FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Karta planu kontroli po leczeniu

Podsumowanie leczenia i harmonogram kontroli – wypełnij z lekarzem · strona 1/2

Imię i nazwisko: _____ Data urodzenia: _____ Karta wypełniona dnia: _____

1 Moje rozpoznanie

jedno miejsce z wszystkimi faktami – do każdego nowego lekarza

Nowotwór (narząd, typ histologiczny): _____

Stadium (TNM): _____ Stopień G: _____ Data rozpoznania: _____ Receptory / mutacje: _____

Ośrodek leczący: _____ Lekarz prowadzący / koordynator: _____

Telefon do poradni: _____ Gdzie są moje bloczki parafinowe (szpital, nr badania): _____

2 Co przeszłam/em

wpisz tylko to, co Cię dotyczy

Leczenie	Co dokładnie (zakres, schemat, lek, dawka, obszar)	Daty od – do / liczba cykli	Uwagi, powikłania
Operacja			
Chemioterapia			
Radioterapia			
Hormonoterapia			
Immunoterapia / leki celowane			
Inne (rehabilitacja, przeszczep, zabiegi)			

3 Na co uważać po moim leczeniu

lekarz wpisze objawy, które warto obserwować, i próg, przy którym dzwonić

Objaw / sytuacja	Czego może dotyczyć (narząd, lek)	Co robić – do kogo

Każdy nowy lub utrzymujący się objaw (powyżej 2 tygodni) zgłoś na kontroli – a przy gorączce, krwawieniu, duszności lub silnym bólu nie czekaj na termin.

4 Zespół po leczeniu

kto za co odpowiada – żebyś nie dzwoniła/dzwonił w pięć miejsc

Kontrole onkologiczne prowadzi (poradnia, lekarz, tel.): _____

Lekarz POZ (nazwisko, tel.): _____ Inni specjaliści (kardiolog, endokrynolog, rehabilitant…): _____

Psychoonkolog / grupa wsparcia: _____ Dietetyk / fizjoterapeuta: _____

Dlaczego ta karta jest ważna

Po zakończeniu leczenia trafiasz do wielu lekarzy, którzy nie znają Twojej historii. Jedna kartka z podsumowaniem skraca każdą wizytę i zmniejsza ryzyko, że ktoś przeoczy skutki uboczne konkretnego leku – np. wpływ niektórych chemioterapii na serce albo radioterapii na tarczycę. Zrób zdjęcie karty i trzymaj je w telefonie; drugą kopię daj lekarzowi POZ.

FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Karta planu kontroli po leczeniu

Podsumowanie leczenia i harmonogram kontroli – wypełnij z lekarzem · strona 2/2

1 Harmonogram kontroli

wypełnij z lekarzem; terminy wpisuj od razu do kalendarza w telefonie

Badanie / wizyta	Jak często	Kto zleca / gdzie	Następny termin	Wynik / uwagi
Wizyta kontrolna u onkologa				
Badania obrazowe (TK / MR / USG / mammografia)				
Badania krwi (morfologia, markery – jeśli przydatne)				
Badania specjalistyczne (serce, tarczyca, kości…)				
Przesiew innych nowotworów (HPV, kolonoskopia…)				
Rehabilitacja / fizjoterapia				

2 Moje zdrowie poza onkologią

to, co każdy po leczeniu powinien omówić z POZ

- ☐ Szczepienia: grypa co roku, COVID-19, pneumokoki, półpasiec – zapytaj, kiedy po leczeniu można (daty: _____)
- ☐ Serce i naczynia: ciśnienie, cholesterol, cukier – niektóre leczenia zwiększają ryzyko; kontrola jak dla osoby po 40. roku życia, nawet jeśli jesteś młodsza/y
- ☐ Kości: gęstość kości (densytometria) po hormonoterapii, sterydach, menopauzie wywołanej leczeniem
- ☐ Płodność i hormony: miesiączka, libido, uderzenia gorąca, erekcja – to tematy do lekarza, nie do przemilczenia
- ☐ Ruch: 150 minut tygodniowo umiarkowanego wysiłku to cel – zacznij od spaceru 10 minut dziennie
- ☐ Papierosy i alkohol: po leczeniu onkologicznym liczy się każdy dzień bez – zapytaj o pomoc w rzuceniu (bezpłatna poradnia antynikotynowa)

3 Lęk przed kontrolą – plan na dzień badania

„scanxiety" ma większość osób po leczeniu; to nie słabość, to pamięć ciała

Kto pójdzie ze mną / kto będzie czekał na telefon: _____ **Co robię w dniu badania zamiast czekania (plan A):** _____

Co mi pomagało w trudne dni w trakcie leczenia (i może pomóc teraz): _____

Jeśli wynik będzie zły – pierwszy telefon do: _____ **Jeśli wynik będzie dobry – jak to uczczę:** _____

Notatki: _____

Kiedy kontrole się kończą

Dla większości nowotworów po 5 latach bez nawrotu wizyty rzadną lub przechodzą do POZ – ale niektóre skutki leczenia (serce, tarczyca, drugie nowotwory) wymagają obserwacji dłużej. Zapytaj lekarza wprost: „Jak długo i co dokładnie mam kontrolować po zakończeniu wizyt onkologicznych?" i wpisz odpowiedź w harmonogram.