

Wszystko po trochu

O uważności i takich tam

**Co pacjent powiedział kiedy
powiedział**

Elementy psychoonkologii

Dominika Hempel

**ŻADNE DWIE OSOBY NIE SĄ DO SIEBIE
PODOBNE W ZDROWIU, DLATEGO ŻADNE
DWIE OSOBY NIE SĄ DO SIEBIE PODOBNE W
CHOROBIĘ...**

Podęjrzenie diagnozy/diagnoza

- Początek historii pt. rak
- Ale czy na pewno nic wcześniej nie było?

Podjrzzenie diagnozy/diagnoza

„Pani Doktor ja się w ogóle nie przejmuję, nie boję się. Po tym co przeszłam z moim mężem – chorował na raka płuca – już rak mnie nie przeraża”

Diagnoza

- Reaguj na jej zachowanie **UWAŻNOŚĆ PO RAZ TRZECI !!!**
 - Płacz – przerwij gadanie (KOMUNIKATY NIEWERBALNE)
 - Złość – daj się wyzłościć
 - Znajdź chwilę by przekazać co ważne – jeśli się nie da – poproś o wsparcie psychologa i umów się na jutro!!!
 - Zapytaj czy z kimś przyszedł
 - Zapisz !!!
 - Sprawdź „Czy mogłaby Pani podsumować jaki jest teraz plan działania bo nie jestem pewna czy dobrze wytłumaczyłam?” (ciężar na sobie!!!) – WYPROSTUJ PRZEKŁAMANIA

Diagnoza

- Komunikat jest skuteczny gdy jest:
 - Zrozumiały
 - Zaakceptowany
 - Zapamiętany

Diagnoza

- Zła wiadomość to ZŁA WIADOMOŚĆ
- Nie kłamać, nie kręcić
- Przekazywać stopniowo
- ZŁEJ WIADOMOŚCI zawsze MA
TOWARZYSZYĆ DOBRA WIADOMOŚĆ

Diagnoza

- Szacunek dla chorego to:
 - Kompetencje/praktyczne wskazówki
 - Poczucie bezpieczeństwa
 - Poszanowanie autonomii/decydowania/wpływu (PRZYKŁAD Z MRI)
 - Zainteresowanie/wysłuchanie !!!
 - Rozmowy co za oknem
 - Dotyk z szacunkiem
 - Nie: pocieszanie, pouczanie, przymus !!!

Diagnoza

- Możliwe reakcje:
- Szok, panika, zamrożenie, smutek, bezradność, poczucie winy

Czego chory potrzebuje?

CZASu

MÓJ NAJBARDZIEJ ULUBIONY TEKST

**SPOTKAJ SIĘ Z CHORYM
W JEGO ŚWIECIE**

Właściwy tytuł!!!

Mechanizmy obronne

- **Pewne sposoby zachowania i myślenia, które chronią człowieka przed przyjęciem niekorzystnych dla siebie wiadomości. Postępowanie tego rodzaju rozgrywa się w podświadomości**
 - Regresywne
 - Sensytywne

Mechanizmy obronne

- **Regresywne** - zapobiegają dostrzeganiu niebezpieczeństwa choroby przez selekcję lub zniesienie postrzegania:
 - **zaprzeczanie** „*nie mam raka, nie mam przerzutów – to bąblowiec, to zwłóknienie, to pomyłka*’

Mechanizmy obronne

- Regresywne:

- wypieranie

„nie chce nic wiedzieć o chorobie, chcę zapomnieć”

„Coś tam znaleźli, ale ja tam nie wiem, to chyba pomyłka”

Mechanizmy obronne

- Regresywne
 - Racjonalizacja

„mam wprawdzie raka, ale ból który odczuwam to korzonki”

„Mam raka, ale ból wątroby to błąd dietetyczny (w domyśle nie przerzuty)”

Mechanizmy obronne

- Regresywne – c.d.

- Tłumienie

„Nie boję się, jestem na wszystko gotowa”

- Umniejszanie

„Ja się nie boję, rak teraz to jak wyrostek robaczkowy” Tyle tego jest

Mechanizmy obronne

- **Sensytywne** – skłaniają chorych do skoncentrowania się na chorobie, prowadzą do zmniejszenia niebezpieczeństwa choroby przez „zmierzenie się z nią”

- **Selektywne przetwarzanie informacji:**

Koncentracja na pomyślnych informacjach, pomijanie niepomyślnych – np. o skuteczności leczenia, dz. niepożądanych

Będzie dobrze..., nic się nie wydarzy...

Mechanizmy obronne

- Sensytywne:
 - Zachowania i myślenie magiczne
 - „*cudowne leki - amigdalina*”
 - „*cudowna dieta – bez glukozy*”
 - „*targowanie się z Bogiem – zrobię to i to jeśli*”

Mechanizmy obronne

- Sensytywne:
 - Rozszczepienie obrazu choroby
 - *Rak to niebezpieczna choroba, ale moja jest łagodna*

Mechanizmy obronne

- Sensytywne:
 - Ucieczka w marzenia, fantazjowanie
 - *Jak poczuje się lepiej to pojedę.... to zrobię*

Mechanizmy obronne

- Sensytywne:
 - Zabezpieczanie się:

*Pani doktor czy ja też mogę usunąć drugą pierś
żeby nie zachorować znowu*

Mechanizmy obronne

- **NIE ŁAMAĆ !!!**
- Towarzyszyć i tłumaczyć, pokazywać opcję, przedstawiać wiedzę
- Być obok i w jego tempie
- Być z nim w relacji
- **Nie łamać, ale i nie kłamać!!! (to sztuka)**

LECZENIE

- *Proszę mi wszystko wytłumaczyć – zrobię wszystko co trzeba, będę punktualnie, przyjmę wszystkie chemię, przyjdę na każde napromienianie*
- *Pani Doktor czy coś się stanie jak nie przyjdę w piątek na radioterapię?*
- *Tak nie byłam na kontroli, jakoś tak zeszło...*
- *Dobrze, że zachorowałam – zobaczą teraz*

- **ZNOWU POTRZEBNA NAM WIEDZA, ŻEBY SIĘ
NIE DZIWIĆ !!!**

- Że chorzy różnie żyją więc różnie chorują...
- Że są różne style pojmowania choroby
- Że są różne postawy wobec choroby

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba – przeciwnik/przeszkoda do pokonania**
 - Chce wskazówek, dobrze współpracuje
 - Działają na nią militarne sformułowania: walka, zwyciężymy, pokonamy, broń
 - Mówi: Dam radę, pokonam, zawsze sobie radziłam
 - Czarne / słoneczne kamyczki

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba – przeciwnik/przeszkoda, którego/którą chory omija**
 - Niby postawa taka, jak tego walczącego, ale nie pracuje za mocno:
 - „warto ćwiczyć – *tak, tak*, ale ćwiczy nieregularnie”
 - Przerwy w leczeniu
 - Mówi: ***zawsze miałem szczęście, udawało się***

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba jako przeszkoda nie do pokonania:**
 - Nic z tego nie będzie
 - Zawsze było pod górkę
 - Spotykać się z poziomym człowiekiem z człowiekiem (pogoda, samopoczucie)
- *„miałam kiedyś pacjentkę podobną do Pani i przychodzi na kontrolę...”*
- *„nie zdarzyło się kiedyś, że coś trudnego Pani pokonała?”*

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba jako kara:**

- Za wszystko w Życiu się płaci
- Ja już tam wiem
- *„Jeśli dobrze rozumiem Pani wie za co, ale jak ktoś popełni jakieś wykroczenie to kara ma początek i koniec, może Pani kara też ma koniec..*
- *„Moja kara nie ma końca.. – O czym Pani mówi ?*
- *Skończy ją śmierć*
- *Śmierć z choroby, ludzka?*
- *Z choroby*
- *To po co ta operacja? To jak to rozwiążemy? Może zasługuje Pani na amnestię?*
- *NIE UCINAĆ, NIE MÓWIĆ „Długo Pani nad tym myślała? Rozmawiać jak człowiek z człowiekiem*

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba jako rozwiązanie problemu/ulga:**

- Dzieci miały wyjechać
- Uzasadnienie poproszenia o pomoc, przytulenia się
- Taki chory może dłużej niż choroba zachowywać się jak chory (bo ma swoje korzyści)
- ćwiczyć pozwolenie na uczucia bez manipulacji chorobą

- *„Czy potrzeba do tego choroby żebyś ...?”*

POSTAWY CHORYCH WOBEC CHOROBY/LECZENIA

- **Choroba jako zaszyfrowana wiadomość:**
 - „To znak że bym ...
 - „jak będę się tak dalej zachowywać ...
 - „ jak będę dalej palić to ... „

LECZENIE trwa

- *Kiedyś to mogłam skopać ogródek*
- *Kiedyś jeździliśmy na rowerze*
- *Nie chcę tatuaży – nie chcę psuć swojego ciała*
- *Nie chce by dzieci mnie widziały*

Leczenie

- Co robi leczenie i choroba?
- **ODBIERA**

- Sprawność
- Wygląd/urodę
- Realizację planów
- Pieniądzę
- Uczucia ?
- Związek?

- Co chorzy przeżywają ??

- Żałoba
- Po sobie samym sprzed choroby
- Po my jako małżeństwo
- Po my jako mama i córka
-

NADZIEJA

- „że będzie dobrze”
- „że się wyleczę”
- „że są szanse”

Nawrót

- Szczególny moment bo miało być przecież dobrze
- Strach, że jednak może się nie udać
- Pamiętać o konsultacji psychiatrycznej:
 - Zespoły lękowe, depresyjne, lękowo-depresyjne
!!!

WYLECZENIE

- „survivors”
- „ozdrowieńcy”
- „pacjenci w remisji”

- MIECZ DAMOKLESA:
 - Coś nieuchronnego, wyrok losu,
niebezpieczeństwo, zagrożenie nieubłagane
wiszące nad człowiekiem

REMISJA/ WYLECZENIE

- **ZAPAMIĘAJ:**
- *Może nie być to chory radosny, wesoły*
- *Może to być chory z lękiem, strachem*

- Koniec leczenia przyczynowego

- „Chciałabym z Panią porozmawiać o tym co będzie po zakończeniu radioterapii na mózg”
- ***Jak to co będzie? Wróćę do domu i będzie jak dawniej!!!***

- PO KAŻDEJ ZŁEJ WIADOMOŚCI – DOBRA
- *Tak jest nawrót, przykro mi – ale mamy chemię, Pani wcześniej reagowała*
- *Zakończyliśmy leczenie przyczynowe, ale leczenie nadal trwa (mój opór, WASZA GŁOWA), będzie Pani pod opieką hospicjum*

NADZIEJA I NADZIEJKI

- Przykład z chorą na raka nerki z masywnymi przerzutami do płuc
- „**jak nakleję plastry to już będzie koniec**”
- *Tak, jest choroba w płucach, ale Pani żyje, wygląda super i wyniki z krwi są bardzo dobre!!!*
- *Napromienimy bolące miejsca*
- *Są leki*

RODZINA

- Chwalcie
 - Wspierajcie
 - Praktyczne wskazówki!!!
-
- Ale to chory jest Waszym pacjentem – on decyduje ile w jego chorobie jest kogo