

PORADNIK PSYCHOLOGICZNY

Zadbaj o swój dobrostan po operacji wyłonienia stomii

Drogi Pacjencie/Pacjentko,

za Tobą trudne doświadczenia procesu diagnostycznego, chorobowego, a także operacji wyłonienia stomii. W tym czasie zarówno Twoje ciało jak i psychika mogą doświadczać skrajnych przeżyć – dyskomfortu, bólu, zmęczenia, napięcia ale też lęku o swój stan zdrowia, smutku, utraty lub przyływu nadziei, niezgody lub ulgi. Wszystkie te przeżycia są normalne dla momentu w życiu, w którym się obecnie znajdujesz. Zarówno proces chorobowy jak i operacja, będą ogromną zmianą w życiu każdego człowieka i bez względu na to, co obecnie czujesz – nie jesteś w tym osamotniony.

Zespół Coloplast przygotował Poradnik, który pomoże Ci zadbać o siebie w taki sposób, aby zapewnić sobie możliwie największy komfort i poczucie bezpieczeństwa. Jesteśmy po to, aby towarzyszyć Ci w tej drodze.

Zespół Coloplast



Operacja wyłonienia stomii to nie tylko duża zmiana, ale też ingerencja w ciało i życie pacjenta: narkoza, naruszenie powłok brzusznych (nie tylko skóry), oraz gojenie ran pooperacyjnych. Wszystkie te czynniki wpływają na dobór czasu i odpowiedniej formy regeneracji. Warto przygotować sobie najbliższe środowisko do odpoczynku i zbierania sił.



TWOJE ZDROWIE,
SAMOPOCZUCIE,
POTRZEBY SĄ
WAŻNE
I ZASŁUGUJĄ NA
WYSŁUCHANIE.

Jeśli to tylko możliwe:

- ✓ Dopytaj lekarza prowadzącego o plan leczenia i potencjalne komplikacje
- ✓ Powiadom bliskich o planowanym leczeniu chirurgicznym
- ✓ Weź urlop w pracy
- ✓ Powstrzymaj się od obciążających czynności
- ✓ Nie planuj dalekich podróży
- ✓ Zrób listę książek do przeczytania lub filmów do obejrzenia

Bądź uważny na swoje potrzeby i nie przyspieszaj naturalnego procesu zdrowienia. Zastanów się, co sprawi, że ten czas upłynie Ci w większym komforcie i nie bój się pytać specjalistów w razie jakichkolwiek wątpliwości.

W psychologii nagłe, przejściowe zakłócenia dotychczasowego funkcjonowania psychicznego nazywamy kryzysem. Mogą one dotyczyć wszystkich sfer życia człowieka np. relacji (z innymi ludźmi lub z samym sobą), kariery zawodowej, życia rodzinnego czy zdrowia. Sytuacja kryzysowa przekracza kompetencje osoby jej doświadczającej i wymusza stworzenie nowych wzorców zachowania w celu zaadaptowania się do zmieniających się warunków.

Warto wiedzieć, że kryzysy są nieodzownym elementem życia każdego z nas i posiadają w sobie

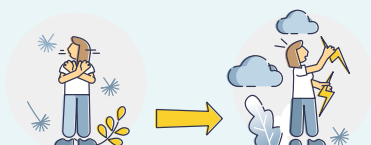
potencjał rozwoju naszej osobowości. Aby ten potencjał mógł się zrealizować, warto zaznajomić się z przebiegiem procesu kryzysowego, po to, by zbudować pewien zarys jego obrazu. W przypadku osób przewlekle chorych możemy mówić o kryzysie utraty: zdrowia, planów na przyszłość, wizji swojej kariery zawodowej, marzeń i wcześniej ustalonych celów.

Pamiętaj, kiedy poczujesz się przytłoczony a nieprzyjemne uczucia zaczną przerastać Twoje możliwości radzenia sobie z kryzysem – zgłoś się do specjalisty psychologa lub lekarza psychiatry.

W kryzysie utraty mówimy o 5 etapach, które mogą, ale nie muszą, następować bezpośrednio po sobie. Zakończenie jednej fazy nie gwarantuje zatem, że uczucia towarzyszące nam w momencie jej przeżywania nie powrócą. W całym procesie mogą pojawiać się zatem skrajnie różne emocje i przeżycia.

1. Faza zaprzeczenia

– „To nie może być prawda” – Możliwe poczucie śnienia, oczekiwanie aż ten przykry sen się skończy



2. Faza gniewu – „Dlaczego akurat to mnie to spotyka?”

– Możliwe poczucie niesprawiedliwości, żalu, złości za napotkane zdarzenia



5. Faza Akceptacji –

adaptacja do nowych warunków funkcjonowania i wytworzenie nawyków umożliwiających satysfakcjonujące życie pomimo zmian



3. Faza Targowania –

„Może jeśli zmienię radykalnie tryb życia to uda mi się wyzdrowieć” – szukanie niekonwencjonalnych praktyk i rozwiązań na poprawienie stanu zdrowia; poczucie nadziei i silna wiara w zmianę swojego położenia



4. Faza Depresji – „To wszystko nie ma sensu, nie da się nic zrobić” – poczucie beznadziei, załamanie, utrata sensu i motywacji do działania



- ✓ Utrata i cierpienie jest nieuniknionym elementem życia każdego z nas
- ✓ Każda z faz może trwać dowolną ilość czasu
- ✓ Fazy co do zasady mogą występować jedna po drugiej po kolei, ale nie muszą; może dochodzić do powrotów poprzednich – wydawałoby się że już zakończonych faz
- ✓ Każda utrata wiąże się z aktywizacją pewnych pytań egzystencjalnych: jaki jest sens życia, skoro przytrafiają nam się choroby, śmierć, rozstania; jaki jest sens starania się o szczęście, skoro je utracimy?
- ✓ Utrata jest nieodwracalna – powrót do

poprzedniego stanu funkcjonowania oraz naprawa sytuacji są niemożliwe; pracujemy nad integracją strat i adaptacją do nowych warunków

- ✓ Utrata wiąże się nie tylko z utratą zdrowia, ale też planów na przyszłość, wizji siebie i swojej pozycji – stąd silna potrzeba wykreowania nowych zasad funkcjonowania
- ✓ Konieczność pogodzenia sprzecznych emocji – integracja utraty (smutek vs. akceptacja i wewnętrzna zgoda na przemijanie)
- ✓ Utraty chodzą parami – Na przykład utrata zdrowia może wiązać się z utratą stabilności zawodowej/ finansowej



Nie ma jednego wzoru na przechodzenie kryzysu utraty zdrowia – każdy może przechodzić ją na swój indywidualny sposób



Sieć wsparcia:

Sporządź mapę wspierających osób w zakresie obszarów, które mogą w tej sytuacji wymagać wzmożonej opieki: np. opieka nad dzieckiem, zakupy spożywcze, sprzątanie domu, wyprowadzanie psa itp.

Z kim warto, a z kim nie musimy rozmawiać o stanie naszego zdrowia

Stan naszego zdrowia jest informacją poufną, co oznacza, że nie każdy napotkany przez nas człowiek ma prawo mieć do niej dostęp. Nie musisz udzielać informacji osobom postronnym na temat tego jak się czujesz, jakie leczenie stosujesz, czy też jakim zabiegom zostałeś/zostałaś poddany/poddana.

W niektórych okolicznościach podzielenie się tymi treściami może być dla nas pomocne – nie tylko na wizycie lekarskiej/pielęgniarskiej, ale też w kontakcie z osobami, z którymi chcemy budować bliskie relacje.

WAŻNE:

Jeśli zdecydujesz się rozmawiać na temat choroby czy operacji wyłonięcia stomii zastanów się:

- ✓ Jakich informacji chcesz udzielić? Które elementy Twojej historii będą kluczowe dla tej rozmowy?
- ✓ W jakim stopniu chcesz się nimi podzielić? Czy robisz to tylko dlatego, że ktoś wywiera na Tobie presję?
- ✓ W jakim stopniu Twój rozmówca chce się zaznajomić z tymi treściami? Czy jest zainteresowany?

Jeśli zdecydujesz, że nie chcesz rozmawiać o stanie swojego zdrowia możesz użyć przykładowych odpowiedzi:

- ✓ „Dziękuję że pytasz, ale nie jestem gotowy/wa o tym z Tobą rozmawiać”
- ✓ „To dla mnie trudny temat i na razie nie chcę się nim dzielić”
- ✓ „Rozumiem Twoją ciekawość, ale mój komfort jest dla mnie ważniejszy”



Rozmowa z pracodawcą

W przypadku pracodawcy warto poruszyć temat swojego zdrowia w kontekście uzyskania zwolnienia lekarskiego oraz ustalenia komunikacji z resztą zespołu. Twoja nieobecność może wzbudzić różne pytania w środowisku pracy, dlatego warto przedyskutować z pracodawcą zachowanie poufności oraz zakres przekazywanych informacji na temat Twojej absencji pozostałym pracownikom firmy.

Rozmowa z dziećmi i wnukami

W rozmowie z dziećmi na temat choroby i operacji którą przeszedłeś/przeszłaś, najważniejsze będzie dostosowanie komunikatu do wieku i możliwości przetworzenia informacji do młodego rozmówcy.

Taką rozmowę warto zacząć od pytań:

- ✓ Czy chcesz porozmawiać o tym, co się ze mną dzieje?
- ✓ Czy rozumiesz dlaczego byłam/byłem w szpitalu?
- ✓ Czy wiesz dlaczego ludzie czasem chorują?



Ważne, jest również aby omówić z dzieckiem przyszłe konsekwencje, takie jak zmniejszony udział we wspólnych aktywnościach, opieka wspierana przez bliskich, większy udział wsparcia przedszkola/światlicy/niani, rzadsze odwiedziny.

Jeśli pojawiają się kolejne pytania w zakresie rozmowy z dziećmi na temat choroby i operacji koniecznie skontaktuj się z psychologiem dziecięcym lub szkolnym, aby omówić konkretną strategię działania.

Twoje zdrowie,
samopoczucie,
potrzeby są ważne
i zasługują na
wysłuchanie.
Jesteśmy obok, by Ci
towarzyszyć.

Proces dochodzenia do zdrowia będzie wieloaspektowym i złożonym przeżyciem. Wiele zasad funkcjonowania po operacji musi zostać stworzona na nowo. Tworzenie rutyny dnia, sposobu odżywiania czy adaptacja do aktywności fizycznej mogą pochłonąć dużo energii i mogą wiązać się z momentami zwątpienia i przemęczenia. Chcielibyśmy abyś wiedział/a, że Twoje wysiłki mają znaczenie i są ważne. Bądź dla siebie łagodny i przeznacz na zdrowienie tyle czasu, ile będziesz potrzebować.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy,
zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.

Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00.



Wypełnij formularz i przystąp do programu edukacyjnego Coloplast Care dla osób po operacji wyłonienia stomii już dzisiaj. Uczestnikom zapewniamy całoroczną opiekę, dostarczamy niezbędnych informacji a także ugruntowujemy wiedzę przekazaną przez specjalistów w szpitalu.

Kliknij  Coloplast Care