

INŠPIRÁCIE

# Prejavte o chorého záujem a ponúknite mu pomoc

Pacienti, ktorým je diagnostikovaná rakovina, alebo s týmto ochorením žijú už dlhšie, sa musia vyrovnáť s množstvom náročných situácií a vnútorných pocitov. Čo prežívajú a ako im môžeme pomôcť?



**PhDr. Andrea Križanová**  
LIGA PROTI RAKOVINE  
A ONKOLOGICKÝ ÚSTAV  
SV. ALŽBETY V BRATISLAVE

## Vaším povolaním je psychoonkológia. Čomu sa venuje a ako dokáže pacientovi, prípadne jeho rodine pomôcť?

■ Psychoonkológia sa venuje najmä psychosociálnym faktorom, ktoré sa podieľajú na vzniku onkologických ochorení. Takisto sa

zameriava na komunikáciu s pacientom v rámci rodinného, partnerského a zdravotníckeho zariadenia. Súčasťou procesu vyrovnávania sa s chorobou sú aj depresívne a úzkostné stavy. Psychoonkológia ponúka pacientovi pomoc pri ich zvládnutí.

## Rakovina je pre ľudí obrovským strašiacom. Ako ju pacienti prijímajú? Prechádza takto chorý človek nejakými typickými štádiami?

■ Našťastie dnes už neplatí, že rakovina znamená koniec života. V onkológii, či už vo výskume alebo v liečbe, sa udiali veľké pokroky. Dnešným pacientom dovoľujú žiť kvalitnejší a dlhší život. No aj napriek osвете a možnostiam liečby prežíva asi každý pacient na začiatku ťažké chvíle. Nechce uveriť, že je chorý, môže sa hnevať, alebo môže nastúpiť sebaľútosť, depresívne či úzkostné nálady. Ak má okolo seba ľudí, ktorí ho vedia usmer-

niť, podržať a motivovať, je to prvý krok k úspešnosti liečby. Samozrejme, ak je ochorenie v štádiu, že je ho možné liečiť.

## Niektorí ťažko chorí pacienti vedia, že nemajú dobrú prognózu. Ako sa dá vyrovnáť s pocitmi, ktoré prichádzajú zoči-voči očakávanej smrti?

■ Zomieranie je jedna veľká téma, plná sily a rôznych emócií. To, čo o nej môžem povedať, viem sprostredkovať, od pacientov, ktorí sa so mnou o zážitky pri umieraní podelili. Byť blízko smrti nás môže veľa naučiť. Môže nám v našom živote ukázať podstatné veci, vidieť ľudí v inom svetle a poznávať podstatu nášho bytia. Vyrovnávanie sa so smrťou je proces. Nie každému sa podarí ho prijať, ale je dôležité sa o to aspoň pokúsiť.

Veľa závisí od zrelosti osobnosti, a tiež od veku a situácie, v akej sa nachádza. Veľkú silu vo vyrovnávaní sa

so smrťou môže mať aj viera. Strela som muža s malým dieťaťom, ktorému na rakovinu zomierala mladá žena. Situáciu zvládala vďaka tomu, že veril v posmrtný život. Spôsob, ako s ňou dokázal byť v tejto ťažkej chvíli, bol obdivuhodný.

## Môže rodina, priatelia alebo zamestnávateľ pacientovi s rakovinou uľahčiť jeho situáciu?

■ Ak chceme pacientovi pomôcť, mali by sme mu pomoc v prvom rade ponúknuť. Ak je to náš príbuzný, ale aj priateľ, navrhneme mu, že s ním pôjdeme na vyšetrenie, zavezieme ho do nemocnice, ponúkneme mu obed, nakúpime, pomôžeme s deťmi, prinesieme inšpirujúcu knihu. Zamestnávateľ môže pomôcť tak, že zamestnancovi upraví pracovnú dobu, umožní mu odpočinok počas pracovnej doby a aj napriek chorobe bude vnímať kvality, ktoré v sebe tento človek stále nesie.

KRISTÍNA LENKOVÁ

redakcia@mediaplanet.com

## Parochne pre každého

Internetový obchod [www.najparochne.sk](http://www.najparochne.sk) ponúka širokú škálu kvalitných parochní, nové trendy, štýly a strihy.

Príchodom nášho sortimentu na trh sme do života onkologických pacientov, a nielen im, priniesli komfortné a dostupné riešenie pri zníženej hustote, prípadne absencii vlasov. Presvedčte sa sami o tom, že naše ceny sú bezkonkurenčné!

Šírka výberu, cena a možnosť si parochňu vyskúšať u vás doma, robí parochne dostupnejšími ako kedykoľvek predtým.

■ Až 7 dní na vyskúšanie parochne v pohodlí domova;

■ 100 % garancia vrátenia peňazí;

■ najnižšie ceny parochní;

■ viac ako 700 modelov.

Aktuálne sa môžete zapojiť aj do súťaže na Facebooku. Nájdete nás tiež na [www.najparochne.sk](http://www.najparochne.sk).

■ Inzercia



[www.najparochne.sk](http://www.najparochne.sk)

...doprajte si krásu

Výber z viac ako 700 druhov parochní!

Najväčší internetový obchod parochní na Slovensku

