

*Pristup porodice članu
koji ima rak*



**DOM ZDRAVLJA
„DIMITRIJE - DIKA MARENIĆ“
DANILOVGRAD**

Oboljele pazimo i volimo na pravi način

*Pristup
porodice
članu
koji
ima rak*

NOSILAC PROJEKTA:

JZU Dom zdravlja „Dimitrije – Dika Marenić“
Danilovgrad

AUTOR I KOORDINATOR PROJEKTA:

Tijana Ignjatov
MA klinički psiholog i
sertifikovani psihološki savjetnik

SLIKA NA NASLOVNOJ STRANI:

Evrin Kilič
Turska

ŠTAMPANJE BROŠURE PODRŽALI:

Aerodromi Crne Gore
Green House, Podgorica

DIZAJN I DTP:

Aleksandar Šaranović

ŠTAMPA:

Golbi print, Podgorica

Tiraž:

6000

Danilovgrad, 2014 godine

Dom zdravlja "Dimitrija – Dika Marenčić" Danilovgrad duže vremena njeguje praksu da putem popularnih brošura o pojedinim bolestima, čiji su autori eminentni crnogorski stručnjaci iz odgovarajućih medicinskih oblasti, - obavijesti i pouči široki krug stnovništva o pitanjima zdravlja, prevencije, dijagnostikovanja i liječenja bolesti, i na taj način vrši važan dodatni uticaj na podizanje zdravstvene kulture u svojoj sedini, a i u Crnoj Gori.

Ovakva praksa je potpuno u skladu sa naporima Ministarstva zdravlja Crne Gore, da uporedo sa permanentnim poboljšavanjem uslova zdravstvene zaštite u cjelini, istovremeno, na odgovarajući način, podiže i nivo zdravstvene kulture i brige o zdravlju svakog čovjeka ponaosob.

To je istovremeno jedan od aspekata realizacije postavljenih ciljeva u "Strategiji za prevenciju i kontrolu hroničnih nezaraznih bolesti" kao i "Akcionog plana za realizaciju Strategije za prevenciju i kontrolu hroničnih nezaraznih bolesti 2014 – 2015.", temeljnih dokumenata za odgovarajuće aktivnosti svih subjekata u sistemu zdravstva, državnih institucija, medija, nevladinih organizacija i društva u cjelini.

U hronične nezarazne bolesti (HNB) spadaju i maligne neoplazme – rak, koji je u Evropi, a i kod nas u Crnoj Gori bolest na drugom mjestu kao uzročnik smrtnih slučajeva. Posije bolesti krvnog sistema, koje uzrokuju preko 50% od ukupnog broja umrlih, oboljenja od raka uzrokuju 16 – 17% takvih slučajeva, što nam ukazuje da je broj obolijevanja jako visok. Ta činjenica nameće posebnu brigu, angažovanje i pažnju, prije svega medicinskih radnika i institucija, ali i brojnih drugih subjekata u društvu, zapravo, svih koji mogu uticati da se identifikovani faktori rizika otklone i umanjati broj obolijevanja.

Edukativna brošura "Pristup članu porodice koji ima rak" koja je pred nama, za razliku od svih do sada objavljenih od Doma zdravlja u Danilovgradu, koje su uglavnom bile usmjerene ka pacijentima i ljekarima, - namijenjena je onima koji su zdravi, ali imaju u porodici ili bližem okruženju osobu oboljelu od raka o kojoj treba da brinu.

Ovažnosti te brige, koja je svakako specifična, o brojnim aspektima odnosa sa takvim bolesnikom, o neophodnosti dubokog razumijevanja psiho-fizičkih promjena koje nužno nastaju tokom bolesti – posvećen je ovaj rad.

Zasluguje priznanje i pohvalu, uloženi napor da se i iz ovog ugla osvijetli odnos prema ovoj ozbiljnoj bolesti i bolesniku, i vjerujem da će ona mnogima pomoći da svoju humanost ispolje na pravi način.

**Ministar zdravlja
Prof. dr. Miodrag Radunović**

Pristup porodice članu koji ima rak

U Vašim rukama se nalazi priručnik koji je namijenjen porodicama čiji se članovi bore sa malignom bolešću. On je nastao u saradnji Doma Zdravlja Danilovgrad i psihološke savjetnice koja je radila sa osobama koje su oboljele od raka i članovima njihovih porodica. Želja nam je da ovaj priručnik pomogne porodici u prevladavanju krize koja dolazi sa saznanjem da jedan od članova ima rak.

Pored medicinskog tretmana malignih bolesti (hirurške intervencije, hemioterapija, radioterapija) vrlo je važno brinuti i o psihološkoj dobrobiti osobe koja se bori sa rakom. U tome može da pomogne stručno lice (psiholog, psihološki savjetnik, psihijatar...), ali i prijatelji i porodica. Ovaj priručnik upravo ima za cilj da članovima porodice pomogne u razumijevanju psiholoških i emocionalnih reakcija njihove voljene osobe koja se bori sa rakom, zatim da približi šta se može očekivati u porodičnoj dinamici i kako komunicirati i, jednostavno, da nekim praktičnim savjetima olakša svakodnevno funkcionisanje. Takođe, ovdje možete naći i savjete kako da kontinuirano brinete o sebi jer ćete jedino tako moći funkcionalno brinuti o svom članu porodice i biti mu/joj od najveće pomoći u borbi sa rakom.

Kada član porodice ima rak...

Za dijagnozu raka niko nikad nije spreman. Bez obzira na to da li se na bolest sumnjalo ili je otkrivena slučajno, da li bolesti pristupamo "jaki" i racionalno, suočavanje sa dijagnozom raka nikad nije lako i jednostavno.

Cinjenica da član porodice ima rak sve stavlja na test... Rak utiče na sve aspekte života – tjelesni, psihološki, socijalni, interpersonalni, profesionalni. Bolest jednog člana nesumnjivo pred cijelu porodicu postavlja specifične i posebne zahtjeve.

Saopštavanje voljenoj osobi da ima rak

Ponekad je porodica prva upoznata sa postojanjem dijagnoze raka kod njihovog člana. Javljaju se dileme: da li, kako i kada da kažu članu porodice da ima rak? Da li je osoba suviše emotivna, suviše mlada, suviše stara da bi to saznala?

Većina ljudi može da se nosi sa činjenicom da boluje od raka, ali svakoj osobi je potrebno vrijeme da se prilagodi i shvati šta njemu/njoj ta dijagnoza predstavlja.

Ako ste član porodice koji pokušava da odluči da li da kaže svom voljenom da ima rak, uzmite u obzir ovo: možda mislite da ćete ga/nju poštediti loših vijesti, ali on/ona će osjetiti da nešto nije u redu, posebno ako se osjeća loše i ako predstoje testiranja ili terapije. Član porodice koji ima rak može se osjećati uvrijeđenim ili izmanipulisanim kada otkrije da je porodica krila od njega dijagnozu.

Kada osoba koja ima rak ne zna za svoju dijagnozu, ona ne može da donese važne odluke o svom tretmanu i svom životu. Možda postoje neke stvari koje on/ona želi da uradi, možda i nešto privatno o čemu želi da se pobrine, ili da završi neki zakonski posao... Njemu/njoj je potrebno da zna koje su opcije liječenja, koji su ciljevi, kako će dalji tok izgledati...

Konsultujte se sa doktorom koji je najbolji način za saopštavanje osobi da boluje od raka. Razmotrite da li bi bilo dobro da u trenutku saopštavanja, pored doktora, bude prisutan i neko od članova porodice, možda neko od prijatelja...? Možda i psiholog? Obezbijedite koliko-toliko prijatne i pristojne uslove, u smislu privatnosti (soba ili ordinacija, nikako, na primer, hodnik bolnice). Doktori su u većini slučajeva edukovani kako da prenesu informaciju o dijagnozi pacijentu, ili su bar kroz iskustvo uvidjeli koji je dobar način komuniciranja kada treba saopštiti ovako nešto. Vi možete biti dodatna podrška, pružiti zagrljaj ili dodir ruke i reći: "Tu sam, sa tobom, da pomognem da kroz ovo prođemo zajedno".

*Pristup
porodice
članu
koji
ima rak*

Šta prvo...?

Poslije saopštavanja dijagnoze jedan od prvih koraka je informisanje i učenje o njoj tj. o određenom tipu karcinoma. Ovo će Vam pomoći da razumijete tok i proces bolesti i steknete uvid u to šta Vas otprilike čeka u narednom periodu. Slobodno pitajte doktora i medicinski tim – imate pravo da znate!

- O kom tipu raka je riječ? Gdje se nalazi, da li se proširio? Koje su opcije liječenja? Koji su ciljevi liječenja? Kako će liječenje izgledati? Koje su nuspojave tretmana? Šta se dodatno može uraditi, na primer, korigovanje ishrane?

I sve drugo što Vas zanima...

Osjećanja članova porodice o raku

Distres je riječ koja označava negativna, neprijatna osjećanja. Očekivano je da tokom suočavanja sa dijagnozom raka i dalje, tokom borbe sa rakom, osoba osjeća: šok, nevjericu, anksioznost, strah, paniku, tugu, brigu, bespomoćnost, obeshrabljenost, beznađežnost, nesigurnost, ljutnju... Kažemo da je to normalna reakcija na nenormalnu situaciju, odnosno, da je očekivano osjećati ovo jer se osoba suočava sa nečim novim, neuobičajenim, sa krizom.

Ljudima je obično potrebno vrijeme da "srede" osjećanja prije nego što ih ispolje i podijele na način na koji žele. Tokom ovog perioda, porodica i prijatelji osobe oboljele od raka, mogu biti "mete" njegovih/njenih jakih, preplavljujućih osjećanja.

Ako ste Vi kao član porodice meta ljutnje i frustracije, zapamtite da Vi niste njihov uzrok. Vi ste bliska osoba, osoba od povjerenja, na kojoj se ljutnja može ispoljiti, puštiti. Vaša voljena osoba je ljuta povodom raka i toga kako on utiče na njegov/njen život - rak je unio strepnju, pokrenuo pitanja o životu i smrtnosti, unio duševni i fizički bol, promjene u tijelu i na tijelu... Isto je tako prirodno da i Vi, porodica i prijatelji, osjetite ljutnju i frustraciju i ponekad je ispoljite.

Porodica i prijatelji oboljelog od raka takođe imaju težak period prilagođavanja na ovu dijagnozu. Možda se morate izboriti sa povećanom odgovornošću dok pokušavate da "sredite" mnoštvo različitih osjećanja - vjerovatno su neka od njih ona koja su gore pomenuta tj. i Vi se borite sa svojim distresom .

Ako ste bliski sa osobom koja ima rak, jednostavno kažite nešto poput ovoga: "Ovdje sam kad god ti budeš spreman/spremna da pričaš". Ovo će ostaviti mogućnost komunikacije otvorenom i ponuditi osobi priliku da podeli svoje utiske i iskustvo sa Vama, kada na to bude spremna.

Vaše prisustvo je takođe način da pokazete Vašu podršku. Podelite Vaše strahove i brige sa osobom koja ima rak. Iskrenost u vezi ovih osećanja daje dozvolu svima da rade zajedno kroz ovaj težak period.

*Pristup
porodice
članu
koji
ima rak*

Kako pričati sa osobom koja ima rak?

Možete se mučiti da pronađete "prave" reči kojima ćete se obratiti osobi koja ima dijagnozu raka. Znajte da ne postoji pravi način da se ponašate ili prave reči da izgovorite. Samo slušanje voljene osobe je često mnogo korisnije nego bilo šta sto biste rekli. Pokazivanja Vaše ljubavi i podrške je jedna od najvažnijih stvari koje možete da uradite. "Ovde sam za tebe" može biti dobar način da pokažete Vašu podršku.

Imajte na umu da ne želi svaka osoba koja ima rak da priča o svojim osjećanjima. Možda on/ona ima druge načine da pokaže svoje emocije, a možda želi da ih ostavi za sebe. Osoba koja ima rak možda samo želi da joj Vi pomognete da održi njegovu/njenu normalnu i svakodnevnu rutinu u mjeri u kojoj je to moguće.

Promjene u porodici

Dijagnoza raka mijenja porodicu. Do tada uobičajena i svakodnevna pitanja postaju nevažna. Porodične i lične vrijednosti se preispituju i prioriteti se mijenjaju.

Nesređena osjećanja ili prepirke mogu opet da isplivaju tokom borbe sa rakom. Često porodice moraju da preispitaju stara i neriješena osjećanja i situacije prije nego što mogu da započnu bitku sa rakom kao prava porodična jedinica.

Rak može da dovede do promjene uloga i obrazaca u porodici. Možda "glava kuće" sada više zavisi od drugih članova porodice. Možda će dijete sada brinuti o roditelju. A možda će dijete početi da se ponaša nezrelo što je uzrokovano porodičnim stresom.

Ponekad osoba koja ima rak ne želi da joj članovi porodice pomažu oko, na primer, kupanja ili oblačenja. Možda im je potrebno makar da pokušaju sami da urade onoliko koliko mogu. Ove želje je potrebno poštovati koliko je to zaista i moguće.

Članovi porodice treba da sagledaju svoje mogućnosti i svoje granice i da se u skladu sa tim pobrinu da nađu i spoljašnju pomoć (da li je to medicinska sestra, psiholog, prijatelj...)

Šta kada Vaš emotivni partner ima rak?

Nije neobično da se osobe koje se bore sa rakom povuku, izoluju od drugih, pa čak i od svojih partnera kada su prisutne promjene na tijelu uzrokovane bolešću ili terapijom. Možete pomoći Vašoj voljenoj osobi da radi na svojim osjećanjima i promjenama tako što ćete joj ponuditi ljubav, podršku i razumijevanje. Potrebno je vrijeme da se osoba prilagodi tjelesnim promjenama, mentalnoj slici i osjećanjima o svom telu i načinu na koji izgleda. Ako te promjene na tijelu utiču na njegovu/njenu seksualnost, osoba koje se nosi sa rakom želi da zna da je partneru još uvijek stalo i da i dalje postoji privlačnost. Pričajte o ovim promjenama, o novoj mentalnoj slici tijela i slici sebe uopšte.

Pitajte doktora u vezi seksualnih odnosa. Ne zaboravite na dodir, maženje, držanje za ruku i druge načine na koje možete pokazati Vašu ljubav. Održavajte bliskost!

Prevladavanje stresa unutar porodice

Prevladavanje je reakcija koja se dešava kada je porodica pozvana da preuzme neuobičajene napore da sagleda, prihvati, definiše novu situaciju i da preduzme posebne neophodne akcije.

Kako se porodica nosi sa rakom zavisi od mnogih stvari - faze porodičnog životnog ciklusa, organizacije porodice, komunikacije, porodičnog sistema vjerovanja. Porodice u kojima se uvijek komuniciralo otvoreno i dijelila se osjećanja obično mogu da pričaju o raku i kako on utiče na njih. Porodice u kojima je obično individualno rješavan problem, a ne porodično - "timski", mogu imati više problema pri prevladavanju prisustva raka.

Tretman raka uključuje njegu i pacijenta i porodice. Raspitajte se o izvorima koji će pomoći Vama i Vašoj porodici da se borite sa rakom.

Osobe koje imaju rak često kažu da je manjak komunikacije u njihovoj porodici problem. Promjene koje su nastale mogu izazvati ozlojađenost i strah. Neki članovi porodice se ne osjećaju prijatno da pričaju otvoreno o svojim osjećanjima.

Neki članovi porodice mogu da izbjegavaju osobu koja ima rak jer misle da ne znaju kako treba da se ponašaju, reaguju ili da nemaju šta da ponude. Sve ovo može da udalji članove porodice onda kada je potrebno da se drže i bore zajedno. Mnogim porodicama je potrebna pomoć oko ovoga, a mogu je dobiti i od psihologa, savjetnika, psihoterapeuta...

Borba sa rakom je svakako kriza. Ali imajte na umu da - svaka kriza je ujedno i šansa! Ona je teška i stresna, ali je ujedno i mogućnost da se određene stvari promijene, da se razriješe zastoji i da se napreduje. Borba sa rakom je istovremeno i mogućnost da unaprijedite porodičnu dinamiku i komunikaciju, da "rastete" zajedno u psihološkom smislu, da osjetite bliskost, da unesete zdrave navike u svakodnevni život, kroz, na primer, promjenu ishrane i stila života.

Evo nekoliko konkretnih savjeta koji Vam mogu biti od pomoći:

Prihvatite da: svako reaguje različito na događaje i iskustva. Osoba možda neće reagovati na način na koji biste reagovali Vi – i to je potpuno u redu.

Budite povezani: Jednostavno budite tu. Ne morate da ispunite svaku tišinu razgovorom. Vaše fizičko prisustvo daje do znanja da ste tu. Tišina je u redu.

Komunicirajte: Ako niste sigurni oko nečega – pitajte. Podijelite Vaša osjećanja i slušajte kada on/ona želi da priča o svojim osjećanjima. Takođe je u redu da kažete da ne znate šta da kažete.

Slušajte pažljivo i aktivno: Dajte svoju punu pažnju i ostvarite kontakt očima. Ne sudite o onome što čujete, samo slušajte. Sumirajte na kraju ono što je voljena osoba rekla da biste bili sigurni i da pokažete da ste razumjeli. Vaša sposobnost da sjedite pored osobe dok ona priča o svojim osjećanjima i iskustvu je jedan od najvećih doprinosa koji možete da date da bi se osjećala bolje. Izvinite se ako kažete nešto "pogrešno": U nekom trenutku ćete možda osjetiti da ono što ste upravo izgovorili nije bilo na mjestu, ili će Vam to osoba sama reći. Jednostavno se izvinite.

Pristup porodice članu koji ima rak

Nemojte reći "Znam kako ti je", "Tačno znam kako se osjećaš": Ne možete da znate sa čime se osoba nosi i bori. Njihove reakcije i osjećanja su samo njihova. Ne pravite poređenja sa ljudima koje poznajete a koji su takođe imali rak. Ovo negira važnost njihovih osjećanja i prebacuje fokus na Vas ili na neku drugu osobu.

Dajte osobi prostor za emotivne promjene i nagle promjene raspoloženja: Borba sa rakom izaziva jake emocije. Potrebno je da razumijete da će Vaša voljena osoba imati i dobre i loše dane.

Pomozite da osoba povрати osjećaj kontrole u svom životu: Ohrabrite ga/je da se vrati stvarima koje mu/joj pričinjavaju zadovoljstvo. Čitanje, kuvanje, vožnja auta (...) može povećati ili vratiti osjećaj uživanja, moći i kontrole u njegovom/njenom životu.

Budite jasni oko pomoći koju Vi možete ponuditi: Budite specifični oko stvari koje Vi možete uraditi ili pomoći da se urade. Da li je to pomoć oko spremanja obroka, vožnja na zakazane medicinske preglede ili tretmane, pomaganje u kućnim poslovima...

Bavite se zajedno i...: Rak nije jedina tema. Pričajte i o drugim stvarima, novostima, dešavanjima. Pratite zajedno i sadržaje koji nemaju veze sa malignim oboljenjima. Uživajte zajedno u stvarima u kojima ste uživali i ranije – odgledajte film, igrajte društvene igre, časkajte. Smijte se zajedno! Uživajte u međusobnom društvu!

I Vi ste važni!

Da bi ste bili funkcionalni za svog voljenog člana porodice koji se bori sa rakom, morate voditi računa i o sebi. Njegovatelji koji vode računa i o svojim potrebama i obezbjeđuju sebi informacije, pomoć i podršku, su bolje pripremljeni da brinu i njeguju svog člana porodice koji je obolio od raka.

Osobe koje se brinu o nekome ko je bolestan nerijetko su pod stresom, strahom, sumnjama, umorom... Sve ovo utiče na Vaše zdravlje i zbog toga je važno da nađete način da to prevladate ili makar ublažite.

Evo nekoliko savjeta koji Vam mogu biti od pomoći: Edukujte se: Informišite se o glavnim stvarima koje se tiču tipa raka koji ima Vaša voljena osoba, kako se on tretira, šta se od posljedica tretmana može očekivati, šta se može uraditi. Kada imamo informacije osjećamo se sigurnije.

Osigurajte pomoć oko medicinskih zadataka: Porodica često nije pripremljena za pružanje medicinske pomoći kod kuće. Ako niste sigurni kako nešto tre-

ba da uradite, slobodno pitajte ljekara ili nekog od medicinskog tima da Vam ponovo objasni i pokaže. Budite sigurni da ste zaista razumjeli instrukcije i zapišite ih. Saznajte koga možete pozvati ako Vam je potrebna pomoć ili odgovor na još neko pitanje.

Pitajte širu porodicu i prijatelje da priskoče u pomoć: Napravite listu zadataka ili obaveza. Označite one koje morate i možete da uradite Vi. Za pomoć oko ostalih, pitajte druge članove porodice ili prijatelje da priskoče u pomoć. Traženje pomoći nije znak slabosti! Dodatno, vidjećete da i drugi žele rado da pomognu, samo ih je potrebno pitati i dati određene smjernice.

Jedite hranljive obroke: Nekada je jednostavnije pojesti "brzu hranu" ili preskočiti obrok, ali se postarajte da Vam ovo ne pređe u naviku. Nastojte da jedete redovno i balansirane obroke.

Nađite nekoga kome se možete otvoriti: Podijelite svoje emocije i misli nekome u koga imate povjerenja – partneru, bratu/sestri, drugom članu porodice, prijatelju, psihologu, socijalnom radniku...

Nađite vremena za sebe: Njegovanje člana porodice koji se bori sa rakom često može zahtijevati skoro cjelodnevno angažovanje. Ipak, isplanirajte nekoliko momenta za sebe svakog dana. Makar to bila kratka šetnja, topla kupka, čitanje omiljenih novina... U redu je da imate Vaš "ventil"!

Normalno je da ponekad osjećate potpunu bespomoćnost ili ljutnju. Prihvatite postojanje tih osjećanja. Mislite o svojim osjećanjima. Osjećajte o svojim mislima.

I imajte na umu:

osoba ≠ dijagnoza

Ako je Vaša voljena osoba dobila dijagnozu raka, to ne znači da je rak određuje i pre pokriva, da je to sada njegovo/njeno glavno obilježje! Između osobe i dijagnoze NE stoji znak jednakosti! Rak je postao dio života te osobe, svakako, ali rak nije ta osoba! Imajte to na umu, a podsjetite i Vašu voljenu osobu da je ona mnogo više od "nosioca dijagnoze".

Autor:
Tijana Ignjatov
MA klinički psiholog i
sertifikovani psihološki savjetnik

*Pristup
porodice
članu
koji
ima rak*

