

Pierwsze dni po diagnozie

Jak odnaleźć się w nowej rzeczywistości?

Materiał dla pacjentów hematoonkologicznych i ich bliskich

Zanim zaczniesz

Diagnoza choroby hematoonkologicznej może sprawić, że na chwilę zatrzymuje się cały dotychczasowy świat. Możesz czuć lęk, złość, odrętwienie, chaos albo nie czuć prawie nic. Każda z tych reakcji jest możliwa. Nie musisz od razu wszystkiego rozumieć ani podejmować wszystkich decyzji.

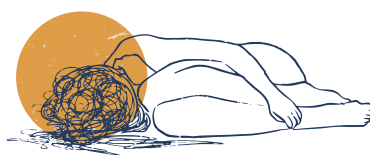
Na dziś wystarczy jeden krok

Nie musisz układać całych najbliższych miesięcy. Wybierz jedną rzecz, którą możesz zrobić dzisiaj: zapisać pytania, zadzwonić do bliskiej osoby, przygotować dokumenty albo odpocząć.

To, co może pojawić się po diagnozie

- ☐ trudność ze skupieniem i zapamiętywaniem informacji
- ☐ lęk przed leczeniem i przyszłością
- ☐ drażliwość, płacz, złość lub wycofanie
- ☐ powracające pytanie: „dlaczego ja?”
- ☐ potrzeba ciągłego szukania informacji albo unikanie ich
- ☐ problemy ze snem i napięcie w ciele

Jeżeli emocje stają się nie do udźwignięcia, utrudniają podstawowe funkcjonowanie albo nasilają się, warto poprosić o wsparcie psychologa lub psychoonkologa.



5 pierwszych kroków

1. Ogranicz liczbę zadań

Skup się na tym, co pilne. Resztę można odłożyć.

2. Wybierz jedną osobę do kontaktu

Poproś zaufaną osobę, aby towarzyszyła Ci podczas wizyt, robiła notatki albo przekazywała informacje pozostałym bliskim.

3. Prowadź jeden zeszyt lub plik

Zapisuj terminy, nazwy badań, leki, telefony, pytania i odpowiedzi. Nie próbuj wszystkiego zapamiętać.

4. Ustal najbliższy etap

Zapytaj zespół medyczny, co wydarzy się teraz i kiedy otrzymasz kolejne informacje.

5. Powiedz, czego potrzebujesz

Konkretna prośba jest łatwiejsza do spełnienia niż ogólne „dajcie znać, gdyby coś”.

Możesz powiedzieć:

- „Potrzebuję, żebyś pojechał/pojechała ze mną na wizytę.”
- „Czy możesz przez kilka dni odbierać dzieci?”
- „Nie mam teraz siły rozmawiać o szczegółach. Odezwę się, gdy będę gotowy/gotowa.”

Pytania do zespołu medycznego

Na wizytę zabierz listę pytań. Nie musisz zadać wszystkich – zaznacz te, które są dla Ciebie najważniejsze.

- ☐ Jak dokładnie nazywa się rozpoznanie?
- ☐ Jaki jest cel proponowanego leczenia?
- ☐ Co wydarzy się w najbliższych dniach i tygodniach?
- ☐ Jakie badania są jeszcze potrzebne?
- ☐ Jakie są możliwe działania niepożądane i jak na nie reagować?
- ☐ Jakie objawy wymagają pilnego kontaktu z oddziałem?
- ☐ Pod jaki numer dzwonić w dzień, w nocy i w weekend?
- ☐ Czy są leki, suplementy, zioła lub produkty, których należy unikać?
- ☐ Jak przygotować się do wizyty, pobytu w szpitalu lub kolejnego etapu leczenia?
- ☐ Czy mogę otrzymać plan leczenia lub zalecenia na piśmie?
- ☐ Czy w ośrodku jest dostępny psycholog lub pracownik socjalny?
- ☐ Kto może otrzymywać informacje o moim stanie zdrowia?

Po rozmowie

Własnymi słowami powtórz najważniejsze ustalenia i zapytaj, czy dobrze je rozumiesz.

Możesz poprosić o zapisanie kluczowych zaleceń.

Jak powiedzieć bliskim?

Nie musisz informować wszystkich od razu ani przekazywać wszystkich szczegółów.
To Ty decydujesz, komu, kiedy i ile chcesz powiedzieć.

Krok	Przykład
Powiedz, co wiadomo	„Rozpoznano u mnie chorobę krwi. Czekam jeszcze na część wyników.”
Powiedz, co wydarzy się dalej	„W przyszłym tygodniu mam kolejną wizytę i wtedy poznam plan leczenia.”
Nazwij swoją potrzebę	„Potrzebuję teraz spokoju i konkretnej pomocy, a nie wielu pytań.”

Rozmowa z dzieckiem

- Używaj prostych i prawdziwych słów dostosowanych do wieku dziecka.
- Powiedz, co zmieni się w jego codzienności, a co pozostanie bez zmian.
- Zapewnij, że choroba nie jest winą dziecka i nie można jej „złapać” przez przytulanie.
- Pozwól wracać do tematu. Dzieci często pytają etapami.

Przykładowe zdanie:

„Mama/tata jest chory/chora i lekarze będą go/ją leczyć. Możesz czuć różne emocje i zawsze możesz pytać. Powiemy Ci, co będzie się zmieniało.”

Plan na najbliższe siedem dni

Wpisz tylko to, co jest naprawdę potrzebne. Puste pola są w porządku.

Obszar	Najbliższy krok	Kto może pomóc?	Termin
Leczenie i wizyty			
Dokumenty i wyniki			
Dom i zakupy			
Dzieci / osoby zależne			
Praca / szkoła			
Kontakt z bliskimi			
Odpoczynek i wsparcie			

Moje trzy najważniejsze pytania

Jedna rzecz, której dzisiaj nie muszę robić

Gdzie szukać wsparcia?

HelpDesk i Telefon Wsparcia FORES

Telefon: 537 364 649

Godziny: 9:00-13:00 oraz 16:00-20:00

E-mail: fundacja@centrumfores.org

Strona: www.centrumfores.org

Bezpłatna Infolinia Onkologiczna: 800 190 590

Informacje dotyczące diagnostyki, leczenia i dostępnego wsparcia. Infolinia działa całą dobę, 7 dni w tygodniu.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112.

O projekcie

Materiał powstał w ramach projektu „HelpDesk Wsparcia Psychologicznego dla Pacjentów Hematoonkologicznych i Ich Bliskich”, realizowanego przez FORES we współpracy z Fundacją DKMS.

Materiał ma charakter edukacyjny i wspierający. Nie zastępuje konsultacji lekarskiej, psychologicznej ani indywidualnych zaleceń zespołu medycznego.

Źródła informacji:

1. Fundacja DKMS - Dla Pacjenta
<https://www.dkms.pl/pacjent>
2. Narodowy Portal Onkologiczny - Pomoc psychologiczna
<https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/pacjent/wsparcie-i-pomoc/pomoc-psychologiczna>
3. Narodowy Portal Onkologiczny - Jak przygotować się do leczenia?
<https://onkologia.pacjent.gov.pl/pl/pacjentcodziennosc-w-trakcie-leczenia/jak-przygotowac-sie-do-leczenia>
4. National Cancer Institute - Emotions and Cancer
<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings>
5. National Cancer Institute - Communication in Cancer Care
<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/adjusting-to-cancer/communication-pdq>