



Практичні рекомендації на допомогу пацієнтам із метастатичним колоректальним раком

Програма
«Мої бесіди»

На допомогу лікарів-практику.
Освітній матеріал для пацієнтів із метастатичним
колоректальним раком (МКРР) та населення.
Проконсультуйтеся з лікарем щодо стану Вашого здоров'я

Ласкаво просимо до програми «Мої бесіди»

«Мої бесіди» є частиною програми «Підтримувальні гармонізовані розробки для покращення досвіду пацієнтів» (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences, SHAPE), яка забезпечує підтримку осіб із метастатичним колоректальним раком (мКРР). Цю брошуру розроблено за участю онкохворих, захисників інтересів пацієнтів та експертів із питань раку.

Іноді бесіди із медичними працівниками про Ваше онкологічне захворювання можуть бути заплутаними та виснажливими. Часто доводиться сприймати досить багато інформації. Бувають моменти, коли немає бажання обговорювати свій стан. Думки про майбутнє або розмови стосовно плану лікування нерідко потребують значних емоційних зусиль.

«Мої бесіди» створено для того, щоб полегшити такі розмови та допомогти Вам брати участь у прийнятті рішень, які впливають на на Ваше життя та здоров'я.

Ваш лікар добре обізнаний із можливими варіантами терапії, а також із пов'язаними з ними перевагами та ризиками. Ви ж найкраще знаєте своє тіло. Саме тому Ви можете поділитися власним досвідом, цінностями та цілями – адже знаєте, чого прагнете від життя. Залежно від бажання та можливостей, Ви маєте нагоду приймати спільні рішення щодо Вашого догляду – разом із лікарем або медсестрою.¹⁻⁴

Брошура «Мої бесіди» має на меті допомогти Вам у спілкуванні з медичними працівниками та брати участь у прийнятті рішень щодо догляду – настільки, наскільки Ви цього бажаєте та вважаєте можливим. Рішення щодо лікування можуть ухвалюватися спільно, з урахуванням Ваших уподобань і потреб.

Спеціальні матеріали, за допомогою яких було розроблено програму, надали:

- Альберто Соберо (Alberto Sobrero), лікар-онколог, Італія
- Клер Тейлор (Claire Taylor), медсестра онкологічного відділення, Велика Британія
- Барбара Мосс (Barbara Moss), пацієнтка, яка одужала від мКРР, та захисниця інтересів хворих – Європейська організація із боротьби з раком травного тракту (DiCE)
- Марк Мосс (Mark Moss), представник інтересів пацієнта, доглядач за хворими – організація DiCE
- Мая Юзніч Сотлар (Maja Juznic Sotlar), захисниця інтересів пацієнтів – організація DiCE



Зміст брошури «Мої бесіди»

Спільне прийняття рішень — це процес співпраці між Вами та Вашим лікарем для ухвалення рішень, які підходять саме Вам

- Що таке спільне прийняття рішень?
- Яким чином я можу спільно приймати рішення зі своїм лікарем?

Підготовка до бесіди із лікарем

- Як отримати найбільшу користь від спілкування з лікарем?
- Як мені підготуватися до прийому в лікаря?
- Якими є мій особистий досвід, цілі та цінності?

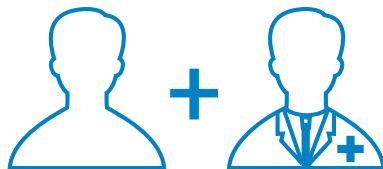
Оцінка Вашого плану лікування між прийомами у лікаря

- Чи запитав я усе, що хотів, на минулому прийомі?
- Чи є ефективним мій план лікування?
- Що відбудуватиметься далі?

Словник термінів

НАЙКРАЩА
ПОРАДА

**Жодне запитання
не є безглуздом, коли
справа стосується раку.
Ви можете запитувати
все, що завгодно!**



Спільне прийняття рішень — це процес співпраці між Вами та Вашим лікарем для ухвалення рішень, які підходять саме Вам

Спільне прийняття рішень — бесіда, яка відбувається між пацієнтом та лікарем для ухвалення різних рішень, при цьому враховуються:⁵

- Ваші вподобання, особистий досвід, цілі та цінності
 - Доступні методи терапії та пов'язані з ними потенційні переваги і ризики, про які відомо Вашому лікареві, — зазвичай це більш ніж один варіант
- Під час прийому в лікаря Ви, ймовірно, захочете провести змістовну бесіду, в якій він поділиться своїми знаннями та досвідом, а Ви зможете поставити запитання чи висловити наявні занепокоєння.⁶

Як пацієнт Ви можете долучатися до процесу спільного прийняття рішень. Деякі хворі вирішують не брати в цьому активну участь. У будь-якому разі щира, відкрита розмова із лікарем допоможе Вам ухвалити обґрунтовані рішення.



НАЙКРАЩА
ПОРАДА

Можливо, Ви захочете взяти із собою на прийом до лікаря когось для емоційної підтримки.

**Пацієнт –
експерт у власному
житті**

Я знаю своє тіло, особисті потреби й цілі та хочу розуміти, яким чином різні варіанти лікування можуть на мене вплинути

**Лікар
Експерт із питань
охорони здоров'я**

Я знаю варіанти лікування, які Вам можна запропонувати, і хочу допомогти зрозуміти ризики та переваги кожного з них



Співпраця: Ви та Ваш лікар ділитесь досвідом. Ви розповідаєте, що саме є важливим для Вас — особистий досвід, цілі й цінності, а лікар допомагає розглянути доступні варіанти терапії та пояснює потенційні переваги й ризики кожного із них.

► Приклади запитань



Якими є доступні варіанти лікування?



Якими є переваги/користь та ризики/недоліки кожного варіанта терапії?



Що я очікую від плану лікування?



Що турбує мене найбільше?

Обговорення: Ви разом обговорюєте можливі варіанти лікування й догляду на основі доступних доказів і Ваших особистих цінностей та вибору.

► Приклади запитань



Яким чином різні варіанти лікування вплинуть на моє життя?



Що ці варіанти терапії означають особисто для мене?



На які ризики я готовий піти?



Якими можуть бути побічні ефекти?

Погодження: Ви разом приймаєте рішення щодо плану лікування та догляду, які найкраще відповідають Вашим потребам і обставинам

Підготовка до бесіди із лікарем

Підготовка до прийому в лікаря може полегшити перебіг бесіди щодо варіантів терапії та особистого досвіду. Це особливо важливо, якщо Ви часто відчуваєте пригнічення або розгубленість.

Можливо, спочатку Ви захочете обговорити особисті питання та проблеми. Вони можуть безпосередньо стосуватися плану лікування або впливу діагнозу мКРР на Ваше життя.

Мій діагноз:

- Що для мене означає діагноз мКРР?
- Як він вплине на мене?
- Що відбуватиметься далі?
- Чи можу я забрати із собою якісь інформаційні матеріали?
- Чи можу я почути сторонню думку?

Мої зобов'язання

- Чи можу я продовжити працювати?
- Чи вплинуть діагноз та лікування на мою сім'ю?
- Чи вплинуть мій діагноз та лікування на особисті захоплення?

Моя система підтримки:

- Чи будете Ви моєю основною контактною особою?
- Хто ще зможе відповісти на мої запитання?
- Чи можу я отримати будь-яку іншу підтримку?
- Чи зможемо я та моя родина отримати консультації щодо лікування й догляду?

Зміни:

- Чи зміниться мій зовнішній вигляд?
- Чи зміниться мій апетит?
- Чи відчуватиму я якісь інші зміни?

Кожен має свій унікальний досвід, тому це лише пропозиції, а не обов'язковий план дій.

НАЙКРАЩА
ПОРАДА

Ймовірно, Ви захочете
зробити записи своїх
прийомів у лікаря, щоб
переглянути їх пізніше.
Запитайте у нього, чи
це можливо?



Тут Ви можете записувати запитання, які хочете поставити лікареві, та моменти, що Вас непокоять...

НАЙКРАЩА
ПОРАДА

Заведіть спеціальний
записник, фіксуйте
запитання, які у Вас
виникають, та беріть його
із собою на прийоми
до лікаря.



Оцініть, наскільки ефективним для Вас є план лікування

Між прийомами у лікаря варто виділяти час для роздумів над такими моментами:

- Згадайте, як минув Ваш останній прийом – що було корисним, а що залишилося незрозумілим
- Оцініть, наскільки план лікування відповідає Вашим уподобанням, цілям і цінностям
- Поміркуйте над тим, що хотіли б обговорити під час наступного візиту, і сплануйте його відповідно

Після прийому в лікаря:

- Чи поставив(-ла) я всі запитання, які мав(-ла)?
- Чи все мені зрозуміло?
- Чи є медичні терміни, значення яких мені потрібно уточнити? (Для початку використовуйте словник термінів у кінці цієї брошури)

Мій актуальний план терапії:

- Чи зрозумілий мені план лікування?
- Чи відповідає мій план терапії особистим цілям та уподобанням?
- Чи є моє лікування ефективним, і чи хочу я його продовжувати?
- Чи виникають у мене якісь побічні ефекти, і чи знаю я, що у такому разі робити?

Мій наступний прийом у лікаря:

- Де і коли відбудеться мій наступний прийом у лікаря?
- Чи можу я якимось чином підготуватися до зустрічі (наприклад, відстежувати симптоми або побічні ефекти від лікування)?
- Чи хочу я запитати про щось додатково під час наступного візиту до лікаря?



Кожен має свій унікальний досвід, тому це лише пропозиції, а не обов'язковий план дій.

НАЙКРАЩА
ПОРАДА

**Попросіть лікаря
надати Вам короткий
підсумок прийому.**



Тут Ви можете записувати інші запитання, які хочете поставити лікареві, та моменти, що Вас непокоять...

НАЙКРАЩА
ПОРАДА

**Ви завжди можете
отримати консультацію
іншого фахівця, якщо
вважаєте за потрібне.**



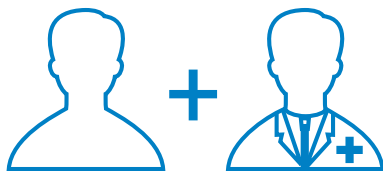
Словник термінів

Цей словник допоможе Вам зрозуміти значення певних термінів, пов'язаних із МКРР, які застосовують найчастіше.

Це не вичерпний перелік, медичні працівники можуть використовувати інші терміни.

- **Живіт** – частина тіла, в якій містяться шлунок, кишечник та інші органи травлення
- **Ад'ювант** – речовина, яка посилює або підтримує ефективність основного лікування (наприклад, після операції може бути призначено ад'ювантну хіміотерапію)
- **Біопсія** – процедура забору зразка тканини або клітин із тіла для аналізу; за допомогою цього дослідження лікар може підтвердити або виключити наявність захворювання
- **Аналіз крові** – процедура взяття зразка крові для лабораторного дослідження; зазвичай його проводять при діагностуванні або для отримання додаткової інформації про захворювання
- **Хіміотерапія** – метод лікування, спрямований на припинення росту ракових клітин шляхом їх знищення або зупинки поділу
- **Товста кишка** – довгий трубчастий орган травної системи, в якому переважно відбувається всмоктування води з харчових залишків
- **Колоноскопія** – процедура, під час якої лікар вводить трубчастий пристрій для внутрішнього огляду товстої кишки
- **Колостомія** – хірургічне втручання, під час якого частину товстої кишки виводять через отвір у черевній порожнині та закріплюють на поверхні шкіри; це дозволяє виводити калові маси з організму
- **Ендоскопія** – процедура, під час якої лікар за допомогою ендоскопа (гнучкої трубки з камерою) оглядає внутрішні органи та структури тіла
- **Лікування першої/другої/третьої лінії** – терапія першої лінії є стандартним, бажаним або основним вибором при певному захворюванні; якщо вона виявилася неефективною, лікар може запропонувати терапію другої або третьої лінії
- **Генетичний аналіз** – тип дослідження, який надає інформацію про гени людини; може використовуватися при діагностиці певних видів раку
- **Ілеостомія** – хірургічне втручання, під час якого частину клубової кишки підводять до отвору в черевній порожнині; це дозволяє виводити калові маси з організму
- **Кишкова непрохідність** – стан, при якому порушена прохідність у травній системі

Якщо Ви чуєте від лікаря або медсестри незрозуміле слово, попросіть пояснити його простіше.



- **Метастатичний рак** – рак, який поширився з з первинного осередку в інші частини тіла
- **Паліативний догляд** – комплексна підтримка, спрямована на покращення якості життя пацієнтів та їхніх сімей, які стикаються із невиліковним захворюванням
- **Очеревина** – оболонка, що вистеляє внутрішні стінки черевної порожнини та розташовані в ній органи
- **Поліп у товстій кишці** – невелике новоутворення на слизовій оболонці товстої або прямої кишки; більшість поліпів є доброякісними, але деякі з них можуть ставати злоякісними, саме тому важливо вчасно їх виявити та видалити
- **Радіотерапія** – метод лікування, за якого використовують високоенергетичне випромінювання для знищення ракових клітин або зупинки їх росту та поділу
- **Пряма кишка** – кінцева частина травної системи, яка закінчується анусом
- **Геміколектомія** – хірургічне втручання з видалення частини товстої кишки
- **Спільне прийняття рішень** – бесіда, під час якої пацієнт і лікар обговорюють та обирають найкращий варіант терапії
- **Стома** – отвір, хірургічно створений на передній черевній стінці для виведення калових мас з організму; це результат колостомії або ілеостомії
- **Догляд на термінальній стадії** – підтримувальний догляд, який надають пацієнтам у критичному стані

Куди я можу звернутися за додатковою інформацією?

ПОЛЕ ДЛЯ ЗАПОВНЕННЯ ІНФОРМАЦІЇ

**Вказівки для місцевої(-х) організації(-й) пацієнтів
або інші корисні інструменти.**

Керівний комітет SHAPE

- Голова: Альберто Соберо (Alberto Sobrero), професор, лікар-онколог, Італія
- Александр Штайн (Alexander Stein), лікар-онколог, Німеччина
- Зорана Маравіч (Zorana Maravic), керівниця представництва інтересів пацієнтів, Сербія
- Сара Доші (Sarah Dauchy), онкопсихологиня, Франція
- Клер Тейлор (Claire Taylor), медсестра онкологічного відділення, Велика Британія
- Клаус Майер (Klaus Meier), фармацевт лікарні з онкологічних захворювань, Німеччина

Програма «Мої бесіди» є частиною ініціативи «Підтримувальні гармонізовані розробки для покращення досвіду пацієнтів» (Support Harmonized Advances for better Patient Experiences, SHAPE), що проводиться за фінансової підтримки компанії «Серв'є». Висловлюємо подяку нашому партнерові у визначенні перспектив та розуміння пацієнтів — Європейській організації з боротьби із раком травного тракту (Digestive Cancers Europe).

Брошури програми SHAPE:

1. «Моя активність» — рухайтесь більше із мКРП
2. «Мій настрій» — керуйте емоційним здоров'ям при мКРП
3. «Мої бесіди» — отримуйте більше від бесід із медичними працівниками
4. «Моє харчування» — керуйте харчуванням при захворюванні на рак шлунково-кишкового тракту
5. «Мій шлях» — отримайте поради на різних стадіях життя із метастатичним раком шлунково-кишкового тракту

Література

1. NHS England. Shared decision-making. Available at: <https://www.england.nhs.uk/shared-decision-making/why-is-shared-decision-making> (last accessed October 2019).
2. Coulter A., Haarter M., Mounjid-Ferdjaoui N. et al. European Experiences with Shared Decision-Making // IJPCM, 2015; 5 (1): 9-14.
3. Sackett D., Rosenberg W., Muir Grey J. et al. Evidence based medicine: what it is and what it isn't // BMJ, 1996; 312: 71.
4. National Institute of Care and Health Excellence (NICE). Shared decision-making. Available at: <https://www.nice.org.uk/about/what-we-do/our-programmes/nice-guidance/nice-guidelines/shared-decision-making> (last accessed October 2019).
5. The King's Fund. Making Shared Decision-Making a Reality. Available at: https://www.kingsfund.org.uk/sites/default/files/Making-shared-decision-making-a-reality-paper-Angela-Coulter-Alf-Collins-July-2011_0.pdf (last accessed October 2019).
6. The SHAPE Approach—Essential Steps of Shared Decision-making: Quick Reference Guide. Available at: <https://www.ahrq.gov/health-literacy/curriculum-tools/shareddecisionmaking/tools/tool-1/index.html> (last accessed October 2019).

Товариство з обмеженою відповідальністю «Серв'є Україна».

04070, м. Київ, вул. Набережно-Хрещатицька, 41.

Тел.: (044) 490-34-41.

За додатковою інформацією відвідайте сайт: www.servier.ua.

Copyright © 2025 ТОВ «Серв'є Україна». Усі права захищені.