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

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

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

Cykl „Sztuka rozmowy”

JAK ROZMAWIAĆ Z LEKARZEM?

Po rozpoznaniu choroby nowotworowej to lekarz staje się przewodnikiem pacjentki. W relacji z nim najważniejsze jest zbudowanie jej 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 kobiet nie zadaje ich z obawy, że to, o co zapytają, będzie zbędne lub z perspektywy lekarza zwyczajnie głupie. Tymczasem pracownik personelu medycznego ma świadomość, że fachowa terminologia i przebieg leczenia nie dla każdego od razu stają się jasne. 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 jest poszukiwanie odpowiedzi na dręczące nas dylematy w Internecie bądź pośród znajomych pacjentek. Owszem, współpraca pacjencka jest bardzo ważna, ale nie zastępuje interwencji medycznych dostosowanych indywidualnie do konkretnej osoby 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 sprawczości 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 wtedy 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

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii:
NOVARTIS

Działania wspierają:
Federacja Stowarzyszeń Amazonki
Ruch Społeczny Amazonki
Rak'n'Roll
Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej
Fundacja OmeaLife