



DESATERO PRO RODIČE DĚTÍ S ONKOLOGICKÝM ONEMOCNĚNÍM

JAK TO ZVLÁDNOUT A MÍT DOST SIL



PSYCHO-
ONKOLOGICKÁ
SEKCE
ČESKÉ ONKOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI
ČLS JEP



Onkologické onemocnění dítěte představuje velmi náročnou životní situaci. V následujícím textu popisujeme několik **užitečných doporučení**, na která bývá dobré myslet. Podrobnosti k jednotlivým bodům naleznete na níže uvedených webových odkazech. Desatero jsme pro vás připravili za **spolupráce psychologů, lékařů, zdravotníků, ale také rodičů**, kteří se nacházeli v podobné situaci, jako je nyní ta vaše. Věříme, že uvedené myšlenky a zkušenosti by vám mohly pomoci vše o něco lépe zvládnout a udržet si dostatek sil.

1.

Budete potřebovat čas vše postupně zpracovat.

2.

Pravděpodobně se dostaví náročné emoce a myšlenky.

3.

Nebojte se ptát zdravotníků, sdílejte svoje nejistoty a obavy.

4.

Nehledejte viníka, není to vaše vina, nevěnujte energii výčitkám.

5.

Nebudte v tom sami a říkejte si o pomoc lidem ve vašem okolí.

6. **Nastavte si nový, dlouhodobě udržitelný rytmus života.**
7. **Udržujte si i v tomto období čas na radosti a čas na starosti.**
8. **Hledejte si místo, čas a aktivity, kam za vámi téma nemoci nemůže.**
9. **Nezapomínejte, že to, co zatěžuje, je nemoc, nikoliv nemocné dítě.**
10. **Nastavte si společně, jak a s kým budete o nemoci mluvit.**

Výše uvedené body desatera představují pouze jeho stručnou podobu.



Detailní obsah, včetně řady praktických doporučení, naleznete na www.linkos.cz v části: **Jak zvládnout péči o dítě s onkologickým onemocněním.**

Věříme, že vám tyto informace budou užitečné a přejeme hodně sil pro zvládnání vaší situace.

Zároveň vás chceme podpořit ve **využití profesionální psychologické pomoci** na onkologickém pracovišti. Většina pracovišť navíc spolupracuje také s ověřenými neziskovými organizacemi, které mohou rychle a účinně pomoci s řešením řady praktických věcí.

Upozornění: Text desatera ze své podstaty a rozsahu nutně zjednodušuje. Uvedené nenahrazuje odbornou péči, včetně té psychologické. Otázky zdravotního stavu je třeba konzultovat s lékařem.

Poděkování: Desatero vzniklo za částečné podpory projektu MysliProtiRakovině a jeho partnerů (více na www.linkos.cz).