



DR. ZSISKA BEÁTA

REUMATOLÓGUS, HOLISZTIKUS ORVOS

# Az onkológiai kezelésein túl

Avagy orvosként – még ha nem is az onkológia a szakterületünk – milyen lehetőségeink vannak, hogy a rákbetegek túlélése kapcsán ne a halál, hanem mindenképpen a gyógyulás legyen a biztosabb út?

**E**gy rosszindulatú daganatos betegség diagnózisát megkapni a mai napig bélyegként hat. Asszociációként a legtöbb embernek egyből a halál és annak lehetősége az első gondolata. Sok esetben az csak a második, hogy ebből gyógyulás is lehetséges. De mi van erről orvosként a mi fejünkben? Mit látunk mi a betegben: a halált vagy az életet, a beteget vagy a gyógyulásra képes páciens? Az onkológus kezeli a betegséget, de ez még csak a gyógyuláshoz vezető folyamat **egyik lépése**. Kérem segíti a regenerációt, ki támogatja és erősíti a páciensben azt, ami még egészséges, arra gondolva, hogy a gyógyulásnak és a gyógyításnak ez egy ugyanolyan fontos része? Orvosként bármilyen szakterületen is dolgozunk, mindegyikünk diagnosztizál daganatos beteget. Mit mondjunk, hogyan kezeljük, támogassunk megfelelően egy ilyen páciens? Az emberi vagy a szakmai tehetetlenség érzése bennünk is ott lehet. A cikk abban ad útmutatást, hogy segítőként milyen lehetőségeink vannak, hogy mi és a páciens is a cselekvés és a gyógyulás felé fordíthassuk a figyelmünket a diagnózis megszületése és az onkológiai kezelése mellett.

## A DIAGNÓZIS ÉS A PÁCIENS

Senki nem szeretne a rák diagnózisával szembesülni, de fontos végiggondolni, hogy mi történik nemcsak testi, de gondolati és érzelmi szinten is a betegben, amikor belekerül ebbe a helyzetbe. Miért? Mert mi hiába gyógyítjuk a testet, ha a kezelési procedúránk során figyelmen kívül hagyunk olyan alapvető belső önpusztító vagy öngyógyító folyamatokat, amelyek a gyógyulási idő alatt a fizikális kezelésekhöz hasonlóan meghatározók lehetnek.

Már eljutni a diagnózishoz önmagában egy stressz. Azt, hogy valami nagyobb baj van, érzi a beteg. Selye János óta tudjuk, hogy a stressz gyengíti az immunrendszert, ami önmagában nem nekünk, hanem a ráknak kedvez. Hogyan tudjuk csökkenteni a stresszt, hogy a test és az immunrendszer a mi szolgálatunkban legyen?

Ha bizonytalanságban hagyjuk az elmét, az a fantázia kapcsán a legnagyobb rombolásokra képes. Fontos, hogy **a beteg tisztában legyen a tényekkel** saját teherbíró képességének megfelelően, azaz ismereteinek és pszichés állapotának megfelelően. **De ne csak a negatívakkal,**

hanem azzal is, hogy a tehetetlensége helyett hogyan

és mit tehet önmagáért a jövője érdekében. Ha nem segítjük őket ebben, akkor ne

csodálkozzunk, hogy természetgyógyászok és egyéb örültségnek hangzó alternatív

megoldások pótolják ki ezt a területet.

Lelki szinten a diagnózisig és utána is a **remény és a reménytelenség egymással fut versenyt.** Arra, hogy melyik győz,

az eredmények közlése és a későbbi kommunikációnk is jelentős befolyást gyakorol.

Fontos, hogy a páciens elméje és a lelke tehetetlen vergődés helyett, a megoldásokban gondolkodjon és jövőbe tekintő legyen, de ehhez az egyoldalú kommunikációnk helyett, az ő meghallgatása is szükséges. Partnerként kell kezelniük, mert ketten és közösen nézünk szembe egy problémával. Tudnunk kell, milyen kétségei vagy féltrejei vannak, mert ha ezekkel nem vagyunk tisztában, akkor egyedül hagytuk egy reménytelen küzdelemben.

## MI ÉS A PÁCIENS

A páciensek az eredmények összesítése kapcsán kihirdetett diagnózist és az abból feltételezhető jövőképet gondolják a folyamatban a legmeghatározóbbnak. Ha valami ott elcsúszik, az a későbbiekben egy nehezen helyrehozható törést jelent, vagyis ezek után sokkal több befektetett energiát igényel páciensből és gyógyítótól is, hogy **a fókuszban ne a halál, hanem a gyógyulás vagy a jobb állapot elérése legyen.** A tényekkel nem lehet vitatkozni. De vannak egyedi sorsok, egyéni belső erőforrások, motivációk is, amelyek nem hagyhatók figyelmen kívül. Nem mi döntünk, hogy ki marad és ki megy. A mi dolgunk, hogy gyógyítsunk, támogassuk az életet és a döntésében a páciens. A bizonytalanság bizalmatlanságot szül. A biztosat tudni néha nehéz, de az már

egy közös együttműködést jelent, ha a páciens megtudja a diagnózist, a lehetséges kezelések folyamatát és azok várható hatását. Ez már ad neki egy kiindulást. Ebben a kommunikációban segíthet minket a három legfontosabb kérdés megválaszolása.

- Pontosan mi is a betegség?
- Milyen gyógyítási lehetőségek vannak?
- Ezeknek a gyógyítási lehetőségeknek melyek a várható hatásai és mellékhatásai?

Itt bizonyos dolgokkal kapcsolatban a páciens választhat, de a jövőbe nézve ott csak alanya és nem irányítója lesz ezeknek a folyamatoknak. Amit akkor irányíthat, és fontos, hogy **aktív félként irányítson is, az a gondolatai és a belső erőforrásai**. Az rajtunk is múlik, hogy ezek tumbolnak és pusztítanak, vagy megfelelő irányt és célt



A remény és a reménytelenség versenyfutása. Melyik fog győzni? Ezt az orvos kommunikációja is befolyásolja.

kapnak. Szerencsés, ha van onkopszichológus, aki átveszi tőlünk az ezzel kapcsolatos munkát és terheket, de tudatában kell lennünk annak, hogy a mi kommunikációnk továbbra is irányadó és meghatározó lesz.

## A BELSŐ ERŐFORRÁSOK TÁMOGATÁSA

Az életben mindenki kap próbatételeket, hol kisebbeket, hol nagyobbakat, amivel épül és megtanulja mire is képes. A hétköznapi életben mindenkit visznek és mozgatnak a céljai, a belső motivációi és a hite. Ha valaki eljut a rák diagnosztikához, fontos lesz tudnia, hogy az nem dönt el mindent. Egy tény, ami egy megoldandó probléma az életében. Mint minden probléma megoldásánál itt is tudatosítani kell, hogy milyen külső és belső erőforrások, segítségük, eszközök vannak, amelyek a megoldásban segítenek. De egy problémánál fontos azzal is szembenézni, hogy milyen hiányok és milyen veszteségek is vannak, amik elkerülhetetlenek. A tagadás és önámítás helyett fontos, hogy a kommunikáció minden területen a lehetőségek szerint (kívül is és belül is) őszinte legyen. Csak így lehetséges valódi erőforrásokra, motivációra és őszinte

támogatásra találni ebben a folyamatosan veszteséggel fenyegető életben, hogy az valóban élhető legyen. A páciens és családja számára ebben segíthetünk úgy, hogy szakemberhez irányítjuk (onkopszichológus) vagy felhívjuk a figyelmüket, hogy érdeklődjenek a kezelő onkológusától az ezzel kapcsolatos lehetőségek iránt. Ha ez nem elérhető, az interneten több intézet vagy alapítvány (www.daganatok.hu/onkologiai-adatbazis/hospice-adatbazis) és azok weboldala is megtalálható, ami korrekt és szakszerű segítséget adhat ebben és az ehhez kapcsolódó témában a betegek és családjának. A könyvpiacra több könyv is kapható, amit szakemberek (pl. Tari Annamári „Sejtem...”) vagy sorstársak írtak, pont azért, hogy ne legyen senki egyedül a kérdéseivel és a problémáival.

## HOGYAN SEGÍTSÜK A TESTET?

Reumatológusként ma is sok esetben futok bele azokba a pár évtizeddel ezelőtt érvényes, de mára túlhaladott szabályokba, hogy orvosként nincsenek eszközök a kezünkben, az onkológiában használatos kemoterápia+sugár+műtét kombináción túl a páciensek gyógyulásának támogatásában. Gyakran tapasztalom, hogy kollégák daganatos betegeket utasítanak el a fájdalmaikkal, mivel a masszázs, vagy egyéb fizioterápiás vagy fürdőkezelések a pácienseknél az 5 éves gyógyulási időn belül a betegség kiújulását vagy a rákos sejtek továbbterjedését okozhatják. **Mára ezek a szabályok másként érvényesek.**

- Az első és legfontosabb, ha bennünk valami kétség szakmailag felmerülne, beszéljünk minden esetben a beteget kezelő onkológussal.
- A második szabály, a fájdalom is egy stressz. Ha nem oldjuk, azzal nem segítjük a beteg állapotát, hanem tovább rontjuk.
- Gyógyszerek és kábító fájdalomcsillapítók helyett, érdemes az érintést és ezzel a masszázst a fájdalmak kapcsán előnyben részesíteni. Napjainkban már klinikai vizsgálatok igazolják, hogy a masszázs javítja a páciensek immunműködését, oldja nemcsak a fizikai, hanem a lelki feszültségeket is, és ezzel a túlélést segíti.
- Műtétek, besugárzások után fontos lehet a légytorna és a gyógytorna, hogy a fizikailag és lelkileg megtört beteg figyelme újra az aktív és irányítható részein legyen, ezzel erősítve a bizalmat újra önmagával kapcsolatban mind testben, mind lélekben.
- Sok esetben a kollégák a gyógyfürdőkezelésektől is a fentebb írt okok miatt rettegnek. Egyéni elbírálással és megfelelően megválasztott terápiákkal pont a kezelés pozitív testi és lelki hatásai miatt, ezek kiírásával támogatjuk gyógyulásában a beteget.

Apró dolognak gondolhatnánk ezeket, de ott a minden napok küzdelmében, ahol a veszteség folyamatosan ott lebeg, pont ott kellenek kiegészítő kezelésként ezek a lehetőségek. A gyógyítás egész folyamatában részt vevő szakembereknek (orvosoknak, pszichológusoknak, gyógytornászoknak, masszázstornászoknak) nemcsak az alapbetegséget kell látni és kezelni, hanem a rehabilitáció szempontjából az egész ember lehetőségeit kell figyelembe venni és a legtöbb oldalról támogatni.