



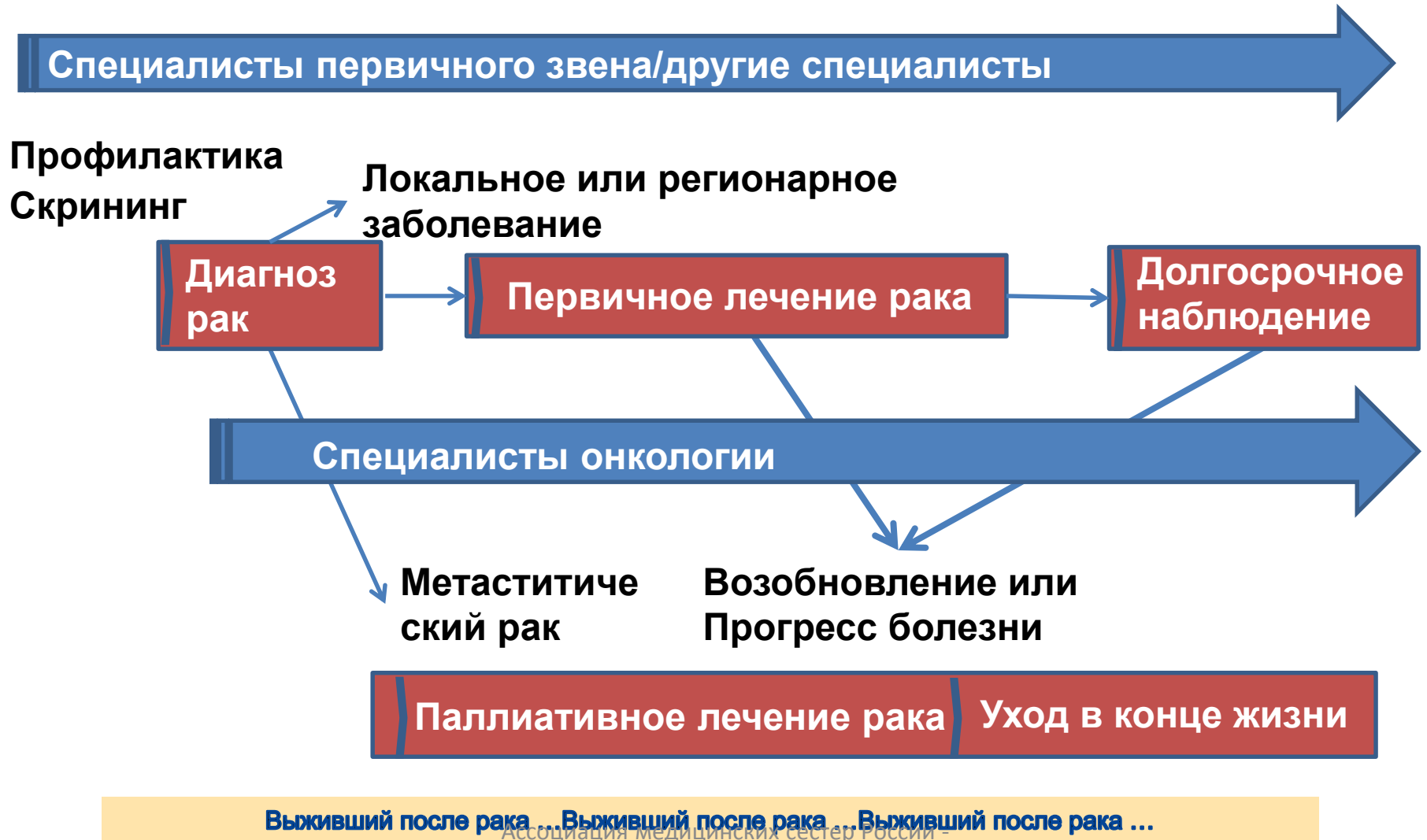
ОБУЧЕНИЕ ПАЦИЕНТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

Сандра Е. Куртин, RN, MS, AOCN, ANP-C

Доцент кафедры медицины и сестринского дела,
самостоятельно практикующая медсестра, Центр
онкологической помощи университета Аризоны

Данный материал подготовлен экспертами ONS и переведен в рамках проекта Ассоциации медицинских сестер России, поддержанного Благотворительным фондом Бристоль-Майерс Сквибб

Схема онкологической помощи (выживания)



Ассоциация медицинских сестер России

Общество онкологических медсестер -

Благотворительный Фонд Бристоль-

Майерс Сквибб

Вызовы в обучении пациента и его близких

- Работа с пациентами, столкнувшимися с неизлечимым заболеванием, требует времени, сострадания, четкости формулировок, и стойкости со стороны медработника
- От пациентов и их близких ожидают вовлеченности в процесс самоухода и управления симптомами
- В проведении эффективного обучения пациента и его близких есть определенные сложности:
 - Время
 - Сложность диагноза и плана лечения
 - Вариативность в уровне образования и интересах пациента и его близких

Обучение пациента



Ассоциация медицинских сестер России -
Общество онкологических медсестер -
Благотворительный Фонд Бристоль-
Майерс Сквибб

Эффективное обучение пациента и его близких

- Большинство пациентов, столкнувшихся с диагнозом рак, хотят понять свое заболевание, узнать прогноз, доступные варианты лечения, вероятные проблемы, ожидаемую продолжительность терапии
- Большинство предпочитают роль партнера в принятии решений
- Эффективная коммуникация между пациентом – его близкими – медработниками улучшает участие пациента и его близких в процессе принятия решений и в самоходе

Protiere, Moumjid, Bouhnik, Le Corroller Soriano, & Moatti, 2011; Rodin et al., 2009 Brown, Parker, Furber, & Thomas, 2011.; Kurtin et al, 2011

Эффективное обучение пациента и его близких

- Научная литература поддерживает применение индивидуального подхода к обучению пациента и его близких:
 - Возраст
 - Стиль обучения
 - Культурные особенности
 - Пол
 - Варианты лечения и прогноз
- Делегирование пациенту и его близким активной роли в уходе за пациентом с применением мультидисциплинарного подхода, с передачей четкой информации честно и с проявлением эмпатии к пациенту – одно из наиболее эффективных средств для установления позитивной коммуникации пациента и медработника

Психологические последствия рака и его лечения

- Внешний вид, форма тела
- Страх возобновления – “ожидаемая продолжительность жизни”
- Горе и утрата
- Возобновление и сохранение дружеских, социальных и профессиональных ролей
 - Источники поддержки: семья и друзья, работа и коллеги, медработники, религиозные и духовные убеждения
- Грусть и депрессия
- Поиск специализированной помощи
- Медицинская страховка и затраты на лечение

Сохранение надежды

- Рациональные ожидания или иррациональная жизнерадостность?
- Самым важным средством медицины является высказанное слово, Эрик Кассель
- Лечение часто является главным источником надежды
 - Пациенты могут не говорить о серьезном токсическом воздействии из-за страха прекращения терапии
- Выбор является очень личным и требует индивидуального понимания ситуации и доступных вариантов
- Серьезным вызовом остается определение баланса между уровнем/интенсивностью лечения и прогнозом заболевания

Люди болеют раком чаще всего пожилые

- Влияние сопутствующих заболеваний
- Стоимость лечения
- Самоуход и уход со стороны близких
- Близость медицинского учреждения
- Качество жизни
- Личный выбор

Депрессия

- Депрессия – это распространенное состояние у людей, живущих с раком
- У каждого индивидуальная степень приспособления к диагнозу, и диагноз на каждого оказывает разное воздействие
 - Некоторые люди способны продолжать жить полной жизнью
 - Для других стресс столкновения с раком оказывается более ощутимым и трудноуправляемым
- Дополнительные факторы:
 - Усталость
 - Частые визиты к врачу или в больницу
 - Побочные эффекты лечения
 - Финансы

Признаки и симптомы депрессии

- Снижение интереса или удовольствия при занятии какой-либо деятельностью
- Ощущение подавленности, депрессии, безнадежности
- Трудности с засыпанием
- Снижение аппетита
- Плаксивость
- Тяжелая депрессия может привести к утрате человеком интереса к жизни, к ощущению того, что жизнь больше не стоит усилий, чтобы ее прожить

Советы для пациентов

1. Дайте себе время приспособиться к диагнозу и изменениям в вашей жизни. Если вы не сможете стать столь же активными, как до заболевания, следует подумать о новых занятиях, менее напряженных, но приносящих радость
2. Определите приоритетные занятия, которые необходимы для поддержания вашего физического и эмоционального здоровья
3. Попробуйте найти приятное для себя занятие – например, слушание музыки или просмотр футбольного матча. Такие занятия помогут вам сохранять положительный настрой.
4. Продолжайте соблюдать диету и занятия физическими упражнениями, это поможет вам сохранить здоровье. Давайте себе возможность отдохнуть.
5. Исключите алкоголь – он может усилить депрессию

Ассоциация медицинских сестер России -

Общество онкологических медсестер -

Благотворительный Фонд Бристоль-

Майерс Сквибб

Советы для пациентов

1. Обсудите с вашими медработниками ресурсы, доступные вам в помощь: медсестры или медсестры расширенной практики, социальные работники или психологи могут помочь вам в волнующих вопросах и определить наилучшие ресурсы, которые помогут
2. Молитва или медитация могут помочь в достижении умиротворения
3. Подумайте о присоединении к группе поддержки – лично или посредством компьютера. Другие люди, живущие с диагнозом рак, могут посоветовать вам, как жить с таким диагнозом
4. Поговорите с врачом об использовании антидепрессантов. Эти препараты помогут восстановить баланс химических элементов в мозге. Но при их использовании улучшения будут заметными только через 4-6 недель. Прием таких препаратов нельзя останавливать внезапно.
5. Поговорите с медработником об использовании травяных или натуральных средств от депрессии. Некоторые из таких препаратов (например, настойка Джона Ворта) могут вступать в конфликт с другими прописанными вам препаратами.

Тревога

- Тревога является распространенной реакцией на получение известий о том, что у вас рак
- Тревогу описывают как смутное и неприятное ощущение вероятного вреда или страданий
- Многие люди не понимают, почему их одолевают такие чувства, но считают их крайне неприятными
- Тревога может варьировать от легкого и смутного ощущения того, что что-то не так, до всепоглощающего чувства, мешающего человеку нормально жить
- Все люди в разные периоды жизни испытывают тревогу. Выход на новое место работы, поступление в колледж, переезд в другой город – все это вызывает определенную тревогу.
- Получение человеком информации о том, что у него рак, также приводит в тревожное состояние
 - Неуверенность и страх чаще всего характеризуют это состояние

Тревога: симптомы

- Тревога может мешать человеку сконцентрироваться, запомнить что-то, может мешать есть и спать
- Многие люди обнаруживают, что им сложно принять решение или решить проблему
- Они или их близкие могут заметить, что они стали раздражительны
- Головная боль, диарея, одышка, тахикардия могут развиваться при сильной тревоге.

Советы для пациентов

1. Дайте себе время приспособиться к диагнозу
2. Оцените разные стороны своей жизни, в которых вы с успехом контролируете ситуацию – воспользуйтесь своими же способами справиться с трудностями, которые вошли в вашу жизнь вместе с диагнозом рака
3. Попробуйте упростить свою жизнь. Сократите или уменьшите активность до необходимого минимума, важного для вашего физического и эмоционального благополучия
4. Обращайтесь за помощью. Ее могут оказать члены семьи, друзья или специалисты. Полезной может стать консультация психолога или социального работника
5. Подумайте о присоединении к группе поддержки. Другие люди с таким же диагнозом могут подсказать вам, как с ним справиться

Советы для пациентов

1. Подумайте о том, что может помочь вам расслабиться – медитация, массаж, йога, или расслабляющая музыка
2. Старайтесь хорошо питаться и сохранить некоторую физическую активность
3. Исключите чрезмерное употребление алкоголя и кофеина
4. Если вам сложно сконцентрироваться во время слушания или сложно запомнить инструкции, записывайте их
5. Поговорите с вашими медработниками о том, как справиться с вашей тревогой. Спросите о медикаментозном лечении тревоги

Что чувствуют пациенты?

- “Мне поставили диагноз МДС, но я не знаю, что это.”
- “Наша жизнь изменилась с тех пор, как мне поставили диагноз МДС.”
- “Я спросил врача, это рак? Он сказал мне не беспокоиться об этом.”
- “Врач сказал, что это рак.”
- “Я боюсь, что умру.”

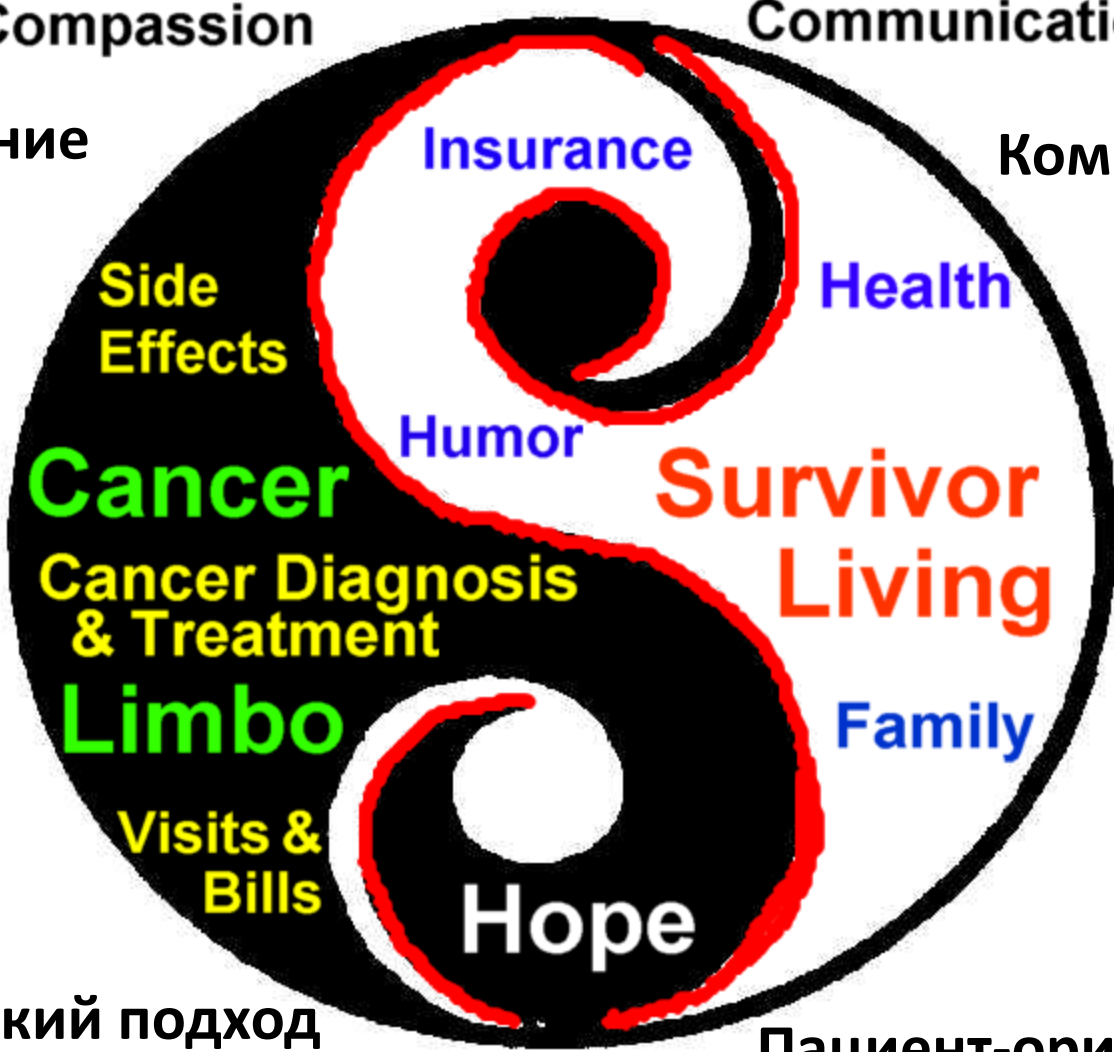
Инь и Янь в онкологии

Compassion

Communication

Сострадание

Коммуникация



Insurance

Health

Side Effects

Humor

Cancer

Survivor Living

Cancer Diagnosis & Treatment

Family

Limbo

Visits & Bills

Hope

Холистический подход

Пациент-ориентированный
Patient-focused

Holistic Approach

Ассоциация медицинских сестер России
Общество онкологических медсестер -
Благотворительный Фонд Бристоль-
Майерс Сквибб

Sandy Kurtin, 2007