

# Rakowi wspak

O profilaktyce  
antynowotworowej,  
wspieraniu psychoonkologicznym  
i komunikacji



# diagnoza RAK



Życie rozpada się na milion  
kawałków...

# Pytania bez odpowiedzi

# Reakcja na diagnozę

każda jest normalna  
nienormalna jest sytuacja,  
nie pacjent

- szok
- niedowierzenie
- przerażenie
- zaprzeczenie
- osłupienie (stupor)



# Radzenie sobie

zależy zależy od  
wcześniejszych  
**doświadczeń i przekonań**  
na temat choroby

---

STRACH  
LEK

# Błędne przekonania na temat nowotworów - mity nt. nowotworów

## WSTYD i POCZUCIE WINY

- ⇨ rak dotyka tych co o siebie nie dbają
- ⇨ przed rakiem można się uchronić
- ⇨ rak to kara za grzechy

## NIEDOWIERZANIE ZAPRZECZANIE

- ⇨ chorują tylko Ci, którzy mają w rodzinie przypadki chorych na raka
- ⇨ rak dotyka tylko starszych ludzi

# Błędne przekonania na temat nowotworów

## PRZERAŻENIE

- ⇐ rak to wyrok śmierci
- ⇐ rak to choroba nieuleczalna
- ⇐ raka się nie leczy
- ⇐ rak zawsze powoduje ból

## ZŁOŚĆ

- ⇐ to szczepionki powodują raka
- ⇐ raka się późno diagnozuje bo służba zdrowia siedzi w kieszeniach firm farmaceutycznych
- ⇐ lekarstwo na raka już jest ale zwykli ludzie nie mają do niego dostępu

# Kilka faktów na temat nowotworów

— — —

- nowotwór to choroba demokratyczna
- o złożonej etiologii – nie ma jednej konkretnej przyczyny
- to choroba przewlekła nie śmiertelna
- nie zawsze można uchronić się przed rakiem ale można skutecznie zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania
- co 3 osoba zachoruje na raka,
- 3-10% nowotworów dziedziczonych jest po rodzicach
- rozwój raka trwa długo 5-10 lat
- biorąc pod uwagę statystykę nie u każdego proces nowotworowy skończy się rakiem – układ odpornościowy NK

# Jak zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania?

— — —

- ★ aktywność fizyczna – co najmniej 150 min. umiarkowanej aktywności tygodniowo
- ★ zdrowa dieta
  - bogata w owoce warzywa
  - ograniczenie tłuszczów nasyconych i czerwonego mięsa
  - spożywanie produktów pełnoziarnistych
  - unikanie przetworzonej żywności
- ★ unikanie używek – rzucenie palenia, ograniczenie alkoholu
- ★ ochrona przed promieniowaniem UV
- ★ szczepienia (HPV, WZW-B)
- ★ unikanie stresu (negatywnie wpływa na układ odpornościowy)
- ★ badania profilaktyczne (regularne np. przed urodzinami)

# Gdy rak się jednak pojawi

— — —

- nie zwlekać z leczeniem
- zadbać o wsparcie – **człowiek jako biopsychiczna całość**
- wzmacniać układ odpornościowy: sprawiać sobie przyjemności, odwracać uwagę, ruch na świeżym powietrzu, właściwe odżywianie
- nie wchodzić w rolę chorego na “pełen etat”

Jak mówić o chorobie?

# Komunikacja z rodziną

— — —

- jak powiedzieć o chorobie rodzinie
- strach przed reakcją, cierpieniem
- chęć ukrycia faktu przemilczenia...
- rozmowa z dziećmi
- czy mówić w pracy?
- czy mówić znajomym?

**Czego najbardziej potrzebują pacjenci onkologiczni?**

# z doświadczenia klinicznego...

— — —

- odzyskania kontroli
- wsparcia
- poczucia bezpieczeństwa
- dobrych wiadomości
- informacji
- przyjemnej atmosfery

# Jak komunikować się z chorym



Co mówić?



**Zauważ uczucia  
i zapewnij wsparcie**

„Widzę, że jest Ci ciężko”

„Jestem tu, żeby Cię wspierać”

„Możesz na mnie liczyć”

**Pytaj o potrzeby  
i obawy**

„Potrzebujesz mojej  
obecności?”

„Czy chcesz mi o czymś  
opowiedzieć?”

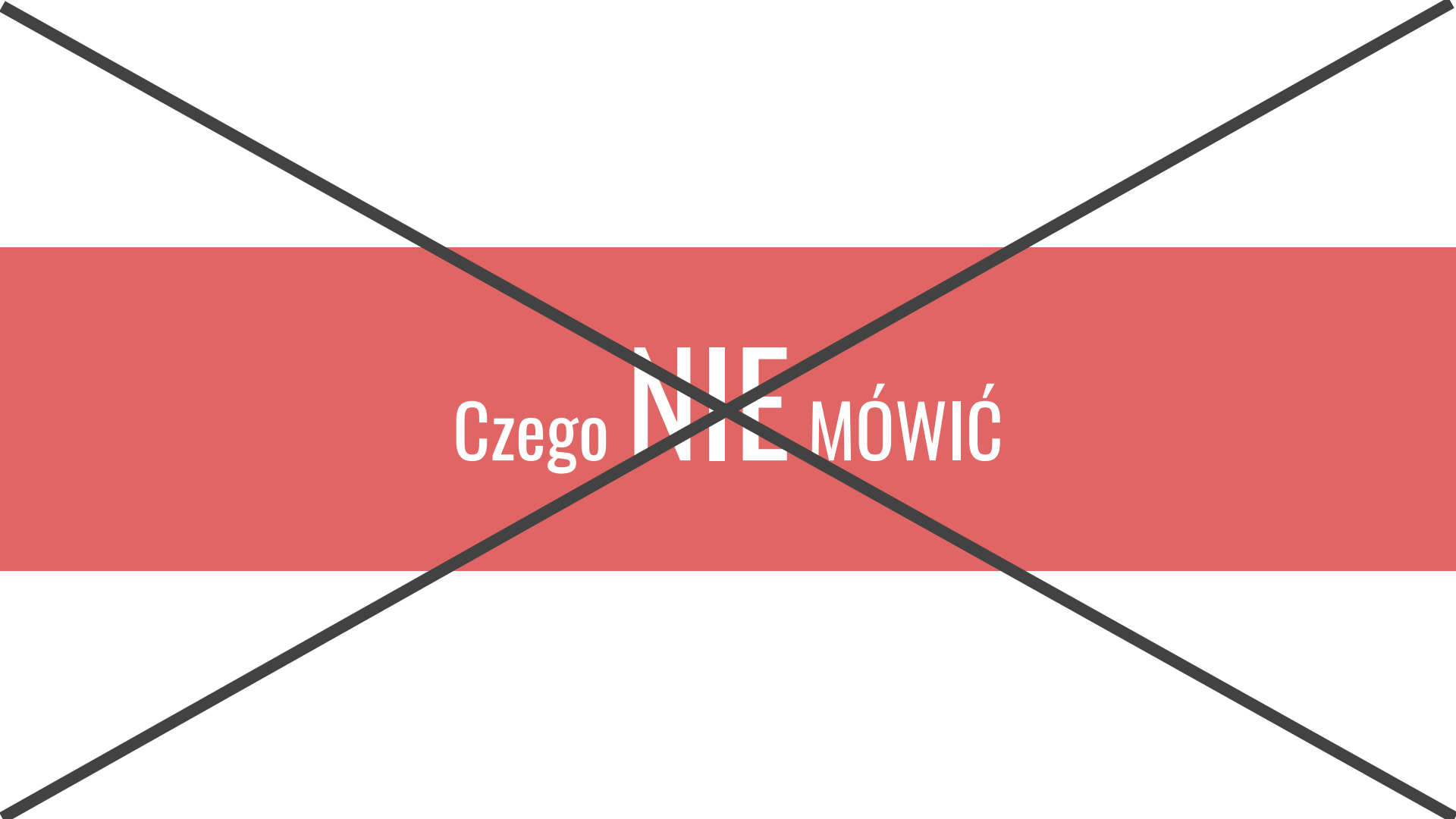
„Powiedz czego potrzebujesz”

**Zaoferuj pomoc**

„Co mogę dla Ciebie zrobić?”

„Czy mogę Ci w czymś  
pomóc?”

Zaproponuj konkretną pomoc  
w codziennych obowiązkach



Czego **NIE** MÓWIĆ



**Unikaj banałów i  
niedelikatnych uwag**

„Wszystko będzie dobrze”

„Nie martw się”

„Źle wyglądasz”

**Unikaj porównań**

**Nie porównuj doświadczeń  
pacjenta z  
doświadczeniami innych**

„Mój sąsiad też chorował na  
raka i wyleczył się...”

„Mama mojej koleżanki też  
to miała ale umarła”

**Szanuj prywatność**

**Pozwól pacjentowi  
podzielić się szczegółami  
we własnym tempie**

**Nie dopytuj**

“Co Ci teraz robią?”

“Co powiedzieli lekarze?”

**Nie pouczaj**

“Powinieneś ...”

**Dziękuję za uwagę**

**Elwira Zakrzewska**

