

# PATARIMAI, KAIP ĮSITRAUKTI Į SAVO AR SAVO ARTIMOJO SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR GYDYMO PROCESĄ



**POLA**

Pagalbos onkologiniams  
ligoniams asociacija

Išleido:  
**Pagalbos onkologiniams pacientams asociacija (POLA)**  
Kalvarijų g. 235, Vilnius  
www.pola.lt, 2021

Leidinio dalys negali būti naudojamos komerciniais tikslais jokia forma ir jokiais priemonėmis: nei elektroninėmis (kompaktiniai diskai internetas ir pan.), nei mechaninėmis (kopijavimas, perrašinėjimas), nei informacijos saugojimo ar taisymo, be raštiško leidėjo (POLA, el. p. info@pola.lt), sutikimo. Naudoti šį leidinį leidžiama nekomerciniais tikslais su sąlyga, kad šaltinis tinkamai cituojamas.

Šis leidinys parengtas ir išleistas nekomerciniais tikslais kaip POLA kartu su partneriais įgyvendinamo projekto, skirto pacientų bendruomenės sveikatos raštingumui didinti, dalis.

Nuoširdžiai dėkojame gydytojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, o ypač gydytojai onkologei chemoterapeutei Editai Juodžbalienei, kurios kasdieniniai patarimai pacientų ir jų artimųjų bendruomenei įkvėpė šio leidinio atsiradimą.

Leidinyje pateikiama informacija yra parengta remiantis © Macmillan Cancer Support, Klaipėdos universitetinės ligoninės, Nacionalinio vėžio instituto informacija, gydytojos onkologės chemoterapeutės Editos Juodžbaliienės patarimais pacientams.

## I. GERIAUSIAS LAIKAS RŪPINTIS SVEIKATA – DABAR

Pasaulinė sveikatos organizacija pateikia tokį sveikatos apibrėžimą. Sveikata – visapusė: fizinė, dvasinė (pagrindinė), socialinė, protinė, emocinė gerovė, o ne tik ligų ar negalavimų nebuvimas. Sveikata suprantama kaip visuma, susidedanti iš viena nuo kitos priklausančių sričių. Jei kas nors atsitinka vienai sričiai, neišvengiamai paveikiama ir kita. Savo rankose turime kur kas daugiau galių valdyti savijautą ir gyvenimo trukmę, nei galime įsivaizduoti. **Net 50 proc. mūsų sveikatos priklauso nuo mūsų gyvenimo būdo, o tik 20 proc. lemia genai, aplinka – taip pat tik 20 proc. ir tik 10 proc. – medicinos bei sveikatos apsaugos kokybė.** Todėl labai svarbu sveikata domėtis ir rūpintis kuo anksčiau, o pradėti niekada nėra per vėlu.

Tyrimai patvirtina, kad ligos gydymo rezultatai priklauso ir nuo paciento – kuo jis labiau įsitrauks, aktyviai domės, bendradarbiaus su gydytoju ir kitais specialistais, tuo rezultatai bus geresni. Toks ir šio leidinio tikslas: padėti susigaudyti, paprastai ir suprantamai paaiškinti bei patarti, kaip Jūs galite labiau įsitraukti ir padėti sau ar savo artimajam sveikti.

Ar žinote, kad:

*Geriau pasirūpinti savo sveikata galėsite, jei:*

- *žinosite savo sveikatos istoriją (ūmios ir lėtinės ligos, hospitalizacijų datos ir priežastys, alerginės reakcijos, turimi skiepai, vartojami vaistai, maisto papildai ir pan.);*
- *domėsitės savo liga, sveikatos būkle (kokia tai liga, jos įtaka gyvybinėms funkcijoms, kokie galimi gydymo būdai, galimybės pasveikti, gyventi įprastą gyvenimą ir t.t.);*
- *kaupsite su sveikatos būkle susijusius išrašus (tyrimų rezultatus, aprašus ir pan.);*
- *žinosite visų vartojamų vaistų pavadinimus, dozes, paskirtį;*
- *gebėsite gydytojui apibūdinti savijautą, jaučiamus negalavimus, simptomus, savijautos pokyčius, pastebėtus pašalinius gydymo (vaistų) poveikius;*
- *vizito metu užduosite gydytojui klausimus, pasitikslinsite neaiškią informaciją;*
- *užsirašysite gydytojo pateiktas instrukcijas ir atsakymus;*
- *pateiksite savo nuomonės gydytojui, kai bus priimami sprendimai dėl Jūsų gydymo;*
- *perskaitysite medicinines formas prieš jas pasirašydami;*
- *žinosite savo teisę pasirinkti gydymo įstaigą, gydytoją, gauti sveikatos priežiūros paslaugas per nustatytus terminus.*

Kiekvienam turi rūpėti jo ir jo artimųjų sveikata. Sveikatos priežiūros įstaigose lankytės ne tik susirgę ar pajutę tam tikrus negalavimus, bet ir profilaktiškai. Pasirinkite gydytoją, kuriuo pasitikite, tuomet pasitikėkite gydy-



toju, kurį pasirinkote. Kurkite sąžiningumu ir pasitikėjimu paremtą santykį. Į konsultacijas ateikite pasiruošę, apgalvoję, ką pasakysite ir ko paklausite. Atminkite, kad kuo daugiau informacijos apie save pateiksite, tuo tikslesnės bus rekomendacijos. Paprašykite, kad Jus lydėtų šeimos narys ar kitas artimas žmogus, draugas.

#### Patariame:

*Rekomenduojama, o kartais net būtina į savo sveikatos priežiūros procesą įtraukti šeimos narį ar draugą, kuris:*

- *padėtų užsiregistruoti vizitams ar tyrimams;*
- *lydėtų lankantis pas šeimos gydytoją, gydytojus specialistus ar atliekant tyrimus;*
- *padėtų pasiruošti vizitui (aptarty, ką papasakosite gydytojui, ko paklauskite, ko prašysite);*
- *vizito metu užduotų rūpimus klausimus, užsirašytų gydytojo pastabėjimus, rekomendacijas;*
- *peržiūrėtų sutikimo dėl gydymo formas;*
- *po vizito aptarty, ar viską vienodai supratote, primintų gydytojo nurodymus;*
- *galėtų padėti jungiantis ir naudojantis [www.esveikata.lt](http://www.esveikata.lt) sistema*
- *žinotų su kuo susisiekti, jei Jūsų būklė pablogėtų*
- *kalbėtų Jūsų vardu, jei pats negalėtų to padaryti;*
- *žinotų Jūsų pageidavimus dėl gaivinimo ir gyvybės palaikymo.*

## II. PAS ŠEIMOS GYDYTOJĄ – BENT KARTĄ PER METUS

Sveikatos priežiūros srityje bene reikšmingiausią vaidmenį atlieka Jūsų šeimos gydytojas. Šeimos gydytojo tikslas – mokslu grįsta informacija didinti savo pacientų sveikatos raštingumą bei užtikrinti ligų prevenciją, išklausyti Jūsų nusiskundimus bei padėti išspręsti su sveikatos problemas, valdyti lėtines ligas. Svarbiausia, kad tai būtų asmuo, kuriuo pasitikėtumėte ir kuriam galėtumėte patikėti visus su savo sveikata susijusius rūpesčius. Jeigu dėl tam tikrų priežasčių nepasitikite savo šeimos gydytoju, Jūs turite teisę rinktis kitą specialistą.

#### Patariame:

*Vizitams pas gydytoją įsigykite atskirą sąsiuvinį ar užrašų knygutę, turėkite gerai rašantį rašiklį. Prieš vizitą pas gydytoją apgalvokite ir pasižymėkite:*

- *Apie kokius nusiskundimus norite informuoti savo gydytoją? Kada jie atsirado ir kiek laiko tęsiasi? Kaip dažnai jie kartojasi?*
- *Kas, Jūsų pastebėjimu, turi įtakos Jūsų simptomams ir būklėms?*
- *Ar tokios pačios sveikatos problemos yra būdingos ir kitiems šeimos nariams, giminaičiams?*

- *Kokius vaistus, vitaminus ar maisto papildus šiuo metu vartojate?*
- *Ar turite kokių alergijų?*
- *Ar jaučiate skausmą? Įvertinkite skausmą nuo 1 (mažas skausmas) iki 10 (nepakenčiamas skausmas)? Ar ir kaip pavyksta jį valdyti?*

*Vizito metu būkite pasirengę užsirašyti gydytojo pastabas, rekomendacijas. Arba paprašykite, kad tai darytų Jus lydintis asmuo. Jeigu pokalbio metu ko nors nesuprantate, paprašykite paaiškinti dar kartą. Jums kylantys klausimai, netikrumas yra natūralūs, nebijokite klausti. Atminkite, jei pageidaujate, turite teisę paprašyti kito specialisto nuomonės dėl gydymo.*

Apsilankykite pas šeimos gydytoją ir sveikatą pasitikrinkite bent 1 kartą per metus. Profilaktiškai tikrinantis sveikatą, kartą per metus gydytojas turi pamatuoti kraujo spaudimą, svorį, ūgį, paskirti elektrokardiogramą, iširti cholesterolio kiekį kraujyje ir pan. Kartą per dvejus metus profilaktiškai suaugusiems gali būti atliekamas bendras kraujo ir bendras šlapimo tyrimas, regėjimo aštrumo patikra, nustatomas gliukozės kiekis kraujyje. Senjorams ši taisyklė negalioja – jiems pastarieji tyrimai profilaktiškai gali būti atliekami kasmet.

#### Ar žinote, kad:

**Bendras kraujo tyrimas** parodo bendrą organizmo būklę (pvz. jei pakinta balti kraujo kūneliai, galima spręsti, kad kažkur vyksta uždegimas), padeda pastebėti tam tikrų medžiagų trūkumą (pvz. geležies arba vitamino B12). Prieš atliekant kraujo tyrimus rekomenduojama nieko nevalgyti 8-12 val., likus 1-2 dienom iki tyrimo, patariama mažiau valgyti riebaus ir kepto maisto, nevartoti alkoholio. Visgi badauti ar esmingai keisti maitinimo įpročių nederėtų. Jei rūkote, prieš tyrimą bent valandą nerūkykite.

**Bendras šlapimo tyrimas** – laboratorinis tyrimo metodas, leidžiantis įvertinti inkstų, šlapimo takų, šlaplės, lyties organų ir kitų organizmo sistemų veiklą.

*Tyrimui tinkamiausias pirmas rytinis šlapimas, prieš šlapinantis būtina kruopščiai apsiplauti po tekančiu vandeniu, nenaudojant jokių higienos priemonių. Šlapintis reikia tik į svarų sterilų indą. Šlapimas turi būti imamas „iš vidurio srovės“, t. y. truputį pasišlapinti ir tik po to rinkti šlapimą tyrimui. Moterims menstruacijų metu šlapimo tyrimo atlikti nerekomenduojama, nes tai iškreips rezultatus.*

Skirti tyrimus privalu ir tais atvejais, kai pacientai pagal amžių priklauso gyventojų grupėms, galinčioms dalyvauti PSDF lėšomis apmokamose prevencinėse programose – krūties, gimdos kaklelio, prostatos, storosios žarnos vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų.

Gydantis gydytojas pagal savo kompetenciją turi paskirti pacientui tyrimus, jeigu to reikia patvirtinti ar paneigti diagnozei arba gydymui paskirti, pakeisti ar nutraukti. Jei gydytojas gali be tyrimų kompetentingai įvertinti paciento





būklę, nustatyti susirgimo priežastį ir prisiima atsakomybę už paciento gydymą, tyrimų skirti nėra privaloma. Pacientas tyrimus gali pasirinkti ir savo iniciatyva, tik tuomet jų faktinę kainą apmoka pats. Pasirinkimas turi būti motyvuotas ir konkrečiai įvardytas medicininiuose dokumentuose.

#### Patariame:

*Kad nepraleistumėte kasmetinio profilaktinio apsilankymo pas gydytoją, jį susiekite su Jums svarbia data, pvz. gimtadieniu. Taip nepamiršite šiai datai artėjant užsiregistruoti vizitui.*

Moksliniai tyrimai rodo, kad reguliarius sveikatos tikrinimas sumažina riziką susirgti, prailgina gyvenimo trukmę, padeda anksti diagnozuoti gyvybei grėsmę keliančias ligas, tokias kaip vėžį, bei pagerina gyvenimo kokybę.

### III. GALBŪT MAN VĖŽYS. KAS MANĘS LAUKIA?

Kasmet Europos Sąjungoje nustatoma vis daugiau onkologinių susirgimų, tačiau net 40 proc. jų galima išvengti reguliariai tikrinantis sveikatą pas savo šeimos gydytoją, dalyvaujant onkologinių ligų prevencinėse programose bei įvairiapusėms rūpinantis savo sveikata.

Rutininių tyrimu metu ar atsiradus sveikatos problemoms, šeimos gydytojas įvertinęs Jūsų sveikatos būklę ir norėdamas pasitikslinti dėl galimų įtarimų, nukreips Jus pas tam tikros srities specialistą dėl išsamesnės konsultacijos. Šeimos gydytojas, įtardamas onkologinę ligą, gali pacientą iš karto siųsti gydytojo onkologo konsultacijai, kuris atlikęs papildomus tyrimus patvirtins arba atmes diagnozę.

Onkologinės ligos Lietuvoje gydamos šiuose centruose: Vilniuje – Nacionaliniame vėžio institute ir VU Santaros klinikose, Kaune – LSMU Kauno klinikoje ir LSMU Kauno onkologinėje ligoninėje, Klaipėdoje – Klaipėdos universitetinėje ligoninėje, Šiauliuose – Respublikinėje Šiaulių ligoninėje, Panevėžyje – Respublikinėje Panevėžio ligoninėje.

Gydymo įstaigą ir gydantį gydytoją galite pasirinkti patys.

#### Svarbu žinoti:

*Pacientams, kuriems įtariama piktybinė liga (dėl to sprendžia gydantis gydytojas), sudaroma galimybė gauti konsultacijas ir tyrimus skubos tvarka, nelaukiant bendroje eilėje. Ši sistema vadinasi „Žalioji koridorius“ ir yra skirta padėti pacientams, kurie pirmą kartą kreipiasi dėl onkologinės ligos, greičiau gauti jiems reikalingą gydymą.*

*Pacientams, kuriems įtariamas vėžys, maksimalus laikotarpis nuo pirmojo apsilankymo pas gydytoją specialistą iki diagnozės nustatymo turi būti ne ilgesnis nei 28 kalendorinės dienos, o laikotarpis nuo diagnozės nustatymo iki gydymo pradžios negali viršyti 14 kalendorinių dienų.*

*Pridedamame paveikslėlyje pateikta informacija apie maksimalius terminus, per kuriuos turi būti paskiriamas gydymas ir suteikiamos su tuo susijusios paslaugos:*

### „ŽALIASIS KORIDORIUS“ – onkologinių ligų diagnostikos ir gydymo paslaugų suteikimo terminai

#### 28 kalendorinės dienos

Maksimalus laukimo laikas nuo pirmojo apsilankymo pas gydytoją specialistą dienos iki **diagnozės** nustatymo dienos

#### 14 kalendorinių dienų

Laikotarpis nuo diagnozės nustatymo iki **gydymo pradžios**

#### 30 kalendorinių dienų

Maksimalus laukimo laikas nuo užsiregistravimo ambuatorinei **chemoterapijos, radioterapijos, hematologijos** asmens sveikatos priežiūros paslaugai gauti iki paslaugos gavimo dienos

#### 60 kalendorinių dienų

Maksimalus laukimo laikas nuo užsiregistravimo stacionarinei, dienos stacionaro, dienos **chirurgijos** asmens sveikatos priežiūros paslaugai gauti iki paslaugos gavimo dienos

#### 2 kalendorinės dienos

Laikotarpis nuo paciento paguldymo stacionariniam gydymui iki planinės chirurginės **operacijos** dienos

#### 30 kalendorinių dienų

Maksimalus laukimo laikas nuo užsiregistravimo **kompiuterinės tomografijos/ magnetinio rezonanso tomografijos/ pozitronų emisijos tomografijai** atlikti iki tyrimo atlikimo dienos

*Parengta pagal: 2017 m. vasario 17 d. Sveikatos apsaugos ministro įsakymą Nr. V-156*

Šie terminai yra nustatyti 2017 m. vasario 17 d. Sveikatos apsaugos ministro įsakymu "Dėl Onkologinių ligų diagnostikos ir gydymo paslaugų prieinamumo ir kokybės rodiklių ir jų stebėsenos tvarkos aprašo patvirtinimo", kurį rengiant onkologinių pacientų ir jų artimųjų interesus atstovavo bei gynė POLA. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/7c8fad0f76411e68034be159a964f47>



Dažniausiai gydytojas onkologas paskiria papildomus diagnostinius tyrimus, kurių atlikimas gali trukti iki kelių savaičių. Tyrimų reikia, kad būtų galima:

- tiksliai diagnozuoti solidinį naviką ar kraujo vėžį;
- aptikti vėžio buvimo vietą organizme ir sužinoti, ar jis yra išplitęs;
- įvertinti bendrąją Jūsų sveikatos būklę, kuri lemia, koks gydymas Jums bus paskirtas.

Gavęs tyrimų rezultatus, gydytojas onkologas nustato tikslią ligos diagnozę. Efektyviausio Jūsų gydymo taktika aptariama ir paskiriama multidisciplininės gydytojų komandos konsiliumo metu. Apie paskirtą gydymą Jus informuoja ir gydymą suplanuoja gydytojas onkologas.

Gydytojo onkologo nebijokite klausti:

Koks man vėžys?

- Kur ligos židiny?
- Ar liga išplitusi?
- Kokios galimos ligos priežastys?

Ar reikės tolimesnių tyrimų?

- Kokių tyrimų?
- Kodėl jie man reikalingi?
- Ko gydytojas iš jų tikisi?
- Kur ir kada jie bus atliekami, kaip jiems pasiruošti?

[Diagnozės nustatymo ar patikslinimo procesuose dalyvauja šie sveikatos priežiūros specialistai:](#)

**Gydytojas onkologas** – tai pagrindinis pacientą prižiūrintis gydytojas, kuris pasitelkdamas kitų sričių gydytojus, aktyviai dalyvauja diagnozės patikslinimo, onkologinės ligos gydymo ir stebėjimo procese. Dažnai šiuo specialistu būna gyd. onkologas chemoterapeutas ar gyd. onkologas radioterapeutas.

**Chirurgas** – tai gydytojas, kuris atlieka operacijas ir, esant poreikiui, ima biopsiją, kad nustatytų audinių ar ląstelių pakitimus bei jų priežastis.

**Onkologas chemoterapeutas** – tai gydytojas onkologas, kuris skiria medikamentinį (sisteminį) gydymą organizme esančių piktybinių ląstelių naikinimui, padeda kontroliuoti šalutinį ligos ir jos gydymo poveikį, skiria papildomus diagnostinius tyrimus.

**Daugiadalykė (multidisciplininė) komanda** – gydytojų specialistų komanda, susidedanti iš gydytojo onkologo chemoterapeuto, gydytojo onkologo radioterapeuto, gydytojo specialisto, turinčio patirties operuoti pacientus ser-

gančius onkologinėmis ligomis, gydytojo patologo, gydytojo radiologo ir kitų profesinių kvalifikacijų gydytojų specialistų. Komanda pagal poreikį konkrečiam pacientui, kuriam pirmą kartą patvirtinta onkologinės ligos diagnozė, parenka onkologinės ligos diagnostikos ir gydymo taktiką ir sudaro planą.

**Onkologas radioterapeutas** – tai gydytojas onkologas, kuris skiria vietinį aukštos energijos jonizuojančios spinduliuotės (radioterapinį) gydymą, padeda kontroliuoti šalutinius ligos ir jos gydymo reiškinius, skiria papildomus diagnostinius tyrimus.

**Radiologas** – radiologijos specialistas, tiriantis rentgeno aparatu, mamografu, kompiuteriniu tomografu ir magnetinio rezonanso tomografu. Radiologiniai tyrimai atliekami pilvo organams, kaulams-sąnariams, storajai žarnai, stemplei, skrandžiui, krūtinės ląstai bei urogenitalinei sistemai.

**Slaugytojas** – tai sveikatos priežiūros specialistas, kuris informuoja apie gydytojo paskirtus tyrimus ir gydymą, leidžia vaistus, atlieka arba asistuoja įvairių procedūrų ar operacijų metu, moko pacientą rūpinimosi savimi įgūdžių.

**Genetikas** – tai gydytojas, kuris atlieka specifinius genetinius ligos tyrimus, nustato tam tikras naviko mutacijas ir ligų paveldimumą.

**Patologas** – tai gydytojas, kuris mikroskopu tiria gautus mėginius (biopsijos medžiagą), ieško navikinių ląstelių ir nustato tikslų naviko tipą.

**Rezidentas** – asmuo, kuris dirba ir studijuoja medicinos specialybės rezidentūroje ir prižiūrimas gydytojo (vadovo) aktyviai dalyvauja pacientų ligų diagnostikoje ir gydyme.

## IV. KOKS GYDYMAS MAN BUS SKIRTAS?

### [Gydymo būdai](#)

Onkologinės ligos gydymo tikslas – siekti geriausių gydymo rezultatų su mažiausiu ligos ir jos gydymo poveikiu Jūsų gyvenimui. Įvykus multidisciplininės komandos aptarimui, konsultacijos metu gydantis gydytojas onkologas su Jumis aptaria Jums paskirtą individualų gydymo planą.

### **Pagrindiniai gydymo būdai:**

**Chirurgija** – tai vėžinio audinio pašalinimas. Operacijos metu pašalinamas vien tik navikas arba navikas su visu organu. Chirurginis gydymas yra efektyviausias ankstyvųjų stadijų navikų atvejais.



**Chemoterapija** – tai sergančiųjų onkologine liga gydymas citotoksiniu poveikio vaistais, t. y. vaistais, kurie slopina esminę vėžio ląstelių savybę – jų greitą, nekontroliuojamą dalijimąsi. Praradusios dauginimosi galimybę vėžio ląstelės žūva, navikas nebeauga. Šie vaistai, patekę į kraują, jo srovės nunešami į organizmo audinius ir tiesiogiai veikia ląsteles. Labiausiai šių vaistų poveikiui jautrios greitai besidauginančios ląstelės. Kadangi vėžio ląstelės dauginasi ir auga daug greičiau nei normalios, sveikos organizmo ląstelės, jas vaistai nuo vėžio paveikia pirmiausia ir labiausiai. Tačiau ir sveikos, normalios organizmo ląstelės neišvengiamai pažeidžiamos, tik daug silpniau, todėl jos sugeba atsigausti. Jų pažeidimai pasireiškia įvairiais, priklausomai nuo vaisto, šalutiniais poveikiais, kurie dažniausiai yra laikini ir praeina, kai užbaigus chemoterapiją ląstelių veikla normalizuojasi.

**Spindulinė terapija** – tai navikinės ligos gydymas, kai taikant jonizuojančią spinduliuotę, tam tikroje kūno vietoje naikinamos vėžio ląstelės ir kuo silpniau veikiamos sveikosios. Dažniausiai radioterapija taikoma liginės radioterapijos skyriuje, kelias savaites trunkančiais trumpais kursais – kasdienėmis frakcijomis (seansais).

**Imunoterapija** – tai medikamentinis gydymo būdas, kuriuo siekiama aktyvinti paties organizmo priešvėžinį atsaką. Šio gydymo koncepcija skiriasi nuo kitų sisteminės terapijos rūšių (chemoterapijos, radioterapijos), nes imunoterapija vėžį veikia netiesiogiai, bet aktyvindama T limfocitus, kurie ir „kovoja“ su vėžinėmis ląstelėmis.

**Hormonų terapija** – tai gydymas vaistais, kurie veikia organizme natūraliai gaminamus hormonus – slopina jų gamybą arba neleidžia jiems pasiekti vėžio ląstelės. Hormonų terapija taikoma gydant krūties, kiaušidžių, gimdos, prostatos vėžį.

**Taikinių terapija** – tai toks gydymo būdas, kurio metu naudojami vaistai ar kitos medžiagos, kurios veikdamos tam tikras vėžinių ląstelių molekules stabdo vėžinių ląstelių augimą. Taikinių terapija ypatinga tuo, kad ji veikia tik vėžines ląsteles ir beveik nedaro poveikio normalioms organizmo ląstelėms.

Prieš pradėdamas taikyti gydymą, gydytojas paaiškins jo tikslus. Kadangi joks gydymas negali būti taikomas be paciento sutikimo, Jūsų bus prašoma pasirašyti sutikimą, kuris patvirtins, kad leidžiate taikyti Jums paskirtą gydymą. Prieš išreiškiant sutikimą, Jums turi būti pateikta išsami informacija apie gydymo būdą ir apimtį, jo pranašumus ir trūkumus, galimas rizikas ir šalutinius poveikius, kitus prieinamus gydymo būdus.

### Kaip galite prisidėti, kad gydymas būtų kuo sėkmingesnis

**Vizito pas gydytoją metu aktyviai dalyvaukite pokalbyje ir klauskite visų Jums rūpimų klausimų:**

Koks gydymas man gali būti skirtas, ar galiu rinktis?

- *Kokia siūlomo gydymo esmė, kaip jis vyks ir kiek truks?*
- *Ar man siūlomas efektyviausias esamas gydymas?*
- *Kada tikėtis gydymo rezultatų?*
- *Kokie siūlomo gydymo privalumai ir trūkumai?*
- *Kokie šalutiniai reiškiniai gali pasireikšti? Kokie iš jų būdingi, o kada vertėtų sunerimti ar skubiai kreiptis į gydytoją?*
- *Ar galiu pasitarti su kitu gydytoju ir kaip tai padaryti?*

Ar galiu atsisakyti siūlomo gydymo?

- *Kokios galimos pasekmės?*
- *Ar galėsiu gydymą tęsti, jei persigalvosiu?*

Kokia galimybė pasveikti sergant tokiu vėžiu kaip mano?

- *Ar visiškai pagysiu, ar gydymas tik sustabdys ligos plitimą?*
- *Ar baigus gydymą reikės ko nors saugotis ar ypatingai prisžiūrėti?*

Kaip liga ir gydymas paveiks mano gyvenimą?

- *Kaip dėl gydymo gali keistis mano profesinis, asmeninis, lytinis gyvenimas, laisvalaikis?*
- *Ar gydymo metu galėsiu dirbti?*
- *Ar po gydymo galėsiu susilaukti vaikų?*
- *Ar turėsiu laikytis specialios dietos, keisti mitybos, fizinio aktyvumo įpročius?*
- *Kur kreiptis psichologinės, socialinės pagalbos?*

### Ar žinote, kad:

*POLA teikia nemokamas psichologines, teisines ir mitybos konsultacijas POLA kortelės turėtojams ir jų artimiesiems. Konsultacija suteikiama užpildžius konsultacijų anketą [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Konsultacijos“, paskambinus ir užsiregistravus tel. 8 605 88 191 arba parašius el. paštu [konsultacijos@pola.lt](mailto:konsultacijos@pola.lt)*

### **Domėkitės savo liga:**

- Paprašykite savo gydytojo pasidalinti pacientams skirtais leidiniais, lanktinukais ir kita lengvai supranta informacija, kad galėtumėte daugiau sužinoti apie savo diagnozę, medicininius tyrimus ir gydymą.
- Norėdami gauti daugiau informacijos apie konkretų vėžio tipą, naršykite internete arba nueikite į biblioteką. Atminkite, kad ne visa internete esanti informacija yra kokybiška. Gydytojas, sveikatos priežiūros komanda, pacientų organizacijos ir paramos grupės gali pateikti patikimų šaltinių sąrašą.



### Ar žinote, kad:

- POLA moderuoja virtualias pacientų bendruomenes „Facebook“ socialiniame tinkle. Prisijunkite prie Jums aktualios:
  - Gyvenimas sergant krūties vėžiu
  - Gyvenimas sergant melanoma
  - Gyvenimas sergant prostatos vėžiu
  - Gyvenimas sergant plaučių vėžiu
- [www.pola.lt](http://www.pola.lt) skiltyje „Pagalba sau“ rasite edukacinių leidinių ir vertingų žinių apie vėžio simptomus, diagnostiką ir gydymą, paliatyviąją pagalbą, sveikatai palankią gyvenseną.
- „YouTube“ kanale POLA prieš vėžį patalpinta daugiau nei 30 video pasikaitų apie onkologinės ligos gydymą, prevenciją, šalutinių reiškinių valdymą, sveiką gyvenseną ir psichologinę sveikatą.

**Kaupkite visus įrašus apie savo ligos istoriją ir pasidalinkite naujausia informacija su savo sveikatos priežiūros komanda. Prisiminkite, kuo daugiau duomenų turėsite – tuo geresnius sprendimus dėl Jūsų gydymo galės priimti gydytojas. Jūsų ligos istorija apima informaciją apie:**

- visas Jūsų sveikatos būkles ir ligas;
- alergijas, nepageidaujamas reakcijas ir jautrumą vaistinėms medžiagoms;
- buvusias hospitalizacijas;
- skiepus;
- vartojamus vaistus ir maisto papildus (vitaminus, vaistažolių produktus).

Gydant onkologinę ligą, svarbiausia išsaugoti ir kaupiti šiuos duomenis:

- turėkite vėžio diagnozę įrodančius tyrimus – histologinio atsakymo kopiją su smulkiai aprašytu mikroskopiniu vaizdu, pagrindinių tyrimų – kompiuterinės tomografijos (KT), magnetinio rezonanso tomografijos (MRT), pozitronų emisijos tomografijos (PET) – medicininius vaizdus;
- išsaugokite visas stacionarinio gydymo išrašų kopijas;
- jei buvo atlikti genetiniai tyrimai, būtinai apie tai informuokite savo artimuosius ir pasidalinkite su jais duomenimis apie rastus genetinius sutrikimus;
- žinokite savo tėvų, brolių, seserų ligas, ypač kurios gali būti genetiškai paveldimos.

### Ar žinote, kad:

*Savo ligos istoriją, išrašytus receptus ir medicininius vaizdus galite matyti prisijungę per [www.esveikata.lt](http://www.esveikata.lt) Prie savo duomenų e-sveikatos sistemoje galite suteikti galimybę prisijungti ir savo artimiesiems.*



### **Atsakingai vartokite Jums skirtus vaistus**

Įsitikinkite, ar žinote visų savo vartojamų vaistų pavadinimus, dozes bei kokią tiksliai jie skirti. Tik teisingai vartojant vaistus, bus užtikrintas jų įsisavinimas ir efektyvumas:

- įspėkite gydytojus ir slaugytojus, jei turite alergiją tam tikriems vaistams;
- paprašykite gydytojo pateikti informaciją raštu apie Jums skirtus vaistus ir galimą jų šalutinį poveikį;
- vartodami vaistus, griežtai laikykitės gydytojo nurodymų;
- būtinai informuokite savo gydytoją apie visus savo vartojamus vaistus, papildus, vaistažolių preparatus ar kitus nereceptinius vaistus. Tai labai svarbu, nes kai kurios sąveikos tarp medikamentų gali būti pavojingos;
- įspėkite gydantį gydytoją, jei vartojate natūralius preparatus, nes jie gali turėti įtakos vaistų efektyvumui;
- jei vaisto pavadinimas Jums nepažįstamas ar niekada anksčiau nesate jo vartoję, įsitikinkite, kad jis tikrai skirtas Jums;
- galite pasinaudoti mobiliosiomis aplikacijomis, kurios Jums primins laiku išgerti medikamentus ir praneš, kai tabletės eis į pabaigą.

### Ar žinote, kad:

*Su POLA mobiliąja programėle galite lengviau kontroliuoti ligos ar jos gydymo sukeltus nepageidaujamus simptomus:*

- registruoti, kaupiti ir reguliariai atnaujinti informaciją;
- atsisiųsti, peržiūrėti ir palyginti Jūsų simptomus, jų dinamiką, pasidalinti su Jus gydančiu gydytoju ar artimaisiais;
- greitai ir paprastai pasilyginti, ar Jums būdingi simptomai taip pat pasireiškia ir kitiems tos pačios diagnozės pacientams.

*Daugiau apie programėlę ir jos diegimą rasite [www.pola.lt](http://www.pola.lt)*

## **V. AKTYVUS GYDYMAS BAIGĖSI. KAS MANĖS LAUKIA?**

Kitas Jūsų laukiantis etapas – aktyvi stebėseną, rehabilitacija ir ligos kontrolė. Aktyvus gydymas baigiasi, nuo šiol pas gydytojus lankysitės rečiau, todėl keisis ir Jums įprastu tapęs gyvenimo ritmas. Daugeliui tai laikas, kai grįžtama į aktyvų profesinį gyvenimą.

Pasibaigus aktyviam gydymui, susitikime su savo onkologu aptarkite:

- koks bus kontrolinių vizitų ir tyrimų planas;
- kokios prevencinės priemonės padėtų išvengti ligos atkryčio;
- kaip toliau liga bus stebima, kontroliuojama, kaip gali pasireikšti ligos ir jos gydymo poveikis;





- kokie atsiradę simptomai rodo, kad nedelsiant turite kreiptis pas gydytoją onkologą;
- skausmo valdymo priemonės;
- paliatyviosios pagalbos galimybes;
- reabilitacijos galimybes.

### **Skausmo valdymas, paliatyvioji pagalba, reabilitacija**

Onkologinės ligos sukulto **skausmo valdymas** yra būtinas gyvenimo kokybei užtikrinti. Nepaisant didžiulės pažangos šioje srityje, tyrimai parodė, kad beveik kas trečio onkologinio paciento skausmas nėra tinkamai kontroliuojamas. Jei patiriate skausmą, būtinai apie tai informuokite savo gydytoją. Įvertinęs situaciją, gydytojas gali Jus nukreipti į skausmo kliniką arba paliatyviosios pagalbos centrą konsultacijai.

Sunkiai sergantys pacientai, kuriems reikalingas kompleksiškas simptomų valdymas ir nuskausminimas, gali kreiptis į **paliatyviosios pagalbos** centrus savo sveikatos priežiūros įstaigose. Jei yra nustatyti specialieji nuolatinės slaugos pagalbos poreikiai, pagalba gali būti suteikiama ir namuose.

**Reabilitacinis gydymas** susirgus onkologine liga prasideda, kai gydytojas nustato diagnozę, ir tęsiasi visą gydymo laikotarpį. Šio gydymo tikslas – optimaliai atkurti paciento fiziologinį, psichologinį, socialinį bei profesinį statusą. Reabilitacinis gydymas yra individualus kiekvienam pacientui, jo efektyvumas nuolat vertinamas specialistų komandos. Dėl reabilitacijos galimybių teiraukitės Jus gydančio gydytojo.

### **Patarimai, kaip pasiruošti kontroliniam vizitui pas gydytoją, kad jis vyktų kuo efektyviau:**

- iš anksto susirinkite visus reikalingus medicininius įrašus (siuntimą, tyrimų aprašymus, vaizdinius įrašus ir kt);
- būtinai turėkite profilaktinių tyrimų rezultatus – taip sutaupysite ir savo, ir gydytojo laiką, galėsite aptarti daugiau Jums rūpimų klausimų, o gydytojas jau pirmos konsultacijos metu galės paskirti reikiamus sudėtingesnius tyrimus, tokius kaip mamogramą, kaulų scintigramą, kompiuterinę tomografiją (KT), magnetinio rezonanso tomografiją (MRT), biopsiją.
- svarbūs 3 profilaktiniai tyrimai: kartą per metus atliekamas plaučių rentgenas, pilvo organų ultragarsinis tyrimas, moterims – ginekologo apžiūra;
- priklausomai nuo ligos, gali reikėti ir daugiau tyrimų, pavyzdžiui – PSA, FGS, bendro kraujo ar biocheminių tyrimų, apie juos gydytojas Jus įspės iš anksto
- sudėtingesniems tyrimams reikia registruotis iš anksto. Elkitės atsakingai savo ir kitų ligonių atžvilgiu ir nepamirškite į juos atvykti Jums paskirtu laiku. Jei negalite atvykti – atšaukite registraciją;
- užsirašykite, ką norite aptarti vizito pas gydytoją metu.

Būkite pasiruošę atsakyti į šiuos gydytojo klausimus:

1. Ar Jūsų savijauta pasikeitė nuo paskutinio apsilankymo? Jei taip, kaip?
2. Ar atsirado papildomų nepageidaujamų poveikių?
3. Kokius vaistus, vitaminus ar maisto papildus šiuo metu vartojate?
4. Ar jaučiate skausmą? Įvertinkite skausmą nuo 1 (mažas skausmas) iki 10 (nepakenčiamas skausmas)? Ar pavyksta jį valdyti?
5. Kokių sunkumų kilo laikantis gydytojo rekomendacijų?

Kad lengviau prisimintumėte savo vizitus, galite pildyti savo sveikatos istoriją

Nr.	Vizito tikslas (konsultacija, tyrimas, operacija, kt. procedūra ir pan.)	Vizito data	Registracijos vizitui data	Specialisto pavardė, vardas	Gydymo įstaigos pavadinimas, kontaktai





## Tyrimų atmintinė, esantiems onkologinės ligos stebėsenoje

Tyrimas	Krūties onkologija	Virškinamojo trakto onkologija	Ginekologinių organų onkologija	Prostatos onkologija	Visiems onkologijos atvejams
Plaučių rentgenas	1 kartą per metus	1 kartą per metus	1 kartą per metus	1 kartą per metus	1 kartą per metus
VPAE (viršutinio pilvo aukšto echoskopija)	1 kartą per metus	2 kartus metuose	1 kartą per metus	1 kartą per metus	1 kartą per metus
Ginekologo konsultacija (moterims)	1 kartą per metus	1 kartą per metus	Gydytojo nurodymu	-	1 kartą per metus (moterims)
PSA tyrimas (vyrams)				1 kartą per metus	1 kartą per metus (vyrams)
Mamograma	Po operacijos - 1 kartą per metus. Pagal prevencinę programą - kas 2 metus				Pagal prevencinę programą kas 2 metus (moterims)
Krūtų ultragarso tyrimas	1 kartą per metus/ gydytojo nurodymu				
Kaulų scintigrama	1 kartą per metus (1 st. netikslinga)			Daroma esant progresijos įtarimui 1 kartą per metus	Daroma esant progresijos įtarimui
Densitometrija (kaulų tankis)	1 kartą per metus			Pagal poreikį	
Kompiuterinė tomografija	Daroma esant progresijos įtarimui	Daroma esant progresijos įtarimui po VPAE	Daroma esant progresijos įtarimui po VPAE	Daroma esant progresijos įtarimui po VPAE	Daroma esant progresijos įtarimui
Magnetinio rezonanso tyrimas (MRT)	Gydytojo nurodymu	Gydytojo nurodymu	Gydytojo nurodymu	Gydytojo nurodymu	Gydytojo nurodymu
Echokardiografija	Esant poreikiui				Esant poreikiui
Vėžio žymenys	1 kartą per metus	1 kartą per metus	Kokie, kaip dažnai nurodo gydytojas	PSA kartojimo dažnį nurodo gydytojas	Kokie, kaip dažnai nurodo gydytojas
Skrandžio FGS (gastroendoskopija)		1 kartą per metus			
Žarnų FKS (fibrokolonoskopija)		1 kartą per metus			
Bendras kraujo tyrimas					1 kartą per metus
Biocheminiai kraujo tyrimai (inkstų ir kepenų veiklai)					1 kartą per metus
Šlapimo tyrimas					1 kartą per metus