



*Wspieramy w ciężkiej chorobie,
aby cieszyć się każdą chwilą*

PORADNIK

wsparcie psychologicznego



Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. Jana Pawła II” w Żorach

Lipiec 2016

Jak wspierać chorego na raka?

Pacjentowi choremu należy zaoferować **konkretną pomoc**, biorąc pod uwagę jego potrzeby oraz własne możliwości. Najlepiej zapytać, jakiej pomocy od nas oczekuje. Subiektywne przekonanie opiekunów o potrzebach chorego często może być nietrafne.

Bliscy powinni się **wysłuchiwać w potrzeby**, nie narzucając swoich poglądów i swoich wyobrażeń o tym, co może być dla niego korzystne. Nie należy sprowadzać chorego wyłącznie do roli pacjenta, pamiętając o tym, że wciąż pełni role społeczne (jest mamą, tatą, żoną, mężem, przyjacielem, piekarzem, nauczycielką... itd.).

Uwzględniając możliwości chorego, dobrze jest **angażować go do prostych czynności** domowych, czy zajęć pozwalających miło spędzić czas. Nie należy też wyręczać chorego we wszystkim, mając na uwadze to, że brak poczucia kontroli (uzależnienie fizyczne i emocjonalne od osób trzecich) jest często przyczyną bólu psychicznego i depresji.

Choremu **nie powinno się obiecywać rzeczy niemożliwych**, ale podążać za jego realnymi potrzebami. Słuchać i szczerze reagować na jego problemy, ale też określać granice pomocy.

Opiekunowie powinni pamiętać, że poświęcanie się ponad siły nie służy długoterminowo dobrej opiece. Warto włączać do pomocy przyjaciół, dalszą rodzinę, wolontariuszy. Osoby wspierające nie mogą zapominać także o swoich potrzebach. Muszą mieć czas na odpoczynek, na odreagowanie. W przeciwnym razie grozi im szybkie wypalenie.

Jak rozmawiać z chorym na raka?

Bardzo ważna jest komunikacja z chorym. Trzeba spróbować stworzyć mu możliwość do rozmowy o tym, co go najbardziej dręczy – o lęku, bólu i śmierci. Często chory nie mogąc porozmawiać o tym, co najistotniejsze, czuje się samotny i wyizolowany.

Trzeba być czujnym i uważnym. To chory decyduje czy, kiedy i z kim będzie chciał porozmawiać o umieraniu. Dojrzewanie do rozmowy to proces. Trzeba stworzyć możliwość wypowiedzi i dialogu. Należy towarzyszyć, być obok, w jego tempie. Nie unikać trudnych rozmów, ale podążać za chorym, on wie czego mu potrzeba.

Zrezygnować ze sztywnych scenariuszy rozmów. Być cierpliwym i tolerancyjnym. Nauczyć się słuchać, mówić, milczeć. Podczas rozmowy obowiązuje nas ogromna delikatność. Powinniśmy dać wyraz życzliwości i troski, dać rozmówcy pełną wolność wyboru, w tym i odmowy kontaktu.

Powinniśmy unikać wszelkiego podejrzenia o litość, bo tego chorzy obawiają się najbardziej. Starać się zrozumieć: nie jest możliwe, żeby zrozumieć, ale trzeba zrobić wszystko, by jak najlepiej zrozumieć.

Nie każdy dojrze do rozmowy o śmierci. Zdarza się, że pacjent kona i temu zaprzecza, nie chce rozmawiać. Zdarza się też, że sam podejmie ten temat. Zawsze idziemy krok za chorym. Pacjent ma prawo do prawdy, ale nie do prawdy podanej bezlitośnie. Trzeba pocieszać chorego i wzmacniać w nim nadzieję, pamiętając o tym, że nadzieja musi być realna.



Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych
„Hospicjum im. Jana Pawła II” w Żorach

ul. Promienna 4 | 44-240 Żory
tel./fax (+48) 32 43 50 466 | e-mail hospicjum@hospicjumzory.pl
Administracja (+48) 660 744 328 | Wolontariat (+48) 660 745 844

KRS 00 00 159 454