

Diagnoza raka je lahko zastrašujoča. Med procesiranjem novic lahko občutite vrtinec čustev. Težko je biti pacient, poslušati medicinske izraze, prilagoditi svoje življenje zdravstvenim pregledom, urnikom zdravljenja in neželenim učinkom. Usmerjenost k cilju lahko pomaga ublažiti nekaj stresa, ki prihaja z vašo diagnozo, in vaša vključenost pri sprejemanju odločitev vam lahko pri tem pomaga.

Raziskave kažejo, da ljudje želijo biti bolj vključeni v sprejemanje odločitev o lastnem zdravju in zdravstvenem varstvu, kot so trenutno. Ljudje želijo imeti več nadzora nad tem, kako se načrtuje in izvaja njihova oskrba.

Kaj je skupno odločanje?

Skupno odločanje je partnerstvo med zdravstvenimi delavci in pacienti, kadar je na voljo več možnosti.

Vsi smo edinstveni in nobena možnost ni primerna za vse. Skupno odločanje omogoča pacientom, da so toliko vključeni v sprejemanje odločitev o svoji oskrbi, zdravljenju in možnostih upravljanja, kot želijo.

Ljudje vedo, kaj jim je pomembno, kaj je prav glede na njihove okoliščine, kakšne so njihove osebne preference in zdravstveni cilji.

Zdravstveni delavci imajo dostop do zanesljivih, kakovostnih informacij in bodo v okviru postopka skupnega odločanja svetovali o možnih koristih, škodi in posledicah možnosti upravljanja, povezanih z boleznijo.

Odkrit pogovor s svojim zdravstvenim delavcem paciente opolnomoči, da sprejmejo najboljšo odločitev o zdravljenju(-ih), upravljajo ali podpora, ki jim ustreza.

To lahko vključuje nadaljevanje s trenutnim zdravljenjem, poskus novega zdravljenja ali celo odločitev, da zdravljenja sploh ne bo.

Kakšne so prednosti skupnega odločanja?

Raziskave kažejo, da pacienti, ki so aktivno vključeni v skupno odločanje, bolje razumejo svojo bolezen in možnosti zdravljenja. Počutijo se informirane, lahko izrazijo svoje mnenje, čutijo se uslišane in imajo večji nadzor.

Pacienti, ki sodelujejo v načrtovanju svoje oskrbe, bodo tudi bolj verjetno nadaljevali z dogovorjenim zdravljenjem, saj temelji na tem, kar jim je pomembno.

Stvari, ki jih je treba upoštevati pri skupnem odločanju: Pred sestankom morajo pacienti razmisliti o tem, kaj jim je pomembno, da se lahko smiselno pogovorijo o svoji oskrbi in zdravljenju.

Dobra ideja je, da za sestanek sestavite kratek zapis in napišete tudi, na katera konkretna vprašanja želite prejeti odgovore.

Kot izhodišče bodo naslednja tri vprašanja pripomogla k vodenju pogovora z zdravstvenim delavcem:

- Kakšne so moje možnosti?
 - Kaj je dobro in slabo pri vsaki od možnosti?
 - Kakšno pomoč potrebujem pri sprejemanju odločitve?
- Pred sprejetjem odločitve bo treba razmisliti o veliko stvareh in lahko vam koristi, da si jih zapišete. Nekateri primeri so:
- Moji cilji za nego in zdravljenje so..
 - Neželeni učinki, ki bi se jim rad/-a izognil/-a, so...
 - Moji občutki glede zdravljenja so..
 - Verjetno/malo verjetno je, da bom jemal/-a predpisana zdravila.

- Želim več pisnih informacij o..
- Raje bi, da bi mi nekdo razložil informacije ustno..
- Ljudje, ki bi jih rad/-a vključil/-a v svoje zdravljenje so..
- Želim, da so vključeni na naslednji način..

Družina, prijatelji ali negovalci pacienta se lahko vključijo v razprave, če menijo, da potrebujejo dodatno podporo za sprejetje odločitve.

Pred zaključkom sestanka

Pri skupnem odločanju ne gre le za to, ali je pacient vključen, temveč tudi za to, da je sprejeta odločitev dobra in prava zanj. Pred odhodom:

- Prepričajte se, da ste zadovoljni z odgovori na vaša vprašanja in da ste zapisali, kar morate vedeti.
- Prepričajte se, da veste, kaj sledi.
- Vprašajte za ime in številko osebe, na katero se lahko obrnete, če imate dodatna vprašanja.
- Preverite, ali ste rezervirali termin za sestanek za nadaljnje spremljanje.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

Skupno Odločanje
© **Global Lung Cancer Coalition**
www.lungcancercoalition.org

To informacijsko zloženko je izdal sekretariat Svetovne zveze za boj proti pljučnemu raku (Global Lung Cancer Coalition - GLCC), pregledana pa je bila s strani strokovnjakov za rak pljuč. Za več informacij o podpornih in informacijskih storitvah, ki so na voljo v vaši državi, obiščite www.lungcancercoalition.org Različica I - Junij 2024.