

FÅ UT DET MESTA AV DINA SAMTAL

För många kvinnor med bröstcancer känns vårdbesöken alldeles för korta. Det kan vara svårt att veta vilka typer av frågor man ska ställa eller vilka känslor man ska prata om. Nedan finns några tips som hjälper dig att få ut så mycket som möjligt av tiden du har med din läkare.

UNDER DITT VÅRDBESÖK:



Ta med dig någon du litar på. Den här personen kan ge dig känslomässigt stöd och hjälpa dig att minnas viktig information.



Skriv ned vad som sägs. Du kan titta på anteckningarna senare för att bättre förstå vad din läkare sa till dig, eller använda dem om du vill göra efterforskningar om något eller skaffa ett andra läkarutlåtande. Om du har någon med dig kan du be dem att skriva ned det som sägs åt dig.



Be din läkare att använda enklare ord. Det kan hjälpa dig att bättre förstå din sjukdom och möjliga behandlingar.

FÖRE ELLER EFTER DITT VÅRDBESÖK:



Prata med en sköterska/socialarbetare/hjälplinje för patienter efter att du har pratat med läkaren. En sköterska kan förklara vad läkaren har sagt, och kan eventuellt ge råd om hur du kan hantera sjukdomen eller tipsa om stödgrupper eller webbplatser med bra information.



Hitta en bröstcancergrupp i ditt område och gå på ett möte eller utforska resurser på internet. Om du pratar med kvinnor med liknande upplevelser kan du få lättare att hantera sjukdomen.



Skriv ned dina biverkningar från behandlingen innan du träffar läkaren så att ni kan diskutera dem. Ju mer du pratar med läkaren om ihållande biverkningar som är bekymmersamma medan du genomgår behandlingen, desto lättare är det för läkaren att hjälpa dig hantera dem. Berätta även för din läkare om ditt mående, inklusive ångest, depression eller sömnproblem.

Framskriden bröstcancer och dess behandling är komplicerad. Även om patienter kan stötta varandra, så är upplevelsen olika från person till person. Du kan och bör ställa frågor allteftersom de dyker upp. Du måste inte vänta tills nästa vårdbesök.