

Słowa mają pozytywną moc! Jak rozmawiać o POChP, nie budząc lęku, a budując zrozumienie

PODZIEL SIĘ



Rozmowa o chorobie przewlekłej, takiej jak Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), to wyzwanie zarówno dla osoby chorej, jak i jej bliskich. Często pojawiają się trudne emocje: lęk, niepewność, bezradność – to zupełnie naturalne. Osoba z POChP musi zmierzyć się z przekazaniem trudnych informacji, a bliscy – z ich przyjęciem i odpowiednim zareagowaniem. W tym artykule pokażemy Ci, jak skutecznie komunikować się w takiej sytuacji, uwzględniając perspektywę zarówno osoby chorej, jak i jej bliskich. Otwarta i szczerza komunikacja jest kluczem do budowania zrozumienia i wsparcia, które są tak ważne w procesie leczenia i adaptacji do nowej sytuacji.

Perspektywa osoby z POChP

Zacznij od siebie

Zanim otworzysz się na innych, spróbuj uporządkować własne myśli i uczucia. Zrozumienie, co dokładnie czujesz i jakie masz potrzeby, pomoże Ci w jasnym i

spokojnym przekazaniu tego bliskim. Możesz zacząć od zapisania swoich obaw i oczekiwań.

Wybierz odpowiedni moment i miejsce

Znajdź spokojną chwilę i miejsce, gdzie będziecie mogli porozmawiać bez pośpiechu i zakłóceń. Ważne, by obie strony czuły się komfortowo i bezpiecznie.

Używaj prostych i zrozumiałych słów

Unikaj skomplikowanej terminologii medycznej. Mów o swoich odczuciach wprost, używając języka, który jest zrozumiały dla Twoich bliskich.

Przykładowe zdania otwierające dialog:

- „Chciałbym/Chciałabym, żebyś wiedział/wiedziała, co ostatnio czuję...”
- „Zdiagnozowano u mnie POChP i chciałbym/chciałabym o tym z Tobą porozmawiać.”
- „Potrzebuję Twojego wsparcia, ponieważ zmagam się z pewnymi trudnościami zdrowotnymi.

Mów o swoich potrzebach

Bądź konkretny w wyrażaniu swoich potrzeb. Czy potrzebujesz pomocy w codziennych czynnościach, wsparcia emocjonalnego, a może po prostu zrozumienia? Im jaśniej to określisz, tym łatwiej będzie Twoim bliskim zareagować w odpowiedni sposób.

Słuchaj aktywnie

Komunikacja to dialog, a nie monolog. Daj swoim bliskim przestrzeń na wyrażenie ich uczuć i obaw. Słuchaj uważnie, zadawaj pytania i staraj się zrozumieć ich perspektywę.

Daj czas na oswojenie się z sytuacją

Informacja o chorobie może być szokiem dla Twoich bliskich. Daj im czas na przetworzenie jej i oswojenie się z nową rzeczywistością. Nie oczekuj natychmiastowego zrozumienia i akceptacji.

Podkreślaj pozytywne aspekty

Skup się na tym, co można zrobić, by poprawić komfort życia. Mów o dostępnych terapiach, możliwościach adaptacji i celach, które chcesz osiągnąć. Pamiętaj, że POChP to nie wyrok, a odpowiednie podejście i leczenie pozwalają na prowadzenie satysfakcjonującego życia.

Nie bój się emocji

Łzy, złość, smutek – to naturalne reakcje. Nie tłum ich w sobie i pozwól sobie oraz swoim bliskim na ich wyrażanie. Wspólne przeżywanie emocji zbliża i pomaga w

radzeniu sobie z trudnościami.

Perspektywa osoby bliskiej pacjentowi z POChP

Zdobądź wiedzę na temat choroby

Zrozumienie, czym jest POChP, jakie są jej objawy i jak przebiega leczenie, jest kluczowe dla udzielenia właściwego wsparcia. Korzystaj z wiarygodnych źródeł informacji, takich jak strony internetowe organizacji pacjenckich lub publikacje medyczne.

Bądź cierpliwy i wyrozumiały

Osoba z POChP może doświadczać wahań nastroju, zmęczenia i ograniczeń fizycznych. Bądź cierpliwy, wyrozumiały i unikaj oceniania.

Słuchaj uważnie i empatycznie

Pozwól bliskiemu wyrazić swoje uczucia i obawy. Słuchaj uważnie, starając się wczuć w jego sytuację. Unikaj dawania rad, jeśli o nie nie prosi. Czasem wystarczy po prostu obecność i wsparcie.

Oferuj konkretną pomoc

Zapytaj, w czym możesz pomóc. Może to być pomoc w codziennych czynnościach, dotrzymanie towarzystwa podczas wizyt lekarskich, a nawet po prostu wspólne spędzanie czasu.

Zachęcaj do aktywności i leczenia

Motywuuj bliskiego do regularnego stosowania się do zaleceń lekarskich i dbania o aktywność fizyczną, w miarę jego możliwości. Pamiętaj jednak, by nie wywierać presji.

Dbaj o siebie

Opieka nad osobą chorą to wyzwanie, które może być obciążające również dla Ciebie. Znajdź czas na odpoczynek, relaks i dbanie o własne potrzeby. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, nie wahaj się go szukać.

Szukajcie wsparcia razem

Rozważcie dołączenie do grupy wsparcia dla pacjentów i ich rodzin. Wymiana doświadczeń z innymi osobami w podobnej sytuacji może być bardzo cenna i pomocna.

Humor – tam, gdzie ma sens

Wprowadzenie odrobiny humoru, tam gdzie to stosowne, może pomóc w rozładowaniu napięcia i spojrzeniu na sytuację z łżejszej strony. Pamiętaj jednak, by robić to z wyczuciem i taktem.

Rozmowa o chorobie to proces, który wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania obu stron. Jednak dzięki otwartej i szczerej komunikacji możesz zbudować silne wsparcie, które pomoże Wam wspólnie radzić sobie z wyzwaniami, jakie niesie POChP. Pamiętajcie, że słowa mają moc – używajcie ich mądrze, by budować zrozumienie, a nie lęk.

PODZIEL SIĘ

Materiał wewnętrzny Chiesi

Ostatnia aktualizacja strony 30 czerwca 2025

