

Existují typy pacientů, kteří potřebují pomoc psychologa častěji než ostatní?

Potřeba psychologické pomoci souvisí s délkou nemoci a mírou utrpení, s věkem pacienta a jeho sociální situací. Starší člověk se s řadou věcí vyrovnává lépe, dokonce i se smrtí, než matka, která opouští dvě malé děti. A samozřejmě velmi záleží na osobnostním založení člověka: každý jsme jiný a jinak snášíme psychickou zátěž. Onkolog by měl umět odhadnout, kdo pomoc potřebuje, a nabídnout mu ji.

Značnou roli hraje psycholog i v péči o ženy s rakovinou prsu.

V oblasti léčby rakoviny prsu je psycholog opravdu zvláště důležitý. Musíme si uvědomit, že prsy jsou pro ženy důležitý orgán nejen z hlediska fyziologického, ale i psychologického, protože jde o znak ženství. A když o něj žena musí přijít, což je v případě rakoviny prsu poměrně časté, cítí se znetvořena. Zkušenosti onkologů dokládají, že je s tím obtížné se vyrovnat. Nesmírně ovšem záleží i na partnerovi, zvláště pokud spolu sexuálně žijí, což je dnes do poměrně vysokého věku. Vstřícný a chápavý postoj partnera moc pomáhá.



Prof. MUDr. Jiří Vorlíček, CSc., je ředitelem Masarykova onkologického ústavu a předsedou České onkologické společnosti ČLS JEP.

## SEZNAM PRACOVÍŠŤ PSYCHOONKOLOGICKÉ PÉČE

zdroj: [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)

### Jihočeský kraj

Nemocnice České Budějovice, a. s.  
Onkologické oddělení  
Telefon: 387 871 111  
PhDr. Jana Kliková  
e-mail: [klikova11@seznam.cz](mailto:klikova11@seznam.cz)

### Jihomoravský kraj

Dům léčby bolesti s hospicem sv. Josefa, Rajhrad  
Telefon: 547 232 223  
Mgr. Jiřina Juříčková  
e-mail: [jurickova@dlbsh.cz](mailto:jurickova@dlbsh.cz)  
Mgr. Radka Alexandrová  
e-mail: [alexandrova@dlbsh.cz](mailto:alexandrova@dlbsh.cz)

### Fakultní nemocnice Brno

Telefon: 532 231 111  
Mgr. Libuše Kalvodová  
e-mail: [libuse.kalvodova@seznam.cz](mailto:libuse.kalvodova@seznam.cz)

### Fakultní nemocnice u svaté Anny

Oddělení klinické psychologie  
Telefon: 543 182 888  
Mgr. Zuzana Špurná  
e-mail: [zuzana.spurna@fnusa.cz](mailto:zuzana.spurna@fnusa.cz)

### Masarykův onkologický ústav

Telefon: 543 135 802  
PhDr. Marta Romanáková, Ph.D.  
e-mail: [romanakova@mou.cz](mailto:romanakova@mou.cz)  
Mgr. Lucie Rovenská  
e-mail: [rovenska@mou.cz](mailto:rovenska@mou.cz)  
PhDr. Šporcrová Ivona  
e-mail: [ivona.sporcrova@mou.cz](mailto:ivona.sporcrova@mou.cz)

### Kraj Vysočina

Nemocnice Jihlava  
Telefon: 567 157 111  
PhDr. Štěpánka Havlíková  
e-mail: [havlikovas@nemji.cz](mailto:havlikovas@nemji.cz)

### Královéhradecký kraj

Fakultní nemocnice Hradec Králové  
Klinika onkologie a radioterapie  
Telefon: 495 834 501  
Mgr. Zdeněk Hrstka, Ph.D.  
e-mail: [hrstka@pmfhk.cz](mailto:hrstka@pmfhk.cz)

### Liberecký kraj

Krajská nemocnice Liberec, a. s.  
Telefon: 485 311 111  
Mgr. Hana Kynkorová  
e-mail: [Hana.Kynkorova@seznam.cz](mailto:Hana.Kynkorova@seznam.cz)

### Moravskoslezský kraj

Onkologické centrum J. G. Mendela Nový Jičín  
a Nemocnice s poliklinikou v Novém Jičíně  
Telefon: 555 538 811  
PhDr. Ivo Oral  
e-mail: [ivo.oral-ml@nspnj.cz](mailto:ivo.oral-ml@nspnj.cz)

### Olomoucký kraj

Fakultní nemocnice Olomouc  
Onkologická klinika  
Telefon: 588 442 395  
Mgr. Karolína Machová  
e-mail: [karolina.machova@fnol.cz](mailto:karolina.machova@fnol.cz)

### Hemato-onkologická klinika

Fakultní nemocnice Olomouc  
Telefon: 588 444 305  
Mgr. Alexandra Škrobánková  
e-mail: [skrobankova@volny.cz](mailto:skrobankova@volny.cz)

### Pardubický kraj

Radiologické centrum Multiscan, s. r. o.  
Telefon: 466 019 457  
Mgr. Hoigr Vojtěch

### Praha a Středočeský kraj

Fakultní nemocnice Na Bulovce  
Telefon: 266 081 111  
PhDr. Kulhánková Radka  
e-mail: [radka.kulhankova@fnb.cz](mailto:radka.kulhankova@fnb.cz)

### Fakultní nemocnice v Motole

Telefon: 224 431 111  
PhDr. Hana Čápová  
e-mail: [hana.capova@fnmotol.cz](mailto:hana.capova@fnmotol.cz)

### Ústav hematologie a krevní transfuze

Telefon: 221 977 111  
Irena Ludvíková

### Všeobecná fakultní nemocnice

Telefon: 224 962 021  
PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.,  
e-mail: [LauraStrouhalova@seznam.cz](mailto:LauraStrouhalova@seznam.cz)

### Ústecký kraj

Nemocnice Ústí n. L., o. z.  
Telefon: 477 111 111  
PhDr. Květa Roubíčková

## AKTIVNĚ PROTI RAKOVINĚ PRSU

Děkujeme všem, kteří jsou společně s námi aktivní v boji s rakovinou prsu.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru: **DMS RAKOVINAPRSU** na telefonní číslo 87 777.

Cena DMS je 30 Kč, Aliance žen s rakovinou prsu obdrží 27 Kč. Službu DMS provozuje Fórum dárců.

Více informací najdete na [www.darcovskasms.cz](http://www.darcovskasms.cz).



# INFORMAČNÍ BULLETIN

## speciální vydání



Život s nemocí je jiný a změna přichází opravdu rychle. Vyrovnat se s diagnózou je těžké a trvá to dlouho. Diagnóza rakoviny prsu sice už dnes rozhodně není rozsudkem smrti, strach i smutek ji však provázejí skoro ve všech případech. Takřka každá žena prožije při sdělení diagnózy šok a potřebuje pomoc. A nejde jen o pomoc rodiny a přátel, ale i o pomoc odbornou, která přijde od člověka s důkladnou znalostí situace, v níž se dotyčná ocitá. Při sdělení diagnózy mohou vzít zaskvě mnohé, do té doby nezpochybnitelné hodnoty a pravdy. Hodně záleží i na tom, jak na zprávu zareaguje bezprostřední okolí.

Jsme přesvědčeny, že podpora, včetně té odborné, psychologické, hraje při zvládnání rakoviny prsu velmi důležitou roli. Proto jsme se rozhodly věnovat tomuto tématu speciální vydání našeho bulletinu.

O příspěvek jsme požádaly dvě autority v oboru: Mgr. Libuši Kalvodovou z Fakultní nemocnice Brno a předsedkyni Psychoonkologické sekce České onkologické společnosti ČLS JEP, a profesora Jiřího Vorlíčka, ředitele Masarykova onkologického ústavu a předsedu České onkologické společnosti ČLS JEP. Doufáme, že články, které jsme pro vás vybraly, shledáte užitečnými.

Janette Bogdanová  
ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu

## PSYCHOLOG VÁM POMŮŽE ZVLÁDNOUT TĚŽKÉ CHVÍLE

Onkologicky nemocní by se neměli bát vyhledat pomoc specializovaného psychologa působícího přímo v onkologických centrech. Spolu s ním totiž lépe zvládnou pochopitelné psychické potíže spojené s touto nemocí, zdůrazňuje Mgr. Libuše Kalvodová, předsedkyně Psychoonkologické sekce České onkologické společnosti ČLS JEP.

**Jak a kde mohu jako onkologicky nemocný požádat o psychologickou pomoc?**

Pacienti s onkologickou diagnózou se většinou dostávají do komplexních onkologických center, kterých je po republice 13, obvykle existují při velkých nemocnicích krajských měst. V každém z nich mají pracovat specializovaní psychologové. Záleží jen na vás, zda jejich pomoc vyhledáte. Klinický psycholog vám pomůže zvládnout těžké chvíle, kdy vás přepadne strach ze smrti a bolesti, musíte kvůli nemoci změnit životní návyky, opustit zaměstnání a podobně. Chtěla bych zdůraznit, že vše, co psychologovi řeknete, zůstane mezi vámi. Tyto informace jsou chráněny dokonce přísněji než lékařská data. Jsme si plně vědomi, že je musíme velmi intenzivně sřezit. Pokud zjistíme, že by vám pomohla třeba antidepressiva, ošetřujícímu lékaři

pouze stručně popíšeme váš stav, ale o žádných konkrétnostech nemluvíme. Lékař vám pak nasadí odpovídající antidepressivní nebo protiúzkostnou léčbu.

**A jak konkrétně vlastně mohu o péči psychologa požádat?**

Řeknete ošetřujícímu lékaři, že chcete mluvit s psychologem, nebo on sám už při sdělení diagnózy vidí, že je třeba podpořit nabouranou psychiku, a tuto péči vám nabídne. Je jenom na vás, zda tuto nabídku využijete. Klinický psycholog pak funguje jako součást ošetřujícího týmu. Účastní se porad o zdravotním stavu pacienta, nastíní onkologům, v jakém stavu se nachází, jak s ním mluvit, jak se k němu chovat, koho přizvat z rodiny k léčebnému procesu.

Informační bulletin – speciální vydání  
vydala Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s., v březnu 2011

Aliance žen s rakovinou prsu, o. p. s., byla založena devatenácti organizacemi onkologických pacientek jako zastřešující celostátní obecně prospěšná společnost.

Vinohradská 176  
(budova Vinohradské polikliniky, 6. patro)  
130 00 Praha 3  
Tel: +420 222 733 733, Fax: +420 222 733 736  
Email: [aliance@breastcancer.cz](mailto:aliance@breastcancer.cz)  
<http://www.breastcancer.cz>

### Jak probíhá návštěva u psychologa?

S psychologem si povídáte jako při normálním sezení. Prvním krokem obvykle je krizová intervence: necháme nemocného říci své pocity, případně se zeptáme na rodinu, na zaměstnání, na to, o koho z blízkých se může opřít, s kým o své nemoci může mluvit. Zkušený psycholog vás dokáže uklidnit, zjistit, jak vážná je vaše krize, a poradit, jakým způsobem ji můžete překonat.

### Pracuje psycholog i s rodinou? Onkologičtí pacienti si totiž někdy stěžují, že jejich blízcí nechápou, co prožívají, a jsou třeba přehnaně starostliví nebo naopak o jejich nemoci vůbec nemluví.

Pokud s tím všichni souhlasí, pracuje psycholog i s rodinnými příslušníky. Záleží mimo jiné na tom, jak se samotný pacient cítí v jeho přítomnosti. Pokud k němu získá důvěru, psycholog mu doporučí, aby přišla rodina. Ta obvykle chce nemocnému strašně moc podat pomocnou ruku, neví ale jak, takže její členové reagují chaoticky. Klinický psycholog je může nasměrovat, aby jejich pomoc byla účinná, aby věděli, jak s ním mají mluvit a jednat. Pro člověka, který se snaží uzdravit, to je velmi důležité. V intimním prostředí pracovní psychologa se mohou vyřešit i mnohé vztahové věci.

### Jaký je nejčastější důvod, proč pacient vyhledá psychologa?

Když člověk zjistí, že je onkologicky nemocný a musí se léčit, je to pro něj obvykle velký šok, který je provázen neuvěřitelným množstvím negativních emocí. Opanuje vás strach ze smrti, z bolesti, úzkosti. I když se dnes nádorová onemocnění dobře léčí, pořád máme zažitou rovnici: rakovina rovná se smrt. Po vyslovení diagnózy se nám v mysli objeví ty nejhorší představy. Pomoci vám se s nimi vyrovnat je právě úkol pro psychologa. Pracuje přitom s vašimi pocity, neříká, jak máme ve zvyku: udělal jsem to tak a tak, udělej to tedy stejně. Psycholog respektuje, že každý člověk je jiný a vyrovnává se se svými problémy jiným způsobem.

### A co může psycholog nabídnout pacientkám s rakovinou prsu? U nich smrt většinou nehrozí, musejí se ale často vyrovnávat s radikální změnou vzhledu svého těla.

Pro pacientku je nejhorší pocit ztráty ženství, mateřství, strach, že se jí partner nebude chtít dotýkat, protože jejímu tělu bylo odňato něco velmi důležitého. Odnětí jednoho nebo dokonce obou prsů je velmi traumatizující a pacientka se na to musí připravit. Proto by před ablaci měla projít psychologickou přípravou tak, aby se s tímto zákrokem smířila. Je důležité, aby nemocná žena měla vedle sebe někoho, kdo ji odborně připraví na to, že je možné i s tímto handicapem žít kvalitní život. Psycholog jí pomáhá poznat, že nejdůležitější je její zdraví. Někdy trvá hodně dlouho, než přijme skutečnost, že se její tělo změnilo.

### Lze využívat služeb psychologa na klinice i po léčbě?

Pokud chodí na kontroly, mohou samozřejmě při té příležitosti přijít. Většinou se předtím telefonicky ohlásí, poreferují, co se u nich změnilo a co se děje v jejich rodině. Kontakt většinou trvá dlouhé roky, pacient třeba jen jednou za čas přijde oznámit, jak se mu daří, protože psychologa mnozí přijmou do rodiny, což je úžasné.

### Psycholog ovšem provází i pacienty v terminálním stadiu.

Pacient v terminálním stadiu, kdy se pomalu kloní ke konci života, prochází různými fázemi zvládnání své situace. Je velmi smutný, bilancuje svůj život. Do jeho mysli se většinou nedostane nikdo z jeho rodiny, jen psycholog ví, co prožívá. Vnímá jeho hlubokou psychickou rozvrácenost, obrovské psychické trauma. Pacient s ním o tom všem může mluvit a psycholog jej umí uklidnit. Velmi důležitá je zde práce s rodinou. Často vidíme umírajícího člověka a kolem něj rodinu, která sedí a brečí. Jenže umírající pacient nepotřebuje pláč, potřebuje, aby se ho lidé dotýkali. Ostych z blízkosti smrti je v nás velmi zakořeněný, ale je velmi důležité vědět, že umírající člověk potřebuje dotyk nejbližších, potřebuje s nimi být ve spojení. Mnohdy stačilo, že jsem vzala ruku přibuzného a dala ji na ruku pacienta. A na takové zdánlivé maličkosti umí psycholog rodinu upozornit a vést ji. Naučí ji být s člověkem, který umírá. Rodina má jistotu, že pocítím jejich nejbližšího člověka někdo rozumí. Po jeho smrti pak psycholog s rodinou dokáže promluvit a dát jí útěchu a zároveň důležité sdělení, že je pro pozůstalé nesmírně důležité prožít naplno smutek nad odchodem jejich blízkého.

### Neměli bychom zapomenout na děti. I těch se bohužel onkologická onemocnění týkají.

U nás existují dvě centra dětské onkologie: v pražské motolské nemocnici a v Dětské nemocnici v Brně. Pracují v nich vždy dvě psycholožky. Jejich práce je specifická: musejí velmi dobře znát vývojovou psychologii, protože v každém věku dítě vnímá svou nemoc trochu jinak a potřebuje jinou pomoc či radu. Dětské psychoonkoložky hodně pracují s rodiči, zvláště s matkami, aby uměly svému dítěti pomoci nemoc zvládnout. Nabízejí i účinnou pomoc dospělým členům rodiny i sourozencům malého pacienta, vědí dobře, jak se rodiče cítí a jak se zaměřit na to, aby zvládli udržet rodinné vztahy po dobu léčby nemocného dítěte.

### Může se na vás obrátit s nějakými dotazy i člověk, který do centra nedochází?

Už pátým rokem funguje na stránkách www.linkos.cz poradna, kde odborníci z klinik odpovídají na dotazy především rodinných příslušníků pacientů, kteří tápou a bojí se nebo se stydí zeptat přímo na klinice. Na každý dotaz se vždy snažíme rychle reagovat. O psychologické pomoci onkologicky nemocným se můžete také něco dozvědět na portálu www.mojemedicina.cz, na kterém jsou vystaveny prezentace ze sympozia k této problematice.

## PSYCHOLOGICKÁ PORADNA NA WEBU

Na stránkách [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz) můžete položit dotaz, na který odpoví kliničtí psychologové z onkologických pracovišť.

*Vloni v červnu mi řekli, že mám rakovinu prsu. Byla jsem na operaci, kde mi vzali celý prs. Za 14 dní jsem byla na operaci druhé - na disekci axily. Bojím se, že si manžel najde jinou. Jsem v plném invalidním důchodu, ale už doma šlím. Nemůžu se dočkat, až se manžel vrátí z práce. Žárlím snad na všechny ženy, s nimiž se za den potká. Uklidnil mě, že mě má pořád rád, ale tam někde vzadu v hlavě to pořád mám. I když jde jenom na fotbal, přemýšlím, co tam opravdu dělá. Asi to není v pořádku, ráda bych znala váš názor.*

Stejně jako váš příběh, tak i moje odpověď může být dost bolavá. Sama říkáte, že vaše žárlení a podezírání není v pořádku. To věru není. Dokonce si myslím, že takové uvažování jste měla o svém muži už dříve, před nemocí. Nemoc, která vás potkala, je sama o sobě hodně tragická, ve vašem případě se pak ještě připojuje smutek, že vás postihla ve středním věku, který by měl být pro vás tím nejšťastnějším. Chci věřit, že vás muž má stále rád. Má ale svou práci, stýká se při ní pracovně s mnoha lidmi, dokonce možná všechny ty lidi znáte. Víte tedy, o čem mohu s vaším mužem mluvit. Taky byste to chtěla vědět, proto jej netrpělivě každý den vyhlížíte a žádáte jeho pozornost. Bojíte se nevěry. Dobrá, zkuste teď vidět situaci jeho očima. Vaše nemoc jej zaskočila stejně tak strašně moc jako vás. Byl by zbabělec, kdyby vás nepodporoval, ale je to pro něj hodně těžké. Neví, jaká slova by pro vás byla vhodná. Tak je rád, když může jít do práce nebo hledat psychickou rovnováhu na fotbale. Co neumí, je odpovídat na úzkostné otázky, ve kterých je osten žárlivosti. Žárlivost a podezíravost je bezpečnou cestou k zániku dosud dobrého vztahu. Na žárlení pilulka není, na úzkost, strach, obavy,

smutek pilulky jsou. Zkuste přemýšlet se mnou. Jakou ženu by v současné situaci měl váš muž doma nejraději? Nespletu se, když by to měla být žena statečná, která zvládá statečně svou nemoc, a ještě se dokáže chovat přívětivě k muži. Vítá jej upravená, klidná, má nachystané jídlo a naslouchá mu, když mluví o své práci. Pak mu bude připadat lehčí vracet se domů k léčící se ženě a nebude mu zatěžko poslechnout si její prožitky. Že nad takovou idylou jen kroutíte hlavou? Dobrá, ale moudré ženy vědí, že jediné tak můžete překonat manželskou krizi. Pokud byste se chtěla pustit touto cestou, musela byste na počátku zdotat svou úzkost a depresi tím, že je budete léčit. Dnešní psychofarmaka jsou bezpečná a velmi účinná, bez nich byste se mohla propadat víc a víc do negativních nálad a myšlenek. Přeji vám, abyste našla také bezpečné ucho pro sebe. Člověka, se kterým byste mohla své pochybnosti a obavy sdílet. Jen si nemyslím, že by to měl být právě váš muž. Zkuste chvíli přemýšlet s chladnou hlavou, cestu ze současné psychické krize jistě najdete.

odpovídala Mgr. Libuše Kalvodová

## MEZI ODBORNÍKY PEČUJÍCÍMI O ONKOLOGICKÉHO NEMOCNÉHO MUSÍ BÝT PSYCHOLOG

Rozhovor s prof. MUDr. Jiřím Vorlíčkem, CSc., předsedou České onkologické společnosti ČLS JEP

*Od poloviny devadesátých let u nás byla snaha nějakým způsobem sjednotit psychology zaměřené na onkologické pacienty, od roku 2006 existuje Psychoonkologická sekce České onkologické společnosti. Čím je jejich práce odlišná od práce jiných psychologů?*

Lékařský psycholog musí být obeznámen s průběhem onkologických onemocnění, protože jen tak může nemocným pomoci. Proto je důležité, aby byl součástí onkologického týmu. Za onkologickou společností mohou říci, že bychom si velmi přáli, aby týmy lékařů doplněné o psychology působily ve všech komplexních onkologických centrech v České republice, což je také součástí podmínek pro vznik těchto center. Někde to samozřejmě funguje lépe, někde hůře.

### Proč je působení psychologů v onkologii tak důležité?

Psychologický přístup k onkologicky nemocným byl vždy důležitou součástí léčby, zvláště v počátcích moderní medicíny - kdy šlo převážně o nevyléčitelné onemocnění, z něhož měli lidé obrovský strach - byl možná dokonce důležitější než v současnosti. Onkologická medicína byla z valné většiny vlastně útěšná, ne léčebná jako dnes. Ale psychologický přístup je důležitý stále. Nemocní jsou díky péči psychologů vyrovnanější, lépe spolupracují, navazují lepší komunikaci s rodinou, s přáteli. Když si, jak se říká, pacient s psychologem padnou do oka, může to pro pacienta mít obrovský význam.

*V minulosti nesli velkou část těchto starostí na svých bedrech onkologičtí lékaři. Jaký přínos má fakt, že psychologové začali hrát silnější roli?*

Je to moderní dělba práce. Onkologovi to ulehčuje práci a zároveň to z kvalitnější péči o nemocné. Každý pacient by měl mít svého ošetřujícího lékaře, kterému důvěřuje a od něhož si nechá vysvětlit celou řadu věcí týkajících se léčby. Ale na řešení problémů spojených s psychikou pacienta je lepší psycholog: jednak jsou mnohdy hodně složité, jednak jim lékař při své rutinní práci nemůže věnovat tolik času, kolik by bylo zapotřebí.

*Za příklad fungující spolupráce psychologů a onkologů je dáván i brněnský Masarykův onkologický ústav, jehož jste ředitelem. Jak to vlastně probíhá v praxi?*

Máme tým psychologů, kteří se o pacienty starají na požádání buď ošetřujícího lékaře, který vidí, že nemocný svoji situaci nezvládá, nebo samotného pacienta - onkolog mu ji je pak povinen zajistit. Vždy ale musí být souhlas pacienta: někteří psychologa vysloveně odmítají, ale není jich moc. Podle mého odhadu využije péče psychologa polovina onkologických pacientů. Často zafunguje, když pacient na oddělení vidí, že psycholog chodí za jiným nemocným - pak jeho ostych rychle opadá. Na mém bývalém pracovišti, Interní hematoonkologické klinice ve FN Brno, byl psycholog i při sdělování diagnózy, pokud to pacient chtěl. Velmi se to osvědčilo - sdělení diagnózy akutní leukemie bývá pro pacienta velká rána.



Mgr. Libuše Kalvodová je předsedkyní Psychoonkologické sekce České onkologické společnosti ČLS JEP a klinickou psycholožkou interní hematoonkologické kliniky Fakultní nemocnice Brno.