

Kot svojec ste velikokrat vi prvi, ki zveste za diagnozo svojega bližnjega. To je velikokrat težko sprejeti. Tudi svojci imajo, kot bolniki sami, občutke zanikanja, obupa, zmede in žalosti ob srečanju z diagnozo. Sčasoma se boste zbrali in sprejeli novo stanje. Vendar se morate zavedati, da se tisti svojci, ki gojijo pozitivno mišljenje, tudi bolje prilagodijo na novo stanje – življenje z boleznijo.

Kaj je za svojca bolnika najbolj pomembno? Zavedati se morate, da je nega bolnika in skrb zanj nova aktivnost in obremenitev, ki vas je doletela. Vaše breme in odgovornosti so se s tem povečale. Zato, da bi tudi vi dobro živeli, vam bodo pomagala naslednja priporočila.

1. DOBRO SPOZNAJTE BOLEZEN

Pomembno je, da se tudi vi v čim večji meri dobro seznanite z boleznijo in družite s svojci in bolniki v društvih bolnikov. Tako se boste največ naučili, kako pomagati svojemu bolniku.

2. KOMUNICIRAJTE Z BOLNIKOM

Bolnik s kronično boleznijo si mora pridobiti vrsto novih znanj in spretnosti. Pri nekaterih so tudi pogosta bivanja v bolnišnici (hospitalizacije), srečanja z zdravstvenim osebjem, včasih boleči posegi in zdravljenja. Pomembno je, da mu kot svojec stojite ob strani in ga vzpodbujate s pozitivnim mišljenjem in se pogovarjate z njim o njegovi boleznijo.

3. BOLNIKU DAJTE IZBIRO

Bolnik mora biti samostojen oziroma se mora naučiti izbirati in sprejemati odločitve za svojo bolezen. Nekatere stvari so za bolnika LAŽJE (jemanje zdravil),

nekatero pa TEŽJE (opuščanje razvad, pridobivanje navad). Zato da bo bolnik to storil, mora SAM sprejeti odločitve. Pomagajte mu lahko tako, da ga vzpodbujate v teh odločitvah in mu pomagate najti pot, kako to storiti. Zavedati se morate, da mora vsak sam živeti s svojo boleznijo in tega bremena ne morete nikomur odvzeti. Bolniku morate torej dovoliti izbiro, saj ima odgovornost do svoje bolezni.

4. PODPIRAJTE AKTIVNOSTI BOLNIKA

Bolnika podpirajte v njegovih prizadevanjih za aktivno življenje. Vzpodbujajte ga v družabnosti, telesni aktivnosti, interesih, razvijanju konjičkov, prijetnih opravil ...

5. SODELUJTE Z ZDRAVSTVENIMI DELAVCI, DRUŠTVI BOLNIKOV

Dobro je, če spremljate bolnika na preglede in druge preiskave. Tudi vi komunicirajte z zdravstvenimi delavci in pomagajte osvojiti potrebna znanja in spretnosti. Poleg pogovorov z zdravstvenimi delavci sodelujte tudi z društvi bolnikov, kjer se boste naučili še več od drugih bolnikov.

6. POMAGAJTE OSTALIM ČLANOM DRUŽINE, DA SE PRILAGODIJO

Nekatere družine se novi situaciji prilagodijo lažje, druge težje, nekatere tudi razpadejo. V družini s kroničnim bolnikom velikokrat eden postane njegov stalni negovalec, kar pa obremeni partnerski odnos. Družinsko življenje je boljše, kjer sta partnerja bolj fleksibilna in si delita delo in pričakovanja. Zelo pomembno je, da se držite dnevne rutine in preložite nekatere zadolžitve drugim članom družine..

7. SKRBITI TUDI ZA DRUGE ZDRAVE V DRUŽINI

Ne smete pozabiti, da so v vaši družini tudi drugi – otroci, odrasli, ki so zdravi. Zaradi ukvarjanja z bolnikom so lahko drugi ljubosumni, jezni, depresivni. Zavedati se morate tega in takšna situacija naj vas opozori, da tudi oni potrebujejo svoj delež pozornosti.

8. SKRBITI ZASE

Svojci se morate zavedati, da skrb za bolnika v družini predstavlja tudi dodaten stres za vas. Poskrbeti morate, da se ne boste iztrošili in izgoreli. Pomembno je, da si vzamete čas zase, za telesno vadbo in svoja prijateljstva. Le na ta način boste pridobili dodatno energijo in moč, da boste lahko vzdržali v dodatnih obremenitvah negovanja.

9. PROSITE ZA POMOČ

Negovalci morate govoriti o svojih težavah. Nikoli naj vam ne bo nerodno povprašati za pomoč, ko boste začutili, da ne zmorete več. Krajši oddih od negovanja vam bo pomagal, da boste spet pridobili potrebno energijo, da vztrajate.

ZA KONEC

Negovalci se morate zavedati, da je bolnik za katerega skrbite odvisen od vas. Poskrbeti morate tudi zase, saj bo bolnik samo z zadovoljnim negovalcem dobro živel s svojo boleznijo. Svoje ravnanje preverite z naslednjimi vprašanji. O tistih, na katera ste odgovorili z NE, poskusite razmisliti in jih spremeniti.



Samospraševalnik

1. Ali dobro poznate bolezen?
2. Ali dobro komunicirate z bolnikom?
3. Ali dovolite, da bolnik sam izbira in ostaja samostojen?
4. Ali podpirate aktivnosti bolnika?
5. Ali dobro sodelujete z zdravstvenimi delavci, društvi bolnikov?
6. Ali pomagata ostalim članom družine, da se prilagodijo?
7. Ali skrbite tudi za druge zdrave v družini?
8. Ali skrbite zase?
9. Ali prosite za pomoč, ko jo potrebujete?

Pripravila: Barbara Latkovič, dr. med
Izvršni odbor

Primeri s lite!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 4444
faks 01 427 4443

e mail: dpbs@siol.net
spletna stran: www.dpbs.si

Ali negujete bolnika v družini?

Ali so vašemu svojcu, najbližjemu ugotovili, da ima kronično bolezen?

Ali živite z bolnikom v družini in ga negujete?

Če ste odgovorili na eno od vprašanj z DA, si preberite zloženko do konca.