ZAAWANSOWANY RAK PIERSI. WIEM WIĘCEJ!

Cykl „Sztuka rozmowy”

JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKIMI?

WARTOŚCIOWE ZWROTY W RELACJI PACJENT-OPIEKUN:

- Jestem obok, przejdziemy przez to razem.
- To dla mnie nowa i wymagająca sytuacja, ale z czasem nauczymy się z nią żyć.
- Jeśli robię coś nie tak, daj mi znać. Mów wprost, czego potrzebujesz.
- Zróbmy coś razem. Chodźmy do kina, teatru, restauracji, na spacer.
- Pamiętaj, że możemy zawsze wspólnie pomilczeć.

FILARY ROZMOWY Z BLISKIMI:

- obecność
- otwartość
- autentyczność

JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKIMI O CHOROBIE?

- Stawiaj na tryb zadaniowca!
- Ustalcie wspólnie nowy harmonogram działania.
- Nie unikaj trudnych tematów i na bieżąco wyjaśniaj wątpliwości.
- Staraj się, aby temat choroby nie zdominował każdej Waszej rozmowy.
- Odważnie stawiaj granice.
- Zadbaj o odpowiednie okoliczności rozmowy.

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki; Ruch Społeczny Amazonki; Rak'n'Roll; Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej; Fundacja OmeaLife

Cykl „Sztuka rozmowy”

JAK ROZMAWIAĆ Z BLISKIMI?

Rak piersi nigdy nie dotyka tylko pacjentki. Choruje z nią jej całe najbliższe otoczenie, które doświadcza podobnych obaw i lęków. Są podobnie zagubieni i dodatkowo zmagają się z ciągle obecnym poczuciem bezradności. Opiekunowie również potrzebują wsparcia w budowaniu mechanizmów ochronnych przed oddziaływaniem choroby na ich psychikę i jednoczesnego wzmocnienia ich motywacji.

Momentem najbardziej dotkliwym jest jednak samo przekazanie bliskim informacji o chorobie. Bardzo często pacjentka obawia się konsekwencji przyznania się do diagnozy, głównie tych, które dotyczą drugiej osoby. Tymczasem najgorsze, co można zrobić, to zatajanie tego faktu albo robienie z niego tematu tabu na późniejszych etapach. Unikanie problemu i omijanie go na wszelkie sposoby nie sprawi, że nagle samoczynnie zniknie. Pokonywanie choroby w samotności z wyboru również nie jest dobrym pomysłem, dlatego że wsparcie może się okazać przydatne w każdym momencie. Pozbawienie wszystkich dookoła dostępu do informacji o swoim stanie zdrowia może doprowadzić do tego, że w sytuacji konieczności udzielenia pomocy nie będzie wiadomo, w jaki sposób to zrobić, aby zapewnić komfort osobie chorej. Oczywiście, wiele pacjentek obawia się, że podzielenie się diagnozą z dziećmi czy partnerem sprawi, że zaniedbają swoje własne życie, poświęcając się w pełni wsparciu ukochanej mamy, żony, partnerki. Jednak proszę pamiętać, że nie ma w tym nic złego. Wszyscy potrzebujemy pomocy na jakimś etapie życia i wtedy powinniśmy umieć o nią poprosić bez obaw o spłacenie długu wdzięczności lub obciążającego na co dzień poczucia winy.

Jeśli chodzi o sam sposób komunikowania informacji o chorobie, powinna być ona dostosowana do konkretnej osoby. W zależności od łączącej nas z nią relacji zastosujemy inną formę komunikatu. Ze względu na indywidualny charakter każdego przypadku, warto ustalić to wspólnie z psychoonkologiem. Rozmowy z bliskimi powinny opierać się na szczerej, autentycznej relacji komunikacyjnej. Obecność drugiej osoby jest bezcenna, dlatego niezależnie od tego, co się dzieje, warto nauczyć się, że lepsze od wyuczonej sztuki nierealistycznie pozytywnej konwersacji jest po prostu wspólne milczenie połączone z wymianą wspierających gestów. Powinny one wychodzić z obu stron i być znakiem otwartości na rozmowę i wyzbycia się jakichkolwiek tematów tabu.

W trakcie terapii najlepiej sprawdza się tryb zadaniowca, który ma zastosowanie także w kontaktach z bliskimi. Po pierwsze, warto ustalić nowy harmonogram działania w oparciu o zaplanowane interwencje medyczne oraz plany każdego z członków rodziny czy też osób zaangażowanych. Wspólnie można rozplanować nowe obowiązki w taki sposób, aby żaden opiekun nie musiał z niczego rezygnować. Im więcej osób się zaangażuje, tym większa szansa, że uda się wszystko sprawnie ustalić i od zaraz wprowadzić nowy projekt o nazwie „zdrowienie” w dotychczasowy grafik!

Materiał opracowany przez Adriannę Sobol, psychoonkologa z Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej, wykładowcę WUM

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń Amazonki, Ruch Społeczny Amazonki, Rak'n'Roll, Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych, Fundacja OnkoCafe Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza