



# Serce dla chorych

**DRUŻYNA  
SZPIKU\***

Na okładce:  
Nikola Chojnicka  
*Białaczka*

Fotografie:  
Sławek Drapiński

**DKMS**   
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

Projekt realizowany dzięki Dotacji Fundacji DKMS



Patrycja Stasińska  
*Chłoniak*



# Serce dla chorych

---

Choroba nowotworowa jest nierozzerwalnie połączona ze zmianami w życiu pacjenta i jego rodziny. Pojawiają się trudne emocje, ale także zmęczenie leczeniem czy samotność. Dlatego warto jest sięgnąć po pomoc specjalistów, którzy pomogą choremu i jego bliskim przejść przez ten wymagający okres.

Uzyskanie diagnozy o chorobie nowotworowej jest pierwszym trudnym krokiem w walce o siebie. Świat osób chorych, jak i ich bliskich, w tym momencie wywraca się do góry nogami. Nic już nie jest takie samo jak wcześniej. Codzienne życie ulega drastycznej reorganizacji. Wszelkie plany na przyszłość zmieniają się z dnia na dzień. W tym trudnym momencie pojawia się wiele różnych myśli i emocji.

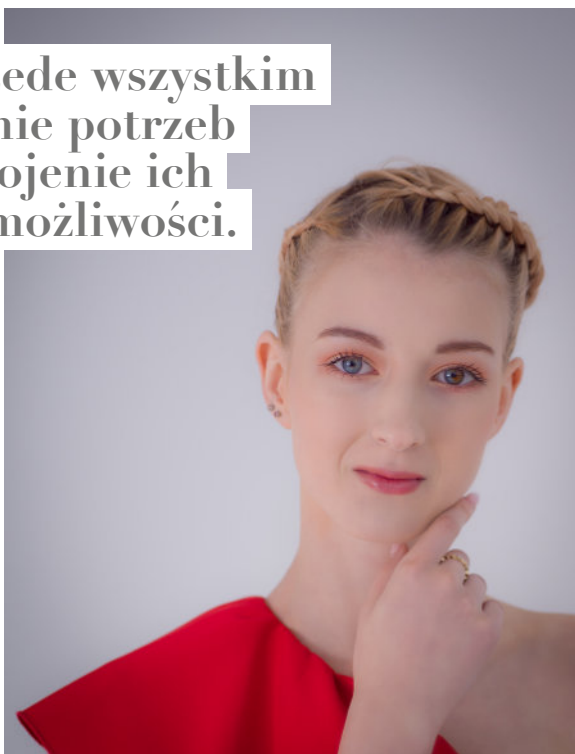
# Co czuje pacjent?

Osoby, u których zdiagnozowano chorobę, mogą w różnorodny sposób reagować na to co się dzieje. Nieliczni będą czuli wolę walki z nowotworem. Nie poddadzą się i będą przeć dalej. Jednak dla wielu chorych diagnoza oznacza załamanie się całego ich świata. Zwłaszcza w pierwszych dniach od otrzymania diagnozy. Nowa rzeczywistość nie jest dla nich łatwa. Dlatego pojawiają się u nich silne stany emocjonalne. Począwszy od bezradności i bezsilności, poprzez samotność, na strachu kończąc. Chorobę nowotworową traktują jak nieodwołalny wyrok, czują żal i poczucie niesprawiedliwości.

Dlatego tak ważna jest wszelka pomoc, aby osoby te zyskały wiarę i siłę. Dzięki temu chorzy będą mogli walczyć ze swoim przeciwnikiem, jakim jest nowotwór.

**Ważne jest przede wszystkim  
zrozumienie potrzeb  
i zaspokojenie ich  
w miarę możliwości.**

Marlena Wojcieszak  
*Chłoniak*





Zuzanna Markiewicz  
*Chłoniak Hodgkina*

# Jak wesprzeć chorego?

W tym trudnym momencie szczególnie ważna jest obecność bliskich. Wsparcie emocjonalne daje chorym wiele siły. Towarzystwo osobom zmagającym się z nowotworem może przyjąć różne formy. Ważne jest przede wszystkim zrozumienie potrzeb i zaspokojenie ich w miarę możliwości. Dla osób chorych na nowotwór ważne jest także okazywanie czułości poprzez dotyk czy empatyczne słuchanie podczas rozmowy. Warto jednak pamiętać, że każda osoba ma różne potrzeby. Należy więc szanować potrzebę samotności czy pozwolić na wyrażenie swoich emocji np. poprzez płacz. Jeśli osoba chora pragnie wsparcia duchowego, warto zwrócić się o pomoc do kapelanów szpitalnych. Bardzo ważne jest także wsparcie materialne. Leczenie chorób nowotworowych jest długotrwałe i często wymaga dużych nakładów finansowych.

Jeśli więc jesteś bliskim osoby mierzącej się z nowotworem, możesz jej pomóc na różne sposoby poprzez:

- 1 Wsparcie emocjonalne
- 2 Wsparcie duchowe
- 3 Wsparcie finansowe

Pamiętaj jednak, że każda forma pomocy, w procesie leczenia nowotworu, jest istotna. Nie musisz wszystkim



Olivia Nowak z rodziną i Liberem  
*Chłonek*



Wiele rodzin podczas procesu leczenia nowotworu czuje bezradność, strach, samotność czy bezsilność.

## Co czuje rodzina?

zajmować się sam. Zawsze możesz zwrócić się o pomoc.

Diagnoza choroby nowotworowej dla bliskich chorego także jest trudna. Często pojawiają się mechanizmy obronne tj. zaprzeczanie i wypieranie choroby czy unikanie trudnych tematów podczas rozmowy. Należy pamiętać o tym, że jest to normalne. Zmiany w życiu dotyczą nie tylko wyłącznie chorego, ale także jego bliskich. Mechanizmy te pozwalają na dostosowanie się do nowej sytuacji w odpowiednim czasie. Wiele rodzin podczas procesu leczenia nowotworu czuje bezradność, strach, samotność czy bezsilność. Emocje te także nie są niczym złym. Należy na nie pozwolić. Jeśli jednak silne stany emocjonalne utrzymują się przez długi okres i towarzyszą im mechanizmy wyparcia, warto jest sięgnąć po pomoc psychologa. Specjalista pomoże bliskim chorego przejść przez ten trudny etap w życiu. Warto także uzyskać pomocy u innych bliskich lub specjalistów w zakresie opieki nad chorym. Trzeba pamiętać o tym,

# Jak opiekować się chorym?

że troska nad osobą zmagającą się z nowotworem jest wymagająca nie tylko fizycznie, ale także psychicznie.

Pielęgnowanie chorego sprawia bliskim wiele trudności. Warto jest więc rozmawiać z chorym o różnych troskach i problemach. Dzięki temu nie będzie czuł się on wyłącznie ciężarem dla rodziny. Prośba o radę czy podzielenie się trudnościami, sprawi, że osoba zmagająca się z nowotworem poczuje się potrzebna. Opiekunowie muszą także pamiętać o swoim zdrowiu psychiczno-fizycznym. Ważne jest, żeby nie zapominali o sobie. Osoby opiekujące się chorym potrzebują także czasu dla siebie, aby odreagować i odpocząć.

Branie całej odpowiedzialności na siebie jest niezdrowe. Może prowadzić do szybkiego zmęczenia fizycznego czy psychicznego. W konsekwencji opiekun może czuć znużenie czy wyczerpanie stałym wsparciem chorego.

Jeśli jesteś bliskim osoby mierzącej się z chorobą nowotworową to

*Klaudia Stawicka  
Białaczka*



**Prośba o radę czy podzielenie się trudnościami, sprawi, że osoba zmagająca się z nowotworem poczuje się potrzebna.**





Agnieszka Piekarska  
*Chłoniak*

# Gdzie szukać pomocy?

pamiętaj, że ten okres może być trudny także dla Ciebie. Nie musisz poświęcać wszystkiego dla opieki nad chorym. W tym szczególnym czasie warto jest zwrócić się o wsparcie do specjalisty.

Choroba nowotworowa jest niezwykle trudnym wyzwaniem, zarówno dla pacjenta, jak i jego bliskich. W takiej sytuacji przydatne jest dodatkowe wsparcie. Warto jest więc sięgnąć po pomoc u różnych specjalistów i instytucji.

Wsparcie psychiczne osób walczących z nowotworem oferuje psychoonkolog. Jest to osoba, która posiada wiedzę z zakresu psychologii oraz onkologii. Dzięki temu doskonale wie, w jaki sposób może pomóc pacjentowi.

Kontakt z innymi chorymi, także jest ważny w zwycięzeniu z nowotworem. Warto jest więc zainteresować się grupami wsparcia dla pacjentów onkologicznych. Poprzez spotkanie się z osobami, które mierzą się z tym samym problemem, choremu jest łatwiej doświadczyć tego, że nie jest w tym wszystkim sam. Pacjent może podzielić się swoimi obawami i przemyśleniami z innymi, wiedząc, że zostanie zrozumiany.

Warto jest także zasięgnąć wsparcia u fundacji onkologicznych. Są to jednostki, które pomagają chorym na nowotwór i ich bliskim

w szerokim spektrum. Organizacje takie oferują między innymi wspomniane wcześniej grupy wsparcia, konsultacje, czy wspólne aktywności psychofizyczne. Wspierają więc nie tylko pacjentów, ale także rodziny w opiece nad ich bliskimi.

W powrocie do sił ważna jest także fizjoterapia. Ćwiczenia fizyczne oraz rehabilitacja nie tylko zapobiegają zaburzeniom czynnościowym po leczeniu (np. problemy z postawą ciała), ale także pomagają w powrocie do sprawności psychofizycznej. Osoby po rehabilitacji odczuwają większą kontrolę nad własnym życiem. Sprzyja to równowadze psychicznej i zmniejszeniu stresu. Warto jest jednak sięgnąć wsparcia u eksperta. Fizjoterapeuta dobierze zakres ćwiczeń fizycznych odpowiednio do możliwości chorego.



Zosia Tabernacka  
*Miesiądek*

**W powrocie do sił ważna  
jest także fizjoterapia.**



Aleksandra Gref  
*Neuroblastoma*

Kiedy zaczęliśmy  
swoją drogę w rejestrze  
potencjalnych dawców  
było 30 tysięcy nazwisk

## O fundacji

Podczas leczenia choroby nowotworowej duże znaczenie ma także sposób odżywiania się. Warto jest więc sięgnąć po pomoc dietetyka. Odpowiednia dieta pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań w czasie leczenia operacyjnego oraz skutków ubocznych terapii. Długofalowo wzmocni także układ odpornościowy chorego.

Fundacja powstała jako spełnienie marzenia chorej na białaczkę Ani. Niestety na świecie nie znalazł się nikt, kto mógł oddać Jej szpik i uratować życie. I właśnie to stało się inspiracją do założenia Fundacji. I tak od 14 lat wolontariusze Drużyny Szpiku oswajają temat przeszczepów szpiku, oddawania krwi i transplantologii. Fundacja stała się głosem chorych, którzy często nie mają siły wołać i prosić o pomoc. Drużyna Szpiku to platforma, która łączy ludzi z różnych światów, są w niej artyści Kasia Bujakiewicz, Sylwia Grzeszczak, Kasia Wilk, Magda Steczkowska, Sylwia Majdan, Liber, Mezo, Dniu Dżem, Dj Decks, Peja, Margaret, Szymon Ziółkowski i inni. Są nauczyciele, prawnicy, lekarze, studenci i uczniowie, wszystkich połączyła chęć pomagania i zmieniania świata. Fundacja pochyła się nad chorymi i Ich Rodzinami, każdego roku wspieramy setki osób, organizujemy zbiórki krwi i rejestrację dawców, rozdajemy tysiące oświadczeń woli. Bez wątpienia uratowaliśmy wiele ludzkich istnień. Kiedy zaczęliśmy swoją drogę w rejestrze potencjalnych dawców było 30 tysięcy nazwisk, teraz to 2 miliony. Dużo, ale ciągle za mało!



Olga Szmydke z Bartkiem Jędrzejakiem  
*Głógów może!*

WWW.DRUZYNASZPIKU.PL

Fundacja Anny Wierskiej  
Dar Szpiku  
ul. Głogowska 148  
60-205 Poznań