Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

RAK W PRACY ZAWODOWEJ – JAK PROSIĆ O POMOC?

PRZYKŁADY PYTAŃ OCENIAJĄCYCH ZDOLNOŚĆ POWROTU DO PRACY:

- Jaki jest rodzaj mojego nowotworu i na ile wpływa na moje codzienne funkcjonowanie?
- Czy moja choroba ma wpływ na funkcje poznawcze lub motoryczne?
- Czy często w ciągu dnia odczuwam skutki uboczne i jak długo się utrzymują?
- Jak często mam wizyty lekarskie i planowane pobyty w szpitalu?
- Czy moja odporność jest obniżona?
- W jakiej formie jestem zatrudniony i czy istnieje możliwość pracy zdalnej?

JAK ROZMAWIAĆ Z SZEFEM – NOWY MODEL WSPÓŁPRACY W CZASIE CHOROBY:

- Miej realistyczne oczekiwania wobec nowej sytuacji, szefa i współpracowników.
- Daj sobie i innym czas na adaptację do nowej sytuacji.
- Powiadamiaj przełożonego z jak największym wyprzedzeniem czasowym o ewentualnej nieobecności wynikającej z terapii onkologiczne.
- Deklaruj wprost, które aktywności możesz wykonywać w pełni, a które będą dla Ciebie problemem.
- Mów otwarcie o chorobie, czasie terapii, możliwych skutkach ubocznych, które mogą wystąpić w miejscu pracy.
- Dowiedz się, jakie ulgi i możliwości przysługują Ci z tytułu choroby.

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

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

Działania wspierają: Federacja Stowarzyszeń AMAZONKI, Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej, Rak'n'Roll, Polskie Towarzystwo Pielęgniarek Onkologicznych, FUNDACJA OnkoCafe RAZEM LEPIEJ, Fundacja OmeaLife Rak piersi nie ogranicza

Cykl „Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach”

RAK W PRACY ZAWODOWEJ – JAK PROSIĆ O POMOC?

Jeszcze do niedawna pokutowało przekonanie, że połączenie pracy zawodowej z procesem leczenia onkologicznego jest po prostu niemożliwe. Co ciekawe, bardzo często ten pogląd był spowodowany problemami komunikacyjnymi w relacji lekarz-pacjent. Jeśli lekarz od razu oferuje możliwość zwolnienia, pacjentka wychodzi z założenia, że na pewno jest jej ono potrzebne, nawet jeśli wewnętrznie bardzo chciałaby pozostać przy swoich obowiązkach, chociaż częściowo. Tymczasem wystarczy zapytać lekarza i wytłumaczyć, czym konkretnie zajmuje się pacjentka, a lekarz będzie mógł ocenić, czy warunki tej pracy są bezpieczne w danym momencie. Nawet jeśli powie, że nie teraz, warto ponowić pytanie na następnej wizycie, stopniowo wracając do normalnego życia

Współczesne leczenie raka piersi przybiera coraz mniej inwazyjne formy i wykorzystuje coraz więcej nowych technologii. Rzadziej wymaga wielodniowego przebywania w szpitalu czy stałego podłączenia do kroplówki. Chemioterapię można przyjąć na oddziale dziennym, a jeśli jest taka potrzeba – w miejscu pracy i w domu. Naświetlanie zajmuje teraz czasami nawet kilkanaście minut, a leki mają formę tabletek lub implantów podskórnych. Żadna z tych form terapii nie jest na tyle czasochłonna, aby odebrać pacjentce możliwość normalnej egzystencji i realizacji planów zawodowych. Należy jednak pamiętać o zachowaniu umiaru. Znam grupę pacjentek, które próbują pracować tak ciężko, żeby nie musieć w ogóle myśleć o chorobie. Szukają sobie wielu bodźców, zadań, maskując w ten sposób otaczającą je rzeczywistość. Powoduje to, że wyłączają się z aktywnego uczestnictwa w procesie leczenia, a kolejne dawki chemii odsuwają w nieskończoność. To nie jest dobra metoda. Można bezpiecznie wrócić do pracy wtedy, kiedy panuje się nad obiema tymi sytuacjami emocjonalnie, a praca sprawia radość i daje satysfakcję. Jeśli jest inaczej, lepiej skupić się na dbaniu o zdrowie psychiczne i fizyczne. Na pracę przyjdzie odpowiedni czas.

Przed powrotem do pracy należy zwrócić uwagę na kilka podstawowych kwestii. Przede wszystkim, pacjentka musi odpowiedzieć sobie na pytanie, na ile choroba w aktualnym stadium wpływa na jej codzienne funkcjonowanie oraz jakie skutki uboczne mogą uniemożliwiać zadania wykonywane w pracy. Istotna jest też kwestia odporności – jeśli jest obniżona, być może lepiej skorzystać z opcji home office? Po powrocie do firmy warto pamiętać o zbudowaniu nowego modelu współpracy z przełożonym i współpracownikami. Przeformułowanie obowiązków wymaga szczerości i wspólnego przeanalizowania możliwości przez obie strony, ale jest możliwe, a powrót do pracy z pewnością sprzyja leczeniu pacjentki!

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

PL2212066137 12/2022

Inicjator kampanii: NOVARTIS

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