

Lista kontrolna do wykorzystania podczas wizyty u lekarza rodzinnego Tenovus Cancer Care

Pamiętaj, że ten formularz NIE jest narzędziem diagnostycznym. To przewodnik, który może Ci pomóc podczas rozmowy z lekarzem rodzinnym. Jeśli zaobserwujesz u siebie którykolwiek z poniższych objawów, nie oznacza to, że masz raka. Warto jednak, abyś skontaktował(a) się z lekarzem i powiedział(a) mu, co Ci dolega.

Przeczytaj listę i zaznacz wszystkie zaobserwowane objawy. Następnie pokaż listę swojemu lekarzowi rodzinnemu lub wykorzystaj ją w trakcie wizyty podczas rozmowy o objawach.

Objawy, które mogą być związane z konkretnymi nowotworami	
Pojawienie się nowego pieprzaka lub zmiana wyglądu istniejącego pieprzaka (krwawienie, sączenie, wzrost, zmiana koloru) <i>A new mole or changes to a mole (bleeding, oozing, increased size, change in colour)</i>	
Niegojąca się zmiana na skórze lub rana <i>Change to your skin or a sore that won't heal</i>	
Niewyjaśniony guzek lub obrzęk w dowolnym miejscu na ciele <i>Unexplained lump or swelling anywhere on your body</i>	
Zmiana rozmiaru i kształtu piersi oraz wszelkie nieprawidłowości zaobserwowane w obrębie piersi lub klatki piersiowej (w tym zmiany wyglądu brodawki sutkowej lub otaczającej ją skóry) <i>Changes to the size, shape or feel of a breast or chest (including nipple or skin changes)</i>	
Owrzodzenie jamy ustnej lub języka (trwające trzy tygodnie lub dłużej) <i>Mouth or tongue ulcer (three weeks or more)</i>	
Krew w stolcu <i>Blood in your poo</i>	
Krew w moczu <i>Blood in your pee</i>	
Bardziej niespecyficzne objawy	
Zmęczenie <i>Fatigue</i>	
Brak apetytu <i>Loss of appetite</i>	
Trudna do wyjaśnienia utrata wagi <i>Unexplained weight loss</i>	
Trudny do wyjaśnienia ból <i>Unexplained pains or aches</i>	
Bardzo silne nocne poty <i>Very heavy night sweats</i>	

Reg Charity No. 1054015

Więcej informacji można znaleźć na odwrocie →

Niewyjaśnione krwawienia lub siniaki (kaszel lub wymioty krwią, niewyjaśnione krwawienie z pochwy) <i>Unexplained bleeding or bruising (coughing up or vomiting blood, unexplained vaginal bleeding)</i>	
Szorstki głos, chrypka lub kaszel, które trwają przez dłuższy czas <i>Croaky voice, hoarseness, or cough that won't go away</i>	
Duszności <i>Breathlessness</i>	
Trudności z połykaniem <i>Difficulty swallowing</i>	
Zgaga lub niestrawność (trwające trzy tygodnie lub dłużej) <i>Heartburn or indigestion (three weeks or more)</i>	
Wzdęcia trwające wiele dni <i>Bloating on most days</i>	
Problemy z oddawaniem moczu (częste oddawanie moczu, ból przy oddawaniu moczu, trudności w oddawaniu moczu) <i>Problems with peeing (needing to go more often, pain when peeing, difficulty peeing)</i>	
Zmiana rytmu wypróżnień (zaparcia, biegunka lub częstsze oddawanie stolca) <i>Changes to bowel habits (constipation, looser poo or pooing more often)</i>	

Lekarz rodzinny nie rozwieje Twoich obaw, jeżeli nie zrozumie, z jakim problemem się borykasz. Dodatkowo ze względu na krótki czas przeznaczony na wizytę nie zawsze będzie mógł uzyskać pełny obraz sytuacji. Możesz mu pomóc, precyzyjnie opisując swoje obawy.

Zapoznaj się z poniższą listą i zaznacz wszystkie objawy, o których chcesz powiedzieć swojemu lekarzowi.

- Obawiam się, że mam raka, ponieważ ktoś z mojej bliskiej rodziny chorował na nowotwór / wcześniej chorowałem(-am) na raka / obserwuję u siebie kilka objawów.
I'm feeling worried about cancer because I have a family history / have previously had cancer / recognize that I have several symptoms.
- Czuję, że coś jest nie tak i to mnie niepokoi.
I feel like something is wrong and it is making me anxious.
- Ponieważ jestem zestresowany(-na), nie przetwarzam zbyt dobrze Pana/Pani słów / mam problemy ze zrozumieniem Pana/Pani akcentu. Dlatego proszę, aby mówił(a) Pan/Pani wolniej / chciał(a)bym zapisać to, co Pan/Pani mówi.
Because I am worried I am not processing what you are saying very well / I am having trouble understanding your accent, so please could you speak slower/ may I write down what you are saying?
- Zgłaszałem(-am) już wcześniej te objawy i mam wrażenie, że są one ignorowane.
I have explained my symptoms before and I don't feel like they are being taken seriously.
- Te problemy zaczęły się _____ tygodnie/tygodnie / miesiące/miesiący temu i nie ustąpiły samoistnie.
These are problems I have had for _____ weeks/months and they are not going away on their own.
- Czy sądzi Pan/Pani, że nie mam raka z powodu mojego wieku/płci/ogólnego stanu zdrowia?
Is there a chance that you may be dismissing cancer as a possibility because of my age / gender / general health?

Ponizej znajdują się dodatkowe pytania, które możesz zadać swojemu lekarzowi rodzinemu, jeśli zostaniesz skierowany(-na) na dalsze badania

- Na czym polegają te badania i jaki jest ich cel?
What are the tests and what will they show?
- Jak długo mogę czekać na wizytę?
How long am I likely to be waiting for an appointment?
- W jaki sposób zostaną poinformowany(-na) o wizycie: dostanę pismo czy ktoś do mnie zadzwoni?
How will I hear about the appointment, i.e. letter or phone call?
- Do jakiego oddziału zostałem(-łam) skierowany(-na) i jak mogę się z nim skontaktować, jeśli wizyta nie zostanie wyznaczona w ciągu ____ dni/tygodni/miesięcy?
What is the department I am being referred to and how do I contact them if the appointment doesn't arrive within ____ days / weeks / months?

Zapamiętanie wszystkich informacji przekazanych przez lekarza podczas wizyty może być trudne. Zawsze możesz je zapisać: