



CANCERcare[®]
Inform[®]

Если Вам только что поставили диагноз...

If You've Just Been Diagnosed

"Тесты показывают, что у Вас рак". Это, наверное, самые страшные слова, которые мы можем услышать от врача. Наши самые страшные опасения подтвердились, но, когда пройдет состояние первого шока, многие из тех, кто получил этот диагноз, поймут, что не все потеряно. Рак можно лечить. И самое главное – есть надежда. CancerCare оказывает помощь онкологическим больным на любом этапе заболевания. Однако многие больные отмечают, что особенно важной для них наша поддержка оказалась на ранних этапах, когда надо было сделать первые шаги на пути к выздоровлению, а они чувствовали себя растерянными и подавленными.

Если Вы или любимый Вами человек заболели раком, воспользуйтесь рекомендациями CancerCare и предпримите следующие шаги:

- **Подберите хорошую команду специалистов, которые будут заниматься восстановлением Вашего здоровья.** Врач, поставивший Вам диагноз, будет одним из многих специалистов, которые войдут в состав этой команды. Врачи-онкологи, медсестры, социальные работники и психологи, а также работники, оказывающие помощь по уходу на дому, диетологи и представители религии – это люди, которые сообща и по отдельности сыграют важную роль в процессе восстановления Вашего здоровья. Члены Вашей семьи и друзья займут в команде особое место.
- **Уточните, какая задача лежит на каждом члене Вашей команды специалистов.** Задача лечащего врача – составить план лечения. Лечащий врач может работать совместно с онкологической медсестрой, которая будет помогать Вам если возникнет какой-либо побочный эффект лечения или Вам понадобится дополнительная информация о проводимом лечении. В обязанности медсестры также входит назначение даты и времени проведения очередного диагностического теста.
- **Уточните, какие расходы, связанные с лечением, будут покрыты Вашей медицинской страховкой.** Многие начинают выяснять условия своего страхового полиса медицинского обеспечения (НМО), а также других программ страхования и субсидирования, только тогда, когда возникает экстремальная ситуация, связанная со здоровьем. Только тогда заинтересованное лицо

начинает выяснять, какие медицинские услуги покрываются медицинской страховкой, как можно получить компенсацию расходов на медицинское обслуживание и многие другие материальные вопросы, связанные с лечением. Во избежание неожиданностей, заранее воспользуйтесь бесплатным номером телефона Вашей страховой компании, и задайте все интересующие Вас вопросы. Выясните, к кому надо обратиться в офисе Вашего лечащего врача или в больнице, в случае, если у страховой компании возникнут вопросы относительно какой-либо медицинской процедуры или специальной оплаты лекарств или тестов.

➤ **Защищайте свои права.** Помните, что как онкологический больной, Вы являетесь клиентом, и Вам полагается предоставление услуг наивысшего качества. Задавайте вопросы о предоставляемых Вам услугах и о том, кто их предоставляет. Прежде чем встретиться с членами Вашей медицинской команды, подготовьте список вопросов. Запишите полученные ответы и проверьте, правильно ли Вы их записали, повторив записанное вслух. Записывайте Ваши встречи с персоналом на магнитную ленту – и тогда Вы не упустите ничего из услышанного. Старайтесь получить второе мнение - тогда Вы будете лучше владеть информацией и сможете с большей уверенностью принимать необходимые решения.

Очень важно самому заботиться о себе. Несмотря на то, что окружающие будут о Вас заботиться и оказывать Вам всяческую поддержку, крайне важно и то, чтобы Вы сами заботились о себе. Чем лучше Вы будете заботиться о себе, тем легче Вы справитесь с осознанием поставленного диагноза и, насколько возможно, продолжите нормальный образ жизни. Подумайте о том, чтобы присоединиться к группе поддержки CancerCare или программе поддержки, предлагаемой поблизости от Вашего места жительства или больницы, в которой Вы проходите лечение. Также рекомендуется вести дневник, пытаться выразить свои чувства и мысли в художественной форме, выполнять доступные физические упражнения, присоединиться к группе Йоги или Тай-чи.

CancerCare может Вам помочь

Сотрудники CancerCare, являющиеся профессиональными социальными работниками в области онкологии, могут помочь Вам справиться с диагнозом – рак. Наши социальные работники предлагают больным раком и их близким индивидуальные консультации и группы поддержки по телефону, через Интернет или лично. Кроме того, CancerCare предлагает образовательные материалы, практическую помощь и направление в другие организации, которые могут помочь Вам справиться с онкологическим заболеванием.

CancerCare

www.cancercares.org

National Office 275 Seventh Avenue New York, NY 10001

© 2006 Cancer Care, Inc.

Translation funded by a grant from UJA-Federation of New York.