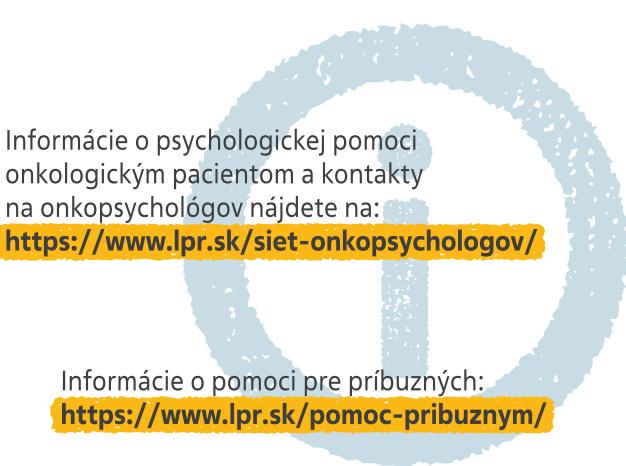




V rámci projektu **Sieť onkopsychológov** má Liga proti rakovine k dispozícii odborníkov, ktorí poskytujú poradenské a terapeutické služby pacientom a ich príbuzným. Pôsobia na onkologických oddeleniach nemocníč, v Centrách pomoci LPR i vo vlastných priestoroch. Ich **služby sú bezplatné**, plne hradené 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-onkropsychologov/>

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, právnički, výživoví poradcovia a psychológovia. Časový harmonogram služieb jednotlivých odborníkov nájdete na stránke

[https://www.lpr.sk/onkoporadna/.](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

poradna@lpr.sk

Viac informácií o bezplatných programoch Ligy proti rakovine určených pre onkologických pacientov a ich rodiny môžete nájsť na www.lpr.sk



LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)



@ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (2023)



Brestová 6
821 02 Bratislava



02/52 92 17 35

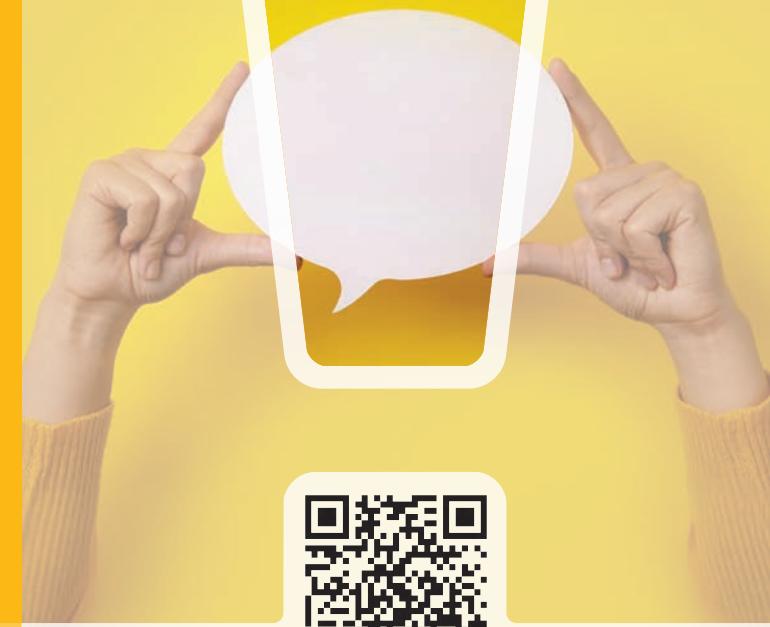


lpr@lpr.sk
www.lpr.sk



LIGA PROTI
RAKOVINE

**AKO KOMUNIKOVAŤ
SONKOLOGICKÝM
PACIENTOM**



Ako komunikovať s onkologickým pacientom

Strelili 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 neprijemné 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 cípite. Ak váš blízky potrebuje pomôcť s nákupmi, odvozom do nemocnice či postrážením detí, môže to byť pre neho pomoc, ktorá mu výrazne ulahčí situáciu.

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

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

Respektujte 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 smrti. 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, podporite 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. Dopravte 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.

