

Diagnoza, ki so vam jo postavili, predstavlja **mejn**ik v vašem življenju. Radi bi vas opozorili, kako se lahko z njo soočite, sprejmete odločitve in nadaljujete z življenjem. Pomagalo vam bo naslednjih pet korakov:

1. VZEMITE SI ČAS, KI GA POTREBUJETE, DA SPREJMETE DIAGNOZO.

Diagnoza vaše bolezni vam lahko spremeni življenje. Srečali se boste z najrazličnejšimi **čustvi in občutki**, kot so: strah, osamljenost, jeza, nemir, osramočenost, zmeda, potrnost (depresija); nemoč, zanikanje, panika, nemoč, zaskrbljenost, olajšanje (ko veste, kaj je narobe); žalost, šok, obremenitev - pritisk (stres).

Vedeti morate, da so vsa ta čustva in občutki ob tej priliki **normalni**. Nič nenavadnega tudi ni, da se težko zberete in zapomnite podatke in druge informacije, predvsem če je bila diagnoza presenečenje. Še težje bo morda sprejemanje odločitev o zdravljenju in vodenju vaše bolezni. Ne glede na to, kako vas je novica o bolezni zajela, **ne hitite** z odločitvijo. **Vprašajte** svojega zdravnika, koliko časa si lahko vzamete, da boste sprejeli nadaljnje odločitve. Nekatero diagnozo, kot na primer pljučni rak, pa zahtevajo hitre odločitve. Čas, ki si ga boste vzeli, vam bo pomagal, da se boste počutili manj napeti, potrti ... in da boste imeli občutek, da stanje **obvladujete**.



2. POIŠČITE SI POMOČ, KI JO POTREBUJETE: DRUŽINO, PRIJATELJE, DRUŠTVA, SKUPINE BOLNIKOV, PSIHOTERAPEVTA.

V času bolezni ni treba, da ste sami, saj je včasih psihična plat bolezni celo težja kot telesna zaradi strahov in skrbi. V tem času vam lahko pomagajo družina in prijatelji. **Pogovor** z ljudmi, ko so vam blizu, vam lahko pomaga obvladati strahove in skrbi. Včasih je komu težko ponuditi pomoč ali pa družina in prijatelji želijo pomagati, vendar se ne želijo vmešavati oziroma ne vedo, kako bi lahko pomagali. Zato bodite **odkriti** in poprosite sami za pomoč. Sami povejte, kako bi vam lahko pomagali. Ena od možnosti je, da gre nekdo od njih z vami k zdravniku, da posluša, pomaga postaviti vprašanja in zapisuje.

Če nimate družine ali prijateljev, vam lahko nudijo pomoč drugi ljudje ali skupine. To so lahko **društva** bolnikov, kot ste vi. Nekatera so samopomočna (vodijo jih sami bolniki) ali v sodelovanju z zdravstvenimi delavci. Raziskave članov društev so pokazale, da so ti manj nemirni, manj potrti, imajo boljšo kvaliteto življenja in bolje živijo s svojo boleznijo kot bolniki, ki niso člani društev.

Če se vam zdi, da je ta pomoč premalo, se lahko obrnete na **psihoterapevta**. Dober psihoterapevt vam lahko pomaga, da obvladate žalost, potrnost, občutke nemoči.

3. POGOVORITE SE Z ZDRAVNIKOM.

Gotovo imate številna **vprašanja** o svoji bolezni. Prva oseba, s katero se morate pogovoriti, je **vaš zdravnik**. Dobro je, da najdete informacije še drugje, vendar morate razumeti, da je vaš zdravnik **vaš partner** - sodelavec v vašem zdravljenju in oskrbi. Potrudite se za dober stik z njim, saj vam bo dobra komunikacija pomagala, da boste bolj zadovoljni z oskrbo, ki jo boste dobili in da bodo tudi boljši rezultati zdravljenja. Kot aktiven udeleženec v zdravljenju boste tudi pomagali zmanjšati možnost zdravniške napake in si zagotovili boljšo oskrbo.

4. POIŠČITE DOBRE INFORMACIJE.

Takrat, ko boste poznali svoje zdravljenje, lahko začnete zbirati še druge informacije in jih presoјati. Pomembno je, da so informacije **zanesljive**. To so tiste, ki so **podprte z dokazi**, kar pomeni, da taka informacija sloni na pregledu najnovejših znanstvenih odkritij, ki so objavljena v znanstvenih glasilih. Kako do njih pridemo? Pridejo iz dveh vrst raziskav:

- kliničnih poskusov na prostovoljcih, na katerih testirajo zdravila ali nove vrste zdravljenja,

Potekajo na poseben način. Raziskovalci udeležence razdelijo v tri skupine. Ena prejema testirana zdravilo, druga skupina prejema standardno zdravilo ali placebo (zdravilo brez učinka), tretja pa je brez zdravljenja. Po zaključenem poskusu rezultate zberejo in primerjajo in nato ugotovijo, ali je novo zdravljenje varno in učinkovito.

- vplivov zdravljenja in druge nege na bolnike ali populacijo.

Te raziskave govorijo o tem, kako se spremeni življenje bolnikov (kvaliteta življenja ...)

5. ODLOČITE SE ZA NAČRT ZDRAVLJENJA.

V zadnjem koraku si **naredite** načrt zdravljenja in **sprejmite** odločitve o spremembah, kot so opustitev razvad, omejitev v prehrani, pridobivanje novih spretnosti, drugačno redno telesno gibanje in vzdrževanje kondicije ... Premislite, kako boste to uspešno storili in vzdrževali sami ali v skupini.

VAŠ CILJ JE BITI USPEŠEN BOLNIK

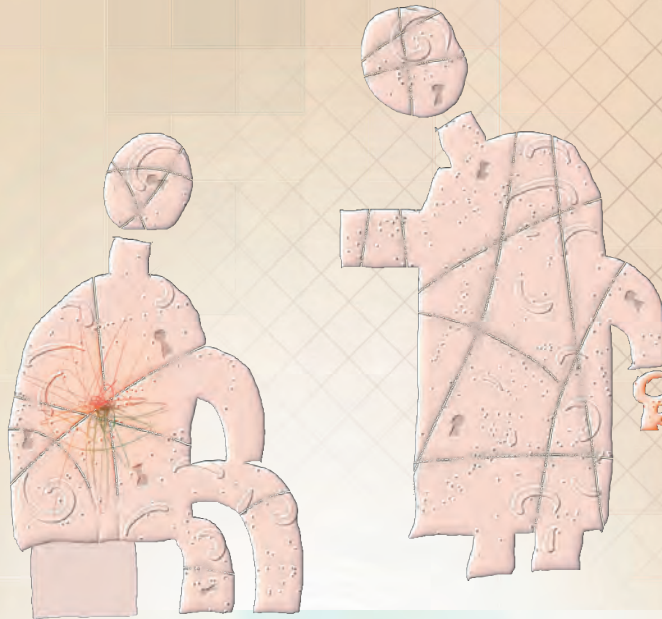
Uspešen bolnik je tisti, ki dobro **sprejme** svojo bolezen in bolezen tudi dobro **obvlada**.

Medtem ko kronična bolezen zapira vrata v nekaterih delih našega življenja, jih v drugih odpira. Prisiljeni smo razviti nove spretnosti in se naučiti novih spoznanj, kar nam daje moč in nas krepi.

Barbara Latkovič, dr. med.

Izvršni odbor Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

Prvenis lite!



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4
1000 LJUBLJANA

tel. 01 427 44 44
faks 01 427 44 43

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

Če so vam postavili diagnozo kronične bolezni

A li so vam odkrili pljučno ali alergijsko bolezen?

A li so vam rekli, da je bolezen kronična, da bo vaša spremljevalka v življenju?

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