

“Jak se stát lepším pacientem”

Gregor Brozeit

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

Poděbrady, Česká republika

6. září 2008

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

Nebudte “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

Nebudte “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

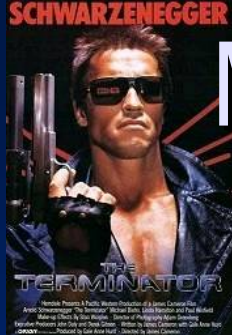
- Nenastala chvíle začít polykat mega dávky vitamínů, dát se na vegetariánství nebo se zapsat do kurzu létání na rogale
- Stres je váš nepřítel
- Spánek vás posílí
- Cvičení vám pomůže, ale musíte se chránit před nárazy a v žádném případě se nepřepínat

Dobře o sebe pečujte

Snažte se “být natolik zaneprázdnění, 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

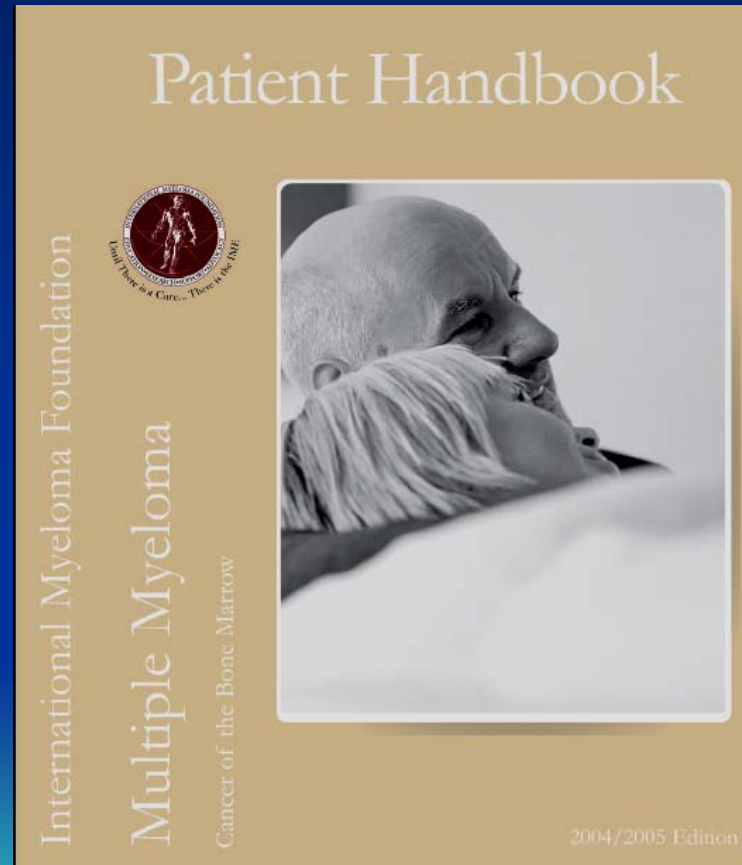
- Jaká vyšetření byste měli podstoupit?
 - Jaká vyšetření jsou pro vás v danou chvíli nejdůležitější?
 - Jaké jsou potenciální výsledky a co znamenají? (byli byste ochotni něco na jejich základě změnit?)
 - Co pro vás znamená “klid duše”?
- Jak často byste měli vyšetření opakovat?



Dobře o sebe pečujte – Vyšetření

Informujte se

<http://handbook.myeloma.org>



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

Poděbrady, Česká republika

6. září 2008