

V rámci projektu **Sieť onkopsychológov** má Liga proti rakovine k dispozícii odborníkov, ktorí poskytujú poradenské a terapeutické služby pacientom a ich príbuzným. Pôsobia na onkologických oddeleniach nemocníc, v Centrách pomoci LPR i vo vlastných priestoroch. Ich **služby sú bezplatné**, plne hrazené LPR. Vo viacerých mestách vedú onkopsychológovia **podporné skupiny pre pacientov a tiež príbuzných**.

Informácie o psychologickej pomoci onkologickým pacientom a kontakty na onkopsychológov nájdete na:

<https://www.lpr.sk/siet-onkopsychologov/>

Informácie o pomoci pre príbuzných:

<https://www.lpr.sk/pomoc-pribuznym/>

Ak potrebujete iné informácie, radu, či pomoc v súvislosti s diagnózou onkologického ochorenia, na bezplatnej telefonickej a mailovej Onkoporadni sú vám k dispozícii lekári, sociálni pracovníci, právnici, výživoví poradcovia a psychológovia. Časový harmonogram služieb jednotlivých odborníkov nájdete na stránke <https://www.lpr.sk/onkoporadna/>.



LIGA PROTI  
RAKOVINE

**AK POTREBUJETE POMOC,  
PODPORU ČI RADU,  
KONTAKTUJTE BEZPLATNE  
NAŠU ONKOPORADŇU**



**0800 11 88 11**

Rozpis odborníkov vám je k dispozícii na  
[www.lpr.sk/onkoporadna](http://www.lpr.sk/onkoporadna)

**poradna@lpr.sk**

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)

 LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

 @ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (2023)

 Brestová 6  
821 02 Bratislava

 02/52 92 17 35

 [lpr@lpr.sk](mailto:lpr@lpr.sk)  
[www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)



LIGA PROTI  
RAKOVINE

**AKO KOMUNIKOVAŤ  
S ONKOLOGICKÝM  
PACIENTOM**



## Ako komunikovať s onkologickým pacientom

Stretli ste sa s onkologickým ochorením v rodine alebo na pracovisku? Je váš blízky onkologický pacient? Možno ste sa viackrát dostali do situácie, kedy ste nevedeli, ako vhodne reagovať, ako sa s človekom s onkologickou diagnózou rozprávať.

Ponúkame vám niekoľko odporúčaní, ako komunikovať s onkologickým pacientom



» **Akceptujte aktuálne prežívanie a pocity vášho blízkeho.** Skúste bez hodnotenia prijať, ako sa cíti a len byť v týchto chvíľach s ním.

» **Smútok, strach a iné nepríjemné pocity sú súčasťou náročnej situácie, akou je zvládanie onkologického ochorenia.** Môcť ich prežívať a vyjadrovať môže pomôcť pacientovi vysporiadať sa s ochorením.

» **Ponúknite praktickú pomoc, ak sa na to cítite.** Ak váš blízky potrebuje pomôcť s nákupmi, odvozom do nemocnice či postrážením detí, môže to byť pre neho pomoc, ktorá mu výrazne uľahčí situáciu.

» **Skúste sa vyhnúť dávaniu rád a návodov.** Špeciálne sa vyhnite frázam typu: Bojuj! Mysli pozitívne! Bude to dobré! Potvrďte vášmu blížkemu, že jeho pocity sú v poriadku a kedykoľvek vás potrebuje, ste tu pre neho.

» **Rakovina nemusí byť tabu.** Nevyhýbajte sa kontaktu so svojím blížkym, ani téme ochorenia. Môžete mu vyjadriť, že ste tu pre neho, ak chce o svojej chorobe hovoriť.

» **Rešpektujte potrebu vášho blízkeho byť niekedy aj sám.** Liečba je častokrát vyčerpávajúca fyzicky aj psychicky a sú chvíle, kedy človek potrebuje načerpať sily.

» **Myslite na to, že rakovina nerovná sa smrť.** Množstvo pacientov sa z rakoviny vylieči a vráti sa do bežného života. Takéto príklady môžu byť pre vášho blízkeho skutočným povzbudením.

» **Vyvarujte sa poukazovaniu na možné príčiny ochorenia.** "Keby si nefajčil...", "Keby si sa nestresoval..." Rakovinu spôsobuje kombinácia viacerých faktorov a nikdy presne nevieme, u koho a prečo vznikne.

» **Ak váš blízky potrebuje pomoc odborníkov, podporte ho, aby ich navštívil.** Niekedy je potrebná psychologická podpora, prípadne pomoc psychiatra. Liga proti rakovine ponúka bezplatnú psychologickú pomoc naprieč Slovenskom.

» **Vnímajte aj svoje vlastné pocity a potreby.** Doprajte si priestor a čas, aby ste neostali preťažení. Onkologické ochorenie je veľkou záťažou aj pre blízke okolie pacienta. Využite možnosť podpory onkopsychológov Ligy proti rakovine, ktorí sú k dispozícii aj pre príbuzných pacienta.

