

Komunikácia pacienta s lekárom

(Zdroj: Informačná brožúra International Myeloma Foundation, UK)

Diagnóza:

Akým testom sa budem musieť podrobiť?
Kedy dostanem výsledky?
Budem potrebovať liečbu?
Aká liečba to asi bude?
Sú moje kosti napadnute?
Sú moje l'adviny napadnute?
Kto bude môj hlavný kontakt v nemocnici od teraz?

Liečba:

Aké sú moje liečebné možnosti?
Môžem si vybrať akú liečbu chcem?
Aký je cieľ tejto liečby?
Ako je úspešnosť tejto liečby v minulosti?
Čo by sa stalo, ak sa rozhodnem, že nechcem túto liečbu?
Je táto liečba súčasťou klinického štúdia/výskumu?
Aké máte skúsenosti v prevádzaní tejto liečby?
Ako sa podáva táto liečba a ako bude dlho trvať?
Budem musieť byť hospitalizovaný/á?
Ako sa budem cítiť pred, počas a po tejto liečbe?
Budem mať vedľ'ajšie účinky, kedy ich môžem očakávať a ako dlho budú trvať?
Bude mať táto liečba vplyv na moju možnosť mať v budúcnosti deti?

Po liečbe:

Ako často by som mal mať kontroly a krvné testy?
Dostanem aj iné lieky napr. Bisphosphonate a udržiavacie lieky?
Ako budem vedieť, či sa myelom vrátil?

Pre tých, čo sa starajú a pacientov s myelomom:

Opatrovatelia majú často odlišné informačné potreby. Ak ste opatrovatel', budete potrebovať vedieť, čo budete musieť robiť pre pacienta, ktorý bude podstupovať liečbu.

Bude musieť byť pacient hospitalizovaný a ako dlho?
Bude pacient potrebovať veľkú starostlivosť?
Akú kvalitu života očakávate, že bude pacient mať?
Koho môžem zavolať v núdzi?
Zoznam svojpomoci:

Ďalšie doporučenia:

Snažte sa zistiť informácie o myelome a možnosti jeho liečby – informácie získate od lekára, z informačných brožúr a z internetu

Staňte sa členom svojpomocnej myelomovej skupiny, kde sa môžete porozprávať s inými, o tom ako sa cítite

Zistite od vášho lekára, alebo zdravotnej sestry na aké služby a výhody máte nárok a požiadajte o pomoc, ak ju potrebujete

Zistite si kontaktné meno a číslo na osobu pracujúcu na Vašom hematologickom oddelení

Upozornite vášho lekára na akékoľvek vedľajšie účinky

Opíšte vaše príznaky jednoducho a presne – nepodceňujte ich, ale ani nezveličujte

Berte všetky lieky podľa predpisu – používajte segmentové krabičky, aby vám uľahčili zapamätať si čo a kedy vziať

Pacienti – snažte sa piť 3 litre vody/tekutiny denne

Opatrovatelia – starajte sa o Vaše zdravie

Urobte si čas na relaxáciu

Uvedomte si príznaky stresu a depresie (cítite sa na dne, porušený spánok, bolesti hlavy, strata chuti do jedla)

Spravte Vašou prioritou dostatok spánku

Snažte sa urobiť denne jednu vec, ktorá vás poteší

Opatrovatelia, urobte si čas pre seba, snažte sa ísť von z domu, ak je to možné

Myslite pozitívne, ale dovoľte si aj dni, keď budete smutní

Píšte si denník vašich príznakov a pocitov