

TEGYE HATÉKONNYÁ A KOMMUNIKÁCIÓT



A legtöbb előrehaladott mellrákban szenvedő nő számára az orvosi látogatások túl rövidnek tűnnek. Nem könnyű eldönteni, hogy mely kérdéseket érdemes feltenni, vagy milyen érzésekről kell beszélni. Íme néhány tanács, hogy a legtöbbet hozhassa ki az orvossal eltöltött időből.

AZ ORVOSI LÁTOGATÁS ALKALMÁVAL:



Kísérje el valaki, akiben megbízik. Ez a személy érzelmi támogatást nyújthat, és emlékeztetheti Önt bizonyos fontos információkra.



Készítsen jegyzetet. A jegyzetek segítségével később jobban megértheti azt, amit az orvos mondott, vonatkozó forrásanyagokra kereshet vagy kikérheti más véleményét is. Ha nem egyedül érkezett, és úgy érzi, Ön képtelen rá, kérje meg kísérőjét, hogy jegyzeteljen.



Kérje meg orvosát, hogy fogalmazzon egyszerűen. Ezáltal Ön könnyebben megértheti a betegségét és a lehetséges kezelési módokat.

AZ ORVOSI LÁTOGATÁS ELŐTT VAGY UTÁN:



Miután beszélt az orvossal, keressen fel egy ápolót/szociális munkást/segélyvonalat. Az ápoló segíthet elmagyarázni az orvos által elmondottakat, továbbá tanácsokkal szolgálhat a betegséggel való együttéléshez. Ajánlhat Önnek például egy támogatási csoportot vagy egy információs weboldalt.



Keressen fel egy környékbeli, mellrákos betegekből álló csoportot, vegyen részt egy találkozón, vagy használja az internetes forrásokat. A hasonló élményeket megélt nőkkel való kommunikáció – még ha más országban is élnek – segíthet együtt élni a betegséggel.



Az orvossal való találkozás előtt írja fel a tapasztalt mellékhatásokat, hogy beszélhessen róluk. Minél többet beszél orvosával a mellékhatásokról, ő annál többet tud segíteni a kezelésükben. Bátran ossza meg érzéseit is az orvosával, beleértve a szorongást, depressziót vagy álmatlanságot.

Az előrehaladott mellrák és annak kezelése rendkívül bonyolult. Bár a betegek támogathatják egymást, minden egyes mellrákkal küzdő nő helyzete más és más. Fontos, hogy mindig tegye fel kérdéseit. Nem kell megvárnia a következő orvosi látogatást.

**Az előrehaladott mellrákkal kapcsolatos további információkért,
forrásanyagokért és támogatási eszközökért látogasson el a következő oldalra:
AdvancedBreastCancerCommunity.org**



A KORAI és az ELŐREHALADOTT MELLRÁK

Bár a mellrák a második leggyakoribb halálozási ok a nők körében, az emberek többsége elsősorban a korai felismerésre, a túlélésre és a gyógyulásra összpontosít. Azonban az előrehaladott vagy más néven áttétes mellrák – a betegség legsúlyosabb szakasza – gyógyíthatatlan, ez pedig gyakran azt jelenti, hogy az előrehaladott mellrákban szenvedő betegeket kihagyják a kommunikációból.

AMIT TUDNIA KELL

Korai stádium



<3%-os esély
a mellrák okozta elhalálásra

A betegek
79%

-a nem a mellrákra, hanem valami másra összpontosít

50%
-a

a rák visszatérése miatt aggódik

Előrehaladott stádium



A áttét megjelenése azonnal kihat a várható élettartamra.

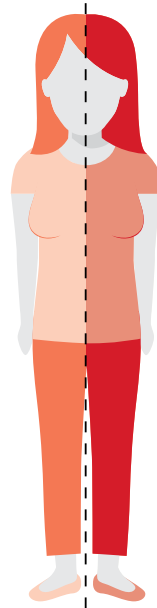
64%



érzelmi egészségét negatívan befolyásolta

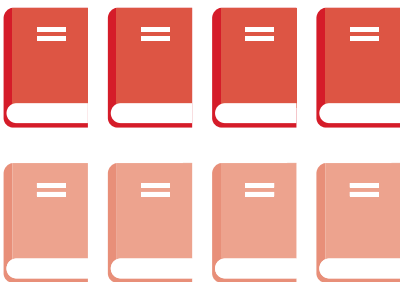
50%
-a

a családjukról való gondoskodás miatt aggódik



AMIRE AZ ÁTTÉTES BETEGEK KÖZÖSSÉGÉNEK SZÜKSÉGE VAN

Még több információ



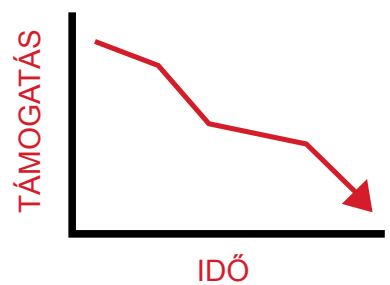
A betegek 50%-a úgy érzi, hogy a rendelkezésre álló tájékoztatás nem az ő igényeikkel foglalkozik

Még több pénzügyi finanszírozás



A pénzügyi források csupán **2%-át** fordítják az előrehaladott szakaszt érintő kutatásokra

Még több támogatás



A betegek 40%-a azt állítja, hogy idővel a barátoktól és a családtól kapott támogatás egyre csökken

Ha szeretne többet megtudni az előrehaladott vagy áttétes mellrákban szenvedő nők közösségéről, látogasson el az **AdvancedBreastCancerCommunity.org** címre

Hivatkozások

1. Make Your Dialogue Count Survey. Harris Interactive, A Novartis finanszírozásában (2014).
2. American Cancer Society. What are the key statistics about breast cancer? Elérhető itt: <http://www.cancer.org/cancer/breastcancer/detailedguide/breast-cancer-key-statistics>. Letöltve: 2017. január 10-én.
3. O'Shaughnessy J. Extending survival with metastatic breast cancer. *The Oncologist*. October 2005, 10 (suppl.): 20-29
4. Count Us, Know Us, Join Us Advanced Breast Cancer Survey, Harris Interactive, A Novartis finanszírozásában (2013).
5. American Cancer Society. Breast cancer survival rates, by stage. Elérhető itt: <http://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/detailedguide/breast-cancer-survival-by-stage>. Letöltve 2017. január 10-én.
6. Society for Women's Health Research. Life After Early Breast Cancer. Elérhető itt: http://www.lifeabc.org/pdf/impact_report.pdf. Letöltve 2017. január 10-én.
7. METAvivor. Research. Elérhető itt: <http://www.metavivor.org/research/>. Letöltve 2017. január 10-én.