



POZWÓL NA WSPARCIE

Ogólnopolska kampania edukacyjna dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych
Informacja prasowa

Pozwól na wsparcie, by nabrać sił i walczyć z chorobą? czyli dlaczego wsparcie jest tak ważne w procesie leczenia

Wsparcie osoby przewlekle chorej może dawać jej silną motywację do walki z chorobą. Dla ? Polaków wsparcie w chorobie oznacza pomoc w codziennych czynnościach, a dla co trzeciego po prostu rozmowę ? jak wynika z raportu kampanii ?Pozwól na wsparcie?. Psychologowie tłumaczą wielowymiarowość wsparcia oraz wyjaśniają, dlaczego jest ono tak ważne w procesie leczenia, zarówno dla osoby chorej, jak i dla jej bliskich.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) choroba przewlekła to m.in. wszelkie zaburzenia lub odchylenia od normy, które są trwałe lub będą wymagać długiego okresu nadzoru, obserwacji czy opieki, tak jak w przypadku chorób onkologicznych, psychiatrycznych bądź chorób układu naczyniowo-sercowego. Rozpoznanie choroby przewlekłej często jest równoznaczne z koniecznością wprowadzenia określonych zmian w życiu i rodzi obawy przed tym, co będzie dalej.

Przyjęcie wiadomości o chorobie przewlekłej jest trudne zarówno dla pacjenta, jak i jego bliskich. Diagnoza wrywa z bezpiecznego dotąd świata. Często zmusza do podjęcia konkretnych działań, zmiany stylu życia. Wymaga siły i motywacji do walki o swoje zdrowie i życie. Musimy pamiętać, że pacjent po wyjściu z gabinetu staje sam na sam z informacjami na temat stanu swojego zdrowia, ze swoimi emocjami, kłębiącymi się myślami. Rodzina chorego staje w obliczu zagrażających informacji na temat zdrowia osoby, którą kocha ? mówi mgr Sylwia Świstak-Sawa, psychoonkolog z Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, ekspert kampanii ?Pozwól na wsparcie? - Kluczem do zrozumienia tego, co się w nas dzieje i rozładowania towarzyszącego napięcia emocjonalnego jest szczerza rozmowa o zaistniałej sytuacji pacjenta z opiekunem, jak również z osobą, która może udzielić wsparcia z zewnątrz, np. z psychologiem czy lekarzem.

Chcąc udzielić wsparcia pacjentom i ich opiekunom tak, aby mogli oni współpracować z lekarzami specjalistami w walce o życie i powrót do zdrowia swój i swoich bliskich, przygotowano kampanię ?Pozwól na wsparcie? ? Ogólnopolską kampanię edukacyjną dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych.

W ramach kampanii ?Pozwól na wsparcie? chcemy dawać konkretne wskazówki między innymi o tym, jak można pokonać lęk przed chorobą, jak można rozmawiać, ale także kto i gdzie może udzielić wsparcia ? tłumaczy mgr Sylwia Świstak-Sawa.

Dlaczego warto rozmawiać o chorobie?

Emocją, która zazwyczaj pojawia się jako pierwsza na wiadomość o chorobie jest lęk. Nie jest on niczym złym, niemniej istotne jest, żeby nie towarzyszył nam zbyt długi czas. Dlatego ważne jest, aby nie być z tą obciążającą informacją samemu. Warto zastanowić się, z kim chcielibyśmy podzielić się tym, co dla nas trudne. Rozmowa z rodziną i z osobami z najbliższego otoczenia pozwoli na rozładowanie nagromadzonego napięcia. Często głośne wypowiedzenie tego, co usłyszało się od lekarza, usłyszenie własnego zdania na ten temat pomaga w rozładowaniu negatywnych emocji.

Co może dać nam rozmowa o chorobie?

- Uspokojenie. Wypowiadanie na głos myśli, uczuć i obaw uwalnia i oczyszcza umysł, dopuszcza pojawienie się korzystnych scenariuszy przebiegu choroby.
- Zmniejszenie poziomu lęku. Choroba traktowana jako tajemnica wydaje się jeszcze bardziej groźna.
- Wzajemne zrozumienie. Szczera rozmowa z bliskimi pozwala trafniej formułować oczekiwania wobec nich, a tym samym prowadzi do lepszego zrozumienia wzajemnych potrzeb.
- Budowanie źródła wsparcia. Im więcej osób wie o chorobie, tym większe źródło wsparcia można zbudować. Pacjent zyskuje więcej osób do pomocy. Bliscy chorego poprzez poszerzanie własnego systemu wsparcia i umiejętność dzielenia się opieką nad chorym, dbają o swoją kondycję psychofizyczną, a tym samym o to, aby jak najdłużej w bezpieczny sposób móc pomagać choremu.
- Poszerzanie wiedzy o chorym. Szczera i jasna komunikacja na temat choroby, jej przebiegu, leczenia i konsekwencji umożliwia bliskim i znajomym chorego stworzyć odpowiedni system wsparcia. Bliscy chorego widzą i czują gdy coś jest nie w porządku. Dopóki nie dowiedzą się, co się stało, będą się martwić i mogą zacząć budować zagrażające scenariusze.
- Właściwe zrozumienie wsparcia ze strony innych osób. Rozmowa pozwala uświadomić sobie, że wsparcie innych osób to nie poświęcenie, ale ich własna wola i chęć towarzyszenia choremu w trudnych chwilach. Wtedy łatwiej jest też korzystać z ich pomocy.

Wsparcie ? kiedy jest potrzebne?

Warto pamiętać, że wsparcie jest istotne nie tylko w procesie leczenia, ale także w modyfikowaniu czynników ryzyka chorób np. chorób układu krążenia. Ważne jest uświadomienie pacjentowi i jego bliskim, że np. nadciśnienie tętnicze, zaburzenia poziomu lipidów we krwi, palenie papierosów, nadwaga i otyłość czy mała aktywność fizyczna mogą prowadzić do poważnych powikłań. Należy podkreślić, że bardzo ważnym elementem procesu leczenia jest zmiana stylu życia ? podkreśla mgr Monika Stepnowska, psycholog pracujący z chorymi kardiologicznymi, ekspert kampanii ?Pozwól na wsparcie? - Zmiany, często radykalne, w codziennym funkcjonowaniu mogą być trudne dla pacjenta i jego rodziny. Dlatego tak bardzo potrzebna jest rozmowa z lekarzem, z rodziną, z psychologiem. To właśnie rozmowa pozwala zmniejszyć pojawiający się lęk, a także pomaga określić potrzeby osoby chorej.

Więcej informacji na temat wsparcia dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych można znaleźć na stronie internetowej www.pozwolnawsparcie.pl

Ogólnopolska kampania edukacyjna dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych ?Pozwól na wsparcie? to działania skierowane do ogółu społeczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem pacjentów z chorobami kardiologicznymi, metabolicznymi, onkologicznymi i psychicznymi oraz opiekunów osób przewlekle chorych. Jej celem jest udzielenie wsparcia pacjentom i ich opiekunom tak, aby mogli współpracować z lekarzami specjalistami w walce o życie i powrót do zdrowia swój i swoich bliskich.

W ramach kampanii będą prowadzone działania o charakterze edukacyjno-informacyjnym o zasięgu ogólnopolskim, obejmujące m.in.: przedstawienie wyników badania opinii publicznej ?Wiedza Polaków na temat wsparcia osób przewlekle chorych i ich rodzin?, przygotowanie i udostępnienie poradnika edukacyjnego na temat wsparcia dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych, prowadzenie strony internetowej www.pozwolnawsparcie.pl

Eksperci kampanii:

mgr Monika Stepnowska, psycholog

mgr Sylwia Świstak-Sawa, psychoonkolog z Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Inicjatorem kampanii jest Actavis Polska Sp. z o.o.