



KAROL CZERNECKI

Jak wspierać chorych na raka?

SŁOWO OD AUTORA

Poradnik, który właśnie rozpoczynasz czytać, jest przygotowany dla każdego z nas, bez względu na to, czy ma wśród bliskich osobę z nowotworem, czy nie. Ale o diagnozie możemy się dowiedzieć w każdym momencie. Dlatego warto być gotowym, aby wspierać swoich najbliższych i przyjaciół od pierwszego dnia walki z chorobą.

Kiedy pojawia się choroba, nigdy nie jest tak, że dotyczy ona wyłącznie osoby chorej. Silne emocje, zmartwienia, obawy i zaangażowanie w leczenie udzielają się zwykle osobom z najbliższego otoczenia, rodzinie i przyjaciołom. W tym poradniku znajdziesz podpowiedzi, jak rozmawiać z osobą chorą i dlaczego Twoja obecność u jej boku jest tak bardzo ważna.

Zawsze podczas choroby bliscy zadają specjalistom – lekarzom czy psychologom - pytania, jak rozmawiać z chorym, tak, jakby zapomnieli, jak rozmawiać z drugim człowiekiem. Do najczęstszych pytań należą te o sposoby zachowania w danej sytuacji oraz motywowania chorego do leczenia. Większość zastanawia się, jak rozmawiać i czego unikać w dialogu z chorym. Potrzebują wskazówek, jak reagować na zmienne nastroje. Pragną również poznać metody radzenia sobie z własnymi emocjami i przykrymi myślami.

Jak zatem wspierać osobę chorą? Jak rozmawiać? Czego unikać?

Życzę miłej lektury!

Prezes i Założyciel
Fundacji Z Serca Dla Serca



Hospicyjny Dom Aniołków

BĄDŹ OBECNY

Przede wszystkim: nie współczuj, tylko działaj! Reakcja na wiadomość „on/ona ma... raka” wywołuje w nas zwykle współczucie, smutek i bezradność. Dlaczego? Bo w takiej sytuacji nie wiemy, jak pomóc chorej osobie i boimy się zapytać, czego od nas potrzebuje. Żadna szkoła nie uczy nas, jak zachować się w obliczu takiej sytuacji, a tymczasem istnieją obszary, w których nasza aktywność może przynieść osobie chorej, w walce z chorobą, realne wsparcie. Nie pozwól, aby pierwsze kroki w chorobie pierwsze rozmowy niej odebrały Ci najwspanialsze chwile.

Bądź sobą i taki sam, jak dotąd wobec chorującego. Nie trzeba używać wielkich słów – po prostu bądź. Kiedy ktoś dowiaduje się, że ma raka, przechodzi różne etapy nastawienia: pojawia się bunt, rozpacz, smutek, żal, depresja i wiele innych trudnych emocji. Ważne zatem, by nie zostawiać chorej osoby z tym samej. Bądź przy niej, choćby tylko milcząc. Nie musisz nic mówić. Obecność dobrego przyjaciela jest ważna. Wystarczą po ludzku proste gesty: przytulenie, trzymanie za rękę, głaskanie. Te proste gesty są znaczące, ponieważ budują bliskość i relacje.

Zwykle gesty wzmacniają też wartość osoby chorej, która wie, że w obliczu tak wielkiej tragedii, którą jest choroba, nie pozostaje sama. Twoja obecność, milczenie, dotyk ręki, gotowość przyjścia z pomocą – to wszystko, czego właśnie oczekuje chory.

Wie, że ma na kogo liczyć, i wie, że w każdej sytuacji jest ktoś, kto jej pomoże. Należy pamiętać, że chory nie zawsze chce mówić o swoich problemach i jest to zrozumiałe. Może nie chce martwić najbliższych, bo wie, że mają oni dość problemów, i czasami trudno im przyjąć kolejne złe informacje. A czasami chory po prostu nie potrafi nazwać tego, co czuje i co się z nim dzieje.

Daj czas, nie popędzaj. I bądź.

PYTAJ

Jeśli nie wiesz, jak możesz pomóc osobie chorej, po prostu zapytaj: „Jak mogę Ci pomóc?“, „Co mogę dla Ciebie zrobić?“. Osoba chora przecież najlepiej wie, czego potrzebuje. Zarówno bądź przy niej, ale i oferuj pomoc. Być może osoba chora nie chce nikogo obciążać sobą, mimo że potrzebuje pomocy. Nasze doświadczenia w pracy charytatywnej pokazują, że ten, kto najbardziej potrzebuje pomocy najrzadziej ją prosi, nawet jeśli będzie w tragicznej sytuacji. Jeśli masz ochotę być z osobą chorą, nie czekaj, aż sama Cię o to poprosi (prośenie dla osób chorujących często jest tak trudne, że aż niemożliwe). Przejmij inicjatywę, dzwoń, oferuj swoją pomoc, gotowość i wsparcie na różnych płaszczyznach. Po prostu bądź szczerzy. Nie udawaj, że Ci łatwo, jeśli tak nie jest. Mów, co czujesz. Nie mów choremu, że „wiesz, co czuje“ i że „będzie dobrze“, bo nie wiesz, jak będzie. Zawsze mów prawdę i słuchaj z uwagą. Spokojna i przyjacielska rozmowa działa uspokajająco.

Mów o swoich lękach, obawach, odczuciach, ale z wyczuciem. Może się okazać, że osoba chora oczekuje właśnie takiej szczerości, a nie kolejnego „bohatera“ u swojego boku. Pozwól sobie i choremu na wyrażanie emocji. Istotne jest zaakceptowanie tego, co czuje i myśli chory. To ważne dla osób chorujących, by móc w bezpiecznej atmosferze wyrzucić z siebie męczące i trudne emocje.

Już sama sytuacja choroby potrafi być bardzo trudna, nie obciążajmy się dodatkowo kumulowaniem emocji. Daj sobie czas na odnalezienie się w nowej sytuacji i przyzwolenie na to, że nie wiesz, co dokładnie robić. Najważniejsza w tej sytuacji jest Twoja gotowość.

Spróbuj otworzyć się na swojego przyjaciela, a bardzo możliwe, że sam będzie Cię prowadzić przez najlepszą drogę towarzyszenia mu.

CZEGO NIE NALEŻY ROBIĆ PODCZAS ROZMOWY

Nie wyręczaj chorego – pozwól mu żyć swoim życiem. Mimo, że choroba może ograniczać sprawność, pozwól Twojemu bliskiemu na maksymalną niezależność. Chory oczekuje normalności. W jego życiu i tak wystarczająco dużo już się zmieniło.

Nie dawaj rad i nie pouczaj. Bo nie jest to Twoją rolą. Nie wiesz, co jest dobre dla chorego i nie jesteś na jego miejscu. Nie mów, że „wszystko będzie dobrze“. To oczywiście naturalne, że chcesz, aby tak było, ale nie możemy obiecywać, czegoś, co może się okazać nierealne na co nie masz żadnego wpływu. Nie możesz mieć pewności, że tak będzie, a nie należy kłamać.

Nie wolno też lekceważyć choroby. Chorzy nie lubią komentarzy „nie wyglądasz na chorego“, mogą to odebrać, jako kwestionowanie ich choroby. Nigdy nie lituj się nad chorym. Większość pacjentów jest na to bardzo wyczulona. Nie udawaj, że wszystko jest w porządku. Bo nie jest. Mów o swoich uczuciach i o tym, co jest dla Ciebie ciężkie.

Nie traktuj złości chorego osobiście. Ma prawo do wykrzyczenia swojego bólu i smutku. Pozwól mu na to – wtedy jeszcze bardziej pokażesz, że może na Ciebie liczyć w każdej sytuacji. Choroba jest bardzo trudnym momentem, często zatem towarzyszy jej agresja, bezsilność i emocje, które ciężko zrozumieć. Pamiętaj, że najważniejsza w byciu z osobą chorą na raka jest obecność i szczerść. Brak szczerści bardzo łatwo wyczuć.

Udając, grając i nie mówiąc prawdy oraz tego, co faktycznie czujesz – tworzysz barierę między Tobą a chorym. To powoduje narastanie poczucia osamotnienia, frustracji, zagrożenia i smutku.

O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ PODCZAS ROZMOWY

- ♥ Zaoferuj wsparcie. Zapewnij chorego o swojej gotowości do pomocy, jeśli rzeczywiście chcesz pomóc. Gdy chory odmawia pomocy, nie wywieraj na nim presji.
- ♥ Słuchaj, co mówi chory. W sytuacji, kiedy nie wiesz, jak rozpocząć rozmowę, pozwól, by jako pierwsza mówiła osoba chora. Nie doradzaj. Daj choremu szansę na ujawnienie swoich emocji.
- ♥ Bądź szczerzy. Swoje uczucia wyrażaj jasno i szczerze. Formułuj myśli za pomocą komunikatu "ja", np. "Martwię się, kiedy nic nie mówisz".
- ♥ Nie unikaj mówienia o własnym lęku. W ten sposób pokażesz choremu, że jego niepokój nie jest odosobniony.
- ♥ Nie lekceważ strachu chorego. Jeśli pacjent wprost mówi o swoich obawach, nie bagatelizuj obrazu choroby, jaki ma bliska Ci osoba. Nie używaj stwierdzeń: "Nie przesadzaj, wszystko będzie dobrze" lub "Wcale nie wyglądasz na chorego".
- ♥ Nie koncentruj się tylko na chorobie. Podczas kontaktu z chorym staraj się zachowywać tak, jak zwykle. Daj choremu odczuć, że w Waszych relacjach nic się nie zmieniło.
- ♥ Upewnij się, że pacjent chce poinformować innych o swojej chorobie. Jeśli chory postanowił, że nie chce nikogo powiadamiać o swoim stanie, uszanuj jego decyzję, ale też powiedz, co Ty czujesz w związku z tą decyzją.
- ♥ Po prostu bądź. Ważne, aby umieć wspólnie z chorym pomilczeć. Czasami nieprzerwane gadulstwo może zmęczyć lub zirytować chorego. Bywa, że chwila milczenia lepiej wyraża emocje niż nieustanna rozmowa. Często sam dotyk czy uśmiech potrafi wyrazić więcej niż niejedno słowo.

Fundacja Z Serca Dla Serca
ul. Św. Jana Pawła II 7
37-415 Kępie Zaleszańskie

www.domaniolkow.pl

