

## Frågor vid kontakt med vården

### Kommunicera

**Det är viktigt att hålla en öppen och ärlig dialog med behandlande läkare och din kontaktsjuksköterska innan, under och efter behandling.**

**Att vara en förespråkare för sin egen hälsa är ett bra sätt för att förstå den behandling du får för din cancersjukdom. Målet är att behandlingen också ska ge dig en så god livskvalitet med så få biverkningar som möjligt.**

Att leva med en cancerdiagnos är en mycket personlig upplevelse. Olika människors upplevelse av sjukdom kan skilja sig åt även om behandlingsresan ser liknande ut. Det är därför viktigt att ha en öppen och ärlig dialog med behandlande läkare för att förstå behandlingsplanen. Nedan finns tips för en god kommunikation som kan bidra till att skapa trygghet.

### Prata symtom

Ibland kan det vara svårt att skilja på sjukdomssymtom och biverkningar av en behandling. Även om man tror att symtomet man upplever inte betyder något så är det viktigt att man pratar med sin behandlande läkare eller kontaktsjuksköterska om symtom så att de kan bedöma och ge information om hur det kan hanteras.

För att lättare följa en behandlingsplan och hålla ordning på frågor och funderingar, så är det värdefullt att skriva ner tankar och upplevelser i en dagbok/ anteckningsblock som sedan tas med vid återbesök. Ett tips är att samlas allt i en pärm.

### Ställ frågor

Cancer är ett komplext område. Oavsett om man diskuterar genmutationer eller går igenom behandlingsalternativ är det viktigt att ställa frågor och säga till om man är osäker och inte förstår.

Att vara en förespråkare för sin egen hälsa är ett bra sätt för att förstå den behandling du får för din cancersjukdom. Målet är att behandlingen också ska ge dig en så god livskvalitet med så få biverkningar som möjligt.

### Förstå alternativ

Det finns ibland flera olika behandlingsalternativ för samma grundtyp av cancer. Be behandlande läkare att berätta och förklara skillnader gällande till exempel varför en viss behandling valts, hur den fungerar, tid på behandling (tidsavgränsad eller kontinuerlig), risk för biverkningar och vad de olika alternativen betyder.

### Berätta vilken typ av livsstil man har

Hur behandlingen ser ut kan delvis bero på hur man vill leva sitt liv, vissa har en mycket aktiv livsstil och för andra kan andra delar av livet vara det viktigaste.

Behandlande läkare bör ta hänsyn till patientens preferenser och livsstil när behandlingsplanen utformas.

### Frågor är aldrig dumma

Varje fråga är viktig och förtjänar ett svar. Man ska inte vara rädd för att ställa samma fråga mer än en gång, eller att be sin läkare att använda enklare ord. Patientens egen förståelse och medverkan genom en god och öppen dialog med behandlande läkare och kontaktsjuksköterska är viktigt för bästa utfall. Det är viktigt att uppmärksamma biverkningar då vissa kan vara hanterbara och ibland undvikas om man hanterar dem i ett tidigt stadium.

# Frågor om prostatacancer att ställa till sin läkare eller kontaktsjuksköterska

Nedan följer exempel på frågor som kan vara bra att ställa till din vårdpersonal.

Alla frågor kanske inte passar för dig. Välj de frågor som du själv känner är viktiga för att du ska känna dig fullt informerad och trygg.

## Min Sjukdom:

- Vad är prostatacancer?
- Är min sjukdom spridd och vad betyder det isåfall?
- Är min prostatacancer ärftlig?
- Finns det några speciella gentester som jag kan göra?
- Vad är PSA-värde?
- Varför höjs PSA-värdet vid prostatacancer?
- Vad betyder det om mitt PSA-värde stiger?
- Vad innebär det att leva med prostatacancer?
- Hur kan jag hantera perioden av väntan före behandling?
- Vad innebär en ny medicinsk bedömning, Second opinion?
- Är min cancer låg eller högrisk, vad betyder de olika stadierna?

## Min Behandling:

- Vilken/vilka behandlingar är aktuella för mig?
- Kan jag välja mellan olika behandlingar, vilka?
- Hur ofta får jag behandling?
- När ska behandlingen starta?
- Vilka biverkningar kan uppkomma under min behandling?
- Är det några symtom jag ska vara särskilt uppmärksam på?
- Kan jag göra något själv för att optimera behandlingen och minska eventuella biverkningar?
- Hur vet man vilken effekt behandlingen kommer att ge och hur mäts effekten?
- Finns det någon studie jag kan delta i?

## Mitt Behandlingsteam:

- Vilket stöd och hjälp finns att få?
- Vem är min kontaktsköterska och vilka ingår i mitt vårdteam?
- Finns samtalsstöd för mig och min familj?
- När kommer nästa kontakt att ske?
- Hur ser min vårdplan ut och vad ingår i den?
- Var kan jag hitta mer information om min cancer?
- Vem talar jag med om inkontinenshjälpmedel?

Har du frågor som inte finns med ovan så skriv ner dem direkt och ta med till nästa återbesök eller om det är akut, ring din kontaktsjuksköterska.