

## Dorota Chlebuś

*od ponad 20 lat aktywnie wspiera w procesie powrotu do zdrowia i równowagi, między innymi jako skuteczny motywator i praktyk ICF ACC, RTZ, PoY, CPRN*



# Wspieram swój proces leczenia – mogę wiele dla Siebie zrobić

## MAM DIAGNOZĘ – CO TERAZ?

Szukam rzetelnych informacji o swojej chorobie i metodach leczenia.

Wiedza i zrozumienie na czym polega zdiagnozowana u Ciebie choroba, mają znaczenie dla rozwijania Twoich możliwości poradzenia sobie z nią, zapobiegania jej rozwojowi, zmniejszania lub eliminowania związanych z nią ograniczeń. Liczne badania i obserwacje specjalistów wykazują, że posiadając wszystkie potrzebne informacje dotyczące swojej choroby i rodzaju leczenia, reagujemy mniejszym lękiem i oporem, zwiększamy swoje zaangażowanie, poczucie kontroli oraz wiarę w pozytywny efekt terapii.

Po otrzymaniu diagnozy, często budujemy swoją wiedzę na temat choroby na podstawie zasłyszanych historii i czarnych scenariuszy. Zamiast rozwijać swoje niekorzystne myśli i wyobrażenia, sięgaj po informacje do wiarygodnych źródeł – wiedzę najlepiej czerp od specjalistów, zadawaj pytania, dziel się swoimi niepokojami i rozwiewaj wątpliwości. Bezpośrednio po rozpoznaniu, nowe informacje na temat choroby czy leczenia często odbieramy jako wartościowe i prawdziwe, jednak warto zachować pewien sceptycyzm i weryfikować otrzymane wiadomości. Internet nie zawsze jest dobrym doradcą, a doświadczenia pacjentów są różne, ze względu na fakt, że każdy z nas jest inny.

Rozwijaj swoją wiedzę na temat choroby i metod jej leczenia, skutecznie zwiększaj jakość, możliwości i zakres procesu leczenia. Brak wiedzy powoduje niepotrzebne cierpienie i rezygnację z wielu aspektów życia.

W tym informatorze znajdziesz wiele cennych wskazówek dotyczących metod, możliwości oraz instytucji wspierających Twój proces powrotu do zdrowia.

## Wybieram lekarza i optymalne leczenie

Wybór placówki medycznej i lekarza prowadzącego ma wpływ na Twoje poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas całego przebiegu leczenia. Wybierz miejsce w którym chcesz być leczona/y – jako pacjent masz takie prawo, więc z niego skorzystaj.

Przed rozpoczęciem leczenia możesz zasięgnąć opinii innych specjalistów na temat diagnozy i sposobu leczenia. Możesz poprosić swojego lekarza o polecenie kogoś, zapytać w lokalnym centrum medycznym lub okolicznym szpitalu. Zdobyć dodatkowe informacje o możliwościach leczenia pomoże Ci brać aktywny udział w procesie zdrowienia i zwiększy Twoje poczucie kontroli – możesz czuć się pewniej przy podejmowaniu decyzji, wiedząc, że sprawdziłaś/eś różne możliwości.

## Uczę się budować relacje

Podstawą relacji między pacjentem a lekarzem jest dwustronna, efektywna i asertywna komunikacja, oparta na bezpieczeństwie, zaufaniu, empatii, wzajemnym słuchaniu i adekwatnym reagowaniu. We współczesnej opiece zdrowotnej dąży się do wypracowania określonego modelu interakcji. Stosowany do tej pory model paternalistyczny coraz skuteczniej jest zastępowany przez model socjomedyczny (partnerski).

**Model socjomedyczny** w założeniu jest zorientowany na pacjenta – polega na ustaleniu indywidualnego procesu leczenia ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb pacjenta. Rozwój medycyny, zmiany etyczne i społeczne sprawiają, że lekarz nie może w sposób jednostronny decydować o losach i terapii pacjenta. Współuczestniczenie i współodpowiedzialność pacjenta w procesie doboru terapii i kolejnych jej etapów, stanowią kluczową część tego modelu.

Lekarz jest ekspertem, za którym przemawia wiedza medyczna, a pacjent ekspertem, za którym przemawia indywidualne doświadczenie choro-

by. Wyznaczony przez lekarza proces leczenia jest otwarty na informacje sukcesywnie zgłaszane przez chorego, ponieważ pacjent w relacji partnerskiej staje się jej centralnym punktem, a jego autonomię określają odpowiednie prawa. Umiejętności z zakresu empatii, słuchania i budowania relacji, u której podstaw leży zaufanie i właściwy dystans emocjonalny, są kluczowe. Dokładna, dwustronna komunikacja, odbywa się na partnerskich warunkach. Ten model zapewnia komfort relacji, wspierany przez porozumienie oraz uznanie wartości rodziny i bliskich pacjenta.

**Lekarz jest ekspertem, za którym przemawia wiedza medyczna, a pacjent ekspertem, za którym przemawia indywidualne doświadczenie choroby.**  
(model socjomedyczny)

**Model paternalistyczny** związany jest z biomedycznym podejściem do pacjenta. W tym modelu lekarz w sposób autorytarny podejmuje decyzje terapeutyczne, a pacjent zachowuje postawę bierną. Komunikacja w tym przypadku jest jednokierunkowa.

**Przyjrzyj się obu modelom relacji lekarz-pacjent i zastanów się, w której z nich chciałabyś/chciałabyś znaleźć w czasie wizyty u specjalisty? Przyjrzyj się jakich swoich zasobów możesz użyć, jaką postawę przyjąć, aby realizować wybrany model.**



*foto. freepik.com*

## Otwarcie rozmawiam z lekarzem

Jeśli w komunikacji ze specjalistami pojawia się trudność w zrozumieniu tego, co do Ciebie mówią, prosz o wyjaśnienie, jeśli masz wątpliwości – pytaj. Otwarcie rozmawiaj o swoich dolegliwościach, obawach i lękach.

Czasami lekarzowi trudno jest mówić w sposób zrozumiały na temat genezy choroby i specyfiki leczenia. Masz prawo do uzyskania przystępnej informacji na temat stanu swojego zdrowia.

Jeśli użyte przez lekarza słownictwo jest dla Ciebie niezrozumiałe możesz np. powiedzieć:

– „*Panie doktorze, jest mi trudno zrozumieć, co pan mówi, ponieważ używa pan słów których znaczenia nie rozumiem, proszę mi wyjaśnić prostym językiem jak...*”, lub

– „*Panie doktorze, proszę o udzielenie mi pełnej i zrozumiałej informacji na temat tej metody leczenia, która...*”

Jeśli nie jesteś pewna/pewien, czy dobrze zrozumiałeś słowa lekarza, możesz użyć sprawdzonego narzędzia, jakim jest parafraza, czyli podsumowanie tego, co zrozumiałeś, np.:

„*Panie doktorze, dla pewności powtórzę, co usłyszałem; co jest ważne? Czego mam przestrzegać? Jak mam przyjmować lek?, zrozumiałem, że...*”;  
„*Czy chciał pan powiedzieć, że...?*”, „*O ile pana dobrze zrozumiałem...*”,  
„*Uważa pan, że...*”

Przed wizytą lekarską możesz przygotować listę pytań. Możesz na nią przyjść też z kimś bliskim, kto pomoże Ci podczas konsultacji, zapamięta nowe informacje, o których Ty w emocjach możesz zapomnieć. Możecie zapisywać, niezależnie od kart informacyjnych, daty wizyt, otrzymane leki, czy zalecenia.

## NARZĘDZIA POMOCNE W KOMUNIKACJI Z LEKARZEM / PERSONELEM MEDYCZNYM

### Jak to wszystko zapamiętać?

Załącz swój notes procesu leczenia. Możesz w nim zapisywać informacje, zalecenia lekarskie, wątpliwości, pytania, zaobserwowane u siebie objawy, ewentualne skutki uboczne leków, a także wszystkie swoje potrzeby, przemyślenia, inspiracje i motywacje, które pojawiają się z czasem w procesie osvajania nowej sytuacji. Zgromadzona w nim wiedza będzie bezcennym źródłem dla Twojego lekarza, a opisane reakcje organizmu na stosowaną terapię pozwolą szybko podjąć decyzję o jej kontynuacji lub konieczności zmiany leczenia.

### Podczas rozmowy z lekarzem...

Traktuj siebie i rozmówcę z szacunkiem. Jeśli czegoś nie rozumiesz to wyrażaj prośby o więcej informacji doprecyzowujących i pogłębiających niejasny komunikat. Sprawdzaj otrzymywane informacje poprzez podsumowanie lub parafrazę wypowiedzi rozmówcy („*Czy dobrze zrozumiałem, że...*”). Sprawdzaj zrozumienie intencji rozmówcy – dlaczego dana informacja jest Tobie przekazywana.

### W jaki sposób zadawać pytania lekarzowi?

#### **Zadawanie pytań jest kluczowe w komunikacji.**

Zadając skuteczne pytania otrzymujesz więcej informacji – tak przecież ważnych w Twoim procesie leczenia. Zadawanie pytań jest umiejętnością, której możesz się nauczyć. Zanim zadasz pytanie zastanów się nad tym jaką informację potrzebujesz uzyskać i jak możesz sformułować swoje pytanie. Istnieje podział na pytania zamknięte i otwarte. Pytania zamknięte zaczynają się od „*czy*” i na nie zwykle otrzymujemy prostą odpowiedź: *tak* lub *nie*.

Pytania zamknięte mogą Ci pomóc w sprawdzeniu zrozumienia tematu lub jeśli chcesz coś potwierdzić – np.: „*Wizyta kontrolna będzie 22 listopada o godzinie 15.00?*”

Pytania otwarte skłaniają rozmówcę do szerszej wypowiedzi. Możemy je podzielić na:

- poszerzające: „**Jaki? Po co? Jak? Co, oprócz tego?** Np.: *Jaka jest najskuteczniejsza metoda leczenia?*”
- konkretyzujące: „*Która konkretnie terapia?*”, „*Co się konkretnie wydarzy?*”, „*Jaki szczególnie wynik badania wzbudza wątpliwość?*” itp.

**Śmiało zadawaj pytania dotyczące Twojego procesu leczenia – masz do tego prawo.**

**Wiedza na temat choroby i jej leczenia ratuje życie, zwłaszcza w dobie, kiedy są już dostępne innowacyjne terapie.**

**Pytaj lekarza o wszystkie dostępne formy leczenia!**

## O co mogę zapytać lekarza?

### PRZYKŁADOWE PYTANIA

- Jaka jest **diagnoza** i co to dokładnie dla mnie oznacza?
- W jakim stopniu choroba jest zaawansowana?
- Jakie są **dostępne metody leczenia** i które z nich są dla mnie zalecane?
- Jakie są możliwe **rezultaty tych metod leczenia?**
- Jakie mogą wystąpić **skutki uboczne** i jak będę mogła/mógł je kontrolować?
- Jak długo potrwa leczenie?
- **Kiedy mam się zgłosić do szpitala** i ile czasu w nim spędzę?
- **Z kim mogę się kontaktować** jeśli będę mieć wątpliwości lub pogorszenie stanu zdrowia?
- Jakie zmiany mogę już dzisiaj wprowadzić, aby **wspierać swój proces leczenia?** (codzienne życie, aktywność fizyczna, odżywianie)
- Jak często będą się odbywały **wizyty kontrolne?**
- **Czy i z jakich badań klinicznych mogę skorzystać?**
- Gdzie mogę **szukać wsparcia?** (psychologicznego, dietetycznego, grup wsparcia)

## Przyjmuję zdrową postawę wobec ograniczeń związanych z chorobą.

Takie nastawienie wybieram.

Twoje nastawienie jest jednym z najważniejszych elementów w Twoim procesie leczenia. **W całym naszym życiu nastawienie do wielu sytuacji, zjawisk, ludzi i siebie samych, odgrywa bardzo ważną rolę** w wyborze danej drogi postępowania. W życiu zdobywamy różnego rodzaju zasoby w radzeniu sobie ze stresem. Posiadamy gotowe przekonania na różne tematy i wyuczone schematy reagowania. Sytuacja choroby to czas weryfikacji nabytych wcześniej umiejętności w radzeniu sobie z emocjami, ze stresem, samooceną, relacjami rodzinnymi i społecznymi. Ważne jest **jak szybko znajdujemy w sobie siły do poradzenia sobie z daną trudnością. Wiele badań wskazuje, że osoby, które realnie oceniają swoją rzeczywistość i mają świadomość, że nie zawsze można przewidzieć przyszłość, lepiej radzą sobie z powrotem do zdrowia. Dzięki temu, że czują się współodpowiedzialne za swój proces zdrowienia, aktywnie w nim uczestniczą i skupiają się na tych aspektach leczenia i życia, na które mają realny wpływ. Oczywiście, możesz ciągle czekać na coś, co ma się kiedyś wydarzyć i odkładać życie na później, ale możesz również żyć pomimo przeszkód i czerpać z tego satysfakcję.**

**Twój sposób myślenia o chorobie, metodach leczenia i rzeczywistości wpływa na Twój poziom funkcjonowania.**

## Wszystkie moje emocje są ważne

Oczywiście diagnoza choroby nowotworowej, nawet jeśli ją podejrzewaliśmy, zauważaliśmy objawy, często jest tym momentem, który sprawia, że „tracimy grunt pod nogami” i odczuwamy silne emocje. Jedni uciekają wówczas w rozpacz, przeżywają silny kryzys emocjonalny, drudzy wypierają lub pomniejszają znaczenie trudności, a jeszcze inni konfrontują się z problemami. Najzdrowszą metodą jest uwalnianie gromadzących się emocji. Płacz, krzyk, złość się – to naturalne i z czasem wyciszające działanie. Masz prawo do różnych emocji bez ich wartościowania. Każda emocja jest ważna, bo dzięki niej możesz się zorientować, co w danej chwili przeży-

wasz i czy chcesz w tych emocjach pozostać. Szok, niedowierzenie, bunt, gniew, bezradność, smutek, przygnębienie – zmierzenie się z trudnymi emocjami, które towarzyszą chorobie jest w stanie dodać Ci sił i zmobilizować do działań. W poszukiwaniu skutecznych strategii radzenia sobie z chorobą pamiętaj o własnych zasobach. Skoncentrowanie się na nich podnosi wzrost poczucia sprawstwa, godności i optymizmu. Wpływa na kształtowanie realnego obrazu rzeczywistości, co ma ogromne znaczenie w procesie leczenia.

**Wsparcie psychologa lub psychoonkologa, pomoże Ci odnaleźć się w nowej sytuacji, zrozumieć własne emocje, nauczy lepiej radzić sobie z chorobą.**

Istotną częścią procesu leczenia jest dbanie o swoją przestrzeń emocjonalną i duchową. W tej sferze z ogromną pomocą przychodzi psycholog/psychoonkolog, którego zadaniem między innymi jest wsparcie w radzeniu sobie z naturalnymi, lecz przykrymi emocjami, myślami, odkrywaniu zasobów, zmianie nastawienia oraz zwiększeniu motywacji do radzenia sobie z chorobą. Od specjalisty otrzymasz narzędzia, dzięki którym polepszysz swoje samopoczucie, zwiększysz swoją samoświadomość i obniżysz poziom lęku, zmniejszysz problemy ze snem, nauczysz się rozmawiać o swojej chorobie z innymi, stawiać granice i prosić o pomoc. Mając na uwadze, że wsparcie psychoonkologa pomaga przejść przez leczenie i jego trudne momenty, warto pamiętać, że decyzja o skorzystaniu z tej pomocy należy tylko do pacjenta.

### **Pomoc psychoonkologa jest kierowana do:**

- osób z diagnozą choroby nowotworowej – na każdym etapie leczenia;
- osób, których bliski zмага się z chorobą nowotworową;
- osób zdrowych po przebytej chorobie nowotworowej.

### **Kiedy mogę skorzystać ze wsparcia psychologa?**

Najlepiej jak najszybciej – znacznie łatwiej jest, kiedy specjalista towarzyszy Ci już od momentu otrzymania diagnozy choroby nowotworowej i uczestniczy w każdym kolejnym etapie diagnostyki i leczenia. Rozpoczęcie współpracy na możliwie najwcześniejszym etapie, procentuje w najtrudniejszych momentach leczenia. W sytuacjach krytycznych psychoonkolog bardzo często okazuje się najsilniejszym źródłem wsparcia. Obecnie



na większości oddziałów onkologicznych istnieje możliwość skorzystania z konsultacji psychologicznych/ psychoonkologicznych. Z oferowanego wsparcia bezpłatnie mogą korzystać zarówno pacjenci jak i osoby im bliskie.

## Jak mam rozmawiać o swojej chorobie z rodziną i przyjaciółmi?

Ty decydujesz o tym, kto będzie Ci towarzyszył w sytuacji choroby. W swojej samodzielności i poleganiu na sobie nie wykluczaj emocjonalnego i zadaniowego wsparcia rodziny i bliskich. Rozmowa z bliskimi na temat Twojej choroby może budzić wiele obaw, jednak akceptacja wsparcia bliskich jest niezbędna w procesie radzenia sobie z chorobą nowotworową. Nie musisz przedstawiać wszystkich szczegółów na temat swojej diagnozy, mów jedynie o tym, czym chcesz się podzielić. Już wiesz jakie elementy wpływają na komunikację – skorzystaj z wcześniejszych odpowiedzi.

### Wskazówki, które mogą Ci pomóc w rozmowie z bliskimi:

- **Bądź sobą** – chociaż przed Tobą trudna rozmowa. Pamiętaj, że Ty i Twoi bliscy wciąż jesteście tymi samymi osobami.
- **Ty decydujesz** – powiedz swoim bliskim tylko tyle, ile chcesz im powiedzieć. Czuj się komfortowo z ilością informacji, którymi się dzielisz.
- **Zapytaj bliskich co już wiedzą** – być może ktoś już ma informacje na temat Twojej diagnozy, dzięki czemu nie będziesz zaczynać rozmowy od początku.
- **Zabierz wtajemniczoną osobę** – jeśli komuś w zaufaniu powiedziałaś /eś o swojej chorobie, być może łatwiej będzie Ci poprowadzić rozmowę w jej obecności.
- **Czasami cisza jest potrzebna** – jeśli zapadnie milczenie, możesz zapytać, czy jest coś co chcą wiedzieć. Czasami jednak chwila ciszy jest potrzebna do zrozumienia usłyszaných informacji.
- **Powiedz jak można Ci pomóc** – Twoi bliscy będą chcieli Cię wspierać, ale mogą nie wiedzieć jakiej pomocy potrzebujesz. Powiedz im otwarcie w jakich sprawach mogą Cię wesprzeć.
- **Nie twórz czarnych scenariuszy** – to nie pomaga ani Tobie ani Twoim bliskim. Jednie generuje Wasz strach i lęk.
- **Stawiaj granice** – jeśli bliscy zadają Ci za dużo pytań lub podejmują jakiegokolwiek inne działania, które Ci nie odpowiadają, otwarcie powiedz im o tym.
- **Wyrażaj swoje emocje** – jeśli czujesz strach, złość, bezsilność – pokaż je, uwolnij, pozwól im zaistnieć, znajdź dla nich ujście. To pomaga.

## Gdzie jeszcze mogę poszukać pomocy i wsparcia?

**Czasami warto poszukać dodatkowego wsparcia**, poza rodziną i bliskimi. Wcześniej wspomniałam o psychologu, któremu możesz zaufać i opowiedzieć o największych lękach i obawach związanych z procesem leczenia. Istnieją także ośrodki, w których psychoonkolodzy prowadzą terapię opartą na koncepcji Carla Simontona, dedykowaną właśnie osobom z chorobą nowotworową i ich bliskim. Tematami poruszonymi podczas takich spotkań są między innymi: przekonania, nawyki, asertywność, relaks, sens życia, nadzieja, czy poczucie winy.

Korzystając z takiej formy wsparcia nauczysz się radzić sobie z trudnymi emocjami towarzyszącymi procesowi leczenia, poprawisz jakość swojego życia, wzmocnisz proces zdrowienia, wyznacysz zmiany i ustalisz cele życiowe. Uczestnicząc w terapii simontonowskiej, poprzez rozmowę i refleksję nad własnymi przekonaniem, relacjami z sobą i z bliskimi, możesz odkryć swój niepowtarzalny sposób zdrowienia.

## Organizacje pozarządowe pomagają mi nawiązywać relacje i budować sieć wsparcia, opartego na wiedzy i doświadczeniu.

**Miejsce w których możesz uzyskać wsparcie jest coraz więcej.** Fundacje i stowarzyszenia podejmują działania, dzięki którym możesz uwierzyć, że warto podjąć starania i czerpać przyjemność z życia. Organizują zajęcia, warsztaty, pokazy, grupy wsparcia, a także podpowiadają korzystne rozwiązania. Poprzez udział w projektach oferowanych przez te organizacje szybciej dotrzesz do specjalistów, od których potrzebujesz wsparcia, poznasz ludzi o podobnych do Ciebie celach, rozwinięsz nowe umiejętności, wypróbujesz nowe aktywności. Podążysz ku zdrowiu i życiu w bezpiecznym otoczeniu. Razem lepiej.

## Co jeszcze sam/a mogę zrobić dla siebie?

**Choroba to również czas dbania o samego siebie**, zmiana perspektywy w patrzeniu na swoje dotychczasowe życie – czasami zmiana priorytetów. Dla niektórych to czas uczenia się odpoczynku, proszenia o pomoc i jej przyjmowania, dzielenia się obowiązkami, koncentracji na sobie i swoich potrzebach. Jedną z form samopomocy jest dialog wewnętrzny, którym możesz siebie wesprzeć i zrozumieć. Mów co myślisz, mów co czujesz – będzie Ci łatwiej.

**Stwórz swój system mentalnego treningu**, który będzie Cię wspierał i wzmacniał w drodze do zdrowia. To, co liczy się naprawdę, to znalezienie w sobie motywacji, siły i sposobu na poradzenie sobie ze strachem, z wyzwaniem, odzyskaniem bezpieczeństwa i równowagi życiowej. Przypomnij sobie jakie skuteczne sposoby postępowania wykorzystywałeś/eś w przeszłości do pokonywania sytuacji kryzysowych? Sukces leczenia w ogromnym stopniu zależy od Twojego zaangażowania w proces leczenia. Bierna postawa spowalnia go lub nawet uniemożliwia – działaj.

## W jaki sposób mogę ćwiczyć wybieranie zdrowych, wspierających myśli i działań?

### BALONY – ĆWICZENIE

- **Usiądź wygodnie** i spójrz w górę.
- **Wyobraź sobie**, że Twoje myśli to balony.
- Na każdym balonie jest jedna myśl, obawa, pomysł, inspiracja itp.
- **Popatrz na tę chmurę balonów** i zastanów się, który z nich chcesz złapać za sznurek i zakotwiczyć.
- **Zadaj sobie pytanie:** co z tej myśli, czy obawy wynika, do czego może mnie zaprowadzić?
- Nie chodzi o to, abyś patrzyła/ył na wszystkie balony, ważne, że o nich wiesz, pamiętasz i mówisz.
- Jednak łatwo dostrzeżesz, że **tylko niektóre Twoje myśli, czy obawy są Ci potrzebne.**
- Tylko niektóre zmieniają Twoją codzienność, poprawiając jakość życia.
- **Obawy i lęki możesz oswoić, zaakceptować** – są stałym elementem naszej codzienności i drogowskazami w rozwijaniu siebie i swoich możliwości.
- Jeśli chcesz zmienić swoją sytuację, skoncentruj się na tym, na co masz **rzeczywisty wpływ** – na swoich działaniach. Ty jesteś najważniejszym elementem swojego procesu leczenia.

## Mogę zmieniać swoje przekonania

**WEŹ KARTKĘ, DŁUGOPIS I ZNAJDŹ TAKĄ PRZESTRZEŃ,  
W KTÓREJ MOŻESZ BEZPIECZNIE SKUPIĆ SIĘ NA SOBIE,  
W KTÓREJ SPOKOJNIE MOŻESZ WYKONAĆ ĆWICZENIE.**

- 1. Zapisz doświadczenie/wydarzenie**, którego doświadczyłeś lub którego byłeś świadkiem (np. diagnoza).
- 2. Wypisz swoje przekonania/myśli** na temat tego wydarzenia.
- 3. Wypisz swoje emocje**, które wynikają z tych przekonań.

Jeśli Twoje przekonania w punkcie 2. są pozytywne lub neutralne, to emocje w punkcie 3 będą również pozytywne, a to odpowiednio wpłynie na Twoje działanie/postępowanie.

Jeśli Twoje przekonania w punkcie 2. są negatywne, to takie będą również emocje w punkcie 3 i to one przesądzą o kierunkach i sposobach Twojego dalszego działania.

### **Podsumowując:**

nasze myśli i przekonania wpływają na to, jakie odczuwamy emocje. Pracując nad zmianą własnych przekonań możemy poradzić sobie z niechcianymi emocjami. Ta metoda pracy ze sobą nazywa się Racjonalną Terapią Zachowania i jest jednym ze skutecznych narzędzi, którymi możesz wesprzeć swój proces leczenia. O szczegóły takiej pracy zapytaj psychologa lub psychoonkologa. Pamiętaj – mózg człowieka jest neuroplastyczny i dzięki temu możemy uczyć się nowych zachowań.

**Aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem  
wspomagającym proces leczenia.**

**Każdy pacjent wymaga jednak indywidualnego  
wpodejścia i kwalifikacji.**

**Utrzymuję ciało w dobrej kondycji.  
Wiem, że mogę, więc ćwiczę.**

Wbrew wielu obiegowym mitom, a także często wyrażanym przez pacjentów wątpliwościom i obawom, onkolodzy przekonują, że aktywność fizyczna w chorobie nowotworowej jest bezpieczna. Odpowiednio dobrana dawka i forma ruchu poprawia jakość życia i pomaga w procesie leczenia

na każdym jego etapie. Są oczywiście pewne wyjątki i ograniczenia, odnośnie rodzajów podejmowanej aktywności fizycznej, o których lekarz informuje podczas kompleksowej oceny kondycji pacjenta. Na każdym etapie leczenia skonsultuj podjęcie aktywności fizycznej, dobór ćwiczeń z lekarzem. Jako najskuteczniejsze formy ruchu specjaliści zalecają między innymi spacer, marsz z kijkami, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia izometryczno - rozluźniające, jogę oraz terapię przeciwozbrękową.

Ruch daje wymierne korzyści zdrowotne na wszystkich etapach terapii onkologicznej.

– Przed rozpoczęciem zasadniczego leczenia, aktywność fizyczna stanowi ważny składnik tzw. wczesnej rehabilitacji przygotowującej organizm pacjenta do lepszego poradzenia sobie z nadchodzącymi obciążeniami.

– W trakcie leczenia, aktywność fizyczna wzmacnia kontrolę działań niepożądanych, które mogą pojawić się w efekcie leczenia.

– Po zakończeniu leczenia, ruch jest ważnym składnikiem rehabilitacji, wspierającym powrót chorego do sprawności.

### **Konkretne korzyści z podejmowania aktywności fizycznej w chorobie nowotworowej:**

- zmniejsza zmęczenie, lęk, stres;
- poprawia samopoczucie, dodaje sił i energii;
- zapobiega obrzękom, odleżynom;
- ułatwia kontrolę masy ciała;
- ogranicza zanik mięśni i przykurcz ścięgien;
- poprawia apetyt i pracę jelit;
- reguluje, poprawia jakość i ilość snu;
- przeciwdziała osłabieniu;
- pozytywnie wpływa na wykonywanie codziennych czynności samoobsługowych;
- poprawia jakość życia.



**Utrzymuj  
ciało  
w dobrej  
kondycji!**

**Uzgodnij z lekarzem jaka aktywność ruchowa jest dla Ciebie bezpieczna, jaki rodzaj ćwiczeń i natężenie wysiłku można dostosować do Twojego, aktualnego stanu zdrowia i Twoich osobistych preferencji.**

## Ćwiczenia oddechowe – moja szybka droga do równowagi.

### ODLICZANIE Z ODDECHEM

- **Przyjmuję wygodną pozycję**, zamykam oczy i rozluźniam ciało.
- **Zaczynam odliczać** każdy wdech i wydech licząc od 10 do 1. 10 wdech i wydech, 9 wdech i wydech, 8 wdech i wydech...
- **Czuję jak się uspokajam**, wyciszam, dotleniam. Jestem.

### OCZYSZCZANIE Z ODDECHEM

- **Przyjmuję wygodną pozycję**, zamykam oczy i rozluźniam ciało.
- **Oddycham** w swoim rytmie. Wdech robię nosem, a wydech ustami.
- **Wyobrażam sobie**, że wdychane powietrze jest czyste, świeże i rześkie.
- To powietrze rozchodzi się powoli i przyjemnie po całym moim ciele.
- Powietrze, które wydycham jest ciemne, pełne zanieczyszczeń.
- Z każdym wydechem pozbywam się zmęczenia i toksyn ze swojego organizmu.
- **Wdycham zdrowe powietrze, wydycham niezdrowe.**
- Z każdym oddechem to ciemne, wydychane powietrze stopniowo się oczyszcza.
- **Kontynuuję oddychanie** aż poczuję, że powietrze wydychane jest zupełnie oczyszczone, aż pozbędę się wszystkiego, co zalega w moim organizmie.
- Teraz głęboko oddycham czystym powietrzem.
- Wdech i wydech orzeźwia mnie, dodając sił i energii. **Jestem.**

## Wspieram swoje leczenie – korzystam z terapii sztuką.

Twórczość artystyczna działa terapeutycznie w chorobie nowotworowej, pomaga wyjść naprzeciw lękom i przygnębieniu, wzmacnia efekt działania leków. Ma znaczący wpływ na całego człowieka, nie tylko na jego psychikę, ale również na sferę somatyczną i emocjonalną.

## Korzystanie z terapii sztuką pomaga:

- wyrażać i nazywać swoje potrzeby, emocje, przeżycia;
- rozwijać komunikację, wyobraźnię i kreatywność;
- nawiązywać relacje, otwierać się na innych.

Przykładowe rodzaje terapii sztuką: **arteterapia, muzykoterapia, cho-  
reoterapia, terapia ruchem, biblioterapia, drama.**

## Wspieram swoje leczenie – korzystam ze śmiechoterapii.

Aktywizowanie i poprawianie nastroju pacjentów poprzez śmiech oraz wspólną zabawę jest już oczywistością i powszechną praktyką w oddziałach szpitalnych, gdzie leczy się choroby przewlekłe. Zwłaszcza w oddziałach onkologicznych, neurologicznych, kardiologicznych i rehabilitacyjnych. Terapię śmiechem z powodzeniem stosuje się też na oddziałach chirurgicznych i psychiatrycznych. Jak wiesz, stres związany z diagnozą i chorobą. Jeśli jest przewlekły, silnie obniża odporność – może też wywołać zaburzenia snu, spadek apetytu, apatię, utratę sił witalnych i wpływać na całokształt procesu zdrowienia. Dlatego bardzo ważne jest wsparcie pacjenta w radzeniu sobie ze stresem. Śmiechoterapia jest traktowana jako metoda leczenia, dzięki której pacjenci szybciej wracają do zdrowia i jako prosty, tani i skuteczny sposób na profilaktykę zdrowia. Sposób dostępny dla każdego.

## Korzyści ze stosowania śmiechoterapii:

- wzmocnienie systemu odpornościowego;
- redukcja stresu fizycznego, emocjonalnego i mentalnego;
- regeneracja sił i motywacja do działania;
- poprawa koncentracji i sprawności;
- uwalnianie emocji i wzmocnienie pewności siebie;
- zwiększanie kreatywności;
- poprawa kondycji emocjonalnej.



## Wspieram swoje leczenie - odżywiam się świadomie.

Odpowiednio zbilansowana dieta dostarcza nam, we właściwych proporcjach, wszystkich niezbędnych składników odżywczych (węglowodanów, tłuszczów, białek, witamin, składników mineralnych, wody i błonnika pokarmowego) – dzięki czemu otrzymujemy energię do prawidłowego funkcjonowania. Prawidłowe odżywianie nabiera szczególnego znaczenia w okresie choroby nowotworowej. Zmianie ulegają potrzeby żywieniowe oraz możliwości przyjmowania pokarmów i przyswajania składników odżywczych. Właściwy sposób odżywiania w trakcie leczenia onkologicznego jest integralnym elementem terapii. Może ograniczyć ryzyko wystąpienia powikłań w okresie leczenia operacyjnego, zminimalizować skutki uboczne chemioterapii czy radioterapii oraz pozytywnie stymulować układ odpornościowy i naturalne siły obronne organizmu.

### Zasadniczą rolą terapii dietą wśród pacjentów z chorobami nowotworowymi jest:

- utrzymanie właściwej masy ciała i niepoduszczenie do rozwoju niedożywienia poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników odżywczych (białek, tłuszczu, węglowodanów);
- redukcja skutków ubocznych terapii onkologicznej;
- stymulacja sił obronnych organizmu;
- poprawa jakości życia chorego.

### Jakie są zalecenia żywieniowe w leczeniu choroby nowotworowej?

Generalnie są to ogólne zasady zdrowego odżywiania, które czasami wymagają wprowadzenia dodatkowych modyfikacji związanych z lokalizacją zmiany nowotworowej, ze stadiem zaawansowania choroby, czy rodzajem stosowanej terapii i wiekiem pacjenta. Obowiązują zasady diety lekkostrawnej – rezygnacja z potraw smażonych, wędzonych, konserwowanych, ostrych przypraw i używek. Należy uwzględnić zwiększone zapotrzebowanie na energię i białko i możliwe oszczędzanie zajętego narządu (szczególnie jeśli choroba nowotworowa dotyczy układu pokarmowego). Dieta powinna obejmować odpowiednią ilość płynów, tj. minimum 2 litry każdego dnia i uwzględniać preferencje żywieniowe i smakowe. Pacjent onkologiczny nie powinien samodzielnie wykluczać ze swojej diety żadnych składników od-



# DIETA ZBILANSOWANA = DIETA UROZMAICONA

Piramida  
żywieniowa  
dla pacjentów  
onkologicznych



1. Ruch 2. Pokarmy zalecane 3. Pokarmy dozwolone 4. Produkty niewskazane

*Piramida żywieniowa dla pacjentów onkologicznych, aut. AURA & Stowarzyszenie „Różowe Okulary”*

**Piramidę zbudowano tak, by na jej szczycie znalazły się produkty z ograniczonej puli do spożycia, a na dole te, które są podstawą żywienia, czyli są najważniejszymi produktami. Pamiętaj o aktywności fizycznej!**

żywych. Im więcej różnorodnych produktów w codziennej diecie, tym mniejsze prawdopodobieństwo rozwoju niedoborów żywieniowych.

Jeśli masz wątpliwości jakie są optymalne dla Ciebie zalecenia żywieniowe w trakcie choroby nowotworowej poproś o pomoc dietetyka lub zwróć się do swojego lekarza.

Możesz założyć własny dziennik żywienia w którym będziesz notować zalecenia dietetyczne, ilość i rodzaj spożywanych posiłków, przepisy, zmiany w łaknieniu, wagę ciała oraz wszystkie swoje pytania i wątpliwości. Z wizyty u specjalisty możesz skorzystać na każdym etapie procesu leczenia. Po takiej konsultacji, pod warunkiem przestrzegania zaleceń, możesz się spodziewać poprawy stanu odżywienia, zwiększonej tolerancji na proces leczenia i wzrostu jakości życia.

## Mam nadzieję

Nadzieja jest niezwykle istotnym narzędziem, które pozwala pacjentom skuteczniej radzić sobie na różnych etapach choroby nowotworowej. W zależności od jej stadium, nadzieja będzie nakierowana na różne cele. Nadzieja ma niezaprzeczalny wpływ na funkcjonowanie fizyczne i psychiczne. Badacze wskazują na związek pomiędzy nadzieją, a większą tolerancją na ból i dolegliwości fizyczne, zwiększoną pewnością siebie i swoich przekonaniach duchowych oraz poprawą relacji społecznych. Nadzieja znacząco wpływa na odczuwaną jakość życia pacjentów. Rozwijanie i utrzymywanie nadziei może więc wzmocnić psychologiczne przystosowanie się do sytuacji chorobowej oraz wzmocnić funkcjonowanie psychofizjologiczne.

**Nadzieja jest to „przekonanie, że pożądane rzeczy są osiągalne niezależnie od znikomości prawdopodobieństwa ich osiągnięcia”**

*(Webster)*

### Jakie źródła wsparcia mogą Ci pomóc odnaleźć nadzieję:

- rodzina, przyjaciele;
- przekonania religijne;
- odnalezienie sensu i znaczenia;
- nawiązanie relacji;
- wykorzystanie wewnętrznych zasobów psychicznych;

- dbanie o teraźniejszość przy oczekiwaniu wyzdrowienia;
- pozytywne nastawienie;
- celebrowanie małych osiągnięć i sukcesów;
- kontrolowanie nieprzyjemnych objawów fizycznych.

### **Jak możesz praktykować nadzieję?**

Rozmawiaj z bliskimi i zespołem opieki zdrowotnej, jeśli czujesz się przygnębiony/a, niespokojny/a lub przytłoczony/a. Zespół opieki zdrowotnej może pomóc w podjęciu decyzji dotyczących leczenia, co wpływa na zaufanie i daje nadzieję na przyszłość. Bliscy, przyjaciele, współpracownicy mogą zapewnić wsparcie, które pozwala utrzymywać pozytywne myśli.

- Dziel się swoją historią i słuchaj o doświadczeniach innych osób, które zostały wyleczone.
- Spoglądaj w przyszłość: oczekiwanie na zaplanowane wydarzenia dają poczucie celu i pozwalają spoglądać z nadzieją w przyszłość.
- Korzystaj z tego co Cię relaksuje, odpręża, uspokaja.
- Skup się na swojej sferze duchowej.
- Przywołuj miłe wspomnienia i wszystko to, co wywołuje Twój uśmiech.
- Kolekcjonuj doświadczenia swoich sukcesów i to, co jest z nimi związane. Sięgaj po nie w trudniejszych chwilach.
- Bądź poinformowany/a: znajomość faktów na temat leczenia i innych zagadnień związanych z chorobą pozwala utrzymywać poczucie kontroli nad własnym życiem, co sprzyja utrzymywaniu nadziei.

Nadzieją jest przekonanie **„Ja mogę wyzdrowieć niezależnie od tego jak bardzo jestem chory”**.

Jak Ty budujesz swoją nadzieję? Jakie jeszcze przekonania dodają Tobie sił i energii?

### **Codziennie praktykuję wdzięczność**

Wdzięczność to akt doceniania dobra w swoim życiu, który może przynieść wiele korzyści. Jest silnie powiązana z kilkoma wskaźnikami dobrostanu psychicznego, między innymi z satysfakcją życiową, otwartością i wybaczeniem. Praktykowania wdzięczności można się nauczyć – wystarczy zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o swoim życiu jak o czymś naprawdę wyjątkowym, co zasługuje na uwagę.

Nie wiesz od czego zacząć?

## OTO TRZY PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA NA PRAKTYKOWANIE WDZIĘCZNOŚCI

1. **Przygotuj listę rzeczy**, za które jesteś w swoim życiu wdzięczna/y. Niech będzie ich co najmniej tyle, ile masz lat.
2. Codziennie wieczorem **zapisz 3 dobre rzeczy**, które przytrafiły Ci się tego dnia.
3. **Pomyśl o rozwiązanych problemach** z jakimi borykałaś/eś się w ostatnich dniach, tygodniach, miesiącach, latach.

Wdzięczność to wspaniałe uczucie – możesz je pielęgnować. Warto uczyć się z tego rytuału i pamiętać o nim zarówno kiedy dzieje się w naszym życiu dobrze, jak i wtedy kiedy mierzymy się z życiowymi trudnościami.

Możesz zacząć właśnie teraz :) Za co jesteś dzisiaj wdzięczna/wdzięczny sobie i wszystkiemu co przyjdzie Ci do serca, do głowy?

### Ja dzisiaj jestem wdzięczna:

- sobie, za swoje życiowe doświadczenia, podjęte decyzje, dokonane wybory, które pomogły mi znaleźć się właśnie w tym miejscu, w którym obecnie jestem.
- Tobie, za przeczytanie tego rozdziału :)

Mam nadzieję, że informacje, które w nim zawarłam są dla Ciebie przydatne. Może zobaczyłaś/eś, poczułaś/eś, że w swoim procesie zdrowienia możesz wiele dla siebie zrobić.

Z wdzięcznością  
Dorota Chlebus

## Źródła informacji

doświadczenia własne i osób, które wspieram w procesie zdrowienia :), a ponadto:

„Komunikacja z pacjentem” prof. Marta Makara-Studzińska;

„Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby” Kubačka-Jasiecka D., Ostrowski T. M.;

„Udana komunikacja z pacjentem – czy to możliwe warto wiedzieć!” Wrona-Polańska H.;

„Oswoić raka” Witkiewicz-Matolicz A., Sobol A.;

„O życiu z rakiem i o raku: praktyczny poradnik dla każdego” Polska Liga Walki z Rakiem;

„Zdrowa od nowa. Rak piersi – dieta, leczenie, życie”

portale onkologiczne: [zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl), [posilkiwchorobie.pl](http://posilkiwchorobie.pl), [smwalczosiebie.pl](http://smwalczosiebie.pl), [liczysieczas.org.pl](http://liczysieczas.org.pl), [programedukacjonkologicznej.pl](http://programedukacjonkologicznej.pl), [zdrowie.pap.pl](http://zdrowie.pap.pl).