FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Pierwsze 72 godziny po diagnozie

Nie musisz dziś niczego rozumieć ani decydować. Wystarczy kilka małych rzeczy – po kolei.

1 Trzy dni, trzy listy

odhaczaj; nic nie musi być zrobione idealnie

Dzień 1 – dziś — Zatrzymaj się

- [ ] Nie musisz dziś nic decydować. Diagnoza to informacja, nie termin.
- [ ] Zapisz, co powiedział lekarz – słowo w słowo, nawet jeśli nie rozumiesz.
- [ ] Poproś o kopię wyniku i wypisu. Zrób zdjęcie każdego dokumentu.
- [ ] Wybierz jedną osobę, która będzie Twoim „koordynatorem" – telefony, terminy, pytania.
- [ ] Powiedz jednej osobie. Reszta może poczekać.
- [ ] Nie szukaj w internecie w nocy. Jeśli musisz – tylko strony: pacjent.gov.pl, onkologia.pacjent.gov.pl.
- [ ] Zjedz coś, wypij wodę, połóż się – nawet bez snu. Ciało też dostało cios.

Dzień 2 – porządek — Ogarnij pilne

- [ ] Sprawdź: czy masz kartę DiLO i kto jest koordynatorem? Jeśli nie – zapytaj lekarza, czy Ci się należy.
- [ ] Zapisz datę i miejsce pierwszej wizyty u onkologa / konsylium i co masz do niej zrobić.
- [ ] Jeśli nie możesz pracować: lekarz wystawi e-ZLA. Pracodawca dostaje tylko informację o zwolnieniu, nie diagnozę.
- [ ] Załóż segregator lub teczkę: wyniki, wypisy, skierowania, ZUS/praca – od dziś wszystko w jednym miejscu.
- [ ] Spisz leki, które bierzesz, i choroby przewlekłe – przyda się na każdej wizycie.
- [ ] Ustal jedno zdanie dla bliskich i znajomych (niżej) – i dawaj je wszystkim tak samo.

Dzień 3 – plan — Zbuduj oparcie

- [ ] Spisz 3 pytania na pierwszą wizytę. Nie 30. Trzy.
- [ ] Sprawdź polisę zdrowotną lub na życie – czy przewiduje świadczenie po diagnozie i w jakim terminie zgłosić.
- [ ] Dowiedz się, czy w Twoim ośrodku jest psychoonkolog – rozmowa jest bezpłatna i nie oznacza, że „sobie nie radzisz".
- [ ] Pomyśl, kto pójdzie z Tobą na wizytę. Dwie pary uszu słyszą więcej.
- [ ] Druga opinia jest Twoim prawem – ale nie musisz jej szukać dzisiaj.
- [ ] Zaplanuj coś zwykłego: spacer, serial, obiad z kimś. Życie nie czeka na koniec leczenia.

2 Czego NIE robić przez pierwsze 72 godziny

to nie zakazy – to ochrona przed decyzjami podjętymi w szoku

- [ ] Nie podejmuj nieodwracalnych decyzji: o pracy, mieszkaniu, pieniądzach, związku.
- [ ] Nie porównuj się z historiami z forów – to inni ludzie, inne nowotwory, inne lata.
- [ ] Nie czuj się w obowiązku być dzielną/dzielnym. Masz prawo się bać, złościć i płakać.
- [ ] Nie kupuj „cudownych" terapii, suplementów ani diet z internetu – to, co pomaga, wyjdzie na konsylium.
- [ ] Nie zmieniaj radykalnie diety ani nie odstawiaj swoich leków bez rozmowy z lekarzem.
- [ ] Nie mów wszystkim naraz – każda rozmowa kosztuje. Deleguj to koordynatorowi.

3 Moje narzędzia na te dni

Jedno zdanie dla bliskich i znajomych: np. „Mam diagnozę nowotworu i zaczynam leczenie. Dam znać, czego potrzebuję – na razie proszę o spokój."

Mój koordynator (imię, telefon): _____ **Osoba, która pójdzie ze mną na wizytę:** _____

Lekarz / placówka, telefon do koordynatora DiLO: _____ **Pierwsza wizyta – data, miejsce:** _____

Trzy pytania, które zadam: 1. _____

2. _____ 3. _____

4 Moje oparcie

trzy osoby, do których mogę zadzwonić o każdej porze – i rzeczy, które mogą poczekać

1. _____ 2. _____ 3. _____

Sprawy, które odkładam na później (po pierwszej wizycie): _____

Gdy jest za ciężko

Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ: 800 190 590 (bezpłatna, całą dobę) – pomoże ustalić, gdzie szukać leczenia i co Ci przysługuje. Psychoonkolog w ośrodku onkologicznym jest bezpłatny – poproś o kontakt już na pierwszej wizycie. Jeśli pojawiają się myśli, że nie chcesz żyć, powiedz o tym komuś dziś – lekarzowi, bliskiej osobie – albo zadzwoń pod 116 123 – bezpłatny telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym.