Informacja prasowa

08.07.2024

**Kobiety po wyleczeniu raka muszą odnaleźć się w życiu na nowo**

**Po zakończonym leczeniu raka piersi pacjentki często stają przed nowym wyzwaniem — jak odnaleźć się w rzeczywistości, która wydaje się już nie taka sama? Rutyna wizyt lekarskich, terapii, wsparcia medycznego nagle się kończy, pozostawiając miejsce na radość, ale i niepewność. Wiele kobiet zastanawia się: "Jestem zdrowa, i co teraz?". Odbudowanie poczucia bezpieczeństwa i przystosowanie się do nowej "normy" wymaga czasu i zrozumienia ze strony otoczenia. Jak wesprzeć kobiety w tym procesie?**

Gdy medyczne aspekty leczenia zostają zakończone, wiele kobiet staje przed wyzwaniem odbudowania swojej tożsamości i miejsca w społeczeństwie. Zakończenie terapii nie oznacza tylko radości, ale również konfrontację z własnymi lękami i niewiadomymi dotyczącymi przyszłości. Po przejściu przez intensywne leczenie, część pacjentek musi na nowo zdefiniować siebie nie tylko w kontekście zdrowotnym, ale także społecznym i zawodowym. Odbudowa poczucia własnej wartości i adaptacja do zmian fizycznych, które mogą obejmować blizny po operacji, utratę włosów, zmianę wagi czy inne trwałe skutki terapii, stanowią ogromne wyzwanie. Jak zauważają eksperci, kobiety po zakończeniu leczenia potrzebują przede wszystkim wsparcia — od rodziny, znajomych, a także od specjalistów takich jak psychoonkolodzy.

**Warto sięgać po pomoc**

Jednym z aspektów, z którym borykają się byłe pacjentki, jest przepracowanie głębokiego emocjonalnego wpływu choroby. Często odczuwają one lęk przed nawrotem, który może wpłynąć na ich codzienne funkcjonowanie i podejmowanie decyzji dotyczących przyszłości. — *Profesjonalna pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna czy coachingowa może być nieocenionym wsparciem. Może pomóc w zrozumieniu trudnych emocji, wzmocnieniu świadomości własnych zasobów. Kobiety mogą sobie lepiej poradzić z odbudowaniem poczucia własnej wartości i nie definiować się wyłącznie jako pacjentki. To bardzo ważne, żeby choroba i doświadczenia z nią związane nie zdominowały ich tożsamości. Dzięki temu każda z kobiet, pomimo trudnych, niejednokrotnie traumatycznych przejść ma szansę prowadzić pełne i satysfakcjonujące życie. Choroba nowotworowa zostaje potraktowana jako bolesne doświadczenie, ale przestaje pełnić kluczową rolę* — tłumaczy Tatiana Mindewicz-Puacz, psychoterapeutka oraz mindset business coach.

Historia Aleksandry, pacjentki po wyleczeniu raka piersi potwierdza wartość wsparcia terapeutycznego — *Życie po chorobie to ciągła adaptacja. Po zakończeniu leczenia, gdy wyszłam z trybu zadaniowego, próbowałam odpocząć na wakacjach. Jednak towarzyszył mi ciągły strach przed powrotem choroby, co zatruwało mi te chwile. To powinien być moment radości, której jednak nie mogłam w pełni poczuć. Po powrocie znalazłam terapię simontonowską, która jest skierowana do pacjentów onkologicznych. To doświadczenie bardzo dużo mi dało. Musiałam zmierzyć się z różnymi lękami, co bywało trudne, ale jednocześnie okazało się oczyszczające. Dzięki tej terapii nauczyłam się żyć ze strachem. Na początku, kiedy pojawiał się lęk, uczyłam się, jak odpowiednio na niego reagować, i z czasem stawał się coraz mniej intensywny. Teraz, siedem lat po zakończeniu leczenia, strach nadal jest częścią mojego życia, ale nauczyłam się, jak z nim funkcjonować. Zrozumiałam, że głównym zadaniem adaptacji do życia po chorobie jest umiejętność funkcjonowania ze strachem, oswojenie go, aby nie miał decydującego wpływu na moje życie.*

**Największe wyzwania**

Kobiety, które przeszły przez leczenie raka piersi, stają przed wieloma wyzwaniami, które różnią się w zależności od indywidualnych doświadczeń. Jednym z największych problemów może być utrata poczucia bezpieczeństwa oraz widoczne zmiany w wyglądzie fizycznym, takie jak utrata piersi, włosów, czy brwi. — *Ja najbardziej przeżyłam utratę włosów, bo wtedy zdałam sobie sprawę, że naprawdę jestem ciężko chora. Jak przyszedł moment golenia włosów, czułam się bezbronna* — opowiada Aleksandra. I dodaje, że w procesie leczenia i życia po chorobie pomocne była integracja z innymi kobietami. — *Bardzo dobrze czuję się w towarzystwie dziewczyn, które przeszły przez to samo. Często uczestniczę w różnych wydarzeniach czy warsztatach, jak arteterapia lub tworzenie rękodzieła. Połączenie wspólnych rozmów i pracy twórczej bardzo “przewietrza” głowę oraz pozwala się skupić na tym, co jest tu i teraz.*

Obecnie organizowanych jest coraz więcej wydarzeń, podczas których pacjenci z doświadczeniem choroby nowotworowej mają szansę się spotkać oraz wziąć udział w różnego typu warsztatach oraz konsultacjach z różnymi specjalistami - psychoterapeutami, fizjoterapeutami czy coachami. Jednym z takich wydarzeń jest „Moje nowe życie po raku”, organizowane przez Fundację OnkoCafe – Razem Lepiej, która pełni funkcję naturalnej nieformalnej grupy wsparcia dla pacjentek z doświadczeniem raka piersi. — *Nasza fundacja wspiera kobiety zarówno w trakcie diagnozy i terapii onkologicznej jak i po zakończonym leczeniu. Wspieramy również rodzinę i najbliższe otoczenie pacjentów. Właśnie dlatego organizujemy różnego rodzaju spotkania czy turnusy edukacyjne, takie jak „Moje nowe życie po raku”, podczas którego pacjentki będą brały udział w zajęciach, warsztatach i wykładach, mających na celu poprawę samopoczucia fizycznego i psychicznego* — tłumaczy Anna Kupiecka, Prezes Fundacji.

Wydarzenie to wspiera Omenaa Mensah – prezeska Omenaa Foundation i założycielka Konsorcjum Filantropijnego. – *Wyzwania związane z rakiem piersi nie kończą się wraz z zakończeniem leczenia. Proces powrotu do zdrowia wymaga wsparcia psychologicznego, fizjoterapeutycznego i medycznego. Kobieta po wyleczeniu powinna mieć nie tylko pomoc najbliższych, ale też dostęp do pomocy specjalistów na drodze do pełnej rekonwalescencji. Chcemy budować świadomość w społeczeństwie na temat tego, jak istotne jest wsparcie dla kobiet, które walczyły z nowotworem piersi, aby mogły wrócić do pełni życia* – mówi Mensah.

**Jak powrócić do życia sprzed choroby?**

Powrót do życia sprzed choroby jest często niemożliwy. W trakcie leczenia często konieczna jest rezygnacja z pracy lub ograniczenie zawodowych obowiązków. To stanowi wyzwanie dla wielu kobiet, ponieważ jednocześnie tracą część relacji społecznych. Zdarza się, że współpracownicy nie potrafią rozmawiać z osobą chorą, nie wiedzą, jak należy ją traktować. Z kolei pacjentki najczęściej obawiają się stygmatyzacji, pragną funkcjonować w społeczeństwie tak jak przed chorobą. Kluczem do rozwiązania tego problemu komunikacyjnego jest rozmowa i poznanie swoich wzajemnych potrzeb. Podobnie może być już po zakończonym leczeniu.

Nie można pominąć wpływu, jaki choroba i zakończenie leczenia ma na pacjentów. Dla wielu osób to szansa na ponowne ocenienie swojego życia i ustalenie nowych priorytetów. Często oznacza to większą świadomość własnych potrzeb, aspiracji oraz możliwości. Kobiety po zakończonym leczeniu onkologicznym często zyskują nową pewność siebie i lepsze zrozumienie własnej wartości, co przekłada się na bardziej świadome podejście do życia oraz relacji z innymi ludźmi. Cały proces choroby często wpływa na aktywność społeczną i zawodową. Powrót do życia sprzed choroby może być niemożliwy, ponieważ zmieniają się priorytety.

**Zapewnienie wsparcia**

Aby ułatwić kobietom po wyleczeniu raka piersi proces adaptacji do nowej rzeczywistości, potrzebne jest wsparcie na różnych poziomach. Jednym wsparcie przez najbliższych. — *Bliscy mogą odgrywać niezastąpioną rolę w procesie adaptacji kobiet po leczeniu raka piersi, oferując wsparcie, które jest kluczowe dla ich regeneracji. Cierpliwość i wrażliwość na zmienne stany emocjonalne i fizyczne ukochanej osoby są niezmiernie ważne. Słuchanie bez oceniania i dawanie przestrzeni na wyrażanie uczuć pomaga budować bezpieczne środowisko, w którym pacjentka może czuć się zrozumiana. Pomoc w codziennych obowiązkach, towarzyszenie w wizytach lekarskich czy nawet wspólne spędzanie czasu może znacznie pomóc jej w codziennym funkcjonowaniu. Zachęcanie do korzystania z grup wsparcia, gdzie kobiety mogą wymieniać się swoimi doświadczeniami z innymi, którzy przeszli przez podobne wyzwania, także jest bezcenne. Takie wsparcie nie tylko odciąża, ale też pomaga kobietom w odbudowie poczucia wspólnoty i zrozumienia, co jest nieocenione w drodze do pełniejszego zdrowienia* — tłumaczy Adrianna Sobol, psychoonkolog.

Warto też zadbać o wsparcie systemowe, a więc przede wszystkich zwrócenie uwagi na konieczność dostępności specjalistycznych programów rehabilitacyjnych, które oferują pomoc zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, jak i mentalnego, umożliwiając kobietom pełniejszy i szybszy powrót do zdrowia oraz aktywności społecznej i zawodowej. Pacjentki potrzebują też jasnych wskazówek od lekarzy, jak powinna wyglądać ich profilaktyka po zakończeniu leczenia, a także wsparcia terapeutycznego.

Ostatecznie, realna poprawa jakości życia kobiet po leczeniu raka piersi wymaga współpracy na wielu płaszczyznach. Wsparcie rodzinne i społeczne, empatyczne podejście w miejscu pracy oraz dostęp do specjalistycznej opieki rehabilitacyjnej i psychoterapeutycznej to fundamenty, które mogą pomóc kobietom nie tylko wrócić do życia sprzed choroby, ale również znaleźć nową równowagę i spełnienie po zakończonym leczeniu.

**Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej** powstała w 2014 roku z inicjatywy Anny Kupieckiej, która w 2010 roku zachorowała na nowotwór piersi. W 2012 roku na Facebooku założyła grupę pod nazwą „Fakraczki”, w której kobiety chorujące na nowotwór dzielą się swoimi doświadczeniami zdobytymi w procesie leczenia. Wtedy też zorganizowała pierwsze spotkania dla Pacjentów, których wzajemne wsparcie stało się inspiracją do powołania organizacji. Dzięki temu, że fundacja jest naturalną kontynuacją nieformalnej grupy wsparcia, od początku jest blisko Pacjentów i skutecznie odpowiada na ich potrzeby. Celem Fundacji jest działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem działań na rzecz profilaktyki chorób nowotworowych oraz zapewnienie wsparcia dla osób w trakcie diagnozy i leczenia onkologicznego, jak i po zakończonym leczeniu. Fundacja wspiera również rodzinę i najbliższe otoczenie Pacjentów.

**Kontakt dla mediów:**

Ewelina Jaskuła  
Tel: +48 665 339 877  
E-mail: ewelina.jaskula@goodonepr.pl

Aleksandra Sykulska  
Tel: +48 796 990 064  
E-mail: aleksandra.sykulska@goodonepr.pl