



## Psihološko savjetovalište za onkološke bolesnike

U okviru Lige protiv raka Pula, 2000. godine iniciran je program Psihološkog savjetovališta za onkološke bolesnike. Uz podršku Odjela za zdravstvo Istarske županije i suglasnost ravnateljstva Opće bolnice Pula, Savjetovalište počinje s radom u okviru Onkoloških ambulanti. Tijekom proteklih osam godina pružena je psihološka pomoć, podrška, savjet, informacija ili konkretna pomoć za oko 1600 osoba – onkoloških bolesnika i članova njihovih obitelji. Takav oblik rada naišao je na podršku i odobravanje medicinskog osoblja Onkologije.

»Nakon višegodišnjega rada Psihološkog savjetovališta u našoj onkološkoj ambulanti, mi, medicinske sestre, više smo nego zadovoljne tim radom. Stručni savjeti i psihološka podrška naročito su važni kod prve kemoterapije. Pacijenti i pratitelji su puni straha, ne znaju što će se sve događati. Podrška koju može pružiti stručna

osoba – psiholog, s vlastitim iskustvom raka dojke, je od velike koristi kod suočavanja s bolešću i organiziranja pomoći koja je potrebna u takvoj situaciji«, kažu VMS Marija Šarar i VMS Jolanda Šumberac, a mr. sc. Ljiljana Božac Radolović, dr. med., dodaje kako »psihološka podrška kao i informacije i savjeti koje pacijenti mogu dobiti za vrijeme dok su na kemoterapiji, pogotovo tijekom prve terapije, značajno pomažu u olakšavanju situacije i pacijentima i njihovim obiteljima«. Pomoć koja se pružala bolesnicima odvijala se kroz jednokratne i višekratne susrete, za pacijente oba spola, u rasponu od 21 do 85 godina starosti, za članove njihovih obitelji koji su bili u pratnji, te za pacijente iz Pule i drugih mjesta iz Istre koji su se liječili u OB Pula. Za 11 pacijenata (muškarac i deset žena) i njihovih obitelji pružani su kontinuirano razni oblici pomoći u periodu od 8 mjeseci do 5 godina – od prvog susreta s njima do kraja njihova života.



Dugo sam vremena željela biti s ljudima u potrebi. Vidjela sam tijekom njegovanja moje bolesne majke koliko joj je značila moja pomoć i briga. Shvatila sam da je upravo to ono što želim, pružiti drugima ono što sam pružila svojoj majci i što bih željela za sebe. I eto prilike, upravo je bio u tijeku tečaj za volontere palijativne skrbi u Ligi protiv raka Pula, u studenom 2006.

Krenula sam... i pomislila: ja to neću moći!

Kako ću pristupiti nepoznatoj osobi, hoće li me prihvatiti, što ću joj reći, pa nisam baš ni najbolji govornik... Prilika se ukazala prije no što sam se snašla. Voditeljica je otišla sa mnom u dom sv. Polikarpa, kod mog Tomislava, 12. veljače 2007. godine. Promatrala sam voditeljicu kako razgovara s Tomislavom, koji je imao teškoća u govoru, oduzeta mu je desna strana tijela, a s lica nisam uspijevala razlučiti njegove osjećaje. Tomislav nije mjesecima izlazio iz sobe, nije se družio s ostalim korisnicima doma, niti mu je tko redovito dolazio u posjete. Pomislila sam, teško je to, ali ako ne budem mogla s njim uspostaviti dobar odnos, reći ću voditeljici da odustajem. Ma tko bi rekao da između dobre namjere i ostvarenja leži toliko iskušenja.

Sljedećeg tjedna došla sam sama kod Tomislava. Zatekla sam ga u krevetu, ponijela sam novine i pitala ga želi li da mu ih pročitam. Radosno je to prihvatio i komentirao smo sportske i, jasno, političke događaje. Redovito sam dolazila svakoga petka, osim kada nisam bila u Puli. Nakon tri mjeseca, prihvatio je izlazak kolicima u dvorište. To je bio naš prvi zajednički izlazak nakon dugo vremena u kojem Tomislav nije želio izići iz sobe. Postupno smo osvajali vanjski prostor i došli do našeg kafića, u kojem nas i danas dočekuju s veseljem, otvarajući širom vrata.

Postala sam razgovorljiva, vrijeme nam je ponekad kratko. Tomislav me iščekuje s radošću. Dočekuje me s voćem, koje je tijekom tjedna sakupljao za mene. Uistinu ne znam tko me s toliko radosti i veselja iščekuje kao Tomislav. A moj dragi Tomislav je postao dio moga života. Izgleda kao da ja pomažem Tomislavu, ali u stvari, Tomislav mnogo više pomaže meni. Čini moj život osmišljenim jer znam da se mijenjam i da u svakom razdoblju života mogu učiniti i s malim naporom mnogo toga i vidljivog i nevidljivog.

Dragi Tomislave, hvala ti što si oplemenio moj život.

Branka

P. S. Vidimo se u petak.

## Preživjeti kontrolne preglede

Jednom kada dobijete dijagnozu karcinoma i kada vam je to osnovna bolest, mislite da vas ništa više ne može izbaciti iz takta. Preživjeti taj dan, kada vam saopće da bolujete od te bolesti, jednako je preživljavanju brodoloma ili potresa ili nekakve nesreće u kojoj nema preživjelih. Kada prvi put čujete da ste i sami dio populacije koja statistički nema neku perspektivnu budućnost, mislite da je to kraj, da nećete doživjeti sutra.

Onda, ako uspijete zaspati, to sutra ipak dođe. Pa, zamislite, molim vas, dođe i prekosutra i dan poslije prekosutra i tako redom. Prođe jedna godina, pa druga i tako opet redom, i shvatite da živite, napokon živite punim plućima, kako je oduvijek trebalo biti i pitate se, pa, gdje sam bila do sada, što sam uopće radila u životu? Vjerujem da bi se mnogi složili kako ne razmišljaju previše o bolesti dok ih ne zadesi tako nešto u obitelji ili njih same. Obično mislimo da se sve to uvijek događa nekome drugomu ili u nekim filmovima ili serijama, pa, naravno, i sapunicama, ali ne, nemoguće je da se događa nekome od naših bližnjih, a ne daj Bože, ni nama samima.

A kada se počne događati nama samima, pitamo se, zašto baš meni, što sam ja kriva da me Bog tako kažnjava? I onda ili shvatimo ili nikada ne shvatimo. Upravo to što nam se događa, upravo sada dio je nas samih, naše ličnosti, onoga što jesmo i što postajemo učeći o samima sebi i onima oko nas puno toga, sve ono što ni sami do tada nismo znali. Shvatimo da ne možemo pobjeći iz svoje kože i da moramo donijeti velike odluke.

Glavna odluka koju donosimo je ta da idemo dalje. I tada, napokon, prihvaćamo sve što život donosi iz dana u dan. Nije svaki dan isti, ponekad smo sretni i veseli, a ponekad ni sami ne znamo gdje nalazimo snagu koja nas drži da izdržimo još jedan dan i dočekamo sutra koje je uvijek bolje i sretnije.

Vjerujte, nije uvijek lako prihvatiti sve što život donosi, pogotovo kada je čovjek svjestan dijagnoze koju ima. Posebno su teški dani kada treba obaviti uobičajenu kontrolu. Naime, upravo u te dane u tijelo uđe neki poseban nemir, teško ga je opisati. Čak i kada duboko u duši osjećate da je sve u redu, jedan mali crv sumnje u djeliću mozga, koji radi upravo tako da vam ne da mira, uvijek sumnja. Sumnja da se bolest može ponoviti, da se može proširiti, ide u nedogled, pretpostavljajući što bi bilo kad bi bilo. Taj nemir je vrlo teško kontrolirati, zapravo je to nemoguće. Smiri se tek kada dobijemo nalaze koji pokazuju da je sve u redu i da nemamo zašto biti zabrinuti. Tada sami sebi kažemo da nećemo više tako reagirati i da ne možemo čuti ništa što do sada nismo čuli, ali uzalud je sve to kad je ipak duboko u nama ukorijenjen strah iz kojeg proizlaze sve te naše zastrašujuće misli u vezi bolesti. Jedino što u takvom trenutku pomaže je iskrena vjera i prepuštanje nas samih nečemu što je iznad nas, toj nevidljivoj i beskrajno pozitivnoj univerzalnoj energiji koja nas može voditi samo ako joj se s povjerenjem prepustimo.

**Priča pacijentice koja je bila na razgovoru u Psihološkom savjetovalištu u Općoj bolnici Pula**