



Zdravlje u Međimurskoj županiji

Linija povjerenja i savjetovalište Kluba žena liječenih od bolesti dojke

Jelena Klinčević

Županijska liga protiv raka Čakovec
Klub žena liječenih od bolesti dojke «Nova nada»

Rak dojke je jedan od vrlo značajnih javnozdravstvenih problema u Republici Hrvatskoj, kojemu se najviše pozornosti posvećuje na polju dijagnostike i liječenja, dok se aktivnosti psihosocijalne podrške oboljelima od raka i članovima obitelji dijelom ostvaruju kroz zdravstveni sustav, a u značajnoj su mjeri organizirane kroz vaninstitucionalne oblike rada.

Županijska liga protiv raka Čakovec djeluje već dvanaestu godinu pa bi se moglo reći da imamo dosta iskustva u pružanju psihosocijalne podrške, zahvaljujući prvenstveno predanom radu članova predsjedništva na čelu sa predsjednikom Hussein Saghrom, dr.med. i tajnicom Renatom Kutnjak Kiš, dr.med.

Ako psihosocijalnu pomoć definiramo kao aktivnosti koje doprinose psihološkom osnaživanju osobe i njene socijalne okoline, onda se ukupni djelokrug rada lige može, u širem smislu riječi, smatrati psihosocijalnim, obzirom da su aktivnosti lige usmjerene kako na oboljele, tako i na medicinsko osoblje i opću javnost.

Područje psihosocijalne pomoći dio je psihoonkologije, koja se bavi psihološkim reakcijama na karcinom kod bolesnika, članova obitelji i pružatelja pomoći. Razvoj psihoonkologije počeo je u drugoj polovini 20. st.zbog pojačanog interesa za psihijatrijske, psihološke i/ili socijalne faktore koji utječu na prevenciju i liječenje karcinoma, kao i zbog interesa za utjecaj karcinoma na članove obitelji, zdravstvene profesionalce i opću javnost. Karcinom je jedan od pojmova koji, sam po sebi, ima jaku negativnu konotaciju i kod većine ljudi izaziva prolazni distres. Jedan je od ciljeva psihosocijalnih programa pronaći načine da opća negativna percepcija karcinoma postane poticaj za stvaranje pozitivnog pristupa prevenciji, ranom otkrivanju, liječenju i rehabilitaciji karcinoma.

Klub žena liječenih od bolesti dojke «Nova nada» ove godine obilježava deset godina djelovanja u sklopu Županijske lige protiv raka Čakovec. Osnivanje i djelovanje kluba dio je programa rada lige kojim se oboljelim osobama pruža stručna i uzajamna pomoć tijekom liječenja i rehabilitacije, potiče ih se na bolju resocijalizaciju akcijama kao što su Dan narcisa ili Ružičasta vrpca, te drugim sadržajima kao što su stručna predavanja i dobrotvorni koncerti, uključuje ih se u razne preventivne programe u kojima oni svojim primjerom doprinose senzibilizaciji opće javnosti za probleme onkoloških bolesti.

Dijagnoza maligne bolesti budi u ljudima intenzivnije emocionalne reakcije nego bilo koja druga bolest, pa trenutak kada saznajemo o postojanju karcinoma mobilizira niz prilagodbenih obrana da bi se održala emocionalna ravnoteža. Prva reakcija bolesnika na saznanje da ima karcinom je strah od smrti, javlja se anksioznost koja može narasti do razine panike ili do razvoja depresije. Smatra se da jedna trećina onkoloških bolesnika ima razinu distresa koja zahtijeva psihijatrijske intervencije, a svima se ostalima aktiviraju obrambeni mehanizmi kao što su regresija, poricanje, projekcija i potiskivanje. Tijekom suočavanja sa dijagnozom karcinoma osoba prolazi različita duševna stanja i faze: najprije nepriznavanje bolesti, bespomoćnost, osamljivanje, kod nekih osoba javljaju se ispadi gnjeva ili autodestrukcije, zatim faze cjenjkanja, depresije i, na kraju faza prihvatanja bolesti. Dobre komunikacijske vještine medicinskog osoblja, ali i članova obitelji važne su u za bolju i bržu adaptaciju na bolest i životnu situaciju u kojoj se osoba našla.

Karcinom je kronična bolest koja jako troši psihičke resurse, pa je važno osigurati kontinuirane izvore psihosocijalne podrške, a po potrebi i psihijatrijsku skrb.

Iz perspektive naše udruge otvaranje Psihoonkološke ambulante u Županijskoj bolnici Čakovec bilo bi optimalno rješenje za psihijatrijske usluge oboljelima od karcinoma. Dio naših očekivanja je usmjeren na takvo institucionalno rješenje, a drugim se dijelom pripremamo za mogućnost otvaranja psihološkog savjetovališta u vlastitoj organizaciji, kao nastavak naših dosadašnjih psihosocijalnih projekata, a potaknuti iskazanom potrebom naših članova za stručnom psihološkom pomoći.

Tijekom 2002. godine smo u suradnji sa Društvom za psihosocijalnu pomoć Čakovec otvorili Psihološko savjetovalište za oboljele od raka u kojem je volontirala psihologinja, a koje se ugasilo jer nisu bili ostvareni svi preduvjeti za njegov rad.

Od 2005. godine smo počeli pripremati novi nacrt projekta samopomoći i uzajamne pomoći ženama oboljelim od raka dojke, sa čijom smo realizacijom krenuli 2006. godine.

Osnovni cilj projekta **«Uspješan povratak u svakodnevni život žena oboljelih od raka dojke»** je unaprijediti kvalitetu življenja žena oboljelih od raka dojke u Međimurskoj županiji postizanjem njihove bolje psihičke prilagodbe na bolest i adekvatnijeg funkcioniranja u svakodnevnom životu.

Savjetovalište Kluba žena liječenih od bolesti dojke unutar kojeg je otvorena i telefonska linija povjerenja počelo je s radom u listopadu 2007. godine nakon provedene jednogodišnje psihološke edukacije volonterki, uređivanja i opremanja prostorije Lige, prezentacije projekta i distribucije promotivnih materijala po zdravstvenim ustanovama Međimurske županije, te medijske promocije projekta. Navedene su se aktivnosti odvijale tijekom 2006. i 2007. godine, u sklopu projekata financiranih od strane Međimurske županije, koja prepoznaje rak dojke kao jedan od zdravstvenih prioriteta. Od 2008. godine ukupna djelatnost savjetovališta odvija se potpuno na volonterskoj osnovi.

Kako je proveden postupak odabira i osposobljavanja žena za pružanje uzajamne pomoći?

Senzibilizacija, identifikacija i selekcija volonterki za pružanje psihološke pomoći putem telefona i/ili osobnog savjetovanja u savjetovalištu organizirana je u terminima redovnih sastanaka kluba, prvog ponedjeljka u mjesecu, počevši od rujna 2006. godine, kada je održano predavanje kao najava početka projekta, a u listopadu i studenom je provedeno anketiranje članica. Anketom u pisanoj formi, sa odgovorima zatvorenog tipa, u trajanju oko 30 minuta, jednostavnom za aplikaciju na uzorku heterogenog dobrog i obrazovnog statusa provjereni su stavovi članica kluba prema osobnom uključivanju u projekt. Sudjelovale su 32 ispitanice.

U studenom je na godišnjoj skupštini Županijske lige protiv raka Čakovec podnesen izvještaj iz kojeg je vidljivo da je većina članica zainteresirane za projekt i da uzajamnu psihološku pomoć smatraju potrebnom.

Sve anketirane članice su poštom dobile senzibilizacijsko pismo kojim su pozvane na prve dvije psihološke radionice u prosincu. Objasnjeno im je da je «kroz druženje i psihološke vježbe za bolje raspoloženje i uspješniju komunikaciju cilj ovog projekta pružiti polaznicama edukacije novo učenje o sebi i o ženama sa sličnim zdravstvenim problemima, a u svrhu njihovog aktivnog uključivanja u neki oblik psihosocijalne pomoći oboljelim od raka dojke.» Svrha je ovoga postupka u poticanju što većeg broja žena na sudjelovanje u edukaciji.

Ciljevi edukacije:

- poučavanje volonterki osnovama savjetodavnog rada
- razvijanje grupne pripadnosti
- jačanje doživljaja osobne kompetentnosti

Psihološke radionice oblik su interaktivne nastave sa puno vježbi. Teme:

- upoznavanje-predstavljanje-razlozi za uključivanje
- osnove komunikologije
- verbalna-neverbalna komunikacija
- teški razgovori-prevladavanje kriznih stanja

Ukupno je održano 12 psiholoških radionica, prve dvije po dva, a sve ostale po tri školska sata. Ciklus je završen u kolovozu 2007.

Na prvoj je radionici sudjelovalo 19 žena, ali se broj postupno smanjivao. Više od 70% osnovnog programa edukacije je prošlo osam polaznica koje su se odlučile nastaviti osposobljavanje i praktičan rad u savjetovalištu. U toj je skupini sedam žena liječenih od zloćudnih i jedna liječena od dobroćudne bolesti dojke, životna dob od 47 do 76 godina. Uglavnom su umirovljenice, karcinom dojke operirale su između 1994. i 2004. godine. Sve žive u Čakovcu ili bližoj okolici, pa su svoje obaveze zbog tog razloga lakše mogle uskladiti sa ovako opsežnim programom.

Volonterke Kluba žena liječenih od bolesti dojke »Nova nada« su postale: Golubić Ljubica, Leček Draga, Mirković Dragica, Perenc Tea, Vresk Đurđica, Vresk Slavica, Vurušić Regina i Župan Ana. Polaznice edukacije su za voditeljicu savjetovališta izabrale Đurđicu Vresk.

Volonterke su osposobljene za pružanje psihološke pomoći putem telefonskog i osobnog savjetovanja, u projektu sudjeluju dobrovoljno, bez materijalne naknade za rad sve ove godine. One svoje vrijeme, pažnju, iskustvo i znanje daruju oboljelim osobama i članovima njihovih obitelji koje im se obrate za pomoć, kako bi se što brže i uspješnije rehabilitirale i kvalitetnije živjele, a osjećaj da su nekome pomogle najbolja je nagrada za sav trud.

Obzirom da se radi o ženama koje su i same bolesne za njih je osigurana volonterska stručna psihološka pomoć u obliku kontinuiranog praćenja savjetodavnog rada i supporta koji provodi specijalist kliničke psihologije kroz trosatne supervizijske radionice jednom mjesečno, svakog trećeg ponedjeljka u mjesecu.

Neke od volonterki imaju ozbiljnih zdravstvenih problema pa se javlja potreba za novim ciklusom edukacije u koji će se moći uključiti zainteresirane članice kluba.

Našu namjera da volonterke posjećuju oboljele žene tijekom boravka u bolnici nije ostvarena jer u Županijskoj bolnici Čakovec nismo postigli dogovor za takav oblik psihosocijalne pomoći. Na odjelu kirurgije svaka žena operirana na dojci uz otpusno pismo dobiva letak sa informacijama o radu našeg savjetovališta, a iste se informacije mogu dobiti kod liječnika obiteljske medicine i patronažne službe. Kućne posjete oboljelim ženama organiziramo prema potrebi dogovorom u našem klubu.

Linija povjerenja (040 395 307) radi svake srijede od 16 do 18 sati, a savjetovalište je otvoreno četvrtkom od 16 do 18 sati.

Tko su korisnici naših usluga?

Većina telefonskih razgovora je vođena sa oboljelim ženama, a u manjem se broju javljaju članovi obitelji koji traže informacije. Volonterke ne odgovaraju na medicinska pitanja o liječenju, već slušaju iskustva nazivatelja i pomažu im da oblikuju prava pitanja i potraže stručnu medicinsku pomoć tijekom liječenja i rehabilitacije. Većina nazivateljica su operirane žene, a problemi variraju od straha zbog samopregledom nađene kvržice u dojci do vrlo konkretnih pitanja o vježbama za ruku ili pravima iz zdravstvenog osiguranja. Većina korisnica usluge osobnog savjetovanja prethodno je nazvala liniju povjerenja, ili je to učinio član obitelji. Rijetke su predoperativne posjete savjetovalištu, većina žena dolazi nakon operacije i trebaju psihološku podršku tijekom rehabilitacije. Prosječno trajanje razgovora je 40-ak minuta, pojedinačni raspon trajanja razgovora od 2 minute do dva i pol sata. Važno je istaknuti da su se sve žene koje su koristile usluge savjetovališta a kod kojih se radilo o raku dojke kasnije uključile u rad Kluba žena liječenih od bolesti dojke. I na kraju, ali ne i najmanje važno, povjerljivi telefonski razgovori ili dolazak u savjetovalište dobar su oblik psihološke podrške i za žene koje su dugogodišnje članice kluba, jer najbolje se razumiju osobe sa sličnim problemima.