

Dorota Chlebuś

ponad 20 lat wspierała 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 się 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 rozumiałeś słowa lekarza, możesz użyć sprawdzonego narzędzia, jakim jest parafraza, czyli podsumowanie tego, co rozumiałeś, 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, krzycz, 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, wyznaczysz 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.

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 w podejścia 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 przeciwobrzękową.

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, choreoterapia, 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 stadium 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

DIETA ZBILANSOWANA = DIETA UROZMAICONA

Piramida
żywniowa
dla pacjentów
onkologicznych



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

Piramida żywniowa 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!

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

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

Możesz założyć własny dziennik żywienia w którym będziesz noto-
wać 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 terażniejszość 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 uczynić z tego rytuał 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” Kubacka-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, posilkiwchorobie.pl, smwalczosiebie.pl, liczysieczas.org.pl, programedukacjonkologicznej.pl, zdrowie.pap.pl.