

# ONKOLOG – Jak przygotować się do wizyty?

Na temat leczenia w Instytucie/Centrum Onkologii krąży wiele mitów. Wizyta u onkologa to nie wyrok śmierci – choć w większości przypadków łączy się ona z uściśleniem rozpoznania i początkiem trudnego leczenia. Przede wszystkim – w Polsce nie potrzeba żadnego skierowania, aby zapisać się na konsultację do onkologa. Każdy pacjent, który podejrzewa u siebie nowotwór, może przyjść i poprosić o poradę onkologiczną. Podczas rejestracji wyznaczony zostanie termin wizyty. Do dopełnienia formalności i zapisania się na konsultację wymagane jest posiadanie ważnego ubezpieczenia zdrowotnego oraz dowód osobisty.

Pierwszą procedurą, z którą pacjent spotyka się po rejestracji, jest wywiad. Jest on proszony o podanie informacji, dlaczego pojawił się w Instytucie, czy i jak był wcześniej leczony, na co chorował, jakie objawy go niepokoją. Te wstępne czynności wykonuje najczęściej doświadczona pielęgniarka, która przeprowadza wywiad i zakłada historię choroby. W czasie tej rozmowy pacjent ma prawo wskazać kogoś, komu ufa i kogo będzie wolno informować o jego stanie zdrowia.

Po zakończeniu wywiadu, pacjent trafia najczęściej do gabinetu lekarskiego, gdzie onkolog bada pacjenta (i często konsultuje przypadek u dodatkowego specjalisty w dziedzinie dotyczącej jego schorzenia). Badanie, które wykonuje onkolog polega przede wszystkim na rozmowie – jest to tak zwana anamneza, czyli badanie podmiotowe. Lekarz zadaje pytania o to, co pacjenta boli, o rodzaj i okres trwania dolegliwości, o stan zdrowia chorego. Później następuje badanie fizykalne – czyli przedmiotowe, polegające na przebadaniu ciała pacjenta wzrokiem, słuchem i dotykiem. Jeśli przypadek kwalifikuje się do leczenia w danej placówce, to ustalony zostaje termin kolejnych szczegółowych badań, które uściślą rozpoznanie, albo termin samego leczenia.

Badania specjalistyczne wymagają najczęściej rezerwacji terminu na określony dzień i przygotowania ze strony samego pacjenta (np. trzeba być na czczo). Po uzyskaniu szczegółowych danych o stanie zdrowia chorego i szczegółowej analizie badań diagnostycznych onkolog proponuje odpowiedni schemat leczenia – plan radioterapii, operację chirurgiczną, bądź schemat chemoterapii (albo połączenie kilku metod jednocześnie).

Wielu pacjentów, którzy trafiają na konsultacje do poradni onkologicznych nie wymaga leczenia – nie mają oni nowotworu, bądź ich leczenie może być realizowane w innych placówkach, które nie są sensu stricto onkologiczne.

Dotyczy to przede wszystkim leczenia operacyjnego, które może być prowadzone na oddziałach chirurgii nieonkologicznej.

## ONKOLOG–JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DOROZMOWY Z LEKARZEM?

Aby pacjent mógł świadomie uczestniczyć w procesie leczenia musi usłyszeć i dobrze zrozumieć diagnozę. Obowiązkiem lekarza-onkologa, który przekazuje tę informację, jest wytłumaczenie jej znaczenia oraz przedstawienie choremu w możliwie najprostszy sposób istoty choroby. Pacjent ma prawo domagać się takiej wiedzy od lekarza. Nie chodzi tu o nazwę czy typ histopatologiczny, ale również opisanie konkretnej sytuacji chorego. Chory powinien dokładnie wiedzieć jak poważna jest jego choroba, jak długo potrwa proces diagnostyki, leczenia i dochodzenia do zdrowia oraz jakie będą skutki uboczne. Inna sytuacja występuje w przypadku pierwszego stopnia klinicznego zaawansowania, a inna, kiedy rak jest w stopniu czwartym. Chodzi więc o swoistą personalizację nowotworu. Najgorzej, jeśli pacjent musi podejmować decyzje o leczeniu, nie wiedząc co go czeka i jakie będą konsekwencje jego postanowień.

W ciągu wieków ukształtowała się w medycynie struktura hierarchiczna, w której lekarz podejmuje decyzje, a pasywny pacjent powierza się bez reszty ekspertowi. Wiedza lekarza i szacunek jakim był otaczany, budziły respekt i nie pozwalały leżonemu na próbę zrozumienia, co dzieje się w jego ciele. Zawężenie poszczególnych specjalności medycznych zwiększyło dystans i dostęp do informacji oraz dodatkowo ograniczyło czas kontaktu pacjent-lekarz. Może to skutkować u niektórych pacjentów poczuciem i doświadczeniem niezadowolającej komunikacji z pracownikami służby zdrowia.

Nadal dość powszechny w Polsce jest styl komunikacji naukowej – podobny do bezosobowej lektury książki, w której jest opis choroby i jej konsekwencje. Taki przekaz wyrażony jest przez lekarza w fachowym i niezrozumiałym dla pacjenta języku.

### **Najważniejszym prawem pacjenta jest prawo do bycia informowanym.**

Powinien być on traktowany nie przedmiotowo, ale jako podmiot, który ma prawo do decydowania o sobie i wyrażania lub niewyrażania zgody na proponowane mu przedsięwzięcia medyczne. Informowanie pacjenta jest obowiązkiem lekarza. Onkolog powinien w możliwie najprostszy sposób zapoznać chorego ze standardami leczenia obowiązującymi we współczesnej onkologii dla jego konkretnego przypadku. Jeśli nie spełnia on swojej powinności, chory powinien się dopominać informacji i prosić o przekazanie mu stosownej wiedzy. Wielu lekarzy wciąż jeszcze uważa, że pacjent nie musi wiedzieć, bo i tak nic z tego nie zrozumie. Prawidłowe informowanie i wynikająca z niego zgoda to istotny element uczestnictwa pacjenta w terapii i

dobrej współpracy z personelem medycznym. Natomiast, jeśli chory będzie odczuwał deficyt wiedzy, będzie miał poczucie lekceważenia, pomijania i nie będzie wewnętrznie przekonany do wyborów, jakich dokonuje jego onkolog, to pojawią się nim lęki, strach i niechęć do świadomego współuczestniczenia w terapii.

## WIZYTA U ONKOLOGA – PRAKTYCZNE RADY

Jeśli planujesz wizytę u lekarza-onkologa, poniższe rady mogą okazać się pomocne. Być może usłyszysz pierwszą diagnozę, może zaproponowane zostanie Ci leczenie lub będzie to zwykła wizyta kontrolna. Niezależnie od tego, jaki jest powód tej konsultacji, warto się do niej odpowiednio przygotować.

### **Jak możesz się przygotować do wizyty, aby możliwie dużo z niej skorzystać?**

- przede wszystkim, nie „diagnozuj” swojej choroby za pomocą internetu. Informacje tam zawarte mogą być nierzetelne i pisane przez osoby bez wykształcenia medycznego – niepotrzebnie wzbudzą Twój niepokój, mylnie sugerując chorobę, której nie masz. Mogą też sprawić, że zbagatelizujesz ważne sygnały płynące z Twojego ciała.

- zapytaj bliską osobę, czy może Ci towarzyszyć. Będzie Ci raźniej. Twój towarzysz może również dopytać o coś ważnego w trakcie wizyty w gabinecie, czy zapamiętać więcej szczegółów i informacji.

- zrób notatki dotyczące swoich objawów i zabierz je ze sobą. Zapisz, co skłoniło Cię do przyścia do lekarza oraz od kiedy lub w jakich sytuacjach Twoje objawy się pojawiają. Zmniejszy to prawdopodobieństwo pominięcia ważnego symptomu, co może mieć miejsce w sytuacji stresu towarzyszącemu wizycie.

- przed konsultacją u onkologa dowiedz się od bliskich, czy w Twojej rodzinie zdarzały się przypadki zachorowań na nowotwory. Dopytaj się, kto i kiedy chorował onkologicznie oraz na jaki rodzaj nowotworu. Może mieć to duże znaczenie, gdyż wywiad rodzinny w onkologii jest niezwykle ważny.

- jeśli chorujesz na choroby przewlekłe, lub przeszedłeś/przeszłaś cięższe choroby w przeszłości, zapisz to. Zrób też dokładne notatki na temat przyjmowanych leków, wraz z ich dawkowaniem.

### **Jesteś już w gabinecie onkologa. Co dalej, jak sobie radzić?**

- jeśli wizyta jest dla Ciebie dużym stresem, możesz o tym powiedzieć lekarzowi. Jest to normalna reakcja Twojego organizmu.

- przeczytaj lekarzowi (punkt po punkcie) wszystkie pytania, które chcesz mu zadać. Oczekuj odpowiedzi na każde z pytań, wszystkie są przecież dla Ciebie istotne. Najważniejszym prawem pacjenta jest prawo do bycia informowanym. Chory powinien być traktowany nie przedmiotowo, ale jako podmiot, który ma prawo do decydowania o sobie i wyrażania lub niewyrażania zgody na proponowane mu przedsięwzięcia medyczne.

- zapisuj, lub – za zgodą lekarza – nagrywaj na dyktafon odpowiedzi, których udziela CI onkolog. Ciężko liczyć w tej sytuacji na swoją pamięć. Stres może powodować, że wiele informacji umknie lub zostanie w pamięci w zniekształconej formie. Aby pacjent mógł świadomie uczestniczyć w procesie leczenia musi usłyszeć i dobrze zrozumieć diagnozę.

- pytaj o wszystko, czego nie rozumiesz i co budzi Twoje wątpliwości. Pamiętaj, że nie ma niemądrych pytań. Im więcej mamy informacji na temat sytuacji, w której się znaleźliśmy, tym mniej jest ona dla nas sytuacją stresową.

- traktuj lekarza z szacunkiem, tego samego oczekując od niego wobec siebie. Jeśli nie spełnia on swoich powinności, dopominaj się informacji i proś o przekazanie Ci stosownej wiedzy. Wielu lekarzy wciąż jeszcze uważa, że pacjent nie musi wiedzieć, bo i tak nic z tego nie zrozumie.

Jeśli leczysz się onkologicznie, Twoje wizyty u lekarza onkologa mogą być częste. Warto zrobić wszystko, by były one jak najmniej stresujące oraz by dawały nam to, czego od nich oczekujemy.