

Moderátorka

Vítejte u další epizody našeho podcastu Plán R. Já jsem Hanka Potměšilová ze spolku Revenium, který pro vás tento podcast připravuje. Když se člověk dozví, že mu diagnostikovali rakovinu, všichni se okamžitě začnou starat o jeho tělo. Ale kdo se stará o jeho psychiku? Zvlášť když je zároveň třeba rodičem, třeba malých dětí. Jak se změní každodenní život, jak o nemoci mluvit s dětmi, a jak vůbec zvládnout léčbu, když jste zároveň mámou nebo tátou. O tom si dnes budeme povídat s maminkou a zároveň lékařkou, která si touto zkušeností prošla, Jitkou Kottovou. Dobrý den.

MUDr. Jitka Kottová

Dobrý den.

Moderátorka

A mou druhou hostkou, která nám řekne právě něco k té psychice a k tomu, co pravděpodobně každý táta a máma zažívá ve svém životě. O tom si budu povídat s Pavlou Dolákovou, která je ředitelkou spolku ProGaudia. Dobrý den.

Mgr. Pavla Doláková

Dobrý den.

Moderátorka

Jitko, ráda bych začala u vás. Zpráva o těžké nemoci je vždycky šok, ale v období, kdy by měl člověk začít žít novým životem svého dítěte—protože vy jste se o své nemoci dozvěděla, když jste byla v roli maminky dvou malých dětí—bývá to často velké zasazení, obrovské rány. Mám být víc mámou, pacientkou, řešit sebe nebo děti? O diagnóze rakoviny prsu jste se dozvěděla, když jste měla druhé dítě. Je tomu tak?

MUDr. Jitka Kottová

Ano.

Moderátorka

Jak na ten okamžik vzpomínáte teď? Řešila jste na prvním místě nemoc, nebo své děti?

MUDr. Jitka Kottová

Tak jak říkáte, je to prostě v první chvíli takový jako šok veliký. Já jsem si vlastně našla bulku, nějak cíleně jsem se nevyšetřovala, byla to náhoda ve sprše. Objednala jsem se na vyšetření, kam teda jsem, zaplat'pánbu, mohla jet velmi brzy, protože zrovna tam byla ta možnost se nechat vyšetřit brzy. A tu diagnózu jsem se dozvěděla vlastně okamžitě, protože nejdřív mi paní doktorka udělala sono, tam už se jí něco nelíbilo, což já jsem teda viděla už na ní na první pohled. Poslala mě hned na mamograf do vedlejší místnosti a takovou docela výraznou intonací řekla, že okamžitě chce ten mamograf. Takže jsem se už v tu chvíli vyděla a už jsem to tak jako tušila. Potom paní doktorka, tím že sama jsem lékařka, tak mi to vlastně hned tam řekla, když viděla ten výsledek z toho

mamografu, protože to byla asi trochu jiná situace. Jinak by se to ta pacientka dozvěděla až třeba po té biopsii, ale mně to prostě řekla hned. Takže si myslím, že o to větší to byl v tom momentě šok, protože já jsem tam byla sama, bez rodiny. Přijela jsem vlakem na to vyšetření do Prahy a v tom okamžiku jsem vlastně začla brečet. Říkala jsem jí, že mám doma dvě malé děti. Ona mě prosila, abych chvíli nebrečela, aby mě mohla v klidu vyšetřit a ještě dodělat to sono. Takže takový jsou moje první vzpomínky. Pak jsem vůbec nevěděla vlastně, jestli zvládnou sednout na metro a na vlak a dojet zase zpátky domů. Volala jsem manželovi, ten byl v tu chvíli v obrovském šoku a vůbec nevěděl, co má dělat. Byl najednou... měl takový stav zmatenosti, vlastně nevěděl nějak, co má dělat s dětmi, kde je má vyzvednout. A bylo to náročný. A ten večer si pamatuju, že jsme měli jít do divadla a nešli jsme, a jenom jsme prostě byli doma a řešili jsme to a přemýšleli jsme, co bude dál.

Moderátorka

Jitko, máte pocit, že ta reakce na tom sonu a na mamografii byla vůči vám jiná právě proto, že jste lékařka, anebo že to je standard?

MUDr. Jitka Kottová

Určitě, protože já jsem... paní doktorka věděla, že když si tam přečtu ten závěr: suspektní tumor prsu s rozšířením do lymfatických uzlin, tak že mi to bude jasný. Proto mi to řekla hned. Ale ještě do toho se právě prolnulo to mateřství, protože já jsem v tu dobu kojila, když jsem teda se to dozvěděla. A paní doktorka mi řekla: "Okamžitě přestaňte kojit." Takže já jsem přijela domů a v noci jsem strašně brečela, protože dcera brečela, chtěla se kojit. Já jsem brečela, protože jsem nemocná, brečela jsem, protože ona brečí. A vlastně jsem věděla, že už jí jako to mlíko nesmím dát, že už nesmím tu mléčnou žlázu dál vlastně stimulovat.

Moderátorka

A převážily ve vás myšlenky na zdraví na prvním místě, nebo na děti?

MUDr. Jitka Kottová

Vlastně si říkám, že jsem v tu chvíli možná uvažovala trochu sobecky, že jsem jako přemýšlela nad tím, že neuvidím ty svoje děti vyrůstat, neuvidím je dospívat, že chci vidět, jak budou vypadat, chci vidět, čemu se budou věnovat, až vyrostou. Takže ta první myšlenka byla jako na to, že o to jako přijdu, o ten čas s nimi. To byla asi první taková obava. Pak samozřejmě se nabalovaly takový ty obavy: když tady nebudu, jak to zvládne ta rodina, jak to zvládne ten manžel, jak moje děti budou vyrůstat beze mě, jak se s tím srovnají. Takže to samozřejmě přišlo jako hned záhy.

Moderátorka

Když se vás někdo poprvé zeptal, zda nepotřebujete pomoc psychologa?

MUDr. Jitka Kottová

No, to bych řekla, že je taková trochu Achillova pata český onkologie, protože když se dostanete do toho systému, tak vlastně zjistíte, že léčba, která je obrovsky nákladná, stojí miliony, tak všude je vám poskytována úplně zadarmo. Já jsem

žádný doplatky nikdy neplatila, ale vlastně ta stránka duševní, ta snaha o nějakou podporu té rodiny, to jde tak trošku na druhou kolej. To nikdo vlastně v tom systému neřeší. Takže já jsem si tu pomoc musela vyhledat sama, přes nějaký svoje kontakty třeba v nemocnici, a oslovit paní psycholožku, která byla ochotná si se mnou popovídat tak nějak jako akutně v tom okamžiku, kdy jsem to potřebovala. Ale musela jsem si tu pomoc najít sama, nikdo se mě na to nezeptal.

Moderátorka

Jitko, já si strašně vážím vaší upřímnosti, protože jste lékařka, trošku střílíte do vlastních řad. A mně to nahrává otázku právě na Pavlu. Pavlo, jak často se u vás ve spolku, a hlavně vy osobně, setkáváte často s tím, že je sice o pacienty, pacientky postaráno skvěle po té medicínské, po té fyzio stránce, ale chybí jakákoliv, byť základní, psychologická podpora? Jak je to moc časté?

Mgr. Pavla Doláková

No, těžko říct. Oni se na nás obracejí právě kvůli tomu, že tu psychologickou podporu potřebují, protože my vlastně v ProGaudii poskytujeme právě psychologickou podporu vážně nemocným. Ono těch psychologů, respektive klinických psychologů nebo psychologů ve zdravotnictví, je zoufale málo. O nich je nedostatek. Celý ten systém jim úplně jako nenahrává, aby měli nějakou motivaci stát se klinickými psychology a pracovat v nemocnici. Takže musím říct, že to já vnímám, že lékaři si uvědomují čím dál tím víc, že i ta psychická stránka je důležitá. Myslím si, že tohle se prostě v naší zemi hodně mění k lepšímu. Zároveň ti psychologové opravdu nejsou k dispozici, ti, kteří by mohli pracovat na pojišťovnu. Takže je to poněkud složité, ale k nám se hodně dostávají pacienti, kterým lékaři řeknou: "Najděte si psychologa."

Moderátorka

Proč podle vás toto v systému nefunguje, ač systém onkologické péče, který je v České republice velmi dobře nastaven, toto má jedno ze svých doporučení na oficiálních stránkách třeba České onkologické společnosti?

Mgr. Pavla Doláková

No, jak už jsem řekla, to vzdělávání, abyste se mohla stát klinickým psychologem, je poněkud složité. Ono vlastně nestačí, že vystudujete psychologii, pak musíte absolvovat kurz psychologa ve zdravotnictví a potom atestační přípravu, která je na několik let. Oni ji sice o rok zkrátili, nicméně reálně ta atestační příprava trvá daleko déle. Je to všechno velmi komplikované a velmi vyčerpávající. A i ty zkoušky jsou poněkud složité. Samozřejmě je jasný, že když chce dělat někdo klinického psychologa, že to nemůže být formalita. Zároveň celý ten proces je poměrně dost stresující, aspoň to tak popisuje většina těch lidí, kteří tím procesem prošla. Takže ano, to vzdělávání nebo ta cesta k tomu stát se klinickým psychologem a moct pracovat v nemocnici je poměrně trnitá.

Moderátorka

Myslíte si, že by systému napomohlo třeba peer-to-peer podpora samotných lidí, kteří nabrali osobní zkušenost s onkologickou diagnózou a byli by tady součástí organizací, třeba jako jste vy, a byli tím prvním, druhým, pátým článkem, když

klinický psycholog třeba nemůže? A někdo se chce zeptat: "A jakou zkušeností máte vy? Sdílím to, vnímám to úplně stejně?" Doporučila byste třeba peer-to-peer konzultanta, nebo nikoli?

Mgr. Pavla Doláková

Já si myslím, že role peer konzultanta může být nesmírně užitečná. Zároveň jsem taky zažila v terapii peer konzultanty, kteří byli v remisi a najednou vlastně pracovali třeba s ženou, nebo ta jedna konkrétně pracovala se ženou, která měla poměrně obdobné obtíže zdravotní jako ona. Akorát že ta žena měla bohužel tu smůlu, že to tam nedopadlo dobře a bylo jasné, že to nebude dopadat dobře. Tu peer konzultantku samotnou čekalo vyšetření velmi složité a musím říct, že celá ta situace pro ni byla extrémně náročná. Já věřím, že peer konzultanti můžou být ve spoustě věcech nesmírně užiteční. Oni, protože si myslím, že oni můžou více dát pocit toho porozumění, že vědí, čím si ten pacient nebo ta pacientka prostě prochází. Zároveň ta role je extrémně psychicky náročná a i oni by měli mít nějakou podporu odbornou.

Moderátorka

A Pavlo, je dobré v momentě, kdy jsem pacientkou nebo pacientem, který se dozví o své diagnóze, na prvním místě myslí na své děti, jít právě za peerem?

Mgr. Pavla Doláková

No, myslím si, že pokud se budeme ptát peer konzultanta, tak to musíme brát, nebo měli bychom to brát jako inspiraci. Zrovna tak, jako když se půjdu zeptat svojí kamarádky nebo kamaráda, ségry, prostě někoho, kdo je mi blízký. Protože oni na to nemají expertnost. Myslím si, že oni se pravděpodobně rádi podělí o svůj názor nebo o svoji zkušenost, ale je to jejich individuální zkušenost a názor.

Moderátorka

Jitko, děti jsou jak lakmusový papírek a vnímají každý šelest doma, každou slzu, každé nadechnutí se. Zaznamenají, že člověk změní hlas, najednou nad věcmi, u kterých se smál, tak se pozastaví. Když jste onemocněla, sama jste řekla, že jste kojila, dceři byly dva roky, synovi čtyři roky. Jak jste jim vysvětlovala, co se s vámi děje? Proč je najednou máma jiná?

MUDr. Jitka Kottová

Já popravdě mám už jako tyhle vzpomínky tak trošku taky v mlze, protože mám pocit, že to člověk postupně jako vytěšňuje. Je to přece jen čtyři roky. Ale to, co si pamatuju, je, že jsem samozřejmě plakala, ale snažila jsem se to kompenzovat nějakou blízkostí s těma dětmi, nějakým objímáním. A říkala jsem jim hodně ty věci tak, jak jsou. Řekla jsem jim, že jsem nemocná, že se musím léčit, že přijdu o vlasy. Ale myslím si, že je důležitý dát těm dětem zároveň tu naději. Řekla jsem jim, že se prostě vyléčím, že budu v pořádku, i když sama jsem o tom samozřejmě měla pochybnosti, ale těm dětem jsem to takhle řekla, aby nepropadaly nějaký beznaději a byly malinký. A zajímavý je, jak oni hodně intenzivně to vnímali, že byli schopný hodně dobře na to reagovat, hodně dobře se na tu situaci adaptovat a poměrně rychle se s tím vyrovnat, se tak zdálo na první pohled. Vlastně mi přišlo, že ty děti jsou tak adaptabilní, že mě to hodně překvapilo.

Moderátorka

A vzpomenete si na okamžik, který byl v tu dobu pro vás nejtěžší? Něco říct, něco, co jste nezvládla, co jste předtím zvládala?

MUDr. Jitka Kottová

Já si pamatuju docela na takový apokalyptický okamžik. Na to si myslím, že asi každá onkologická pacientka si nějakým způsobem pamatuje na tu chvíli, kdy musela teda oholit ty vlasy. Já jsem byla s dcerou u pediatra, protože měla nějaké zdravotní problémy, a už jsem byla po první chemoterapii, ty vlasy mi hodně padaly. Paní doktorka mi řekla, že musím okamžitě jít do nemocnice s dcerou k hospitalizaci, a já jsem si balila pro ni ty věci a zároveň jsem věděla, že mi ty vlasy už tak hodně padají, že to budeme muset teda oholit, protože nemůžu do té nemocnice takhle jít. Takže ta dcera teda plakala, protože jí nebylo dobře. Já jsem běhala po baráku, balila jsem ty věci a pak jsem si sedla v koupelně a manžel mi holil tu hlavu. A do toho přišel syn, který řekl, že až nebudu mít ty vlasy, tak už nebudu tak hezká, takže už mě nebude mít tolik rád. Takže takhle se to nabalilo v tom jednom okamžiku a to mi teda nebylo dobře vůbec. To byl ten okamžik, kdy jsem si teda poprvé musela vzít na hlavu ten šátek. A ještě jsem vlastně měla obavy o zdraví dcery a musela jsem vlastně opustit ještě toho syna, který prožíval v tu chvíli takovouhle změnu. Takže to jsou takové okamžiky, který člověku zůstanou v hlavě a v srdci asi napořád, no.

Moderátorka

Pavlo, je podle vás důležité říct dětem bez rozdílu věku pravdu? Byť chápu, přiměřeně tomu jejich věku, a jak moc říkat tu pravdu, o které se jako dospělák dozvím opravdu otevřeně hned od toho prvního počátku?

Mgr. Pavla Doláková

No, vy už jste to sama naznačila, že zaprvé bychom měli zohlednit věk těch dětí. A k tomu bychom měli přizpůsobit i jazyk. Měli bychom s nimi mluvit takovým způsobem, aby ty děti tomu rozuměly, aby chápaly, o co se jedná, ale aby to byly schopný nějakým způsobem vstřebat. A děti často potřebují i vědět vlastně, co to znamená pro ně. Oni prostě, protože to, že jim někdy řeknete: "Maminka je nemocná" nebo "Tatínek je nemocnej", tak je to nějaká informace. Oni už si samozřejmě, protože už nemocní někdy byli, tak si to nějak dovedou představit, ale samozřejmě tu závažnost jako můžou ty hodně malé děti jako těžko pochopit. Ale co si myslím, že je obecně důležité pro děti každé věkové kategorie, tak si myslím, že je pro ně dobré vědět, co to znamená pro ně. Zároveň bych byla opatrná na to to zatajovat, protože děti nejsou hloupé a oni odtuší, jo. Protože samozřejmě, že něco bude jinak, jako málokdy se fakt stane, že nikdo nic nepostřehne. Prostě už i kdyby mamince nebo tatínkovi nevypadaly vlasy, tak jim nebude dobře, budou furt běhat po vyšetření a podobně. Takže ty děti často tuší, že se něco děje. A je dobré mít na paměti, že mlčení vlastně vyvolává prostor pro domněnky a děti mají bujnou fantazii. Takže tím, že s nimi nějakým způsobem budeme mluvit přiměřeně jejich věku, tak si myslím, že se můžeme vyhnout spoustu nedorozumění, také spoustu trápení.

Moderátorka

Já mám pocit, že každé dítě žije život svých rodičů. A když je maminka a tatínek smutný, tak i děti jsou smutné. A když se rodiče radují, tak děti se radují a nemusí pořádně vědět proč. Jak moc pracovat s těmi dětskými city, které mohou být najednou rozhozené? To dítě tu situaci nezvládá. Je vhodné vyhledat odbornou pomoc, když vidím, že moje dítě danou situaci nezvládá?

Mgr. Pavla Doláková

Určitě. Já si myslím, že je vhodné vyhledat odbornou pomoc i preventivně. Jenom abychom to mohli zkonzultovat. Ted'kon vlastně zrovna v pondělí jedna pacientka se mnou právě chtěla zkonzultovat, jak to doma říct. Má doma dvě holčičky, sedm a pět let. A ono totiž někdy, ale třeba ty děti paradoxně můžou být veselé, i když ten rodič je smutný. Prostě my musíme být připraveni na to, že ty děti můžou reagovat úplně jinak, než my očekáváme. Takže to je jedna jako z důležitých věcí, abychom to nevnímali jako, že mému dítěti je jedno, že jsem nemocný, že jsem nemocná, nebo prostě nemusí to tak vůbec být. Každé dítě si to přebere po svém. Co bych ještě chtěla doplnit, je, že si myslím, že je hodně důležité těm dětem říct, že kdykoliv se můžou doptat buď těch samotných nemocných, nebo jiných blízkých, že když je kolem toho bude něco trápit, že vždycky to můžou říct. A je fajn se na to vždycky sem tam ještě přeptat.

Moderátorka

Potkáváte se ve vaší praxi s tím, že by mělo dítě pocít, že za nemoc svého rodiče může ono?

Mgr. Pavla Doláková

Ano, i to se může stát. A my nějak přirozeně, obecně, já nemám moc ráda generalizování, ale když se nám děje něco špatného, tak my potřebujeme, máme potřebu přijít na to, proč. Proč se to stalo, čím to asi tak je. A mají to v sobě i ty děti. A často přemýšlí, jestli to není kvůli tomu, že zlobily, jo, nebo že zuby si nečistily a podobně. Prostě jako fantazii se meze nekladou. A často to těm dospělým ani neřeknou. Takže já vždycky jsem na hraně toho říkat, že tomu dítěti, že rozhodně ale ty za to nemůžeš, nebo ty jsi to nezpůsobil. Protože když ho to nenapadne, tak mu tím vlastně jako vnuknu tu ideu, jo. Někde se samozřejmě doporučuje upozornit ty děti, že oni za to nemůžou. Já si myslím, že to je dvojsečné, že se klidně ale může stát, že je to ani nenapadne, například. A že my jim vlastně tu myšlenku vnukneme. Proto si myslím, že já osobně bych tohle téma ani neotevírala. Nicméně, co bych otvírala průběžně, je, jak se ty děti mají, jak se cítí, jestli se chtějí na něco doptat.

Moderátorka

Jitko, přišly za vámi děti, co udělaly špatně, že má maminka rakovinu?

MUDr. Jitka Kottová

Nepřišly. Nepřišly. Myslím si, že je to ani nenapadlo, takováhle varianta. Ale když jsem potom prodělávala chemoterapii a jezdila za námi moje mamka, aby mi pomohla, tak někdy měla tendenci těm dětem říkat, že musí být hodné, abych se

mohla vyléčit a abych mohla se uzdravit. A že když budou zlobit, tak že ten klid mít nebudu. A měla takovou tendenci trošku říct, že teda ten klid potřebuju, ale já jsem právě ji na to upozorňovala a říkala jsem jí: "Mami, tohle neříkej, protože nechci, aby kdyby se to třeba nepovedlo, ta léčba, aby měly pocit, že to je kvůli tomu, že mi ten klid nedali a protože zlobily." Protože pokud jste po chemoterapii a máte doma děti ve věku dvou a čtyř let a vlastně dcera ještě nechodila do školky, takže všechno to prožívala, pořád byla se mnou doma, tak jsem měla obavu, aby si to třeba jednou nevyčítaly, kdyby se stalo nějaký neštěstí, že bych třeba s nima už dál nebyla.

Moderátorka

Jitko, jak dlouho trvala vaše léčba?

MUDr. Jitka Kottová

U různých onkologických onemocnění je to samozřejmě různé, ale obecně ta onkologická léčba u karcinomu prsu, když je to takzvaně all inclusive, proděláte si všechno dle typu a rozsahu toho nádoru, který já jsem teda měla agresivní a velký a v uzlinách, tak to vlastně celkově trvá skoro rok. Jenom ta chemoterapie trvá půl roku. A není to už dneska tak, jako to bývalo dřív, že by člověk jenom ležel v posteli a zvracel mezi těmi různými cykly těch různých chemoterapií. Jsou období, kdy je člověku docela celkem dobře, takže může fungovat. Ale po ukončení těch chemoterapií pak následuje teda operace, pokud je to takhle dáno. Každý ten typ teda určuje ten onkotým individuálně, jakým způsobem se bude postupovat. Ale já jsem měla teda chemoterapii, pak jsem měla operaci a pak jsem měla radioterapii. A náročný je to potom i psychicky, nejenom teda fyzicky, ale člověk už tak jako odpočítává ty dny, týdny, měsíce a už nemůžete. A pořád se to tak jako táhne a nevidíte ten konec. Takže to je na tom potom to náročný, no.

Moderátorka

Jak moc tyhle tři fáze léčby narušily váš běžný chod domácnosti? Máte děti dva roky od sebe. Se synem jste si prožívala první dva, tři roky nějak. Asi jste ho provázela i poprvé do školky. Dceři byly dva roky, když jste onemocněla. Ta školka jí čekala. V čem byly rozdíly? Jak moc to narušilo ten váš ideální pohled na dětství svých malých dětí očima ještě zdravé Jitky?

MUDr. Jitka Kottová

Ten rozdíl je asi trošku v tom, že jsem s tou dcerou nemohla ten čas trávit asi tak aktivně, jako bych si přála. Protože co mně dodává sílu, je takový ten jako aktivní pohyb někde v přírodě. A ráda chodím s dětma ven a jezdím s nima na kole. A tu onkologickou léčbu provází bohužel často taková jako intenzivní únava, která nelze zahnat odpočinkem. To jsem jako zjistila, že i když jsem si vlastně šla jako lehnout a snažila jsem si chvíli odpočinout a doufala jsem, že pak mi bude líp, tak mi vlastně pak líp nebylo. A možná mi bylo líp i když jsem to nějakým způsobem teda překonala, šla jsem něco dělat. Ale ta únava je tam dost zásadní a nějaká touha po klidu, který vám to dítě v tu chvíli nedá. To dítě po vás prostě skáče, křičí. Ještě my máme děti, který se opravdu hodně mezi sebou škorpi, takže si tak jako se mlátí průběžně a křičí. Takže to bylo takový náročný asi.

Moderátorka

Kolik času jste strávila v nemocnici?

MUDr. Jitka Kottová

V nemocnici jsem skoro žádný čas netrávila, protože vyjma vlastně podávání těch chemoterapií a těch vyšetření, tak hospitalizace byla vlastně jenom jeden den, když jsem šla na operaci, kdy mi vzali prso. Ale pak jsem teda trávila ještě týden u mámy, abych vlastně nebyla, protože jsem měla čerstvou ránu, tak abych nebyla teda s těmi dětmi, aby třeba na mě neskočily, tak jsem byla ještě pár dní mimo domov.

Moderátorka

Jaká pomoc vám v době vaší léčby nejvíc chyběla?

MUDr. Jitka Kottová

Asi si myslím, že bych si dneska už dokázala víc trošku říct. Myslím si, že doporučila bych všem maminkám i tatínkům, který takovouhle situaci prožívají, aby víc konkretizovali ty svoje přání a požadavky. Myslím si, že to, co bych tehdy nejvíc ocenila, bylo trošku víc zabavit ty děti, abych neměla v tu chvíli tolika výčitek, že nemám tu sílu se jim věnovat a nejsem schopná v tu chvíli je sama zabavit. Takže to mě tak nejvíc trápilo, takový ty chvíle, kdy seděli u televize a já jsem věděla, že se strašně nudí a že potřebují nějakou aktivitu a já jim ji nejsem schopná dát. Takže to mě někdy trápilo, že nejsem schopná v sobě najít tolika síly, abych s nima šla ven, abych si s nima hrála. Protože manžel samozřejmě pracoval, pracoval hodně z domova v tu dobu, aby mohl být s námi a neměl v ten okamžik vůbec kapacitu se jim tolika věnovat. Takže máme babičky, jsou skvělé, ale pracují, takže bylo to takový náročný to nějakým způsobem teda dát dohromady.

Moderátorka

Pavlo, aby se pacient, pacientka nedostávali do situace, že mají nějaké výčitky, že nejsou dostatečně důležitými rodiči, co by tomu nejvíc pomohlo, aby vůbec tyhle myšlenky neměli?

Mgr. Pavla Doláková

No, já nevím, jestli lze ty myšlenky nemít. To záleží člověk od člověka. Myslím si, že jsou fakt lidé, kterým to prostě nepřijde, protože vědí, že teď je na prvním místě, aby se uzdravili. Ale myslím si, že tohle tam prolétne hlavou asi hodně rodičům. Já myslím, že nevádí, že tuhle myšlenku mám, ale důležité je, jak s ní pracuji. Je fajn, když se o ni podělím. Je fajn, když se o ni podělím s odborníkem. Ale co si budu, někdy nám můžou být nejlepšími terapeuti naši přátelé nebo duchovní, naši blízcí. Ale myslím si, že je určitě dobré někdy o těch trápeních se nebát mluvit.

Moderátorka

Hodně lidí má pocit, že v momentě, kdy vyhledá psychologickou pomoc, že selhali. To je špatně. Běží kolem toho hodně osvětových programů. I vaše organizace se snaží dělat osvětu mezi onkologickými pacientkami a pacienty. To je často jeden z bodů, který lidi trápí. Tím druhým bodem jsou finance. Protože psychologická

podpora a podpora psychologů není příliš hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Některé vybrané zdravotní pojišťovny mají jako bonusovou možnost připlatit nějaké peníze navíc, ale to nestačí. Kde hledat ty zdroje? Kde si myslíte, že by systém měl některé věci potlačit a některé věci změnit, abychom se mohli bavit o onkologické péči opravdu jako o komplexní péči?

Mgr. Pavla Doláková

Já nejsem ekonom ani politik, tak nevím, kde úplně hledat ty zdroje. Nicméně si stojím za tím, že psychická podpora by měla být nedílnou součástí zdravotní péče o člověka. Není pro každého. Ne každý o ni stojí, ne každý ji potřebuje, ale myslím si, že každý by ji měl mít k dispozici.

Moderátorka

A má každý onkologický pacient v České republice k dispozici placenou psychologickou podporu?

Mgr. Pavla Doláková

Bohužel ta realita taková není.

Moderátorka

A je to nedostatkem odborníků nebo nedostatkem financí systému?

Mgr. Pavla Doláková

Asi obojeho, prostě těch klinických psychologů nebo psychologů ve zdravotnictví, jak už jsem říkala, je opravdu málo. Myslím si, že spousta nemocnic by je ráda zaměstnala, ale ta situace je opravdu poněkud složitá a otázka financí je asi věčná.

Moderátorka

Jitko, kdybyste se mohla ohlédnout na úplný začátek, v čem byla ta Jitka úplně jiná, než je teď, a co byste doporučila té Jitce, která se dozvěděla po návštěvě mamografu o své diagnóze, aby dělala jinak, než jste udělala vy?

MUDr. Jitka Kottová

Já si myslím, že jsem měla velkou snahu všechno zvládnout, nenechat se tou diagnózou jakoby vykolejit. A dneska bych možná postupovala jinak v tom smyslu, že bych si třeba víc ulevila, víc bych si nakázala ten klid a ten odpočinek a vzkázala bych si: "Zvolni, zklidni se, odpočívej, řekni si o pomoc."

Moderátorka

A sdílíte tuhle vlastní zkušenost se svými pacientkami ve své ambulanci praktické lékařky?

MUDr. Jitka Kottová

Určitě. Myslím, že s nimi hodně mluvím o nějakém psychickém zdraví. Když vidím, že někdo potřebuje pomoc, tak se snažím si s nimi povídat a odkázat je na nějaké možnosti nějakých terapií. A myslím si, že při onkologické léčbě je tohle strašně důležité, že i onkologové často mají schopnost pomoci hodně svým pacientkám. Já mám třeba skvělou paní profesorku Tesařovou, kterou chci tímto pozdravit, která je

úžasná. Myslím si, že je to takový jako onkolog a psycholog v jedné osobě, i její sestřička. A myslím si, že hodně dokáže ten lékař udělat i sám, ale je důležité odkázat toho pacienta i na ty odborníky, na ty psychology.

Moderátorka

Pavlo, kde mohou rodiny hledat pomoc, pokud jim nemocnice nepomůže?

Mgr. Pavla Doláková

No, my vždycky, když se ptáme, jak na nás přišli těch našich pacientů. A ještě bych chtěla podotknout, že my tam fungujeme nejenom pro pacienty, ale i pro blízké, protože ti často bývají velmi opomenuti. Tak oni říkají, že buď přes známé, nebo jim dali kontakt přímo lékaři, nebo na internetu. Takže tohle jsou asi cesty, kudy hledat. Martin Pospíchal, to je můj kolega, je to taky vlastně psychoonkolog a věnuje se psychoonkologii celá léta a je hodně akční, tak on stojí za stránkami www.linkos.cz a tam také onkologicky nemocní mohou získat kontakt na psychologa.

Moderátorka

Dnes jsme několikrát narazili na to, že léčba nekončí operací a následnou léčbou, ať už se jedná o chemoterapii, radioterapii či další. Aby se člověk mohl vrátit do života a být znovu rodičem, partnerem nebo kolegou, potřebuje často stejnou péči i jeho psychika. A právě ta je u nás nejhůř dostupná. Děkuji našim dnešním hostkám Jitce Kottové a Pavle Dolákové za jejich otevřenost, lidskost a cenné odborné rady. A pokud jste se v dnešním tématu poznali, věřte, že na to nemusíte být sami. Nebojte se požádat o pomoc, odbornou, rodinnou, přátelskou. Péče o sebe totiž není sobectví, ale je to jeden z největších darů, které můžete dát sami sobě i svým vlastním dětem. Dámy, já vám děkuji za dnešní účast. Ještě jednou paní doktorka Jitka Kottová.

MUDr. Jitka Kottová

Děkuju.

Moderátorka

A Pavla Doláková.

Mgr. Pavla Doláková

Díky.