

„Mégis, kinek az élete?”

Tudatosság, egészséggel kapcsolatos felelősség

Gyimesi Zsófia

Egészségpszichológus

Egyesített Szent István és Szent László Kórház, Onkológiai Centrum

Gyógyulj Velünk Egyesület

Júniusi Egyesületi Nap, 2015.06.25.

Miről lesz szó?

- ▶ SZŰRÉS, ORVOSHOZ FORDULÁS

„Én nem lehetek beteg, ki van zárva, velem nem történhet meg.”

- ▶ PSZICHÉS ÁLLAPOT, ATTITÚD SZEREPE A KEZELÉSEK ALATT

„Jól csinálom?”

- ▶ PALLIATÍV ELLÁTÁS, HOSPICE

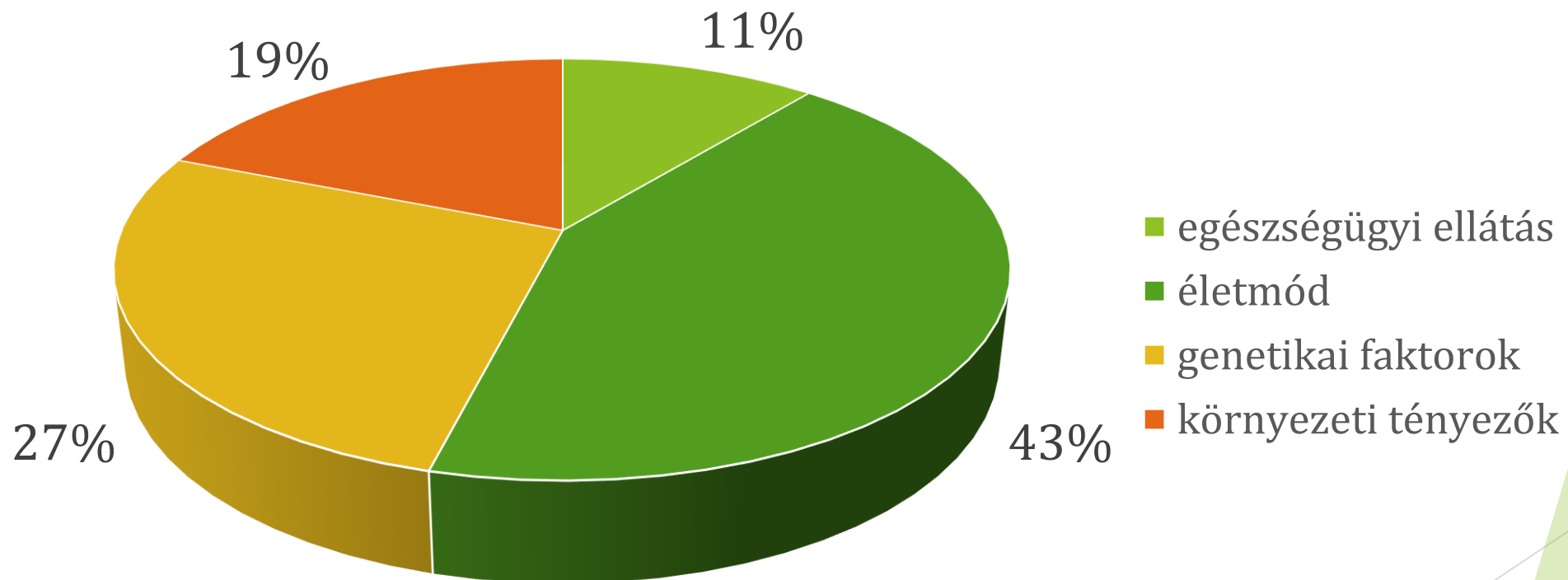
„Nincs visszaút?”

A jelen

WHO egészség: nem csupán a betegség hiánya, hanem **testi, lelki és szociális jóllét** + egyén és környezete közti **egyensúly**

- ▶ Népeség elöregedése
- ▶ Rákos megbetegedések számának növekedése
- ▶ Információtechnológiai robbanás
- ▶ Kollektív hiperérzékenység a testtel kapcsolatban (testtel való fokozott foglalkozás, fogyókúra, testedzés, szépségipar)

Az életmód kiemelkedő szerepe



Forrás: Pikó Bettina, Orvosi szociológia (2007)

Egészséggel kapcsolatos életmód

- ▶ Táplálkozási szokások
- ▶ Fizikai aktivitás, szabadidős tevékenységek
- ▶ Alvási szokások
- ▶ Preventív tevékenységek (relaxáció, szűrővizsgálatok, biztonsági öv)
- ▶ Káros szenvedélyektől való tartózkodás

Társadalmi egyenlőtlenségekből fakadó halálozási különbségek: egészségkockázati magatartásformák az alacsony társadalmi státuszú csoportokban jellemzőbb

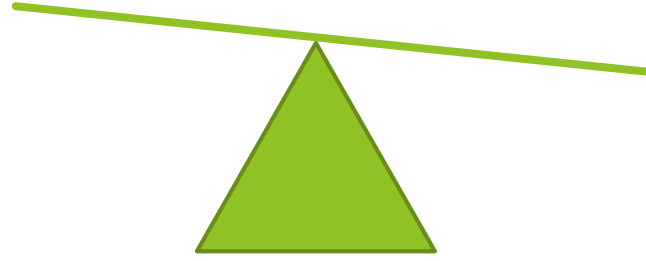
Orvoshoz fordulás

- ▶ Tünetészlelés: figyelem iránya
helyzeti tényezők
- ▶ Egészség-hit-modell:
 - észlelt fenyegetés/veszély
 - cselekvés előnyei



Mi fér bele inkább a zsúfolt napirendjébe, mozogni naponta félórát vagy halottnak lenni naponta 24 órát?

Egészség-hit modell



Kontrollvesztés: „akkor megyek csak orvoshoz, ha visznek, valamiben úgyis meg kell halni”

- ▶ Mi kell ahhoz, hogy valaki orvoshoz forduljon:
- Tudás az egészségről, motiváció az egészség megőrzésben
- Feltételezés, hogy ő is megbetegedhet
- Tudás a betegség következményeiről
- Kezelés hatékonyságába vetett hit
- A kezelés „ára”, a befektetett energia elfogadható

Ki egészséges? 2 szélsőséges példa

„Hát az egészség az megvan, azzal nincs semmi gond. Nem lenne énnekem semmi bajom, élnék, mint hal a vízben, csak pénzem lenne. Nem is voltam én soha beteg életemben. Egyszer ugyan voltam kórházban, mikor ezt a rossz lábam levágták, de van az már 15 éve is.”

64 éves rokkantnyugdíjas férfi, akinek fél lábát combközépen amputálták

„Nem tudom, nem érzem magam egészségesnek. Azt hiszem, nincs ugyan kimutatható bajom, de sokszor érzem magam kedvetlennek, gyengének. És hát ez is lehet a betegség jele. Persze, kérdés, mi az egészség. Ha az az egészséges, aki egészen jól van, én nem vagyok az.”

22 éves vidéki egyetemi hallgató

Mit jelent a betegség?

▶ Szimbólumok:

- egészség=felelős, önmagával törődő egyén érdeme
- betegség=stigma (rizikóviselkedések)

▶ ellenség (<-> keleti felfogás: figyelmeztetés az egyensúly megbomlására)

▶ nyereség

▶ veszteség

▶ büntetés

Ki a jó beteg?

- ▶ ~~Betartja az utasításokat, csendes, nem kérdez, nem ellenkezik, alkalmazkodó, alárendelődő („jó gyerek”)~~
- ▶ Egészségvédő személyiség, aktív, „harcos”, felelős, felnőtt, partneri viszony a kezelőszeméllyel, kompetens, önérvényesítő, bevonódik



Tudatosság

- ▶ *„Az orvostudomány lényege az, hogy megóvja és megszabadítsa az embereket a betegségtől, enyhítse a fájdalmat és a szenvedést, egészségben hosszabbítsa meg az emberek életét. ... Az emberek szükséglete, hogy egészségesek legyenek...döntő jelentőségű ebben a tudatosság...hiszen a veszélyek sokszor magából az egyénből származnak.”*

Felix Unger (2009): Az orvoslás paradigmája a 21. században

„Tegyenek velem, amit akarnak”

- ▶ Tanult tehetetlenség vs. észlelt kontroll, koherenciaérzés, énerő mozgósítása
- ▶ Hospitalizáció
- ▶ Megküzdés-személyiségjellemzők (harcos, tagadó, fatalista)

„Mondja meg, mit tegyek!”

- ▶ *„Teljes felelősséggel tartozunk saját életünkért, nem csak a cselekedeteinkért, de azért is, amit elmulasztunk megtenni. Felelősséggel tartozom azért, amit teszek és azért is, amiről nem veszek tudomást. Mindig felelősek vagyunk azért az attitűdért, amit a problémáinkkal szemben vállalunk.”*

Irvin D. Yalom (2006): Egzisztenciális pszichoterápia

- ▶ Krízis: veszély + lehetőség

Mikor, miben segít a pszichológus?

„Fontosabb tudni, hogy milyen ember, aki megbetegedett, mint hogy mi a betegség, amely az embert megtámadta.”

Hippokratész

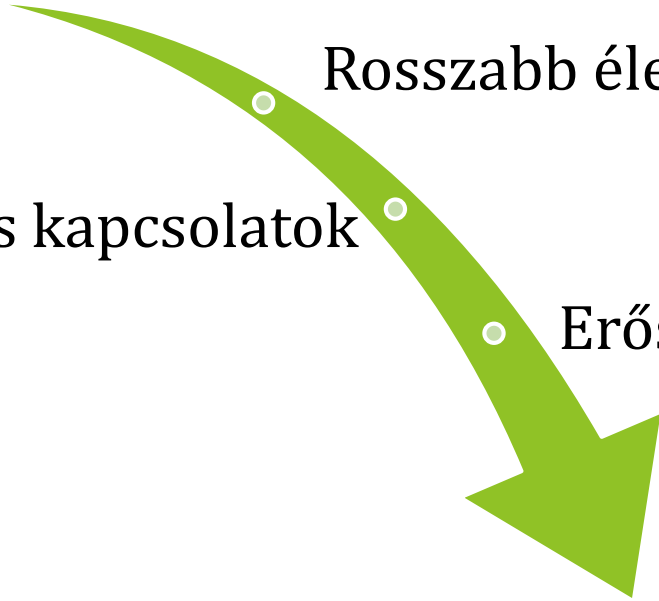
„Minél betegebb az ember, annál magányosabbnak érzi magát, annál jobban szorong és annál kedvetlenebb. De minél többen veszik körül, minél több szállal kapcsolódik az élethez és mindenhez, ami életkedvet önt belé, annál hamarabb fordul a kocka. (...) Még ha hátat is kell fordítania „rég” életének, a betegnek szüksége van arra az érzésre, hogy még mindig tagja az élők klubjának, akik mindenfélét csinálnak és élik az életüket.

David Servan-Schreiber (2012): Búcsúzni többször is lehet

Pszichés állapot

- ▶ distressz (hangulatingadozás, szorongás, félelem, evés- és alvászavarok, különböző súlyosságú depresszió)

DISTRESSZ



Rosszabb életminőség

Romló társas kapcsolatok

Erősödő fájdalomérzet

Terápia abbahagyása, alternatív kezelések, rosszabb prognózis

Alternatív gyógymódok

Alkalmazási előirat

- ▶ hatóanyag
- ▶ hatásmechanizmus
- ▶ indikáció
- ▶ dozírozás
- ▶ interakció
- ▶ ellenjavallatok



„nagyon jó”
„természetes”
„mellékhatásmentes”

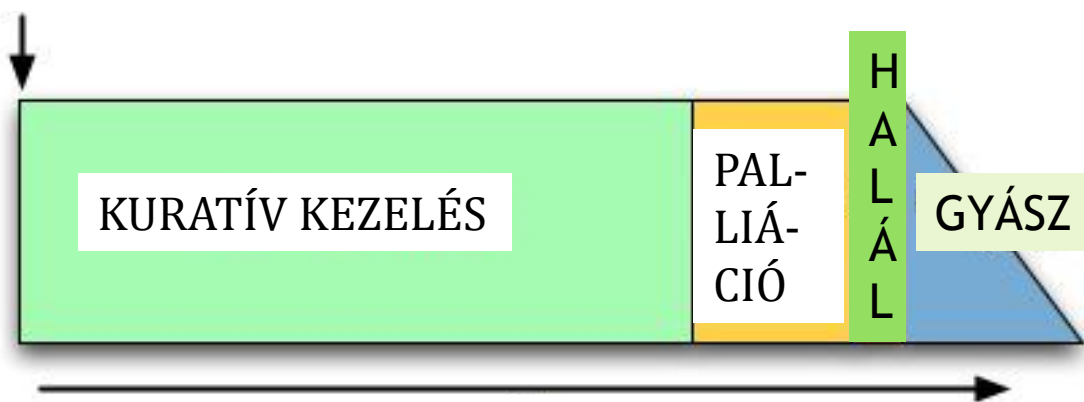
Az átverés jelei

(Jodie Bernstein, Amerikai Fogyasztóvédelmi Iroda)

- ▶ Gyors és hatékony csodaszer a legkülönfélébb betegségekre
- ▶ Tudományos áttörés, csodálatos gyógymód, egyedülálló termék, titkos összetevő, ősi gyógymód
- ▶ A kormány, a hivatalos orvosok, kutatók szövetkeztek a termék elnyomására
- ▶ Nem megfelelően dokumentált esetleírások, melyek rendkívüli eredményekről szólnak
- ▶ Egyetlen forrásból szerezhető be, a kizárólagos forgalmazótól

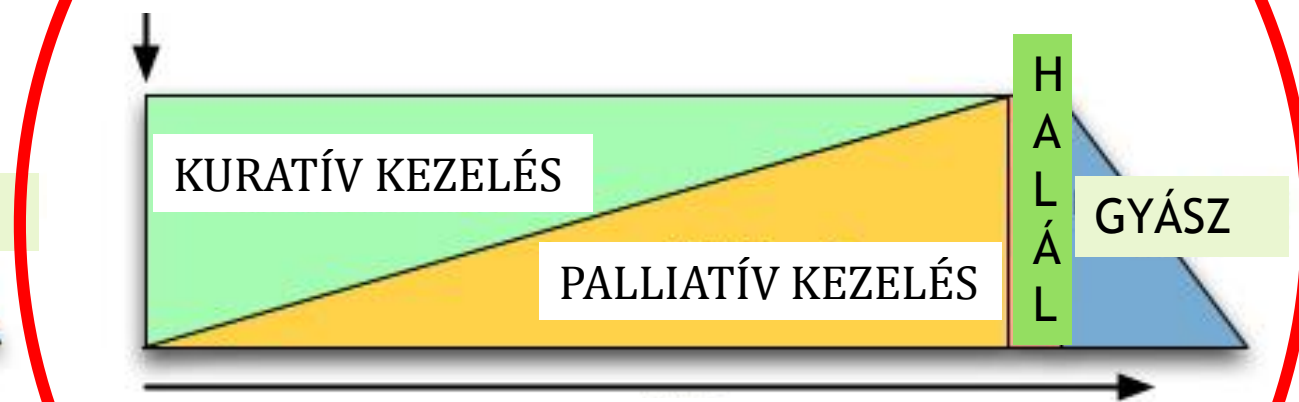
Palliatív gondozás

DIAGNÓZIS



PALLIATÍV GONDOZÁS TRADICIONÁLIS MODELL

DIAGNÓZIS



PALLIATÍV GONDOZÁS FÁZIS MODELL

Palliatív gondozás

- ▶ progresszív betegség esetén, amikor gyógyulás nem várható, nem csak végstádiumban!
- ▶ szükség esetén az aktív onkológiai kezelések alatt is
- ▶ autonómia, döntési képesség maximalizálása, diagnózis és prognózis ismerete (tudatos beteg vs. orvosi bizonytalanság)
- ▶ fő cél a jó életminőség
- ▶ tüneti kezelés (fizikai panaszok mellett érzelmi, szociális, spirituális szükségletek)
- ▶ nem csak daganatos betegek számára (végstádiumú szervkárosodás, progresszív neurológiai megbetegedések)

Köszönöm a figyelmet!