

Co potřebují onkologicky nemocní?

Doporučení vyplývající z výzkumu potřeb onkologicky nemocných v ČR

Amelie, z.s. uskutečnila na podzim 2016 výzkum potřeb onkologicky nemocných v ČR. Aby nezůstalo jen u teoretických zjištění, dovolujeme si vám předložit několik poznatků, které z výzkumu vplynuly, ve formě doporučení pro nemocné, pro jejich blízké i pro zdravotnické profesionály.

Tipy pro blízké onkologicky nemocných

Vyzkoušejme:

- **Pečovat v první řadě sami o sebe.** Abych mohl/a dávat, musím nejprve sám/sama mít. Jakkoli se to může zdát paradoxní, tím nejlepším, co mohu pro druhé udělat, je pečovat v první řadě sám/sama o sebe. Jen tak budu mít dost energie, kterou mohu věnovat svému nemocnému blízkému. Proto je důležité si dovolit péči o sebe, ponechat si aktivity, které mi dávají smysl a dodávají energii, a cíleně si je pěstovat.
- **Dovolit si uvědomit svůj vlastní prožitek, svou situaci.** Blízcí nemocných nesou nemoc častěji hůře než sami nemocní. To proto, že nemají v rukou mnoho nástrojů k řešení. Jako blízký mohu sám mít velkou potřebu podpory, ale ve vyhledání pomoci mi může bránit pocit, že „o mě přeci nejde“ a že „důležitý je přeci ten nemocný“. Pokud jsem k sobě upřímný, respektuji své prožitky a nenechám se přemoci očekáváními a vnímáním mé role jako víceméně „ideálního podporovatele“, pak k sobě mohu být také laskavý a mohu si dovolit žít i s tím, co se nemusí k „ideálu podporovatele“ hodit. Takže mohu vyhledat pomoc nebo říci NE blízkému, který mě o něco žádá.
- **Mluvit otevřeně o tom, co cítím.** Blízký a nemocný mají tendenci se vzájemně chránit před těžkými pocity, ale tím si mohou paradoxně navzájem ubližovat. Oba se snažíme působit, že se cítíme lépe, než tomu je ve skutečnosti. Držíme pocity v sobě. Přitom jak úlevné by bylo spíše si společně pobřečet nad tím, čeho se bojíme. Může se stát, že v nás ohrožení nemocí vyvolá potřebu vyjádřit našemu blízkému, jak nám na něm záleží. Dosud jsme možná to pozitivní brali jako samozřejmost, o níž se nemluví. Nemoc může být výzvou ke změně. Když se odvážím mluvit o svých pocitech otevřeně, dodá to mým vztahům hlubší rozměr.
- **Naslouchat blízkému, být k dispozici, ale pomoc nevnučovat.** Aby moje pomoc odpovídala tomu, co si nemocný přeje, potřebuji znát jeho stanovisko. Někdy mohu mít pocit, že vím lépe než můj blízký, co potřebuje. Může to být ale jen výrazem mojí nejistoty a potřeby věci řešit, být aktivní. To se stává náplastí na bezmoc, kterou jako blízký nemocného mohu pocítovat. Někdy je to opravdová zkouška: vydržet a nekonat. Přehnanou péčí o blízkého mohu vlastně i ublížit, a to tím, že ho zneschopňuji. Pro nemocného je důležité, aby zůstal samostatný v co nejvíce oblastech. Proto je dobré mu dát najevo, že se na mě může obrátit, ale rozhodnutí, kdy už pomoc potřebuje, nechat na něm. Mohu se snažit chovat se k nemocnému s respektem, jaký bych chtěl/a sám/sama pro sebe.
- **Počítat s tím, že život po léčbě nebude stejný.** Možná já i můj blízký nemocný čekáme, že život po léčbě se vrátí do stejných kolejí. Pak na nás ale čeká překvapení. Nemoc a její prožitek přinášejí nejen fyzické, ale i psychické změny. Lidé často dál žijí s dlouhodobými následky nemoci či její léčby. Také mění své hodnoty, své pracovní směřování či zátěž. Lepší, než se nechat překvapit, je změnu očekávat, sžít se s ní a přijmout ji. Rakovina je zkušenost, která má potenciál změny. Záleží jen na mně, jak s ní naložím.

Co nabízí Amelie? Pozornost je pravděpodobně upřena na vašeho nemocného blízkého. Možná máte tendenci v první řadě pomáhat a své vlastní potřeby upozadovat. V Amelii si uvědomujeme, v jak náročné situaci se nacházíte. U nás máte dveře otevřené, jsme připraveni vám naslouchat i poskytnout vám praktickou pomoc.



pomáháme žít
život s rakovinou



Liga proti rakovině Praha