

Jak być dobrym wsparciem?

W funkcjonowaniu chorej na nowotwór piersi pacjentki bardzo istotną rolę mają do odegrania najbliższe jej osoby. Często od wysiłku najbliższych pacjentce ludzi zależy powodzenie całego procesu terapii. Podstawowym obowiązkiem i pierwszym wyzwaniem jest towarzyszenie pacjentce – o ile oczywiście o to poprosi – na etapie stawiania diagnozy. Okres oczekiwania na nią jest dla każdej kobiety szczególnie trudny i prawie zawsze wspomina się go jak torturę. Obecność obok kogoś, kogo można przytrzymać w czasie rozmowy z lekarzem za rękę, ma zbawienną moc. Podtrzymuje się wtedy nie tylko kobietę, ale cały jej świat, który bliski jest rozpadu na miliony drobnych kawałków.

Opieka nad chorą rozkłada się na dwa światy, domowy i szpitalny. W szpitalu, poza samą obecnością, priorytetowym zadaniem bliskiej osoby jest pomoc w kontaktach pacjentki z personelem medycznym. Szczególnie ważna jest obecność bliskiej osoby w czasie rozmów z lekarzem na temat zaawansowania choroby, rodzajów terapii, postępów w leczeniu. Silne emocje towarzyszące pacjentce z diagnozą raka piersi często utrudniają możliwość skupienia się, zrozumienia i zapamiętania tego, co chce jej powiedzieć lekarz.

W przestrzeni domowej chora na raka piersi pacjentka potrzebuje przede wszystkim obecności i rozmowy z bliską jej osobą, czasem na trudne tematy. Opiekun powinien być na takie rozmowy przygotowany. Ważna jest szczerść również w kwestii własnych obaw. Na pewno należy unikać powtarzania zwrotów w rodzaju „wszystko będzie dobrze”. Przynosi to odwrotny od zamierzonego efekt. Bywa też, że chwila milczenia lepiej wyraża nasze uczucia niż rozmowa. Sam dotyk i uśmiech potrafią uczynić cuda.

Osoba bliska chorej uczestniczy i w chorobie i ponosi jej skutki. Nie da się być dobrym wsparciem zapominając o sobie. Opiekun musi znaleźć czas dla siebie i przede wszystkim nie powinien się bać sięgać po pomoc z zewnątrz. Stały kontakt z grupami pacjenckimi jest tak samo terapeutyczny i kojący dla chorej, jak i jej opiekunów. Bardzo silne wsparcie osobie bliskiej kobiecie chorej na raka piersi może dać również psychoonkolog.

NPS/LINIA4/AMOB/20/03/001