



# POZWÓL NA WSPARCIE

Ogólnopolska kampania edukacyjna dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych  
Informacja prasowa

## Jesteś chory? Chcę być dla Ciebie wsparciem!

Polacy w przypadku zachorowania na chorobę przewlekłą najczęściej szukaliby wsparcia u lekarza specjalisty (78%), a dopiero w następnej kolejności wśród osób z rodziny (40%) ? wynika z raportu kampanii Pozwól na wsparcie.

Psychologowie tłumaczą, dlaczego tak niewielka liczba badanych w trudnych dla nich sytuacjach zwróciłaby się o pomoc do swoich bliskich.

Samo podejrzenie choroby, konieczność wykonania badań diagnostycznych często przeraża. Informacja o chorobie ? paraliżuje lub wywołuje niepokój przed tym, co będzie dalej, jakich zmian w życiu trzeba będzie dokonać. Boimy się, że nasza choroba wpłynie na życie całej rodziny.

Osoby chore często wahają się czy zwrócić się o pomoc do swoich bliskich. Obawiają się ich reakcji, nie chcą ich martwić, itp. Wydaje im się, że im mniej powiedzą, tym lepiej. Nie zdają sobie sprawy z tego, że niewiedza jest często dla rodziny gorsza niż trudna prawda -? mówi mgr Monika Stepnowska, psycholog, ekspert kampanii Pozwól na wsparcie. Warto, aby opiekun w takiej sytuacji nie unikał rozmowy na temat choroby i zapytał wprost o to, co się dzieje, jak również powiedział o swoich uczuciach oraz o tym, że chce pomóc. Taka rozmowa może pomóc choremu otworzyć się na bliskich i opowiedzieć o swoich problemach.

## Rodzino, dlaczego Twoje wsparcie jest tak ważne?

Wsparcie rodziny to często główny motywator do walki z chorobą. To właśnie Ty najlepiej znasz mocne i słabe strony swojego bliskiego. Wiesz, jakie życiowe doświadczenia ma za sobą, jakie są jego życiowe priorytety. To do Ciebie chory ma największe zaufanie. Dlatego możesz stać się dla swojego bliskiego głównym źródłem wsparcia w chorobie.

Zdarza się, że chory potrzebuje więcej czasu na oswojenie się z nową sytuacją, poukładanie myśli, zastanowienie nad przyszłością. W takich chwilach może odrzucić wsparcie. Warto wtedy okazać cierpliwość, nie nalegać, być blisko i wrócić do rozmowy za jakiś czas.

## Co daje choremu Twoje wsparcie?

- Szczera rozmowa i możliwość podzielenia się swoimi emocjami, pozwala skierować uwagę chorego na proces leczenia.
- Bycie blisko, towarzyszenie w trudnych chwilach daje choremu poczucie bezpieczeństwa.

- Pozwala mu odczuć, że nie jest sam z problemem.
- Daje poczucie, że ktoś się o niego troszczy, że komuś na nim zależy.
- Pozwala na zwrócenie się o pomoc wtedy, kiedy chory będzie jej potrzebował.

### **Kiedy osoba chora ma chwile zwątpienia?**

Zaraz po diagnozie i przez cały okres leczenia osoba chora może przeżywać chwile zwątpienia w sens terapii. Postaraj się nie oceniać chorego. Spróbuj go zrozumieć i znaleźć przyczyny jego postawy -? mówi mgr Sylwia Świstak-Sawa, psychoonkolog z Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie, ekspert kampanii Pozwól na wsparcie. To, co możesz zrobić to zapewnić chorego o tym jak bardzo jest ważny dla Ciebie i dlaczego chciałbyś, żeby dalej się leczył. Możesz podzielić się tym jak Ty budujesz swoją nadzieję i co Tobie pomaga być silnym. Swoją postawą możesz dodać otuchy choremu i zagrzewać go do walki o powrót do zdrowia. Pamiętaj jednak, że ostateczną decyzję podejmie chory.

W jaki sposób możesz przekonywać i motywować osobę bliską do leczenia?

- Bądź blisko, rozmawiaj i pokazuj, że wierzysz w skuteczność terapii, np. wskazuj na dotychczasowe efekty, powołuj się na słowa lekarza.
- Wyznaczaj sobie i choremu realne cele, które można szybko i łatwo osiągnąć, np. jakie filmy obejrzyjecie w kolejnych dniach, gdzie pójdziecie na spacer.
- Stymuluj chorego do wykonywania codziennych czynności oraz unikaj nadopiekuńczych zachowań i wyręczania chorego w wykonywaniu czynności, z którymi sobie radzi.
- Pokazuj, że liczysz się ze zdaniem chorego w znaczących kwestiach.
- Planujcie razem przyszłość.
- Daj do zrozumienia, że mimo choroby bliska osoba jest Ci nadal potrzebna, np. zwracaj się z prośbą o poradę w codziennych sprawach.
- Angażuj chorego w życie towarzyskie na miarę jego sił i samopoczucia.
- Staraj się spełniać nawet drobne marzenia chorego, ale nie traktuj go jak dziecko i nie rozpieszczaj przy każdej nadarzającej się okazji.
- Pokazuj, że wierzysz w możliwości osoby chorej.

Pamiętaj, że Tobie również mogą się zdarzyć chwile słabości i warto się w takich sytuacjach zgłosić do przyjaciół lub innej bliskiej osoby. Dzięki zmniejszeniu napięcia będziesz miał siłę do dalszej walki o zdrowie bliskiej osoby.

Więcej informacji na temat wsparcia dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych można znaleźć na stronie internetowej [www.pozwolnawsparcie.pl](http://www.pozwolnawsparcie.pl)

Ogólnopolska kampania edukacyjna dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych Pozwól na wsparcie to działania skierowane do ogółu społeczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem pacjentów z chorobami układu krążenia, metabolicznymi, onkologicznymi i psychicznymi oraz opiekunów osób przewlekle chorych. Jej celem jest udzielenie wsparcia pacjentom i ich opiekunom tak, aby mogli współpracować z lekarzami specjalistami w walce o życie i powrót do zdrowia swój i swoich bliskich.

W ramach kampanii będą prowadzone działania o charakterze edukacyjno-informacyjnym o

## **Jesteś chory... Chcę być dla Ciebie wsparciem**

Dodany przez Zadra  
sobota, 19 maja 2012 08:50 -

---

zasięgu ogólnopolskim obejmujące m.in.: przedstawienie wyników badania opinii publicznej ?Wiedza Polaków na temat wsparcia osób przewlekle chorych i ich rodzin?, przygotowanie i udostępnienie poradnika edukacyjnego na temat wsparcia dla pacjentów i opiekunów osób przewlekle chorych, prowadzenie strony internetowej [www.pozwolnawsparcie.pl](http://www.pozwolnawsparcie.pl)

Eksperti kampanii:

mgr Monika Stepnowska, psycholog

mgr Sylwia Świstak-Sawa, psychoonkolog z Centrum Onkologii-Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

Inicjatorem kampanii jest Actavis Polska Sp. z o.o.

Dodatkowych informacji udzielają:

Diana Sobolewska, dsobolewska@onboard.pl, 602 308 854

Anna Sarnacka, asarnacka@onboard.pl, 602 275 567