



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

LIST DO CIEBIE DROGA PACJENTKO, DROGI PACJENCIE!

www.su.krakow.pl

POWAŻNA I PRZEWLEKŁA CHOROBA

może być Twoją samotną podróżą, może też być podróżą pełną obecności i wsparcia drugiego człowieka, gotowości do pomocy zespołu medycznego i Twoich bliskich. W chorobach przewlekłych, w tym w chorobach onkologicznych, szczególnie istotne są kontakt i budowanie relacji między Tobą a Bliskimi oraz zespołem leczącym, począwszy od momentu diagnozy. Drogi Pacjencie - lekarz od tej pory będzie Twoim Przewodnikiem w podróży po zdrowie. Jesteśmy tutaj by Ci pomóc. Choroba nowotworowa, niegdyś uważana za śmiertelną, aktualnie uznawana jest za chorobę przewlekłą.

Jesteśmy tutaj po to, by Ci pomóc

DZIEŃ ROZPOZNANIA

Z dniem rozpoznania choroby Twoje dotychczasowe życie zmienia się w „życie z chorobą”, gdzie wiele swoich planów będziesz modyfikował w związku z leczeniem. **Oddychaj proszę - weź głęboki**, powolny oddech – weź bardzo powoli głęboki oddech oraz powoli wydychaj powietrze, i powtórz powolne oddychanie kilka razy – powoli głęboki wdech i wydech (w stresie, szoku często słydamy oddech).

Choroba często pociąga za sobą konieczność modyfikacji planów osobistych i zawodowych. Tego rodzaju **wymagania adaptacyjne** stanowią źródło silnego stresu. **Drogi Pacjencie** możesz czuć złość, rozpacz, możesz mieć poczucie utraty nadziei, możesz przeżywać mieszaninę różnych emocji w tym lęku, smutku, złości, poczucia niesprawiedliwości, możesz też doświadczać poczucia pustki i rozpacz. Bez względu na to jak ogromny ból emocjonalny przeżywasz w związku z poczuciem utraty zdrowia - proszę, daj sobie czas... bądź dla siebie łagodny, życzliwy i pełen akceptacji. Proszę, postaraj się pielęgnować w sobie spokój...

**Proszę – od tego momentu
postaraj się skoncentrować na tym,
co jest do zrobienia w tej sytuacji.**

**Przestań obwiniać się za chorobę –
to nie jest Twoja wina !**

**CHOROBA JEST STANEM, KTÓRY
DOTYKA KAŻDEGO Z NAS.**



Jak przezwyciężyć kryzys?

Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie będziesz przechodził/przechodziła od rozpoznania przez długie leczenie. Okres ten obejmuje najczęściej leczenie chirurgiczne, chemioterapeutyczne lub/i radioterapeutyczne.

Twoja choroba nowotworowa na różnym etapie **postawi przed Tobą nowe wyzwania** - przede wszystkim emocjonalne. Możesz mieć poczucie utraty wewnętrznej równowagi, doświadczać **kryzysu oraz przezwycięzać kryzysy**.

Są to stany nierozdzielnie związane z chorowaniem i zdrowieniem.

PAMIĘTAJ, ŻE W TEJ SYTUACJI JESTEŚMY TUTAJ, ABY CI POMÓC I TOWARZYSZYĆ W DRODZE PO ZDROWIE LUB PO LEPSZY KOMFORT ŻYCIA.

Poniżej opiszę etapy, do których będziesz się adaptował na kolejnych etapach leczenia. Wiedza o „drodze w zdrowieniu” zmniejsza poczucie lęku i zagubienia.

Oto nasza mapa czynników i sytuacji, które bezpośrednio na Ciebie oddziałują:

- Podejrzanie choroby
- Badania diagnostyczne
- Uzyskanie diagnozy
- Leczenie: chirurgiczne, radioterapia, chemioterapia
- Hospitalizacja
- Obawa przed nawrotem

Twoja sytuacja nie jest łatwa, stąpasz po nowym dla Ciebie gruncie – możesz czuć **lęk przed nieznanym**. Powszechnymi reakcjami emocjonalnymi wobec choroby somatycznej i jej następstw są: lęk, niepokój i poczucie zagrożenia.



To, jak będziesz reagował na diagnozę, chorobę i leczenie, zależy od wielu czynników, cech osobowości, temperamentu, reaktywności systemu nerwowego, chorób towarzyszących, doświadczeń z chorobą, posiadanych zasobów – bliskich relacji z innymi.

Jeśli właśnie otrzymałeś diagnozę możesz doświadczać różnych stanów takich jak: osamotnienie, żal, złość, poczucie winy.

KAŻDY PACJENT MA SWÓJ INDYWIDUALNY STYL RADZENIA SOBIE Z DIAGNOZĄ I CHOROBA.

”

Kryzys rozpoznania i przebiegu choroby nowotworowej rozpoczyna także szereg reakcji emocjonalnych, których pozytywny finał stanowi **adaptacja do zagrażającej sytuacji**.

W tym może pomóc Ci **psycholog**.



Dlaczego warto skorzystać z pomocy psychologicznej?



W Szpitalu Uniwersyteckim funkcjonuje Zakład Psychologii Klinicznej – zespół psychologów mogących udzielić Ci wsparcia w różnych oddziałach klinicznych.

www.su.krakow.pl/jednostki/zaklady/zaklad-psychologii-klinicznej

Psycholog podejmie działania diagnostyczno – terapeutyczne - **dostosowane do Twojego aktualnego problemu**. Chorzy mają coraz większą świadomość znaczenia wizyty u psychologa dla poprawy jakości życia.

W jaki sposób Pacjent może umówić się na spotkanie z psychologiem?

Już podczas wizyt w ambulatorium – można poprosić o rozmowę z psychologiem klinicznym, który na co dzień pracuje na oddziale. Możesz powiedzieć lekarzowi o objawach i odczuciach, które Cię niepokoją – wówczas lekarz umówi Cię na rozmowę z psychologiem klinicznym.

Jak zdiagnozować u siebie potrzebę rozmowy z psychologiem?

Jeśli odczuwasz stały niepokój, lęk, natłok myśli, mętlik w głowie, problemy ze snem, obniżenie nastroju, myśli rezygnacyjne to czas by poprosić Twojego lekarza o możliwość konsultacji psychologicznej. W zależności od Twojego stanu oraz potrzeb psycholog może zastosować różne sposoby pomocy od diagnozy klinicznej po różne techniki związane z poprawą samopoczucia.

Jak wspierać chorego?

Skuteczne wsparcie emocjonalne opiera się na **wysłuchaniu**, zrozumieniu, uznaniu emocji chorego. To o czym Pacjent do nas mówi, to dla nas informacja **o jego wewnętrznym świecie**. Błędem jest narzucanie Pacjentowi, co powinien czuć, tj. zwrócenie uwagi, że Pacjent ma nie czuć się tak, jak się czuje, może powodować poczucie winy i niezrozumienie.

Stala, empatyczna obecność jest najcenniejszym darem jaki możemy ofiarować swoim bliskim w chorobie. Postaraj się podjąć próbę rozumienia tego, co dzieje się w psychice Twojego przyjaciela.



Droga Pacjentko, Drogi Pacjencie

Dodatkowo dla Twojej informacji oraz dla Twoich bliskich pragniemy podzielić się informacjami, gdzie pacjenci onkologiczni mogą uzyskać natychmiastową pomoc psychologiczną.

Dzięki **bezpłatnemu numerowi telefonu 800 080 164 pacjenci onkologiczni** mogą uzyskać potrzebne informacje, a także wsparcie emocjonalne i poradę psychoonkologiczną. Przeszkolony zespół wolontariuszy jest do dyspozycji dzwoniących od poniedziałku do piątku w godzinach od 18:00 do 22:00.

Telefon Zaufania Fundacji Rak'n'roll

Infolinię onkologiczną prowadzi również fundacja Rak'n'Roll, która oferuje wsparcie informacyjne i psychologiczne dla pacjentów oraz ich bliskich. Jeśli zachorowałeś na nowotwór i nie wiesz co robić, skorzystaj z telefonu zaufania fundacji Rak'n'Roll. Infolinia jest dostępna pod numerem telefonu 500 459 450 w każdą środę w godzinach od 19:00 do 21:00.

Polska Unia Onkologi

uruchomiła bezpłatną infolinię onkologiczną dla pacjentów chorych na raka, ich bliskich oraz rodzin. Jeśli potrzebujesz pomocy, informacji i wsparcia, to zadzwoń pod bezpłatny numer 800 49 34 94. Infolinia onkologiczna działa od poniedziałku do czwartku w godzinach 16:00-19:00.

Stowarzyszenie „Unicorn”

pomoc psychologiczna dla pacjentów i ich rodzin - możliwość konsultacji z psychologiem online, telefonicznej lub w siedzibie Stowarzyszenia po wcześniejszym telefonicznym umówieniu konsultacji tel.: 694 414 253.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej Kraków

ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków, całodobowy numer: 12 421 92 82,
Strona internetowa: <https://oik.krakow.pl/kontakt>

