunku.

Materiał opracowany przez: Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2105143566 05/2021

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Fundacja Rodzin Stowarzyszenie Amazonki, Polskie Amazonki Ruch Społeczny, Rak'n'Roll, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza