

## *Despre echipa SMIP:*

Echipa Asociației pentru Servicii Mobile de Îngrijire Paliativă lucrează în colaborare cu medicii oncologi și de familie, iar serviciile echipei pot fi accesate în paralel cu tratamentele oncologice (chimioterapie, radioterapie) pe care le faceți sub supravegherea medicilor curanți.

**De reținut:** echipa nu se substituie medicului de familie, medicului oncolog curant sau altor medici la care sunteți în tratament și nici serviciului de ambulanță. Este un serviciu specializat suplimentar pentru pacienții oncologici.

**Informații detaliate  
puteți obține la  
telefoanele:**

**0371 004491**

**0733 918321**

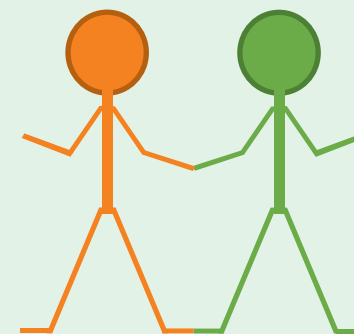
**sau pe**

**[www.smip.ro](http://www.smip.ro)**

## Asociația pentru Servicii Mobile de Îngrijire Paliativă



**Alături de  
Dumneavoastră!**



Asociația pentru Servicii  
Mobile de Îngrijire Paliativă  
Șos. Mihai Bravu 43, sector 2, București

## Câteva idei care vă pot fi de ajutor în menținerea unei atitudini pozitive:

- ♦ Nu permiteți ca boala să vă definească. Reprezentați mult mai mult decât o boală.
- ♦ Fiți curajos. Curajul nu înseamnă să nu vă fie frică, ci înseamnă să vă hotărâți să treceți la acțiune în ciuda fricii.
- ♦ Încercați să vă mențineți optimismul. Nu puteți alege situațiile pe care să le trăiți, dar puteți alege cum să le răspundeți. Optimismul este o opțiune, nu ceva care vine de la sine.
- ♦ Luați partea pozitivă a ceea ce se întâmplă în fiecare moment, bucurați-vă de ce aveți, în loc să suferiți pentru ceea ce nu aveți. Trăiți aici și acum.
- ♦ Dacă uitați să trăiți prezentul de frica viitorului, veți pierde multe lucruri plăcute.
- ♦ Îngrijiți-vă corpul. Faceți exerciții fizice moderate, cât vă permite medicul curant. Alimentați-vă cât mai adecvat.
- ♦ Exprimați-vă sentimentele.
- ♦ Petreceți timp cu persoanele care vă sunt dragi. Bucurați-vă împreună cu ele.
- ♦ Căutați activități care să vă umple timpul într-un mod plăcut.

## Căutați și selecționați informațiile potrivite:

Un exces de informații poate avea efectul contrar celui dorit.

Pentru ca o informație să fie utilă, trebuie să fie asimilată și utilizată; prea multă informație poate spori confuzia. Este important să separați ceea ce este important de ceea ce nu este.

- ♦ Alegeți surse fiabile. E important să filtrați informația care apare pe internet și în massmedia.
- ♦ Dozați informația. Citiți atunci când vă simțiți pregătit.
- ♦ Evitați comparațiile. Gândiți-vă că fiecare istorie este unică și cel mai bun mijloc de a vă ajuta este să vă concentrați asupra celei proprii.
- ♦ Citiți și ascultați păstrând puțină distanță. Nu tot ceea ce citiți sau auziți sunt adevăruri absolute.
- ♦ Întrebați. Dacă sunt lucruri care nu vă sunt clare, aveți dreptul să întrebați și veți primi ajutor.

Rețineți că, în caz de dubiu, medicii curanți sunt cei mai indicați să vă lămurească problema care vă preocupă.

## Cum să întrebați ceea ce vă interesează:

- ♦ Definiți informația pe care doriți să o obțineți înainte de a ajunge în cabinetul medicului. Notați tot ceea ce vreți să întrebați. Astfel evitați să uitați lucrurile importante. Începeți cu cele generale și treceți apoi la cele concrete.
- ♦ Pentru obținerea informației întrebările trebuie formulate deschis, de exemplu: De ce este nevoie de .....? Ce obiectiv are acest tratament? De ce îmi este necesară această analiză?
- ♦ Dacă doriți ca specialistul să vă dea alternative, întrebați: Ce altceva se mai poate face? Ce alte tratamente ar putea da rezultate?
- ♦ Dacă urmăriți o informație care să vă ajute în luarea unei decizii, puteți întreba: Care sunt avantajele și dezavantajele tratamentului? Ce s-ar întâmpla dacă...? Ce s-ar putea face în caz că...?
- ♦ Pentru un răspuns concret în ceea ce privește căutarea informațiilor specifice despre resurse sociale sau profesionale specializate, întrebați concret: Când....? Unde.....? Cu cine.....?
- ♦ Ascultați răspunsurile la întrebările pe care le-ați pus.
- ♦ Căutați momentul potrivit. Timpul unei consultații este limitat. Spuneți-i medicului că doriți să-i puneți câteva întrebări. Astfel el își va putea doza timpul pe care îl are la dispoziție.