



BESZÉLJÜNK RÓLA!

TABUK NÉLKÜL A RÁKRÓL

HEVESI SZABÓ MÁRTA

BEVEZETŐ

BEMUTATKOZÁS

- a legkritikusabb pontok , legnehezebb szakaszok
- a kommunikáció szerepe a beteg és környezete között
- statisztikák a halálózásról és a gyógyulásról



A BETEGSÉG MEGJELENÉSE A KÖZTUDATBAN

- **halálos kimenetelű**
- **nem beszélek róla, mert félelmet keltő téma („tabu”)**
- **mert nem illik beszélni róla**
- **kevés az információ a gyógyulási arányokról pld: mellrák esetében 70%**



MI TÖRTÉNIK A DIAGNÓZIS FELÁLLÍTÁSAKOR?

- **MILYEN GONDOLATOK ÉS ÉRZÉSEK URALKODNAK A BETEGEN?**
- Saját példám ismertetése.
- A betegség felismerésénél, **az időfaktor** kiemelt szerepe
- „Még épp időben jött,
- Sajnos már túl későn...”
- Nekem rövid időn belül sikerült a fejemben helyére tenni a dolgokat,
- Egyszer sem hittem komolyan hogy meghalhatok, mert minimum 3 embernek még szüksége van rám. Nem engedhetem meg magamnak!



GONDOLATI ÉS ÉRZELMI SÍKON

- **GONDOLATI SÍKON**

- Meg fogok halni?
- Bevillan milyen sokan haltak meg a környezetemben.
- Hogyan mondjam el a szeretteimnek? Kinek? Mennyit közölhetek?
- Hová, kihez forduljak a problémámmal? Milyen szakemberhez?
- Milyen gyógymódok léteznek, amelyekkel eltüntethetem vagy csökkenthetem a tumort?
- Hogyan úszhatnám meg a műtétet és a kemoterápiát?

- **ÉRZELMI SÍKON**

- Halálfélelem, rémület
- Pánik, zavarodottság
- Düh, szorongás



LEGFONTOSABB FELADAT , IRÁNYTÚT ADNI A BETEG KEZÉBE !!!

- Én, egy kerületi rendelő intézet mammográfiás rendelőjébe mentem a szokásos szűrésre.
- A diagnózis, ill. a citológiai mintavétel után semmilyen tájékoztatást nem kaptam, csak annyit, hogy időben érkeztem, **csináljak végig mindent**, amit az orvosok mondanak és rendben lesz minden, majd az egyik asszisztens a kezembe nyomott egy telefonszámot egy számomra teljesen ismeretlen sebész elérhetőségét, hogy két héten belül műtessenem magam.
- **No de mit is kell végigcsinálnom?**
- **Kitől kaphatja az első információkat, tájékoztatást a beteg?**
- **Az első szakember felelőssége, akivel a beteg találkozik.**



MAMMOGRÁFIÁS CENTRUMOK, RENDELŐK SZEREPE, HÁZI ORVOS FELADATA

- Mi lehetne az ideális megoldás? Team-munka!
- Egyénre szabott kezelést kaphasson a beteg!
- Kérdezhessen arról, amitől fél, amiről nincs, vagy esetleg téves hiedelmei vannak.
- A team „család és párterápiát” is kellene, hogy végezzen.
- Felkészítést, tájékoztatást adna, hogyan viszonyuljon a közvetlen környezet a betegséghez és a beteghez.



A NYÍLT, ŐSZINTE KOMMUNIKÁCIÓ SZÜKSÉGESSÉGE

- **Hogyan mondjam el? Hogyan adjak szót a fájdalmamnak?**
- A legfontosabb emberi kapcsolatok, ahol a bizalom, tisztelet az alappillérei az őszinte kommunikációnak!
- **orvos–beteg**
- **beteg – családtagok**
- **beteg – beteg**
- **beteg – egészséges emberek között**
- Csak annak az embernek nyílik meg a beteg, ahol barátságos érdeklődést, bizalmat, szakmai segítséget és kölcsönös szimpátiát érez.



MI TÖRTÉNIK AZ ELSŐ RÉMÜLET UTÁN?

- **A beteg el kezd megoldásokat keresni!!** Gyógyult betegeket keres, és hasonló gondolatok fogalmazódhatnak meg:
- **Van egyetlen olyan ember, aki ugyanilyen diagnózissal már 5, 10 vagy 15 netalán 20 éve él, túlél?**
- **Akkor miért ne én lennék a második !!! Gondoltam én!**
- **A beteg mindig összehasonlít...**
- **Azonnal meg akartam gyógyulni!!**
- Minden eszközt igyekeztem bevetni, ami eltüntetheti a tumort, amivel megúszhatom a műtétet. **A csodaszerek veszélyei!!!**



AZ ORVOSVÁLASZTÁS KIEMELT FONTOSSÁGA A BETEG RÉSZÉRŐL

- A bizalomra épülő kapcsolat, az életemet, a gyógyulásomat bízom rá, mert hiszek benne, hogy meggyógyít, szakmai tudásának a legjavát adja.
- **BIZALOM és HIT**
- De mindez a szakmai munka hatástalan, ha nem az **önmagamba vetett hit** a legerősebb, az, hogy **képes vagyok meggyógyulni!!**



A MELLRÁK LEFOLYÁSÁNAK LEGNEHEZEBB SZAKASZAI VOLTAK SZÁMOMRA

- A diagnózis sokkoló hatása
- A citológiai mintavétel, várakozás az eredményére
- A tumor sebészeti eltávolítása (onkoteam: eltávolítják a mellemet vagy megtartják?)
- A műtét
- Várakozás a szövettani eredményre
- Kemoterápia
- Sugárterápia
- hormonterápia



KÉSZÜLJEK A MŰTÉTRE!

- **Merjek kérdezni mindenről, amitől félek! Beszéljek őszintén!**
- Az orvos szavainak súlya van, bevésődik a beteg tudatába minden mondat.
- (Saját példám, hogyan történt az én esetemben?)
- Az orvos felelőssége és tapasztalata: kinek, mit mondhat el?
- **Pszichés hatás!** A mell mint a nőiség szimbóluma sérül.
- A betegnek mindent el lehet mondani, őszintén de tapintatosan, annyi információt, amit képes a saját szintjén érzelmileg feldolgozni
- **Orvosképzés!!!**
- Megkeresni azokat a szakembereket akikben bízunk.



MITŐL FÉLÜNK ÁLTALÁBAN MI EMBEREK?

- **Az ismeretlentől!** Ha tudjuk, vannak ismereteink arról, hogy mi fog történni velünk, utána megnyugszunk, vagy legalábbis elfogadjuk a tényeket.
- Én egy kíváncsi ember vagyok és mindent szeretek tudni, ami a testemmel történik, milyen beavatkozás szükséges, azok hogyan történnek, milyen eredmény várható.
- A műtétem előtt két nappal megnéztem a neten, hogyan zajlik egy ilyen műtét, hol lesznek vágások hegek! Van olyan beteg, akit ez sokkolna! Van, aki úgy nyugodt, ha nem tud annyi információt. Ezt is tiszteletben kell tartani, hiszen mindannyian mások vagyunk. Másként gondolkozunk e témáról.



AZ ONKOLÓGUS

- A szövettani eredményem után, a következőket kérdeztem tőle:
- **Hány százalék esélyem van kemoterápia és sugárkezelések nélkül, illetve ezek alkalmazásával a túlélésre, a gyógyulásra?**
- **Őszinte választ kaptam. 60% terápiák nélkül és 85% terápiákkal.**
- **Folyamatosan figyelemmel kíséri a kezeléseimet, minden tünetemről tájékoztatom.**
- Ideális helyzet lenne, ha a terápiák elindításánál szintén egy team (onkológus, radiológus, belgyógyász, nőgyógyász, természetgyógyász... pszichológus, pszichiáter) minden olyan szakember vizsgálná a sorstársakat, akik az alapbetegségeiben érintettek. Végig figyelemmel kísérnék a beteget, hogy a kemoterápiánál egyéb kezelések hatására minimális legyen a mellékhatás.



MIÉRT FÉLÜNK A KEMOTERÁPIÁTÓL?

- Kevés vagy téves információ van arról, hogy milyen anyagot kapok, és mit okoz.
- Látjuk, hogy sokan nagyon nehezen viselik, mellékhatások szövődmények vannak.
- Félünk, mert az egészséges sejtek is roncsolódnak,
- Nem tudjuk mi az ami csak átmeneti tünet, és milyen maradandó károsodások lehetnek a későbbiekben több év elteltével?
- Mit mutatnak a statisztikák?
-
- (Saját esetem) Alkudozás az orvosommal.
- **Ha a „lét a tét” akkor bármit vállal az ember a gyógyulás érdekében!**



VÁRAKOZÁSSAL ELTÖLTÖTT IDŐ, A TÖBBI BETEGGEL EGYÜTT

Negatív hatásai

- - zsúfolt váró
- - a beteg látja a tőle rosszabb állapotban lévő betegeket
- - figyel és összehasonlít (nálam is előfordulhat ilyen leépülés)
- - legtöbben depressziósak, csöndesen várokoznak, nem kommunikálnak
- - a kemoterápiás ambulancián egy szobában 10-13 ember kapja a kemót, sokan fizikálisan leépültek, vagy közben rosszul vannak és ezt a többi beteg is látja

Pozitív hatásai

- A nyitott, érdeklődő sorstársakkal lehet tapasztalatot cserélni, egymást bátorítani, felkészíteni azokat akik még a kezelések elején járnak.
- Van aki a mosolyát és a humorérzékét is megőrizte!



MI LEHETNE AZ IDEÁLIS MEGOLDÁS?

- Barátságos környezetben,
- Relaxáló zene és képek vetítése mellett
- Egyedül kapná a kemót,
- Időpontra érkezne a beteg, ahol nem kell várakozni,
- A szomszéd szobában pedig egy segítő szakember gárda lenne, ahová mehet és kérdezhet, elmondhatja problémáit.



A BETEGSÉG, MINT CSALÁD- ÉS PÁRTERÁPIÁS FELADAT

- **A betegséget közöljem, de csak annyit, amit még érzelmileg képesek a családtagjaim elviselni.**
- A férfiakat jobban megviseli a látvány, a váróterem, a társ szenvedésének a látványa, miközben ő teljesen tehetetlenül áll szemben a helyzettel. **A társamnak beszélni kell az érzéseimről, a tüneteimről, arról, hogy mi várható, különben sokkolni fogja a látvány..**
- A legjobban működő párkapcsolatot és szexualitást is megviseli a betegség és következményei.
- Ebben a kemény küzdelemben valóban kiderül, hogy társam-e a társam a harcban, vagy csak egy ember, aki évek óta velem vagy csak mellettem él és köszöni szépen, de nem kér ebből az egészből.
- **Az érzelmileg stabil kapcsolatokat is megviseli, de tönkre csak azokat teszi, ahol a társat eddig sem szerették, tisztelték becsülték megfelelő módon. Nekem, egy csodálatos ember a társam, mindenben támogat és erőt ad a figyelmességével, szeretetével.**



A BETEGSÉG KIHATÁSA A SZEXUÁLIS ÉLETRE

- A női testet ért negatív változások, a **nőiesség szimbólumai, amitől nőnek érzi magát egy nő,(formás mellek, dús hajzuhatag)** ez hétről hétre porba hullik, **elvesztem a mellem, vagy jobb esetben csak egy részét,** csomókban **kihullik a hajam** és tar kopasz leszek, eltűnik a szemöldököm és a szempillám, amitől az **arckarakterem teljesen megváltozik és reggelente egy idegen arcot látok a tükörben,** ami félelmet, szorongást, gátlást kelt bennem, nagyon nem tetszek magamnak, hogyan is tetszhetnék így a páromnak? Sok sorstárs érez és gondolkodik így, a testi változások során.
- De erre vannak az áthidaló megoldások!
- Élethű parókák, műszempillák, smink és szinte semmit sem vesz észre egy külső szemlélő a betegségből, ha a beteg nem beszél róla.
- Gyakran csak ötlet kérdése az esztétikai megjelenés is.



AZ ÖNGYÓGYÍTÁS KÉPESSÉGE

- Hiszek abban, hogy a testem egy tökéletes gépezet, amit képes vagyok a gondolataimmal befolyásolni.
- A legújabb kutatások is az irányba mennek, hogy elsősorban szellemi, energetikai lények vagyunk és csak másodlagos a biológiai testünk.
- A gondolatok energiával bírnak és a sejtek közötti kommunikációt is befolyásolni képesek, vagyis negatív gondolatokkal rombolunk, fizikai betegségeket is produkálhatunk, pozitív gondolataink pedig gyógyítólag hatnak!
- A tudatalatti képes a gyógyításra! (agykontroll) Példa (70 éves néni esete).



JAVASLATAIM :

- A GYÓGYULÁS A FEJBEN KEZDŐDIK!!
- NINCS BETEGSÉGTUDATOM.
- EGÉSZSÉGES VAGYOK, CSAK VOLT EGY PROBLÉMÁM, AMIT SZAKEMBEREKKEK KEZELÜNK,ÍGY NEM TÉR VISSZA TÖBBÉ!
- **A BETEGSÉG ÜZENET:** TESTI, LELKI VAGY SZELLEMI SÍKON VALAMIT NEM JÓL CSINÁLTAM! FELBORULT AZ EGYENSÚLY A SZERVEZETEMBEN.
- **PSZICHOSZOMATIKA** . LEHET, HOGY VALAMI PROBLÉMÁT , ELNYOMOTT ÉRZÉST, MEG NEM OLDOTT KONFLIKTUST SOKÁIG HURCOLTAM? NÖVESZTGETTEM MAGAMBAN, AMÍG A TESTEMBEN IS NÖVEKEDNI KEZDETT, HOGY FIGYELMEZTESSEN.
- FIGYELMEZTETÉS! VÁLTOZTASS! CSINÁLD MÁSKÉNT MINT EDDIG!
- **MÉG NEM KÉSŐ, KAPTÁL MÉG EGY ESÉLYT! A BETEGSÉG NEM MÁS, MINT KIHÍVÁS AZ ÉLETTŐL.**



MIRE TANÍT A BETEGSÉG?

- hatékony kommunikáció, aszertív magatartás, mindig beszéljem ki a problémáimat, rossz érzéseimet, merjek beszélni az érzéseimről
- az elengedés megtanulása,
- a veszteségek elfogadása
- küzdeni önmagamért, küzdeni az egészségért, az életért
- változtatni az életmódon, a gondolkodáson, szokásrendszeren
- mindent gyorsan elengedni, ami nem boldogít
- megtanít harcolni, küzdeni a végsőkig



HOGYAN TOVÁBB?

- Kaptam egy új lehetőséget, hogy új fejezetet írjak az életembe. Ez a fejezet arról szól, hogy visszaépítem a testi-lelki-szellemi harmóniámat. Sokat mozgok, (hetente többször edzés, jóga, túrázás...) egészséges ételek fogyasztása, sikerélményt adó munka, hobby, szeretetkapcsolatok működtetése. Relaxáció, meditáció, tudatalatti gyógyító erejének működtetése.
- **DE! MINDEZEK ALAPJA A POZITÍV GONDOLKODÁS! ÚJ ÉLETFORMA**
- **Legfőbb célom**, mint a munkámból adódóan eddig is tettem, minél több egészséges nőt felvilágosítani a mellrákról, a megelőzés fontosságáról, a sorstársaimnak pedig pszichológusként, ám egyben hiteles személyként is segíteni, és átadni a tapasztalataimat, mert **”tudományos tény, hogy a túlélési idő összefügg a rákbeteg depresszió szintjével és szoros kapcsolat van a betegek pszichés állapota és a daganatok növekedési üteme között.”** Mivel egy alattomos betegségről van szó, ha nem dolgozzuk fel a problémákat, ha nem változtatunk életformánkon, sajnos visszatérhet. Egyik megoldásként önszegítő csoportot szervezek.



ZÁRSZÓ

- **Mivel az élet egyetlen lehetőség, hát élünk, tudatosan! Az ember képes mindent legyőzni, ha még vannak céljai és erős hite!**
- **Bár az életem forgatókönyvét kicsit átírta a betegség, egy új fejezet kezdődött, de ennek ellenére, járom az utamat és remélem ez az út még igen hosszú lesz!**
- **Megtanultam az” itt és most”-ban létezni, és élvezni minden pillanatot, mert az élet minden örömeivel, tökéletlenségével és fájdalmával együtt maga a csoda és a legszebb ajándék!**

- **KÖSZÖNÖM MEGTISZTELŐ FIGYELMÜKET!**



