

Jak pomagać ciężko chorym?

1. Nie znikaj.

Utrzymuj kontakt i relację. Dzwon, odwiedzaj, pisz listy, maile. Pogódź się z tym, że odpowie ci na tyle, na ile starczy mu sił.

2. Naucz się słuchać.

Oswój się z ciszą i zawsze patrz choremu w oczy, niezależnie od tego, jak wygląda. Pozwól mu mówić o czymś innym, niż choroba. Słuchaj sercem, nie tylko uszami. Daj mu przestrzeń na jego emocje. Pozwól mu płakać, narzekać i nie oceniaj go.

3. Szanuj prywatność chorego

Nie pytaj o sprawy osobiste, intymne, które powinny interesować lekarza lub małżonka. Niektórzy wolą zachować swoje dolegliwości dla siebie, inni mówią o nich publicznie. Każdy ma prawo wybrać, czy zamknie się w sobie, czy powiadomi o swojej chorobie cały świat.

Nie zmuszaj chorego do mówienia o czymś, o czym nie ma jeszcze ochoty rozmawiać. Pozwól choremu w pełni dokonywać wyborów co do tego, o czym chce rozmawiać.

4. Bądź gotowy do pomocy, ale nie narzucaj się.

Ludzie bardzo różnie reagują na trudną sytuację. Mają bardzo silne emocje, często skrajne, a ich zmienność jest bardzo dynamiczna. Daj pełną przestrzeń do ich wyrażania, nie tłum ich. Nie mów co powinno się zrobić, co dobrze byłoby zrobić i co warto spróbować zrobić. Unikaj presji, naciskania i zmuszania.

Chory potrzebuje jednak wiedzieć, że pomagasz mu przejść przez to doświadczenie. Delikatnie sygnalizuj swoją gotowość do pomocy w konkretnych sprawach.

5. Zamiast pytać – co mogę zrobić? – proponuj konkrety.

Ułatwisz zadanie choremu w wyszukiwaniu potrzeb. Konkretnie propozycje ułatwiają przyjęcie pomocy. Ludzie często mają problem z proszeniem o pomoc, ułatw to.

Poproś o zgodę, przyzwolenia na zrobienie czegoś konkretnego dla chorego. Możesz wskazać na własną potrzebę bycia w tej sytuacji przydatnym, że chory zrobił dla ciebie w przeszłości kilka rzeczy i potrzebujesz się odwdziaczyć, kiedy sam jest w potrzebie.

6. Postaw na prostotę i szczerść

Nie musisz być profesjonalistą i perfekcjonistą w takiej sytuacji. Nie musisz wymyślać mądrych działań, wypowiedzi, czasami lepiej posiedzieć w milczeniu, „pobyć” razem.

7. Bądź sobą

Staraj się zachowywać normalnie. Rozmawiaj o codzienności, co się wydarzyło, co doświadczyłeś, jakie miałeś refleksje i przemyślenia. Bądź autentyczny w swoich działaniach. To, co robisz dla chorego rób z przekonaniem, a nie dlatego, że „tak wypada” i „co ludzie powiedzą”.

8. Jeśli czujesz się niekomfortowo to oswój się tym.

Chory czuje się znacznie mniej komfortowo, niż ty. Nie obliguj chorego przez swoje zachowanie do „trzymania fasonu” i udawania, że ogarnia całą sytuację

9. Ciesz się każdą chwilą z chorym.

Nadaj sens i cel w wykonywaniu codziennych obowiązków i pokonywaniu wyzwań. Życie składa się z pojedynczych dni, godzin i minut. Nie odkładaj życia na później, jak będzie lepiej.

10. Nie bój się chorego.

Podejdź bliżej, uściśnij, przytul się. W chorobie ludzie potrzebują jeszcze więcej bliskości, niż normalnie. Niekiedy jest to dla nich bardzo trudne, bo nie angażowali się w budowanie bliskości i nie wiedzą, jak wyrazić tę potrzebę oraz jak realizować ją w praktyce. Bądź

odważny i otwarty na wejście w sytuacje, których do tej pory nie doświadczałeś. Bądź odważny, zaryzykuj i pomóż choremu przełamać bariery, które ograniczają waszą relację.

11. Nie bierz niczego do siebie

Chorzy ludzie bywają poirytowani, nerwowi, smutni, przygnębieni i źli. Są też potwornie zmęczeni. Nie wymagaj reakcji chorego, jak w zdrowej sytuacji. Pamiętaj, że ciężar podtrzymywania przyjaźni spoczywa na tym, kto jest zdrowy.

12. Nie mów, że wiesz jak się czuje.

Nawet jeśli miałeś podobne doświadczenia to zapewne jest wiele różnic. Możesz mówić o swoich odczuciach, przeżyciach, zmaganiach, sukcesach i porażkach.

13. Nie dawaj porad medycznych

Najczęściej chory usłyszał już wiele opinii od specjalistów i ma wiele dylematów do rozstrzygnięcia, nie dodawaj mu nowych.

14. Nie traktuj diagnozy jak wyroku śmierci.

Kiedy dowiesz się, że ktoś jest chory na raka, wstrzymaj się z rozpaczą. Chory wciąż jest wśród żywych i jest czas na wiele działań.

15. Nie obwiniaj chorego za jego chorobę.

 Nie rozważaj co mogło być przyczyną.

16. Nie opowiadaj strasznych historii o tych, którym się nie udało.

W każdej sytuacji lepiej działać w sposób konstruktywny i budujący, niż destrukcyjnie wpływać na innych.

17. Zachowaj dla siebie niepochlebne komentarze na temat wyglądu i sytuacji chorego.

 Zastanów się, czy to, co mówisz jest potrzebne, pomocne lub miłe.

18. Nie składaj obietnic, których nie możesz lub nie chcesz dotrzymać.

Proponuj tylko to, co naprawdę zamierzasz zrobić. Bądź wiarygodny i przejrzysty w swoich działaniach. Upraszczaż życie chorego, a nie komplikuj go obawami i nie spełnionymi obietnicami.

19. Przekazuj radość i zainteresowanie.

Przesyłaj filmy, książki, upominki, kwiaty. Pomyśl, co jeszcze może sprawić radość choremu i w jaki sposób możesz pomóc zagospodarować czas choroby.

20. Przynoś posiłki w pojemnikach, których zwrotu nie oczekujesz.

 Nie generuj zobowiązań choremu, nawet w drobnych sprawach.

21. Wspieraj opiekuna chorego.

Daj mu szansę odpocząć, pójść na spacer i porozmawiać o czymś innym, niż choroba. Możesz zaangażować się w zorganizowanie, koordynowanie pomocy od innych bliskich i znajomych chorego. Pomóż choremu tak rozdzielić obowiązki, żeby nikt nie był przeciążony.

22. Ułatw kontakty z ludźmi w podobnej sytuacji.

Zrozumienie i podzielenie się swoim doświadczeniem choroby jest jedną z podstawowych potrzeb ludzi. Wspólne przeżywanie cierpienia, wymiana doświadczeń ułatwia przechodzenie kolejnych etapów w chorobie.

Na podstawie książki Reginy Brett „Jesteś cudem”