



Για σένα τον φροντιστή, τον συνοδό, τον συγγενή, τον φίλο.

Οι πάσχοντες από σοβαρά νοσήματα, όπως είναι οι ογκολογικοί ασθενείς χρειάζονται καθημερινά βοήθεια και υποστήριξη για να αντιμετωπίσουν τις συνέπειες της νόσου τους η οποία πέρα από το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό του νοσοκομείου παρέχεται κυρίως από το συγγενικό και φιλικό περιβάλλον, αφού η νόσος αποτελεί αναμφισβήτητα οικογενειακή υπόθεση και καλούνται όλοι να συμβάλλουν ο καθένας ανάλογα με τις δυνατότητες και τις ιδιαιτερότητες του στον δύσκολο και επίπονο αγώνα.

Η θέση τους αυτή τους καθιστά ιδιαίτερα ευάλωτους αφού και οι ίδιοι με την ανακοίνωση της νόσου βιώνουν ανάλογα συναισθήματα όπως θλίψη και πόνο για τον άνθρωπό τους, φόβο για την πορεία και τις επιπτώσεις της νόσου, αλλά και θυμό και ενοχές για το αν αυτοί πιθανών συνέβαλαν στην εκδήλωση της, ενώ παράλληλα καλούνται αφού πρώτα οι ίδιοι διαχειριστούν τον κλονισμό του ψυχισμού τους, να αναλάβουν την φροντίδα του ασθενή τους διασφαλίζοντας όσο μπορούν την σωματική και ψυχική του ηρεμία και ενδυνάμωση.

Η εσωτερική τους πάλη ανάμεσα στα πρέπει και τα θέλω, στα μπορώ αλλά δεν ξέρω, στην αλήθεια και το παραμύθι δεν υπόκεινται σε κανόνες που να μπορούν να δομήσουν και να καθορίσουν την «κατάλληλη στάση και συμπεριφορά» ως προς τον συγγενή ή φίλο μας που νοσεί.

Την ευαίσθητη αυτή πληθυσμιακή ομάδα των συγγενών και φίλων κατακλύζουν πολλά ερωτηματικά και συναισθήματα που αφορούν την φροντίδα του δικού τους ανθρώπου όπως:

- Ερωτήματα για τον αν μπορούν και κυρίως με πιο τρόπο να βοηθήσουν.
- Ερωτήματα για το αν ο τρόπος τους είναι σωστός ή λάθος με τον φόβο μήπως επηρεάσουν αρνητικά την ήδη επιβαρυσμένη ψυχολογία του ασθενή τους.
- Ερωτήματα για τον αν οι ίδιοι είναι ικανοί να αντιμετωπίσουν την νόσο και τα επακόλουθά της.
- Βιώνουν έντονα συναισθήματα οργής και θυμού γιατί να τύχει αυτό στον άνθρωπό τους.
- Αναρωπιούνται τι πρέπει να λένε και τι όχι στο ασθενή τους, αν πρέπει να του πουν την αλήθεια ή όχι.

- Δυσκολεύονται στην επικοινωνία μαζί του γιατί και οι ίδιοι δυσκολεύονται να αποδεχτούν την νόσο.
- Αντιμετωπίζουν δυσκολίες ως προς την διαχείριση των νέων δεδομένων που προκύπτουν στην οικογενειακή και κοινωνική τους ζωή αλλά και στον εργασιακό τους χώρο.
- Φοβούνται στην ιδέα ότι μπορεί να χάσουν τον άνθρωπό τους.
- Αντιμετωπίζουν και οι ίδιοι έντονα στρεσογόνα κατάσταση που πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει και σε διαταραχές ύπνου αλλά και στην διατροφή τους.
- Φοβούνται και την δική τους υγεία (κολλητική ή κληρονομική ασθένεια).

Αυτό που πραγματικά χρειάζεται ο ασθενής σας είναι να αισθανθεί ότι υπάρχουν γύρω του άνθρωποι που τον ακούν τον καταλαβαίνουν τον σέβονται και μοιράζονται μαζί του τους φόβους και τις ανησυχίες του. Χρειάζεται χρόνο διάθεση και υπομονή ώστε η σχέση συγγενή, φίλου – ασθενή να βρει τις ισορροπίες της και να γίνει λειτουργική με γνώμονα την φροντίδα την ενίσχυση και την ενδυνάμωση του ανθρώπου μας που ζητάει την βοήθεια μας.

Πρακτικά μπορούμε:

- Σεβασμός στην αξιοπρέπεια και στις ανάγκες του ασθενή μας. Είναι βοηθητικό να φροντίσουμε να μην πιέσουμε τον ασθενή μας να συζητήσει για την νόσο του αν αυτός δεν το επιθυμεί, αλλά από την άλλη να συζητάμε ανοιχτά αν αυτός μας προκαλεί. Προσπαθήστε με όπλο τον διάλογο να κατανοήσετε τις ανάγκες του ακούγοντάς τον ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ.
- Βοηθήστε τον να εκφράσει τα συναισθήματα του και τις φοβίες του με διάθεση κατανόησης και υποστήριξης. Ενισχύστε με θετική διάθεση την προσπάθειά του να αποδεχτεί και να επεξεργαστεί καλύτερα τα έντονα συναισθήματα που συνοδεύουν την νόσο του όπως φόβος αγωνία θυμός απογοήτευση κ.τ.λ αλλά και τις πολλαπλές απώλειες σε σχέση με την υγεία του αλλά και με την εικόνα του σώματός του.(χειρουργικές επεμβάσεις, χημειοθεραπείες, ακτινοβολίες κ.τ.λ.).
- Φροντίστε να ενημερωθείτε από το θεράποντα γιατρό για την νόσο και την θεραπεία της σχηματίζοντας μια πιο λεπτομερή εικόνα για την πορεία του ασθενή σας, διασφαλίζοντας του την καλύτερη ποιότητα ζωής.
- Βοηθήστε τον άνθρωπό σας να αισθανθεί χρήσιμος και δραστήριος επιτρέποντας του να διεκπεραιώνει μόνος του κάποιες από τις καθημερινές του δραστηριότητες στο βαθμό που η ίδια η ασθένεια του το επιτρέπει.
- Μην αλλάζεται συμπεριφορά απέναντί του. Μην τον «ακρωτηριάζεται» και εσείς με την υπερβολή φροντίδα σας στερώντας του την χαρά ότι ακόμα μπορεί να προσφέρει και ο ίδιος.
- Βοηθήστε τον να μην παραιτηθεί από την προσπάθεια που απαιτεί η νόσος αλλά και να μην την υποτιμήσει και απαρνηθεί την ανάγκη παρέμβασης.
- Επειδή η φροντίδα και η προσφορά σε έναν άρρωστο απαιτεί μεγάλα αποθέματα δύναμης, φροντίστε να βρίσκεται χρόνο για τον εαυτό σας, να χαλαρώνεται, να ξεκουράζεστε και να ανασυγκροτείτε τις δυνάμεις σας. Μόνο έτσι θα μπορέσετε να τον βοηθήσετε πραγματικά. Παράλληλα μία ευχάριστη δραστηριότητα συμβάλλει και στην εκτόνωση και την χαλάρωση του ασθενούς σας ανακουφίζοντας τον από το άγχος, δημιουργώντας αίσθημα ευεξίας και ενισχύοντας την θετική στάση που αποτελεί σπουδαίο παράγοντα προς την ίαση και την αποκατάσταση.

- Φροντίστε να ενισχύετε την διάθεση του για ζωή, τονώνοντας την αυτοπεποίθηση του διατηρώντας αναμένει την φλόγα της ελπίδας.
- Ζητήστε βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας (Ψυχολόγους, Κοινωνικούς Λειτουργούς) ως προς την διαχείριση των δικών σας συναισθημάτων και την καθοδήγηση της στάσης σας ως προς τον άρρωστό σας. Καλό θα ήταν να παραπέμψετε και τον ασθενή σας σε ειδικό που θα μπορέσει να τον βοηθήσει να αποδεχτεί και να επεξεργαστεί καλύτερα τα έντονα συναισθήματα του αν κρίνεται ότι ο ίδιος αδυνατεί να τα διαχειριστεί. Μην ξεχνάμε ότι η καλή ψυχολογία αποτελεί μοχλό για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη θεραπεία της νόσου.

Προσπαθήστε:

- Να μην ρωτάτε συνέχεια «τι κάνεις» ή «πως είσαι σήμερα». Αφήστε του το περιθώριο να σας πει ο ίδιος. Κάθε μέρα δεν είναι και η καλύτερη.
- Μην του μιλάτε και του συμπεριφέρεστε σαν να είναι μωρό. Εκφράσεις όπως: «Πήρες τα φαρμακάκια σου σήμερα» ή «έφαγες το φαγητάκι σου» δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στην επικοινωνία σας μαζί του. Έχει την ίδια ηλικία που είχε και πριν νοσήσει απλώς τώρα σας χρειάζεται περισσότερο.
- Μην του λέτε ότι δείχνει μια χαρά ενώ η πραγματικότητα είναι άλλη. Το γνωρίζει και το καταλαβαίνει ότι δεν του λέτε την αλήθεια. Άλλωστε καθρέπτες υπάρχουν παντού.
- Μην αναφέρεστε σε ανθρώπους που έχουν περάσει τα ίδια. Η σύγκριση δεν βοηθάει τις περισσότερες φορές.
- Μην λέτε «ξέρω τι περνάς» εάν δεν έχετε βιώσει την ίδια κατάσταση.
- Αποφύγετε να δίνεται συμβουλές κυρίως ιατρική φύσεως(έτσι έχετε ακούσει ή διαβάσει) που πιθανών να τον βοηθήσουν. Γιατρό έχει από εσάς χρειάζεται την αγάπη και την φροντίδα σας.
- Μην διστάζετε να ρωτάτε αν χρειάζεται τίποτα ή πως μπορείτε να τον βοηθήσετε. Θα αισθανθεί ότι τον νοιάζεστε και αφουγκράζεστε τις ανάγκες του.
- Προσφερθείτε από μόνοι σας να κάνετε πράγματα που θα τον βοηθήσουν στην καθημερινότητα του π.χ ψώνια για το σπίτι , πληρωμές λογαριασμών κ.τ.λ. Φροντίστε η παρουσία σας να είναι διακριτική και να γνωρίζεται πότε είναι η κατάλληλη στιγμή να τον επισκεφτείτε αλλά και να αποχωρήσετε από τον ασθενή σας.
- Όσο και αν σας τρομάζει και σας πανικοβάλλει η επιθυμία του ασθενή σας να θέλει να σας «αποχαιρετίσει» (τελικό στάδιο),αφήστε του το περιθώριο να το κάνει. Είναι δικαίωμα του.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΜΠΟΔΟΣΑΚΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ