

V termíne **od 23. do 27. októbra 2017**, počas Týždňa Ligy proti rakovine, je pre pacientov, ich blízkych a širokú verejnosť k dispozícii špeciálna psychologická poradňa.

Odborníkov - psychológov môžete kontaktovať v uvedených dňoch v čase od 8.00 do 20.00 hodiny na bezplatnom telefónnom čísle:

 **0800 11 88 11**

alebo mailom na:

rozpravajmesa@lpr.sk



Táto bezplatná telefonická linka zostáva k dispozícii ako nové číslo Onkoporadne Ligy proti rakovine so širokým spektrom odborníkov.

Viac informácií nájdete na www.lpr.sk.



LIGA PROTI
RAKOVINE

Brestová 6

821 02 Bratislava

lpr@lpr.sk, 02/5292 1735

 LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

Rozprávajme sa...

23. 10.
- 27. 10. 2017

Týždeň Ligy
proti rakovine



LIGA PROTI
RAKOVINE

www.lpr.sk

Málo sa rozprávame. Zabúdame, aké je to dôležité. Denne - v bežných životných situáciách, nehovoriac o tom, keď riešime nejaký problém. A problémom je aj každá choroba. Akákoľvek, nehovoriac o rakovine...

Stalo sa vám, že sa vám zveril váš blízky, priateľ či známy, že má rakovinu? Zrejme ste nevedeli, čo povedať, ako reagovať. Vtedy by ste určite uvítali radu, ako s ním komunikovať.

Preto prichádzame v rámci Týždňa Ligy proti rakovine s ponukou **poradenstva, informácií, pomoci**. Informačná kampaň „**Rozprávajme sa...**“ chce svojím poslanstvom prispieť k tomu, aby sme neboli bezradní, keď sa na nás obráti človek, ktorému diagnostikovali rakovinu. Človek, ktorý zápasí s chorobou, potrebuje v tomto období akúkoľvek podporu, pochopenie, porozumenie. Práve o tom, čo je dôležité a čo môžeme robiť, je Týždeň Ligy proti rakovine.

10 odporúčaní a rád, ako komunikovať s onkologickým pacientom:

1. **Akceptujte aktuálne nastavenie pacienta.**
Ak si to želá, dajte mu priestor a čas vyrovnať sa so situáciou.

2. **Ubezpečte ho, že ste preňho - tu a teraz,** že sa na vás môže kedykoľvek obrátiť.

3. **Budte autentický,** budujte dôveru na prirodzenom vzťahu, v akom ste boli s pacientom pred chorobou.

4. **Neskrývajte svoje celkové prežívanie a pocity,** hovorte o nich, no s mierou.

5. **Vyvarujte sa obviňovania z možných príčin ochorenia,** ako napr. „keby si zdravšie jedol“, „keby si pokojnejšie žil“, „keby si nefajčil“,...
Rakovina je multifaktoriálne ochorenie.

6. **Ak máte pocit, že pacient potrebuje pomoc odborníkov, podprite ho, aby ich navštívil** (napr. psychológa, psychiatra).

7. **Pacient potrebuje hovoriť o tom, čo sa deje.**
Muži sú v komunikácii stručnejší a veci prežívajú skôr vo svojom vnútri, ženy sa vo všeobecnosti potrebujú viac rozprávať.

8. **V žiadnom prípade nebagatelizujte situáciu** (napr. „veď to nič vážne nie je“, „to určite prejde“, „musíš sa upokojiť“, a pod.). Aj poučné rady typu „mysli pozitívne“ či „nevzdávaj sa“ sú skôr škodlivé a nereálne. Nevyžadujte od chorého vždy bojovné a pozitívne nastavenie, môže to byť preňho veľmi zatažujúce.

9. **Uvedomte si, že rakovina nerovná sa smrť.**
Viacerí pacienti sa zhodujú na tom, že im ochorenie prinieslo aj veľa pozitívnych vecí a celkovo skvalitnenie života, ochorenie ich naučilo usporiadať si životné priority. Dajte vášmu blížkemu za príklad vyliečených pacientov, ktorí už roky fungujú a vrátili sa do normálneho života.

10. **Nezabúdajte, že každý pacient potrebuje individuálny prístup, no rovnako vašu podporu, pomoc, prítomnosť a ubezpečenie, že v tom neostal sám.**