

# Svetový deň chorých



Tradícia Svetového dňa chorých sa začala v roku 1992, kedy ho ustanovil pápež Ján Pavol II. s cieľom **poukázať na potreby ľudí odkázaných na pomoc a úctu k životu v starobe a chorobe.**

**11. február 2020**

Veľa z nás berie dobré zdravie ako samozrejmosť. Až zdravotné komplikácie nás prinúti zmeniť uhol pohľadu a tešiť sa z prekonania choroby. Existujú však ľudia, ktorých ochorenie je beh na dlhú trať a šťastím nazývajú udržiavanie svojej diagnózy v znesiteľných medziach.



**Najväčším práním rodiny a blízkych je pomôcť a uľahčiť chorému jeho ťažkú životnú situáciu. Prostredie, ktoré dokáže sprostredkovať pocit bezpečia a istoty a ľudia, ktorí sú ochotní venovať sa aktuálnym potrebám chorého, sú pre neho veľkou pomocou a oporou.**

**Nie vždy potrebujeme radu. Niekedy potrebujeme ruku, ktorej sa môžeme držať, ucho, ktoré počúva a srdce, ktoré rozumie.**

**Dobrá komunikácia je základom, prináša úľavu pacientovi aj rodine**

- 1. Pýtajte sa jeden druhého a nedomýšľajte si.** Ak neviete, čo máte povedať, priznajte to a opýtajte sa, čo by mu pomohlo alebo o čom sa chce rozprávať.
- 2. Pokúste sa fungovať tak, aby ste chorého člena nepostavili mimo diania v rodine.**
- 3. Takmer pre všetkých pacientov je prospešné, ak majú aj v priebehu liečby pozitívne zdroje.** Môže to byť obľúbené jedlo, priatelia, koníčky – jednoducho všetko, čo dokáže pacienta nabiť energiou a potešiť.
- 4. Je dôležité aby pozitívne zdroje mali nielen pacienti, ale aj ich príbuzní,** starostlivosť o chorého človeka je veľakrát fyzicky, ale aj psychicky náročná.
- 6. Ak pacient prejaví nervozitu či smútok, neberte to ako signál k odchodu, ale pokúste sa prijať aj jeho negatívne emócie.** Ak o svojich problémoch nechce hovoriť, rešpektujte to a doprajte mu čas.
- 7. Niekedy sa stáva, že okolie sa viac zaujíma o fyzické bolesti chorého a vyhýba sa jeho strachu či smútku,** čím sa veľakrát jeho smútok ešte viac posilní a prehĺbi.
- 8. Nesnažte sa byť ďalším lekárom.** Nedávajte mu príkazy, čo má urobiť a povedať, pacienti viac túžia po prítomnosti a pochopení blízkymi, nie po radách.
- 9. Smejte sa!** Humor dokáže uvoľniť psychické napätie, zmiernuje strach, láme bariéry a nabíja pozitívnou energiou.
- 10. Rešpektujte pacientovu potrebu samoty a súkromia.** Nemusíte mu telefonovať každých 15 minút. Doprajte mu chvíľu pokoja.
- 11. Nebojte sa občas mlčať.** Aj ticho dokáže liečiť.
- 12. Správajte sa k chorým príbuzným tak, ako pred chorobou.** Stále sú to totiž tí istí ľudia, ktorých máte radi, so zmyslom pre humor, s koníčkami, pozitívnymi aj negatívnymi stránkami, len teraz potrebujú všetkého viac.