



## WYWIAD Z DR ALICJĄ DYLA

### Czym zajmuje się Zespół Edukacji i Wsparcia Psychologicznego dla Chorych na Nowotwory i ich Bliskich „Porozmawiajmy”?

Zespół powstał w 2010 roku z inicjatywy grupy pielęgniarek. Pacjenci zgłaszali potrzebę większej informacji na temat metod leczenia, wsparcia psychologicznego. Przychodzili, pytali. Stwierdziłyśmy, że trzeba zacząć działać systemowo i dlatego powołałyśmy Zespół Edukacji. Umożliwiamy chorym poznanie wiedzy, która pozwoli im kierować własnym życiem w czasie choroby. Nasze spotkania zintegrowane są z opieką medyczną, a prowadzona edukacja ma rozwijać świadomość. Edukacja terapeutyczna zakłada pomoc pacjentom i ich rodzinom w zrozumieniu choroby i terapii, rozwinięcie współpracy z personelem medycznym naszego Instytutu. Celem Zespołu jest sprowokowanie zmiany zachowań, poprawa stanu zdrowia, powrót do sprawności chorego.

### Jak zorganizowana jest praca Zespołu?

Zespół tworzą psychologowie, fizjoterapeuci, lekarze, pielęgniarki i technicy radioterapii. Nasze szkolenia prowadzone są cyklicznie. W kolejnych dniach tygodnia proponujemy różne tematy spotkań. Zapoznajemy pacjentów z możliwościami dofinansowania z tytułu niepełnosprawności wynikającej z rozpoznania onkologicznego, uprawnieniach, ulgach, ośrodkach, które się tym zajmują. Bardzo pomocne dla pacjentów, ale i zespołu medycznego, są spotkania informacyjne dotyczące przygotowania do zabiegów chirurgicznych. Chorzy są także zadowoleni ze szkoleń dotyczących chemio i radioterapii. Mówimy, na czym polega leczenie, jak się należy przygotować do terapii, jak zapobiegać powikłaniom. Dużym zainteresowaniem cieszą się spotkania dotyczące leczenia przeciwbólowego w trakcie i po terapii.

## „Porozmawiajmy” – pomaga nie tylko zdobywać wiedzę na temat choroby i leczenia, ale wspomaga także pacjentów psychologicznie...

Współpracujemy z dwoma psychologami. Numer telefonu można znaleźć na stronie internetowej Instytutu. Proponujemy konsultację telefoniczną lub indywidualne spotkanie w Instytucie. Wiadomo, że skutki leczenia onkologicznego czasami bywają dotkliwe i pacjent nieświadomy tego, co dzieje się z jego organizmem boi się, pogłębia depresję. Edukacja i wiedza osławają lęk. Chory z wiedzą o leczeniu onkologicznym łatwiej znosi niepokój, obawy i strach przed tym, co może go spotkać. Praca z psychologiem koncentruje się głównie na redukcji tego lęku. Chodzi o wzbudzenie nadziei i wytworzenie pozytywnych oczekiwań wobec życia, zdobycie kontroli i możliwości wpływania na przebieg choroby. Pobudza to w pacjentach silną, wolę życia, co przekłada się na wewnętrzną mobilizację oraz aktywne uczestnictwo w dążeniu do zdrowia. A to w walce z nowotworem jest bardzo potrzebne.

## Pacjent podczas pobytu w szpitalu powinien starać się nie myśleć tylko o chorobie i leczeniu...

Pobyt w szpitalu onkologicznym czasami trwa kilka tygodni. Najtrudniejsze są soboty i niedziele. Wtedy zwykle nie prowadzi się planowej terapii i chory pozostaje sam ze swoimi myślami. Staramy się go od tego oderwać i zająć. Dwa razy w miesiącu organizujemy spotkania ze sztuką, raz w miesiącu koncerty. Prowadzimy zajęcia terapii zajęciowej i relaksacyjne.

## Czy pacjenci chętnie uczestniczą w proponowanych przez Państwa zajęciach?

Często przychodzą grupami z oddziałów. Staramy się informować na plakatach o naszych działaniach. Na spotkaniach zawiązują się przyjaźnie, powstają grupy wsparcia. Wierzymy, że uczestnictwo w zajęciach dostarcza chorym niezbędnej wiedzy na temat mechanizmów choroby, błędnych na jej temat przekonań i obala stereotypowe myślenie. Daje ważne poczucie „brania spraw w swoje ręce” oraz możliwość skonfrontowania swoich problemów z innymi ludźmi. Należy pamiętać, że w grupie osób z podobnym problemami łatwiej mówić o lękach i obawach. Dzieląc się swoimi trudnościami z innymi, przestajemy być sami, a cierpienie nie ma charakteru cierpienia niszczącego człowieka.