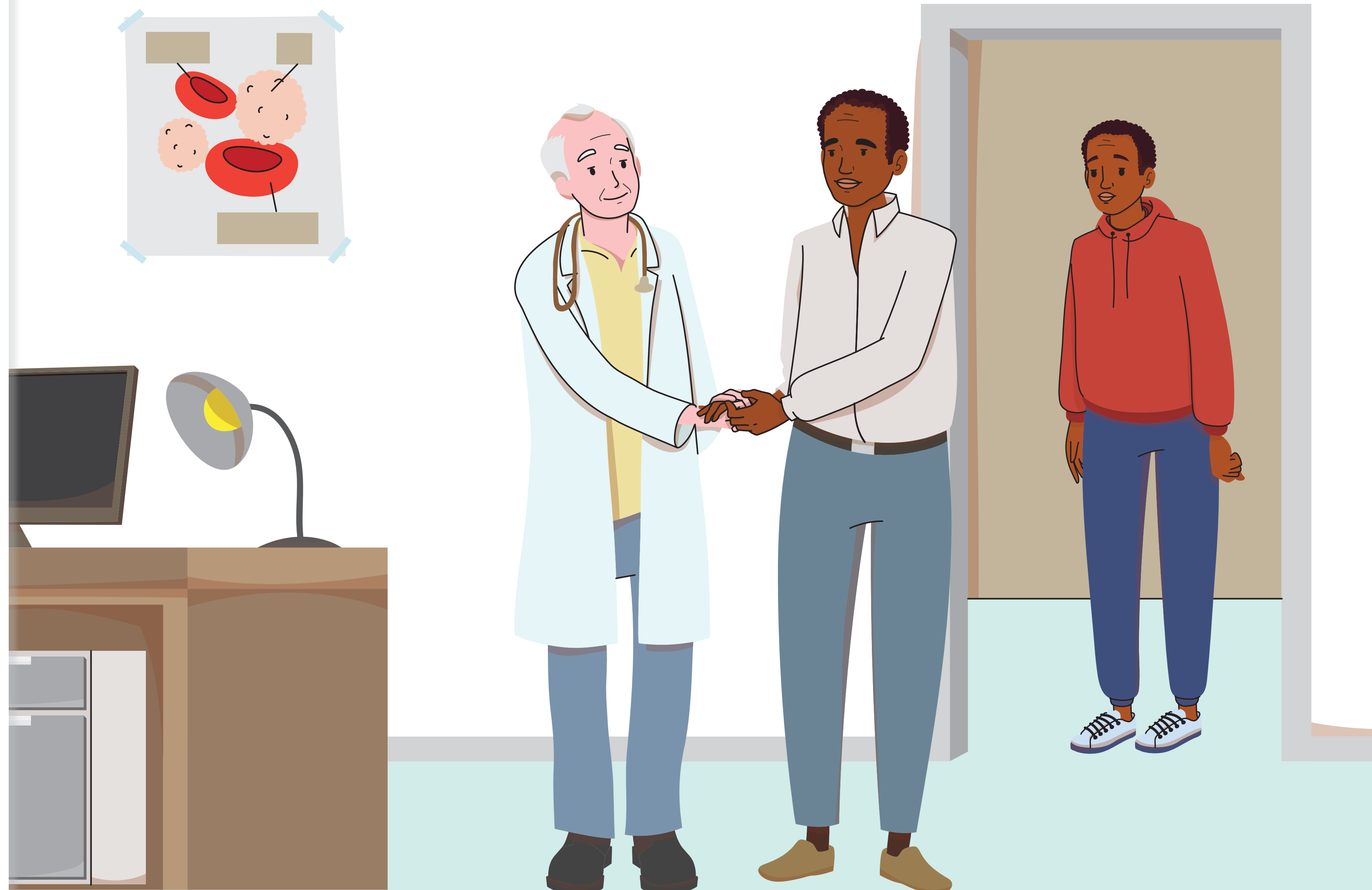


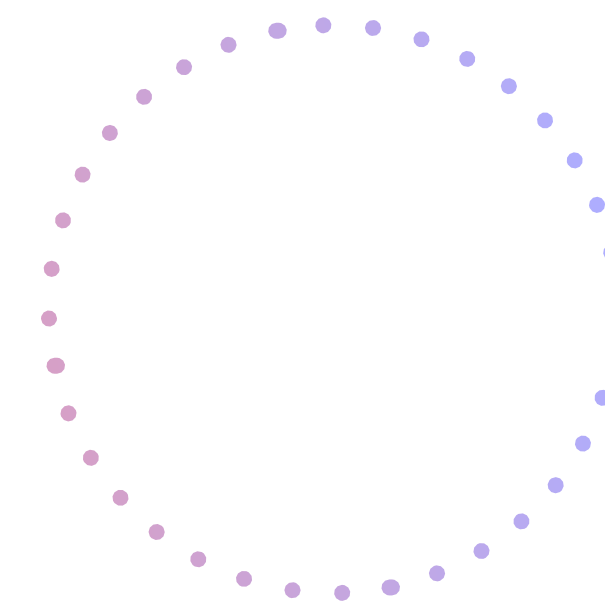
Δημιουργία
θεραπευτικής
σχέσης και
οικοδόμηση
θεραπευτικής
συμμαχίας



Ως χρόνια ασθένεια, η χρόνια λεμφοκυτταρική
λευχαιμία (ΧΛΛ) μπορεί να δημιουργήσει
διάφορες δυσκολίες στα άτομα που νοσούν.

Ανάλογα με το στάδιο της νόσου, μπορεί να προκύψουν διάφορες προκλήσεις.

Για παράδειγμα, κατά τη φάση της ενεργού παρακολούθησης, ορισμένοι ασθενείς μπορεί να είναι ανήσυχοι επειδή αισθάνονται ότι έχουν ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας και «δε γίνεται τίποτα γι' αυτό». Επιπλέον, όταν οι ασθενείς πρέπει να ξεκινήσουν θεραπεία, μπορεί να αντιμετωπίσουν αβεβαιότητα για το μέλλον: την καθημερινή λειτουργικότητά τους, την ικανότητά τους να εργαστούν ή τυχόν παρενέργειες που μπορεί να εμφανίσουν από τη θεραπεία τους. Η υποτροπή μπορεί επίσης να προκαλέσει νέες ανησυχίες.

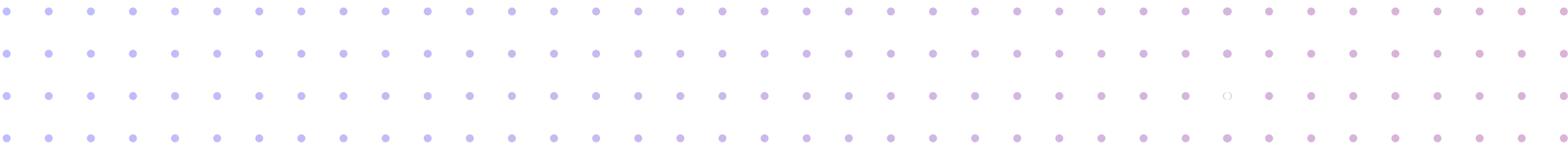


Στην αντιμετώπιση των παραπάνω δυσκολιών, η σχέση που έχει ο ασθενής με τον ιατρό του μπορεί να τον βοηθήσει πολύ. Πράγματι, έχει παρατηρηθεί ότι η ισχυρή θεραπευτική συμμαχία μεταξύ των ατόμων με ΧΛΛ και του ιατρού τους σχετίζεται με θετικά αποτελέσματα, μεταξύ άλλων καλύτερη διαχείριση των παρενεργειών, αυξημένη τήρηση της θεραπείας, μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, καθώς και βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Η θεραπευτική σχέση είναι μία ειδική μορφή σχέσης και ένα σημαντικό μέρος της παροχής φροντίδας. Αναφέρεται στο διαπροσωπικό χώρο όπου ένας επαγγελματίας υγείας και ένας ασθενής στοχεύουν να αλληλοεπιδράσουν με σκοπό να ωφεληθούν τον ασθενή.



*Με άλλα λόγια, πρόκειται για μία σκόπιμη
και κατευθυνόμενη σχέση με σκοπό
το συμφέρον και το καλύτερο δυνατό
αποτέλεσμα για τον ασθενή.*



**ΠΩΣ ΟΜΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΘΕΙ ΜΙΑ ΚΑΛΗ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΣΧΕΣΗ;**

Τα θεμέλια της Θεραπευτικής Σχέσης χτίζονται στο πρώτο ραντεβού, κατά την πρώτη, αναγνωριστική περίοδο. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η ήρεμη και ανοιχτή στάση εκ μέρους του ιατρού μπορεί να διευκολύνει την επικοινωνία και να προωθήσει μία καλύτερη σχέση. Δεν συνιστάται να είστε υπερβολικά απόμακροι, καθώς αυτή η συμπεριφορά μπορεί να δημιουργήσει πρώιμες ρήξεις στη θεραπευτική συμμαχία.

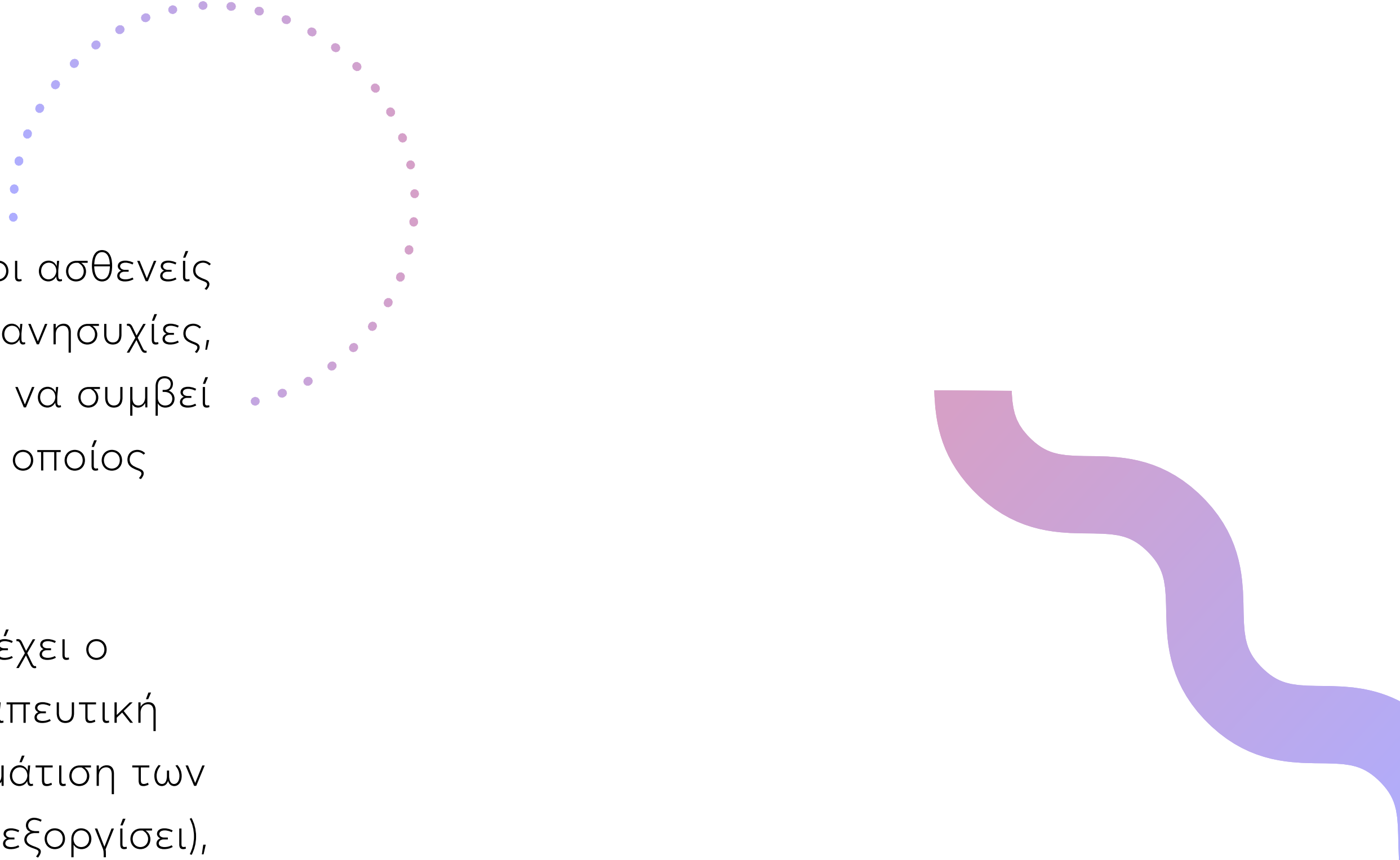
Επιπλέον, η αποσαφήνιση του σκοπού και της φύσης της σχέσης από νωρίς μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία εμπιστοσύνης.

Ειδικά στη ΧΛΛ, αυτό έχει μεγάλη σημασία, καθώς σε πολλές περιπτώσεις ο ασθενής έρχεται αντιμέτωπος με ένα παράδοξο: ενώ έχει μία μορφή καρκίνου συνήθως δε χρειάζεται να λάβει άμεσα θεραπεία.

Η εμπιστοσύνη που θα εμπνεύσει ο επαγγελματίας υγείας στους ασθενείς, θα τους βοηθήσει να απαλύνουν το άγχος τους. Ειδικά σε χρόνιες παθήσεις όπως η ΧΛΛ, χτίζεται ένα «συμβόλαιο» μεταξύ του επαγγελματία υγείας και του ασθενούς, το οποίο άτυπα καταρτίζει τους ρόλους των ατόμων που εμπλέκονται και τους στόχους της σχέσης.

Συνολικά, η επίτευξη μιας καλής
θεραπευτικής σχέσης απαιτεί
ορισμένες προϋποθέσεις.



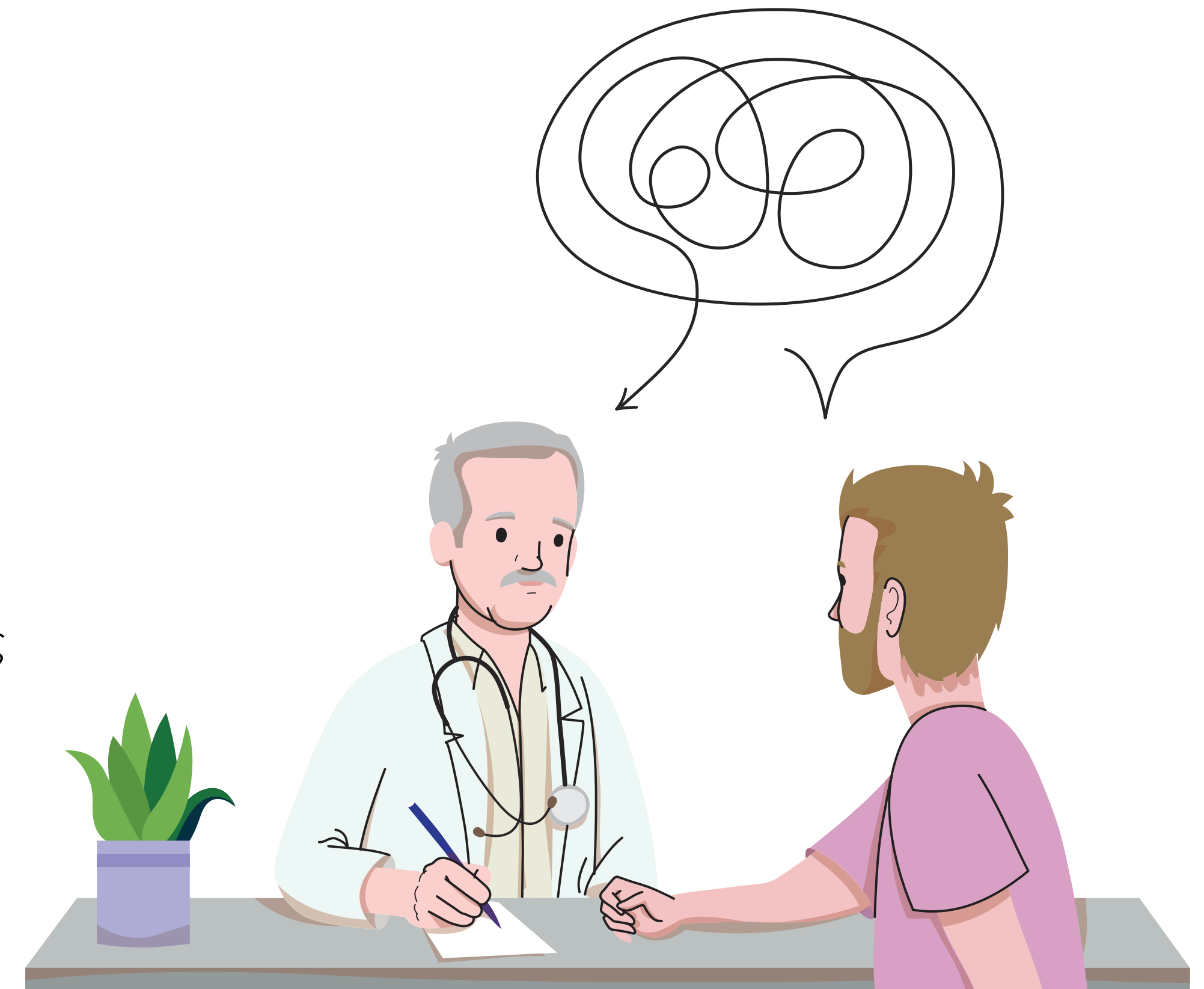


Μία από αυτές τις προϋποθέσεις είναι **ο σεβασμός**. Συγκεκριμένα, οι ασθενείς πρέπει να παρακινούνται να μιλήσουν ανοιχτά και ειλικρινά για τις ανησυχίες, τους φόβους, τις προσδοκίες και τις προτιμήσεις τους. Αυτό μπορεί να συμβεί μόνο εάν το άτομο αισθάνεται άνετα με τον επαγγελματία υγείας, ο οποίος σέβεται την ατομικότητα και τη διαφορετικότητά του.

Η ενσυναίσθηση είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό που απαιτείται να έχει ο επαγγελματίας υγείας προκειμένου να δημιουργήσει μία καλή Θεραπευτική Σχέση. Η έκφραση ενσυναίσθησης μπορεί να περιλαμβάνει την ονομάτιση των συναισθημάτων (π.χ. φαίνεστε αγχωμένος, βλέπω ότι αυτό σας έχει εξοργίσει), την επικύρωση των συναισθηματικών εμπειριών των ασθενών (π.χ. μπορώ να καταλάβω γιατί νιώθετε έτσι) και την ενθάρρυνση έκφρασης αυτών των συναισθημάτων (π.χ. Πείτε μου περισσότερα γι' αυτό).

Τέλος, **η ενεργητική ακρόαση** έχει ζωτική σημασία για τη θεμελίωση μιας θεραπευτικής σχέσης και μπορεί να επιτευχθεί με διάφορες πρακτικές.

Για παράδειγμα, η επικοινωνία της φροντίδας και του ενδιαφέροντος γι' αυτά που έχει να πει ο ασθενής μπορεί να διευκολυνθεί με τη διατήρηση της οπτικής επαφής, την παρακολούθηση του ασθενή καθώς μιλά και τη συζήτηση των θεμάτων που θίγει. Άλλες συμπεριφορές μπορεί να απαιτούν περισσότερη γνωστική προσπάθεια, όπως η αποφυγή διακοπής του ασθενούς και η εξήγηση των εκδηλώσεων της νόσου και των ιατρικών διαδικασιών στην καθημερινή γλώσσα.



Κατά τη διάρκεια του ταξιδιού της ΧΛΛ, ο επαγγελματίας υγείας και ο ασθενής συνεργάζονται για να αναγνωρίσουν τα προβλήματα υγείας που προκύπτουν, καθώς και να θέσουν στόχους και κατάλληλες παρεμβάσεις σύμφωνα με το θεραπευτικό πλάνο. Η καλή **θεραπευτική σχέση** ενθαρρύνει τον ασθενή και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης να συνεργαστούν και βοηθά τον ασθενή να ανακτήσει τον έλεγχο της υγείας του.

Η δημιουργία μιας καλής θεραπευτικής σχέσης δε σημαίνει ότι δε θα συμβούν ποτέ επικοινωνιακά λάθη και παρανοήσεις. Αυτά θεωρούνται φυσιολογικό μέρος κάθε σχέσης και είναι ακόμη πιο πιθανά στο ιατρικό περιβάλλον λόγω της πολυπλοκότητας και της συναισθηματικής έντασης που το χαρακτηρίζει. Εξάλλου, μία από τις πιο σημαντικές δεξιότητες των ιατρών είναι η δυνατότητα να αναγνωρίζουν αυτά τα λάθη και να προβαίνουν στις κατάλληλες «επιδιορθώσεις» μέσω της συζήτησης.

Το παρόν φυλλάδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος "Ενδυνάμωση των ασθενών", το οποίο σχεδιάζεται και υλοποιείται από το Ινστιτούτο Εφαρμοσμένων Βιοεπιστημών στο Εθνικό Κέντρο Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης (INAB|ΕΚΕΤΑ) και έχει εγκριθεί από την Ελληνική Αιματολογική Εταιρεία (HSH) και την Ευρωπαϊκή Ερευνητική Πρωτοβουλία για την ΧΛΛ (ERIC)

