

# “Jak se stát lepším pacientem”

Gregor Brozeit

Mezinárodní myelomová nadace Evropa  
Seminář CMG pro pacienty a jejich rodinné  
příslušníky

Karlova Studánka, Česká republika

21. listopadu 2009

# Co znamená být „dobrým“ pacientem

- Nebýt “až příliš **dobrý**”
- **Dobře** o sebe pečovat
- Mít **dobrý** vztah sám k sobě
- **Dobře** se chovat ke své rodině
- **Dobře** se chovat k ostatním pacientům

# Co znamená být „dobrým“ pacientem

- Nebýt “až příliš **dobrý**”
- **Dobře** o sebe pečovat
- Mít **dobrý** vztah sám k sobě
- **Dobře** se chovat ke své rodině
- **Dobře** se chovat k ostatním pacientům



“Když mám  
být hodná,  
umím být  
velmi  
dobrá, ale  
když mám  
být zlá,  
umím být  
ještě lepší“

Mae West

Nebud'te “příliš *hodní*”

# Být “příliš dobrým” vás může stát život

- Nezdráhejte se získat názor jiného odborníka z důvodu, že by se váš lékař mohl cítit dotčen
- Nezdráhejte se zeptat se sestry na vše, čemu nerozumíte
- Nezdráhejte se říct, jak zle vám je nebo jak velkou bolest pociťujete, jen proto, abyste neobtěžovali lékaře
- Nepřijímejte za odpověď “ne”, když potřebujete slyšet “ano” – potřebujete-li se ujistit, potvrdit schůzku, pořídit kopii záznamů

Nebud'te “příliš **hodní**”



“Když mám být hodná, umím být velmi dobrá, ale když mám být zlá, umím být ještě lepší.”

# Co znamená být „dobrým“ pacientem

- Nebýt “až příliš **dobrý**”
- **Dobře** o sebe pečovat
- Mít **dobrý** vztah sám k sobě
- **Dobře** se chovat ke své rodině
- **Dobře** se chovat k ostatním pacientům

# Vše s rozumem

- Nenastala chvíle začít polykat mega dávky vitamínů, dát se na vegetariánství nebo se zapsat do kurzu létání na rogale
- Stres je váš nepřítel
- Spánek vás posílí
- Cvičení vám pomůže, ale musíte se chránit před nárazy a v žádném případě se nepřepínat

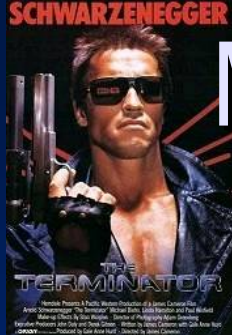
**Dobře** o sebe pečujte

# Snažte se “být natolik zaneprázdněni, abyste si nemohli dovolit být nemocní”

- Příznaky myelomu a vedlejší účinky léčby mohou velmi ztrpčit život
- Cítíte-li se opravdu zle na to, abyste to všechno „zvládli“, raději požádejte o pomoc a dopřejte si odpočinek
- Ale nezačněte mávat bílou vlajkou o pomoc příliš časně – pravidlem je, že kdo se jako nemocný chová, ten se také jako nemocný cítí
- Často platí, že kdo vystupuje jako zdravý člověk, přesvědčí nejen ostatní, ale hlavně sebe samého

**Dobře** o sebe pečujte





# Máte v patách ničemného zabijáka, ale vy se „jen tak nedáte“

- Dovolíte-li mu, aby se k vám připlížil, může vám způsobit velké trable
- **Dobrá** zpráva je, že kdykoliv by šlo do úzkých, vždycky máte k dispozici linku 155 a armádu doktorů připravených vyrazit za vás do boje
- **Špatná** zpráva je, že zaobírání se lékařskými zprávami, vyšetřeními a jejich výsledky může být velmi depresivní

**Dobře** o sebe pečujte



# Zodpoví výsledky testů zásadní otázky?

- Je nemoc aktivní?
- Zlepšuje se stav nemoci nebo zhoršuje?
- Je zasažen organismus?
  - Kostní dřeň/Krev?
  - Imunitní systém?
  - Nervy/páteř?
  - Ledviny?
  - Kosti?
- Ohrožují vás nějaká rizika?
  - K. dřeň/Krev?
  - Glukóza (cukr)
  - Vápník
  - Trombóza (kr. sraženiny)
  - Ztráta elektrolytů (dehydratace)

**Dobře** o sebe pečujte – Vyšetření

# Rozhodnutí ohledně vyšetření

- Jaká vyšetření byste měli podstoupit?
  - Jaká vyšetření jsou pro vás v danou chvíli nejdůležitější?
  - Jaké jsou potenciální výsledky a co znamenají? (byli byste ochotni něco na jejich základě změnit?)
  - Co pro vás znamená “klid duše”?
- Jak často byste měli vyšetření opakovat?



# Informujte se

[www.myeloma.cz](http://www.myeloma.cz)



# Vše řádně sledovat

- Jistě plánujete, ač s myelomem, ještě dlouho žít. Měli byste však svůj život nyní lépe zorganizovat.
- Potřebujete si založit speciální složku na rozličné lékařské zprávy, které v příštích letech nashromáždíte
- Různé vývojové diagramy a grafy mohou pomoci vám i vašemu lékaři pochopit, jak se věci vyvíjejí

# Co znamená být „dobrým“ pacientem

- Nebýt “až příliš **dobrý**”
- **Dobře** o sebe pečovat
- Mít **dobrý** vztah sám k sobě
- **Dobře** se chovat ke své rodině
- **Dobře** se chovat k ostatním  
pacientům



“Pomožte si  
a bude vám  
pomoženo”

**Benjamin Franklin**  
Poor Richard's Almanac  
1757

# “Jak se stát lepším pacientem”

Gregor Brozeit

Mezinárodní myelomová nadace Evropa  
Seminář CMG pro pacienty a jejich rodinné  
příslušníky

Karlova Studánka, Česká republika

21. listopadu 2009