Drukuj



Szanowni Państwo, przekazujemy informacje dotyczące problematyki osób zmagających się z chorobą nowotworową, opracowane przez specjalistów COZL. Przygotowane informacje są pomocne w codziennym funkcjonowaniu oraz w procesie leczenia.

PACJENT W CENTRUM UWAGI: Q&A DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH I ICH BLISKICH

Opracowano na podstawie oficjalnych wytycznych Ministerstwa Zdrowia i Narodowej Strategii Onkologicznej.

I. PIERWSZE KROKI PO DIAGNOZIE

1. Usłyszałem diagnozę: nowotwór. Co mam zrobić w pierwszej kolejności? *Najważniejszym krokiem jest uzyskanie* ***Karty DiLO*** *(Karty Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego). Może ją wystawić Twój lekarz POZ lub lekarz specjalista. Karta ta otwiera „zieloną ścieżkę" – priorytetowy dostęp do badań i wizyt bez kolejek.*

2. Jakie pytania powinienem zadać lekarzowi podczas pierwszej wizyty po diagnozie? *Warto przygotować listę pytań na kartce. Zapytaj o:*

- *Jaki to dokładnie typ nowotworu i jaki jest stopień jego zaawansowania?*
- *Jaki jest cel proponowanego leczenia (całkowite wyleczenie czy zahamowanie choroby)?*
- *Jakie są dostępne metody leczenia i którą Pan/Pani rekomenduje?*
- *Jakie są potencjalne skutki uboczne terapii?*
- *Gdzie mogę szukać dodatkowego wsparcia (koordynator, psycholog)?*

3. Czy mam prawo do „drugiej opinii" ? *Tak. Zgodnie z prawami pacjenta, masz prawo zasięgnąć opinii innego lekarza. W onkologii standardem jest jednak* ***konsylium****, czyli zespół specjalistów (chirurg, onkolog, radioterapeuta), który wspólnie ustala najlepszy plan leczenia dla Ciebie.*

4. Kim jest koordynator leczenia onkologicznego i jak mi pomoże? *Koordynator to Twoja osoba kontaktowa w szpitalu. Pomaga w ustalaniu terminów badań, wyjaśnia kwestie organizacyjne i dba o to, by leczenie przebiegało zgodnie z harmonogramem ustalonym przez konsylium.*

II. W TRAKCIE LECZENIA

5. Czy podczas leczenia muszę zrezygnować z aktywności fizycznej? *Wręcz przeciwnie. Najnowsze wytyczne medyczne wskazują, że umiarkowana aktywność fizyczna (np. spacery)*

pomaga zmniejszyć zmęczenie nowotworowe i poprawia kondycję psychiczną. Zawsze jednak skonsultuj zakres ćwiczeń ze swoim lekarzem prowadzącym.

6. Czy istnieje specjalna „dieta antynowotworowa" w trakcie terapii? *Nie ma jednej cudownej diety, ale żywienie jest częścią leczenia. Celem jest zapobieganie niedożywieniu. Dieta powinna być bogata w białko i dostosowana do Twojego stanu zdrowia. Unikaj niesprawdzonych suplementów na własną rękę – mogą one wchodzić w interakcje z lekami onkologicznymi.*

7. Co to są badania kliniczne i czy są dla mnie bezpieczne? *Badania kliniczne to dostęp do najnowocześniejszych terapii, które nie są jeszcze standardowo refundowane. Są one prowadzone pod ścisłym nadzorem medycznym i etycznym. Zapytaj swojego lekarza, czy w COZL prowadzone są badania odpowiednie dla Twojego typu nowotworu.*

8. Jak radzić sobie ze skutkami ubocznymi leczenia (np. wypadaniem włosów, nudnościami)? *Współczesna medycyna oferuje bardzo skuteczne leki wspomagające (np. przeciwwymiotne). Wypadanie włosów jest zazwyczaj przejściowe. Pamiętaj, że w COZL możesz skorzystać ze wsparcia psychoonkologa, który pomoże Ci przejść przez te trudne zmiany wizerunkowe.*

III. ASPEKTY PRAWNE I PRACA

9. Czy mogę pracować w trakcie leczenia onkologicznego? *Tak, jeśli Twój stan zdrowia na to pozwala i lekarz nie widzi przeciwwskazań. Prawo pracy przewiduje różne formy wsparcia, np. pracę zdalną lub obniżenie wymiaru czasu pracy. Jeśli jednak leczenie jest obciążające, przysługuje Ci zwolnienie lekarskie (L4).*

10. Jak wygląda powrót do pracy po chorobie nowotworowej? *Po długotrwałym zwolnieniu (powyżej 30 dni) musisz przejść badania kontrolne u lekarza medycyny pracy. Masz prawo wnioskować o dostosowanie stanowiska pracy lub stopniowy powrót do pełnych obowiązków.*

11. Czy jako pacjent onkologiczny mogę ubiegać się o orzeczenie o niepełnosprawności? *Tak. Orzeczenie to może ułatwić dostęp do świadczeń rehabilitacyjnych, zasiłków pielęgnacyjnych czy ulg (np. komunikacyjnych). Wniosek składa się w Miejskim lub Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności.*

12. Jakie są moje najważniejsze prawa jako pacjenta? *Masz prawo do: intymności i godności, dostępu do pełnej dokumentacji medycznej, wyrażenia zgody na leczenie oraz do opieki duszpasterskiej. Szczegółowe informacje znajdziesz w Karcie Praw Pacjenta dostępnej w COZL.*

IV. ŻYCIE PO LECZENIU (FOLLOW-UP)

13. Zakończyłem leczenie. Co to jest „Paszport Onkologiczny"? *To dokument, który otrzymasz od nas po zakończeniu terapii. Zawiera on historię Twojego leczenia oraz precyzyjny plan kontroli (follow-up) – dowiesz się z niego, jakie badania i jak często powinieneś wykonywać w najbliższych latach.*

14. Boję się nawrotu choroby. Gdzie szukać pomocy psychologicznej? *Lęk przed nawrotem jest naturalny. W naszym regionie działają grupy wsparcia oraz stowarzyszenia pacjentów (tzw. "Amazonki" i inne). W COZL oferujemy stałą opiekę psychoonkologiczną również po zakończeniu leczenia aktywnego.*

15. Gdzie znajdę wiarygodne informacje, aby nie paść ofiarą dezinformacji? *Jedynym oficjalnym i sprawdzonym źródłem wiedzy jest portal* ***www.onkologia.gov.pl****. Unikaj niesprawdzonych forów internetowych i "cudownych metod" leczenia, które nie mają potwierdzenia naukowego.*

Informacje opracowane na podstawie standardów Ministerstwa Zdrowia dostępnych na portalu onkologia.gov.pl oraz wewnętrznych procedur Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej".

https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/pacjent

Jak przygotować się do rozmowy z lekarzem ?

Wizyta u lekarza onkologa jest trudnym doświadczeniem. Z jednej strony pojawia się nadzieja na leczenie, z drugiej – niepokój o wyniki, przebieg terapii i wiele innych, trudnych kwestii. W krótkim czasie chcesz zarówno usłyszeć, jak i przekazać ważne informacje.

Poniższe wskazówki pomogą Ci lepiej przygotować się do tej wizyty, aby była ona jak najbardziej efektywna i wspierająca Twój proces leczenia:

- Przygotuj kartkę – zapisz wszystkie pytania, które pojawią się przed spotkaniem
- Przygotuj dokumentację medyczną oraz listę przyjmowanych leków
- Pójdź na wizytę z kimś bliskim
- Weź notatnik – zapiszesz w nim najważniejsze informacje

Jak rozmawiać z lekarzem ?

- Mów szczerze i otwarcie
- Nie wstydź się emocji, objawów, pytań ani obaw
- Dopytuj, jeśli coś jest niejasne
- Sprawdzaj, czy dobrze rozumiesz przekazywane informacje
- Słuchaj aktywnie
- Powiedz, czego potrzebujesz
- Poproś o zapisanie najważniejszych informacji, np. planu leczenia czy dawkowania leków
- Podsumuj własnymi słowami to, co usłyszałeś/-aś
- Poproś lekarza o krótkie podsumowanie wizyty

Prezentacje



Prawidłowy pomiar glikemii.



Witamina D i jej rola w organizmie.



Terapia Jodem Radioaktywnym