

Učinkovita pomoć teškom bolesniku

Svaki čovjek želi živjeti zdravo, mirno i bezbrižno. No ako nastupi teška bolest trebamo ju sagledati kao pojavu koji dolazi izvana. Ona je pored nas. Nije nastala u nama, nije izrasla iz nas, nije dio nas. Ne smijemo ju ugraditi unutar sebe. Ne smijemo se s njom poistovjetiti. Ona mora ostati naša pratilica, ali ne smije postati dio naše osobnosti.

Strah:

Prvi osjećaj koji se javlja na vijest o bolesti je veliki strah. U početku bolovanja bolesnik svoju bolest imenuje kao „ono“. Ne naziva ju njezinim pravim imenom. Time se želi distancirati od nje. Mudar liječnik će zato svoga bolesnika postupno priređivati na bolest. Bolesniku će dati vremena da se postupno srodi sa svojom dijagnozom. Inače, u prenaplom sukobu sa bolešću bolesnik ili njegova obitelj mogu „puknuti“. To znači da počnu besciljno i nesvršishodno lutati; tražeći pomoć bilo gdje.

Pitanja:

S nastupom teške bolesti počinju se javljati pitanja: zašto je baš mene pogodilo, što sam se zamjerio Bogu, što sam loše učinio, kako ću dalje, što će moja obitelj bez mene. Javlja se osjećaj krivnje - osobito ako se razbolio pušač, pijanica ili ovisnik o drogama, kocki, pornografiji, kompjutorskim igricama...

Izvjesno olakšanje bolesnik može osjetiti ako se upozna sa drugim bolesnikom koji ima istu bolest. Taj već ima iskustva u tome kako se nositi sa bolešću.

Energija bolesnika:

Kad nastupi teška bolest tada i bolesnik i njegovi bližnji počinju gubiti energiju. Energija je vrlo važna činjenica i o njoj treba pomno razmišljati. U teškoj bolesti je najvažnije što više čuvati svoju energiju. Pitanje vladanja energijom tijekom teške bolesti je još nedovoljno istraženo područje. Stoga prema tom fenomenu svi oko bolesnika trebaju imati stanovito strahopoštovanje. Kad je čovjek teško bolestan, on treba prakticirati ono što mu godi. Tako se čuva ili podiže njegova energija. Pri tome bolesnik treba djelovati u skladu sa svojom osobnom dobrobiti.

Energije drugih ljudi:

Ljudi sa pozitivnom energijom:

Takve ljude lako osjetimo i prepoznamo već u prvom susretu. To su primamljivi, srdačni ljudi koji imaju suosjećanja za bolesnika. Oni su tople osobe. Takvi ljudi blistaju smirenim sjajem, iskreni su i jednostavni. S takvim ljudima se valja družiti. Idealno je ako je liječnik ili terapeut osoba s pozitivnom energijom.

Ljudi sa negativnom energijom:

Takvi ljudi stvaraju oko sebe neugodno ozračje. Čovjek se uz njih osjeća poniženo, jadno, sputano, napeto, nemirno, zagušeno. Zato postaje oprezan i sklanja se od takvih osoba. Bolesnik uz takvu osobu često može osjetiti bockanje po tijelu, iscrpljenost i stalno je u očekivanju nekog neugodnog događaja. Ljudi s negativnom energijom su mračni, grubi, tihi, egoistični, zagonetni, zlovoljni, proračunati. Oni su zlopamtila, osobe bez empatije, hladni, distancirani. U blizini takvih ljudi treba se zadržavati što kraće. Nije sramota izbjegavati takve ljude. Dapače, ako volimo sebe, tada takve ljude moramo izbjegavati. Ljudi s negativnom energijom vješto se mogu prikrivati u društvu, a ipak potajno negativno djelovati.

Intuicija (slutnja) i duhovnost bolesnika:

Bolesnik mora pozorno slušati svoju intuiciju (slutnju) i to uvijek jasno reći svojoj okolini. O tome ga trebamo poučiti i u tome ohrabrivati. Iskazivanje svoje slutnje je bolesnikovo pravo, a ne njegov hir ili svojeglavost. Dobar liječnik uvijek mora poštovati svoju i bolesnikovu intuiciju. Intuicija je područje blisko duhovnosti. Bolesnik neminovno svuda sa sobom donosi i svoju intuiciju i duhovnost. On mora na njih ozbiljno računati, a liječnik ih mora poštovati. I rodbina mora itekako poštovati bolesnikovu intuiciju. Bolesnik se nikada ne smije sramiti svoje duhovnosti. U bolesti mu je ona dragocjena.

U pojedinim ozbiljnim životnim situacijama bolesnik–vjernik se osjeća smirenije od čovjeka bez vjere. Molitva djeluje pozitivno kako na duševnom i duhovnom planu, tako i na tjelesnom. Religioznost pozitivno utječe na imunološki mehanizam. Taj efekt u medicini ne smije ostati neiskorišten. Znanstveno je dokazano da ljudi koji mole ili za koje se moli imaju lakši tijek bolesti i brže se oporavljaju. Vjernici su češće veći optimisti od nevjernika.

Optimizam i moć pozitivnog razmišljanja zadiru direktno u biološki nivo ljudske stanice i na tom planu mijenjaju čovjekove reakcije na bolje. To je sadržaj jedne posve nove grane medicine koji se zove epigenetika.

Specifičnosti teškoga bolesnika:

One su dio sveukupne osobnosti bolesnika. Stoga ih se ne smije zanemarivati.

1. Bolesnik ima silnu potrebu da se krije tišinom. To mu se gotovo uvijek može omogućiti.
 2. On teško tolerira buku. Ona ga može veoma iscrpljivati. Gotovo uvijek je moguće otkloniti nepotrebnu buku.
 3. Često osjeća hladnoću, iako objektivno nije hladno. Zato ga valja uvijek pomno utoplit, bez uvjeravanja da mu to nije potrebno.
 4. Teški bolesnik je pojačano sklon depresiji. Ako kod neke teške tjelesne bolesti, s dobro pogođenom terapijom, u roku od dva mjeseca ne dolazi do poboljšanja, tada se uz osnovnu bolest radi i o depresiji. Stoga treba u takvom slučaju obavezno konzultirati psihijatra i primijeniti i terapiju protiv depresije.
 5. Bolesnik se često boji stručnjaka iz medicini komplementarnih struka (psihologa, logopeda, pedagoga, radnog terapeuta). Treba mu poticati i jačati povjerenje u njegovoga liječnika koji će kompetentno odlučiti kada se u terapiju uključuje psiholog, psihijatar ili farmakolog.
 6. Bolesnik se tijekom bolovanja često osvrće na svoju prošlost i u njoj traži uzrok svoje bolesti. Uvijek je silno zabrinut za budućnost; kako svoju, tako i svoje obitelji. Može mu se pomoći tako da ga se koncentrira na sadašnjost.
 7. Kad bolesnik želi razgovarati, obično ima teme iz svojega djetinjstva. Treba ga u tome podržati. Takve teme rodbini ne smiju biti dosadne i ne smije ih se bagatelizirati.
 8. Bolesnik osjeća silnu potrebu da uz njega stalno bude njemu bliska osoba. To se ne smije protumačiti kao egoizam ili hirovitost, već kao njegov mehanizam sigurnosti.
 9. Bolesnik se u svojim snovima često vraća u djetinjstvo, k svojim roditeljima. Tu činjenicu se ne smije ismijavati, već se prema njoj odnositi sa dostojanstvom i prikladnim interesom.
 10. Bolesnik ne želi slušati lažne nade i ispraznosti. Želi da ga se tretira kao zrelu osobu.
- U taktičnom ophođenju teškom bolesniku uvijek treba ponuditi nadu. Ona se često može preobraziti u čudo. Čudo nastaje već onda ako se uplašeni bolesnik počinje zbližavati sa svojom bolešću. Na takvo čudo svaki bolesnik ima pravo.

Kako pomagati:

Ako kao rodbina, prijatelji ili volonteri želimo pomagati teškim bolesnicima, moramo naučiti određena pravila:

Svaki dan se treba iznova staviti u kožu bolesnika. Na taj način ćemo najbolje shvatiti što je u pojedinom trenutku njemu, a ne nama najvažnije.

1. Bolesniku je važnija naša prisutnost i naš dodir, nego li naša riječ.

Pomoć: Ne gnjaviti bolesnika dugim monolozima ili uputama. Ako bolesnik plače, dobro je biti uz njega samo u tihoj i nenametljivoj prisutnosti.

2. Bolesnik često ima nedostatak apetita. On je veoma zabrinut oko unosa hrane i tekućine.

Pomoć: Razmotriti zajedno s njime njegove želje i mogućnosti.

3. Pitanje evakuacije stolice i mokraće je bolesniku često glavno pitanje dana.

Pomoć: Ne bagatelizirati njegovu zabrinutost oko toga.

4. Ništa ne činiti umjesto bolesnika.

Pomoći mu obazrivo da on sam nešto uradi.

5. Ne suzbijati bolesnikove inicijative.

Pomoć: Podupirati bolesnikove inicijative.

6. Ne zapovijedati bolesniku.

Pomoć: Pomagati mu nježno i s ljubavlju.

7. Ne zauzimati nadmeni stav nad bolesnikom.

Pomoć: Biti ponizan pred bolesnikom i pred njegovom bolešću.

8. Pokazati bolesniku da dragovoljno provodimo vrijeme s njime.

Pomoć: Suzdržati se od pričanja o našim tegobama jer one bolesnika ne zanimaju.

9. Pomno pratiti pomaže li bolesniku naša blizina (kao člana rodbine) ili posjetilaca ili ga to iscrpljuje.

Pomoć: Ako je sam pomagač ili član rodbine preopterećen i iscrpljen i ako počinje negativno djelovati na bolesnika, bolje je da sam odustane od daljnega pomaganja i posjećivanja. U tom slučaju poštenije je odmaknuti se od bolesnika, odmoriti se, naspavati i s ljubavlju se pomoliti za njega i njegovog liječnika.