



AKTUALNO



HUMANITARNA AKCIJA

TO NISU SAMO ŽENSKE STVARI

UDRUGA SVE ZA NJU PREPOZNATLJIVA JE U STRUČNOJ I ŠIROJ JAVNOSTI PO SVOM TRAJNOM PROJEKTU - CENTRU ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ ONKOLOŠKIM BOLESNICAMA I ČLANOVIMA OBITELJI, KOJI SE KONTINUIRANO PROVODI PUNIH DESET GODINA, ALI I PO AKCIJAMA. UPRAVO JE U TIJEKU HUMANITARNA AKCIJA „TO NISU SAMO ŽENSKE STVARI“ U KOJOJ SE DO 5. STUDENOGA PRIKUPLJAJU SREDSTVA ZA PRUŽANJE STRUČNE PSIHOLOŠKE POMOĆI ŽENAMA OBOLJELIMA OD RAKA

LJILJANA VUKOTA, MAG. PSIH., GLAVNA TAJNICA UDRUGE SVE ZA NJU

Središnje događanje humanitarne akcije „To nisu samo ženske stvari“ bit će 3. listopada, povodom Nacionalnog dana borbe protiv raka dojke i Međunarodnog mjeseca borbe protiv raka dojke. Organizator će provedbu akcije prilagoditi epidemiološkoj situaciji. Cilj akcije je podizanje svijesti o važnosti prevencije i ranog otkrivanja tipično ženskih karcinoma i pružanja sveobuhvatne pomoći oboljelim ženama, a moto akcije je „bolest žene nije samo ženska stvar“. Time se želi naglasiti koliko je u prevenciji i tijekom liječenja bitna šira društvena vidljivost i podrška, ali posebno podrška partnera i drugih muških članova obitelji.

SURVIVOR BAG

Trčanje i boravak u prirodi postali su simboli zdravog životnog stila i treba ih poticati kod zdravih i oboljelih jer je tjelesna aktivnost neporna u prevenciji bolesti i očuvanju zdravlja te

oporavku od bolesti, stoga se akcija organizira kao virtualna humanitarna utrka u dvije kategorije pa su dobrodošli i trkači i šetači. Nije važno koliko brzo trčite, nego je važno sudjelovanje i pružanje podrške ciljevima akcije. Prijava za utrke se primaju do 25. rujna. Svi koji daju humanitarni prilog, bez obzira hoće li sudje-

lovati na utrkama ili ne, dobit će ruksak simboličnog naziva „Survivor bag“. Virtualna utrka je dio šire humanitarne akcije koja traje do 5. studenoga 2020. i do tog datuma je moguće uplatiti humanitarni prilog i osigurati „Survivor

bag“. U ovim vremenima svima će nam dobro doći kao borcima protiv raka, ali i protiv korone. Prihod od uplata ide u humanitarne svrhe za pružanje stručne psihološke pomoći oboljelim ženama. Evo zašto!

PSIHOLOŠKA POMOĆ

U širem smislu pod ovaj pojam često se svrstava i nezamjenjiva podrška obitelji i prijatelja te podrška svih profesionalaca koji sudjeluju u liječenju bolesnica, kao i podrška koju pružaju udruge, no važno je razlučiti razinu emocionalne, tzv. humane i „peer“ podrške od psihološkog tretmana i psiholoških intervencija koje pružaju psiholozi, psihijatri i psihoterapeuti. Svaki bolesnik treba stanoviti oblik emocionalne i psihološke podrške, a oko 25 do 30% bolesnika (prema literaturi i istraživanjima Udruge) treba stručnu pomoć radi izraženijih psihičkih teškoća u obliku anksiozno-depresivnih reakcija, teškoća prilagodbe, simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja, kognitivnih, psihoseksualnih teškoća, akutne stresne reakcije i sl. Izraženi psihološki distres (psihičku uznemirenost) pokazuju i članovi obitelji, osobito njegovatelji teških bolesnika. Psihoonkološko liječenje kao dio potpornog liječenja uključuje intervencije čiji je cilj umanjiti djelovanje raka na emocionalne doživljaje i poboljšati sposobnost bolesnika da ispunjava zahtjeve bolesti, njezina liječenja i promijenjenog načina života zbog raka. Danas znamo da zbrinjavanje psihičkih teškoća koje su povezane uz bolest, neželjene popratne pojave liječenja i strah od povrata bolesti, utječe na kvalitetu života, motiviranost i suradljivost u liječenju, oporavak i ishode liječenja.

DISTRES ILI OPĆA PSIHIČKA UZNEMIRENOST – ŠESTI VITALNI ZNAK

Distres ili opća psihička uznemirenost je neugodno iskustvo psihološke (kognitivne, bihevioralne, emocionalne), socijalne, duhovne i tjelesne prirode koje može umanjiti ili ometati sposobnost efikasnog suočavanja s rakom, nje-

DISTRES MOŽE UMANJITI ILI OMETATI SPOSOBNOST EFIKASNOG SUOČAVANJA S RAKOM, NJEGOVIM TJELESNIM SIMPTOMIMA I LIJEČENJEM

govim tjelesnim simptomima i liječenjem. Proteže se na kontinuumu od uobičajenih osjećaja ranjivosti, tuge i straha, do teškoća koje mogu onesposobiti, kao što su anksioznost, panika, socijalna izolacija, egzistencijalna i duhovna kri-



za. Emocionalna uznemirenost je normalna reakcija na dijagnozu, povrat bolesti i neuspješno liječenje. Kad je razina distresa visoka, mudro je zatražiti pomoć stručnjaka odnosno preporučiti bolesniku da je zatraži. Od mnogobrojnih i uglednih autora koji su objavljivali članke na ovu temu izdvojit ćemo Jimmie C. Holland, MD koja je davne 1977. s dvoje kolega utemeljila psihoonkologiju na Memorial Sloan Kettering Cancer Centru te educirala stručnjake za rad s onkološkim bolesnicima. Zaslužna je za osnivanje *American Society of Psychosocial Oncology* (APOS) i *International Psycho-oncology Society* (IPOS). Jimmie C. Holland je među prvima progovorila o distresu kao „šestom vitalnom znaku“.

EPIDEMIJA COVID-19 I DISTRES

Nije potrebno posebno dokazivati kako su epidemija i strah od infekcije prouzročili dodatni teret za onkološke bolesnike, osobito u samom početku zbog manjka informacija, odgađanja kontrolnih pregleda, straha od povrata bolesti i prekida započetog liječenja ili straha da će liječenje biti zakašnjelo. Neki pacijenti su više strahovali od infekcije nego od raka pa su i sami imali zadržku u odlasku liječniku. Stvari su se donekle promijenile nabolje, a tome su pridonijele i preporuke stručnih društava i bolnica za onkološke bolesnike. Bolesnici trebaju redovito dolaziti na terapije i kontrolne preglede i koristiti online servise za predbilježbe i



Prijave za virtualnu utrku uz plaćanje startnine primaju se do 25. rujna, a sve informacije o sudjelovanju dostupne su na <http://www.svezanju.hr/utrka/>

konzultacije. Strahujemo da će smanjeni broj kontrolnih pregleda dugoročno dovesti do povećanja broja novootkrivenih slučajeva u kasnijoj fazi bolesti. Danas znamo koji su bolesnici u najvećem riziku, potičemo ih sve na odgovorno ponašanje, no činjenica je da je dio njih izrazito uznemiren i da pogoršanje epidemiološke slike utječe na njihov psihički status i potrebu za psihološkom podrškom i dodatnim informiranjem. Iznimno je važno s vremena na vrijeme ažurirati specifičnije preporuke za onkološke bolesnike.

KAKO PREPOZNATI NAJVULNERABILNIJE BOLESNIKE?

Bolesnici koji se teško nose s bolešću i imaju izražene psihičke teškoće ponekad misle da tako jednostavno mora biti ili se iz raznih drugih razloga ustručavaju potražiti pomoć. Liječnici će ponekad predložiti bolesniku da zatra-

cjenu i samoprocjenu bio bi značajna pomoć u trijaži distresa i liječnicima i bolesnicima.

GDJE SU PSIHOONKOLOŠKA SAVJETOVALIŠTA?

Oboljeli koji trebaju psihoonkološku pomoć vrlo često ne znaju gdje se mogu obratiti, a često to ne znaju ni zdravstveni radnici. Neke zdravstvene ustanove prepoznale su brojne koriste od zbrinjavanja distresa pa su organizirale psihoonkološka savjetovališta ili na klinikama za onkologiju zaposlile psihologe, što je za svaku pohvalu. Postoje programi u zajednici u kojima bolesnici mogu dobiti stručnu pomoć, no ne postoji jedinstven nacionalni adresar u kojemu bi bolesnici mogli pronaći što im je, gdje i na koji način dostupno. To će se uskoro promijeniti jer udruga SVE za NJU u okviru novog projekta gradi upravo takav adresar koji će obuhvatiti stručna savjetovališta u zdravstvenom sustavu i zajednici. Za ovaj projekt Udruga je dobila podršku Ministarstva zdravstva.

Nažalost, još nismo donijeli Nacionalni plan protiv raka koji će psihoonkološko savjetovanje staviti na mjesto koje mu pripada u liječenju, no to nas ne treba obeshrabititi u stvaranju boljih uvjeta za sveobuhvatnu skrb o onkološkim bolesnicima. ■

UDRUGA SVE ZA NJU U OKVIRU NOVOG PROJEKTA GRADI ADRESAR KOJI ĆE OBUHVATITI STRUČNA SAVJETOVALIŠTA U ZDRAVSTVENOM SUSTAVU I ZAJEDNICI



Ruksak „Survivor bag“ možete naručiti do 5. studenoga na utrka@svezanju.hr i tako podržati ciljeve humanitarne akcije.

ži pomoć ako su psihičke teškoće jako vidljive, no često te teškoće nisu tako očite i ne možemo očekivati od medicinskog osoblja da ih uvijek uspješno procijene. Postavlja se pitanje kojim bolesnicima treba stručna pomoć i kako ih prepoznati. Zadnjih desetljeća razvijen je veliki broj različitih psihodijagnostičkih instrumenata i upitnika, a neki od njih su vrlo jednostavni alati za mjerenje distresa kod bolesnika. Jedan od njih je validiran na uzorku hrvatskih bolesnika i bit će uskoro dostupan kao rezultat istraživanja udruge SVE za NJU u suradnji sa znanstvenim i zdravstvenim ustanovama. S tim rezultatima će stručna javnost biti posebno upoznata. Htjeli mi priznati ili ne, pacijente i njihovo obiteljsko okruženje te sveukupno zdravstveno stanje najbolje poznaju liječnici obiteljske medicine i drugi liječnici primarne zdravstvene zaštite, a ovakav jednostavan instrument za pro-

LITERATURA

1. Jimmie C. Holland MD i sur., Distress Management <https://jncn.org/view/journals/jncn/11/2/article-p190.xml?print&print6print&print6print>
2. Jimmie C. Holland MD and Barry D.ultz PhD, The NCCN Guideline for Distress Management. A Case for Making Distress the Sixth Vital Sign. <https://jncn.org/view/journals/jncn/5/1/article-p3.xml>
3. NCCN Guidelines for Patients, temeljeno na NCCN Guidelines® for Distress Management [Version. 2.2020, March 11, 2020]. <https://www.nccn.org/patients/guidelines/content/PDF/distress-patient.pdf>
4. ESMO vodič za bolesnike – Kako živjeti s rakom? <http://www.svezanju.hr/wp-content/uploads/2018/05/ESMO-survivorship-web-cro.pdf>