

# NEGA OSEBE Z DISEMINIRANIM PLAZMOCITOMOM

Nega osebe z boleznijo, kot je diseminirani plazmocitom, je lahko zahtevna in stresna. Če ste v tem položaju, se verjetno pogosto sprašujete, kako bolniku pomagati na najboljši način.

Pri delu z osebo z diseminiranim plazmocitomom napetosti niso nekaj neobičajnega. Najprej si je treba zapomniti, da se bolnik sooča z „osebnim potovanjem“ do sprejemanja svoje bolezni in razmišljanja o tem, kaj vse to vključuje v povezavi z življenjskimi perspektivami in potrebo po zdravljenju, ki lahko spremeni običajne navade v osebnem in poklicnem življenju. Ta pot lahko včasih prinaša težave, s katerimi se s težavo spoprijemajo tudi ljudje, ki bolnika negujejo. Iz izkušenj vemo, da je vsak bolnik z boleznijo soočen na povsem edinstven način, kar je odvisno od veliko različnih dejavnikov – njegovih izkušenj, prisotnost ali odsotnost osebnega trpljenja, družbenih, gospodarskih in poslovnih skrbi. Ob vsem tem se vsak bolnik na povsem osebni način odzove na diagnozo in ni vedno lahko razumeti, kateri mehanizmi se vzpostavijo v mislih tistih, ki se borijo z rakom. Bistveno je, da vsakdo, ki pomaga takšnemu bolniku, razume pot, s katero je ta soočen. Zato je kakovost komunikacije ključni korak, da to pot

začnete s pravo nogo. Bolezensko stanje lahko povzroči destabilizacijo bolnika in lahko razkrije neznane vidike bolnikovega značaja. To je lahko težko tudi za ljudi, ki bolnika podpirajo. Prvi korak je torej, da prisluhnete bolniku in njegovim potrebam, strahovom in pričakovanjem. Razumevanje bolnikovih potreb je najpomembnejše in predstavlja odskočno desko k skupnemu cilju.

V nadaljevanju navajamo nekaj praktičnih napotkov.

1. Bodite dober poslušalec. Osredotočite se na drugo osebo in ohranite dober stik z očmi.  
Bodite pozorni na bolnikove potrebe in kakovost podpore, ki jo potrebuje.  
Z lastnimi besedami ponovite, kar vam je povedal, da preverite, ali ste ga razumeli.
2. Govorite v prvi osebi. Če govorite v prvi osebi, lahko izrazite svoje misli in čustva, zlasti pa se bolniku približate in mu ublažite občutek osamljenosti, s katerim se pogosto srečuje. Namesto, da na primer rečete: „Ni razloga, da tako govoriš z menoj“, recite kaj takega: „Žalosten(-na) sem, da se pogovarjava na tak način“.
3. Uporabite konkretne primere in se izognite uporabi splošnih trditev o vedenju druge osebe.  
Namesto, da uporabljate stavke, kot je: „Vedno poskušam sam narediti vse“, izberite kaj takšnega, kot: „Zaskrbljen(a) sem, da poskušam vsa gospodinjska opravila narediti sam – moral bi počivati, jaz pa ti lahko pomagam z opravili“.
4. Dodajte malce humorja. Humor je lahko tudi zdravilen. Bodite občutljivi, ko bolnik občuti potrebo po izražanju bolečine, hkrati pa se bodite pripravljene smejati in nasmehnuti skupaj z njim.
5. Spoštujte potrebo po samoti. Bolnik bo včasih rekel, da želi biti

sam, zato da vas ne bi skrbelo, včasih pa bo res želel biti sam. Poskrbite za obiskovalce. Ali se bolniku zdi, da je dolžan zabavati goste, jih ne želi užaliti in jih prositi, naj gredo? Če je temu tako, potrpežljivo poudarite, da je bolnik videti utrujen in se jim zahvalite za obisk.

## Ustrezna podpora

1. Bolniku nudite udobje in spodbudo. Če mu daste priznanje za njegova prizadevanja in za to, kar počne, se bo počutil bolje.
2. Vprašajte ga, kaj potrebuje in kaj lahko vi storite, da bi mu pomagali. Slišali boste odgovore, ki se zelo razlikujejo od pričakovanih!
3. Ponudite praktično podporo:  
Bolniku na primer ponudite, da ga boste spremljali na zdravstveni pregled in spoštujte tudi, če se odloči, da bo raje šel sam.  
Upoštevajte priporočila in nasvete zdravnika.  
Pomagajte mu urejati medicinsko dokumentacijo (izvide, recepte itd.).  
V primeru zdravljenja mu pomagajte upoštevati navodila, ki jih je prejel za zdravljenje.  
Vedno mu vzbujajte zaupanje in upanje in poskušajte zakriti tesnobo in skrbi.  
Ocenite informacije o stanju bolezni, ki ste jih prejeli od bolnika in zdravnika, in bolnika spodbujajte, da vpraša o čemer koli, za kar bi potreboval pojasnilo.

Nudenje praktične pomoči bolnikom z rakom je torej pot, zelo odvisna od komunikacije, ki zahteva posebno pozornost in izjemen samonadzor. Bolnikovo ravnovesje pogosto motijo negativni čustveni dejavniki, ki lahko v trenutku uničijo ves doseženi

napredek. Nikoli ne izgubite zaupanja in upanja ter bolniku pomagajte ohranjati to občutljivo ravnovesje – to je vsekakor težko, je pa mogoče.

PHSI/DAR/0917/0001

[/si/bolezni/diseminirani-plazmocitom/podpora/zivljenje-z-diseminiranim-plazmocitomom/nega-osebe-z-diseminiranim-plazmocitomom](#)