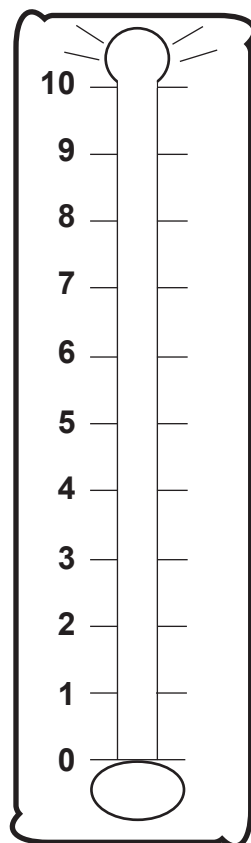


### TERMOMETR DYSTRESU NCCN

Dystres to nieprzyjemne doświadczenie natury psychicznej, fizycznej, społecznej lub duchowej. Może wpływać na sposób myślenia, odczuwania lub działania. Dystres może utrudniać radzenie sobie z rakiem, jego objawami lub terapią.

Instrukcje: Proszę zakreślić cyfrę (0–10), który najlepiej opisuje intensywność dystresu odczuwanego w ciągu ostatniego tygodnia, również dzisiaj.

Ekstremalny dystres



Brak dystresu

### LISTA PROBLEMÓW

Czy miałeś (-aś) obawy dotyczące któregoś z poniższych zjawisk w ubiegłym tygodniu, również dzisiaj? (zaznacz wszystkie właściwe)

#### Obawy fizyczne

- Ból
- Sen
- Zmęczenie
- Używanie tytoniu
- Nadużywanie substancji
- Pamięć lub koncentracja
- Zdrowie seksualne
- Zmiany w odżywianiu się
- Utrata lub zmiana zdolności fizycznych

#### Obawy o charakterze emocjonalnym

- Zmartwienie lub niepokój
- Smutek lub depresja
- Utrata zainteresowania lub radości
- Smutek lub strata
- Strach
- Samotność
- Złość
- Zmiany w wyglądzie
- Poczucie bezwartościowości lub bycia ciężarem

#### Obawy o charakterze społecznym

- Relacje z małżonkiem lub partnerem
- Relacje z dziećmi
- Relacje z członkami rodziny
- Relacje z przyjaciółmi lub współpracownikami
- Komunikacja z zespołem opieki zdrowotnej
- Możliwość posiadania dzieci

#### Obawy o charakterze praktycznym

- Dbanie o siebie
- Dbanie o innych
- Praca
- Szkoła
- Mieszkanie
- Finanse
- Ubezpieczenie
- Transport
- Opieka nad dziećmi
- Posiadanie wystarczającej ilości żywności
- Dostęp do leków
- Decyzje dotyczące leczenia

#### Kwestie duchowe lub religijne

- Poczucie sensu lub celu
- Zmiany dotyczące wiary lub przekonań
- Śmierć, umieranie lub życie pozagrobowe
- Konflikt między przekonaniami a terapią nowotworową
- Stosunek do sacrum
- Potrzeby rytualne lub żywieniowe

#### Inne obawy:

---



---



---

Uwaga: Wszystkie zalecenia mają kategorię 2A, o ile nie wskazano inaczej.

Badania kliniczne: NCCN uważa, że najlepszym sposobem leczenia każdego pacjenta chorującego na raka jest badanie kliniczne. Pacjenci są szczególnie zachęceni do udziału w badaniach klinicznych.