

European Network of



Pričajmo o

Mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj skrbi

tijekom i nakon raka u
djetinjstvu, adolescenciji i kod
mladih odraslih osoba

Set EU-CAYAS-NET
džepnih kartica za
usmjeravanje i svijest



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.



Pričajmo o...

- 10 ključnih točaka o mentalnom zdravlju
- Razgovor o ozbiljnim stvarima
- Što Treba i Ne treba u komunikaciji
- Socijalna dimenzija
- Potpora obrazovanju
- Podrška u karijeri
- Neuropsihologija (u pripremi)
- Strah i nada
- Tuga i depresija
- Moje pravo na tugovanje

10 ključnih točaka za brigu o vašem Mentalnom zdravlju

tijekom i nakon raka

Rak kod mladih ljudi može ostaviti trajne posljedice. Dok je fokus često na fizičkom zdravlju, važno je također dati prioritet mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka.

Priznajte svoje emocije



Normalno je osjećati niz emocija, uključujući tjeskobu, tugu i strah. Priznajte ove emocije i potražite podršku kada je potrebna.



Dajte prioritet brizi o sebi

Briga o tjelesnom zdravlju kroz tjelovježbu, zdravu prehranu i spavanje može poboljšati rezultate mentalnog zdravlja.



Potražite stručnu pomoć

Stručnjaci za mentalno zdravlje, npr kao psiholozi i savjetnici, mogu pružiti specijaliziranu podršku mladima i njihovim obiteljima.



Pronadite sustav podrške



Posjedovanje sustava podrške može pružiti emocionalnu i praktičnu podršku. To može uključivati obitelj, prijatelje i grupe podrške.

Educirajte se



Učenje o mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka može smanjiti stigmju i povećati pristup resursima.



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Ostanite povezani

Društvene aktivnosti i hobiji mogu poboljšati društvenu podršku i smanjiti osjećaj izoliranosti.



Zagovarajte za sebe

Nemojte se bojati progovoriti i zagovarati svoje potrebe mentalnog zdravlja. U redu je ako vam treba netko tko će vas u tome podržati.



Vježbe opuštanja

Prakse svjesnosti, poput meditacije i vježbi disanja, mogu smanjiti stres i poboljšati emocionalno blagostanje.



Idite dan po dan

Život s rakom i nakon njega je putovanje, a važno je ići dan po dan. Zapamtite da ne morate uvijek razmišljati pozitivno. Očaj i nada mogu se izmjenjivati i to je u redu!



Uključite zdravstvene djelatnike

Obratite se zdravstvenom djelatniku u vezi s vašim mentalnim zdravljem i svim nedoumicama koje imate.



Vidi džepnu karticu
**"Balansiranje između
straha i nade"**

Kontakt/Bilješke



Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**



Preporuke za sve uključene u razgovor

Razgovor s mladima o ozbiljnim stvarima

#1 BUDITE U RAZINI OČIJU

Fizički i simbolički.

#2 CIJENITE

Pokažite spremnost za ulazak u svijet mladih, pokušajte prihvatiti njihovu stvarnost onako kako je oni vide i čujte njihove strahove i gubitke onako kako ih osjećaju. Cijenite njihova gledišta - nemojte ih osuđivati niti podcjenjivati.

#3 UKLJUČITE

Dajte mladima glas: Razgovarajte SA, a ne O njima! Potaknite aktivno sudjelovanje primjereno dobi.

#4 SLUŠAJTE

Slušajte pažljivo: ŠTO se govori i KAKO? Osobito u neuobičajenim vremenima i na neočekivanim mjestima.

#5 PRILAGODITE JEZIK

Koristite nježan i pažljiv jezik usmjeren prema RAZVOJNOM STUPNJU mlade osobe. Razmotrite i verbalnu i neverbalnu komunikaciju.

#6 POŠTUJTE EMOCIJE

Shvatite emocije ozbiljno. Imenujte emocije, poštujujte ih, nemojte ih umanjivati.

Komunikacija o teškim temama nije nešto što se može izbjeći, ali pristup i stav mogu učiniti razliku.



npr. kontakt očima, osobni prostor

Više informacija potražite na: beatcancer.eu



Kontakt/Bilješke



Razgovor s mladima o ozbiljnim stvarima

#7 BUDITE ISKRENI

Mladi očekuju iskrene odgovore na iskrena pitanja kako bi izgradili povjerenje.

#8 POKAŽITE OTVORENOST

Signalizirajte da su sva pitanja dobra i dobrodošla. Budite otvoreni za razgovor o teškim temama umjesto da ih učinite tabuom. Obratite pozornost na male signale.

*npr. Što već znate?
Što i koliko želite znati? Što
vas točno brine?*

#9 ORIJENTIRAJTE SE NA PITANJA

Vodite se pitanjima mladih. Oni prirodno traže količinu informacija koja im odgovara kako bi se osjećali sigurno. Nemojte pretjerano ili premalo izazivati.

! U redu je biti preopterećen i tražiti pomoć prilikom komunikacije.

#10 DAJTE PROSTORA I VREMENA

Ponudite zaštićeno okruženje primjereno dobi. Razmotrite raspon pažnje i dajte vremena obradi. Zakažite više uzastopnih razgovora.

#11 KORISTITE ALATE

Osigurajte knjige, crteže, aplikacije, vizualne modele itd. kako biste potaknuli razumijevanje i obradu kako biste podržali informirano i zajedničko donošenje odluka.

#12 PLANIRAJTE I DJELUJTE

Razgovarajte o konkretnim sljedećim koracima i planirajte zajedno kako biste osigurali samoučinkovitost i zdravo suočavanje. Dajte povjerenje i sigurnost.

#13 UKLJUČITE OBITELJ I DRUŠTVENE MREŽE

Otvorena komunikacija se pokazala kao zaštitni faktor za sve uključene. Osoba od povjerenja može biti vrijedan izvor podrške tijekom teških razgovora.



Što Treba i Ne Treba raditi u komunikaciji

Prije nego što se upustite u razgovor s ljudima koji žive s rakom i nakon njega, zapitajte se...

- Kako se osjećam danas? Jesam li sposoban podržati?
- Koja je moja uloga u životu te osobe?
- Što to znači za razgovor?
- Što ta osoba očekuje od mene?
- Da sam ja u pitanju, što bih želio od ovog razgovora?
- Što znam (ili mislim da znam) o ovoj dijagnozi?
- Kakvo pitanje mogu postaviti? Trebam li to pitati?



Preporuke za sve uključene u razgovor



Kontakt/Bilješke



Više informacija
potražite na:
beatcancer.eu



Ključno Za Znati

- Budi znatiželjan
- Budi strpljiv
- U redu je ne znati što reći (i to otvoreno izraziti)
- U redu je postaviti teško pitanje, ali dajte osobi prostora da ne odgovori
- Prihvatite iskustvo osobe, a ne ono što mislite da jest
- Pokušajte se osjećati ugodno uz tišinu, neverbalna komunikacija također može biti učinkovita i utješna



Savjeti za poboljšanje komunikacije

Loša komunikacija može utjecati na donošenje odluka, pridržavanje liječenja, društvene odnose i mentalno zdravlje.

Što reći



Komunikacija po mjeri

Uzmite u obzir individualnu dob, kognitivni razvoj, socijalne aspekte i prepoznajte njihove jedinstvene potrebe i sposobnosti

Priznajte emocije

Budite suosjećajni, ali izbjegavajte pretjeranu empatiju

Podržite donošenje odluka

Navedite sve podatke potrebne za donošenje informirane odluke

Budite iskreni i transparentni

Prikažite informacije na konstruktivan način pun nade

Što **NE** reći



Krivnja

"Što ste učinili da dobijete rak?"

Usporedba

"Upoznao sam nekoga s rakom i on je preminuo"

Nametanje

"Trebao bi biti zahvalan! Bar si živ!"

Označavanje

"Borac" "Heroj" (Ne postoji jedna veličina za sve)

Korištenje toksične pozitivnosti

"Prestani brinuti, za nekoliko mjeseci izgledat ćeš potpuno normalno"

Depersonaliziranje ili umanjivanje

"Bar nemaš najagresivniju vrstu raka"

Društvena dimenzija

Rak u djetinjstvu, adolescenciji i mlađoj odrasloj dobi može dovesti do društvenih izazova.

Socijalni rad nadopunjuje medicinsku, psihološku i skrb za njegu s ciljem pružanja savjeta i podrške u socijalnim izazovima.



Socioekonomski čimbenici

- **Obrazovanje**
- **Zapošljavanje**
- **Materijalni uvjeti života**
(npr. prihod, dostupnost hrane i odjeće)
- **Životne okolnosti**
(npr. uvjeti i kvaliteta stanovanja)
- **Pravni status**

Sociokulturni čimbenici

- **Jezik**
- **Zemlja porijekla**
- **Etnička pripadnost**



Socio-ekološki čimbenici

- **Okolišni čimbenici**
(npr. urbano u odnosu na ruralno, klimatski uvjeti, kvaliteta zraka)
- **Mobilnost**
(npr. dostupnost prijevoza, dostupnost radnih mjesta, škola, zdravstvenih ustanova)



Društveni odnosi

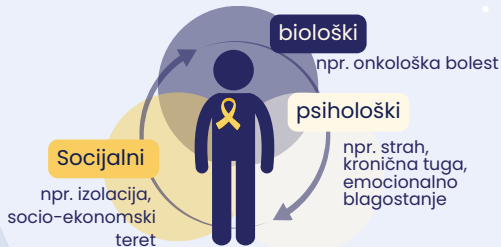
- **Međuljudski odnosi**
- **Društvene mreže**
- **Socijalna podrška**



Društvena dimenzija

Što je potrebno?

- ! Koncepti **bio-psiho-socijalnog** tretmana
- Socijalni pregled/procjena, savjetovanje i intervencije za **sve mlade osobe i njihove skrbnike** tijekom liječenja i naknadne skrbi
- ! **Pravo na zaborav**
- = okončanje diskriminacija osoba koje su preživjele rak pri pristupu osnovnim financijskim uslugama.
- Zaustavite nepravedan tretman preživjelih koji traže financijske usluge zbog svoje povijesti bolesti.
- Omogućite zakonska prava dugotrajnim preživjelim da ne otkrivaju svoju povijest raka financijskim subjektima.
- Zajamčite pristup osiguranju i spriječite porast stopa osiguranja ili bankovnih zajmova.



Višedimenzionalni pristup zdravlju i bolesti.



Ne samo somatski, već i psiho-socijalni aspekti moraju biti uključeni u razmatranje zdravlja i bolesti.

Liječenje na sve tri razine.



Više informacija potražite na: **beatcancer.eu**



Kontakt/Bilješke



Hey!

Podrška obrazovanju



Mladi ljudi koji žive s rakom i nakon njega mogu se suočiti s ograničenjima u obrazovanju zbog svoje bolesti, liječenja ili kasnih posljedica.

Što je potrebno?

! Praćenje i podrška tijekom cijelog školovanja

... za mlade ljude koji žive s rakom i nakon njega, njihove skrbnike, učitelje i vršnjake

! Jednostavan pristup značajnim informacijama o svim pravnim i praktičnim opcijama podrške

Posvećeni stručnjaci u naknadnoj skrbi s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenom** za koordinaciju komunikacije između mlade osobe/obitelji, škole i zdravstvenog tima

i Pronađite ključne točke za podršku u obrazovanju na poledini

i Pronađite pomoćni materijal na različitim jezicima na: **beatcancer.eu**



NORMALNOST gdje god je to moguće
- **PODRŠKA** gdje god je potrebno

Naš cilj: obrazovanje koje odgovara sposobnostima, osobnosti i budućim planovima

Kontakt/Bilješke



6

Koraci za poboljšanje obrazovne podrške

#1

Dobijte jasan pregled osobnih **SNAGA I POTEŠKOĆA**.

npr. kroz neuropsihološku procjenu

Nosite se s ograničenjima - iskoristiti prednosti

#2

Razmislite o **KOMPENZACIJI ZA NEDOSTATKE**:

ona je osobito važna ako bi ograničenje u jednom području (npr. pamćenje) dovelo do nepovoljnog položaja u drugim područjima (npr. matematika).

#3

Podrška **USMJERENA NA OSOBU**:

Koristite pravne opcije i/ili naknadu za nepovoljan položaj - prilagođenu **individualnim potrebama**.

#4

Budite **TRANSPARENTNI**: planirajte i raspravite opcije podrške **ZAJEDNO**. Komunicirajte i surađujte sa svim uključenim stranama.

(mlada osoba, njegovatelji, braća i sestre, vršnjaci i učitelji)



#5

Pružite **EMOCIONALNU PODRŠKU**: dopustite osjećaje tjeskobe, neizvjesnosti i straha od različitosti te iskoristite podršku.

#6

Usredotočite se ne samo na učinak, već i na **OSJEĆAJ PRIPADNOSTI** i društvenu situaciju; spriječite maltretiranje.

Samo naprijed!

KOMPENZACIJA NEDOSTATAKA

= kompenzacija za nedostatke povezane s bolešću kako bi se osigurale jednake mogućnosti

- ✓ Odvojene, tihe sobe za ispite
- ✓ Dodatno vrijeme za ispite
- ✓ Korištenje materijala za učenje koji podržavaju pamćenje (npr. zbirka matematičkih formula)
- ✓ Smanjenje zadataka ili domaćih zadaća
- ✓ Multimodalni materijali za učenje, materijali za planiranje i strukturu
- ✓ Soba za pauze

Bez favoriziranja, ali smanjenje nedostataka

Hey!

Učinimo Podršku Karijeri prioritetom

Mladi ljudi koji žive s rakom i nakon njega mogu se suočiti s ograničenjima u svojim karijerama zbog svoje bolesti, liječenja ili kasnih posljedica.



Što je potrebno?

! Kontinuirani nadzor i **dugoročna** podrška u naknadnoj skrbi...

... za mlade ljude koji žive s rakom i nakon njega, njihove skrbnike i poslodavce

! **Jednostavan pristup** značajnim informacijama o svim pravnim i praktičnim opcijama podrške

! Posvećeni stručnjaci u naknadnoj skrbi s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenskim** resursima za koordinaciju komunikacije

... između mlade osobe/obitelji, radnog mjesta, zdravstvenog tima i pružatelja podrške u karijeri

! Programi **vršnjačke podrške**

Vrlo često su podcijenjeni ili precijenjeni zbog nedostatka znanja drugih i stoga mogu završiti u neprikladnim radnim situacijama

i Pronađite ključne točke za podršku karijeri na poledini

i Pronađite materijal za podršku na različitim jezicima na: **beatcancer.eu**



Kontakt/Bilješke



Ključne točke strukovne podrške

TRANSPARENTNO: planirajte i raspravite opcije podrške **ZAJEDNO**. Komunicirajte sa svim uključenim stranama.

(mlada osoba, njegovatelji, poslodavci, kolege, pružatelji podrške u karijeri)

#5

Dobijte jasan pregled **SNAGA I POTEŠKOĆA** povezanih s poslom.

#1

Nosite se s ograničenjima - iskoristite prednosti

npr. kroz neuropsihologiju ili medicinu rada



#2

Analizirajte **RADNE UVJETE** kako biste utvrdili gdje se mogu izvršiti prilagodbe.

EMOCIONALNA I SOCIJALNA PODRŠKA:

Ne usredotočite se samo na učinak. Dopustite osjećajima npr. neizvjesnost, strah od toga da budemo drugačiji i tugovanje zbog početnih planova. Razmotrite društvenu situaciju. Spriječite maltretiranje.

#6

#4

Pojasnite **PRAVNA PITANJA:** radno i socijalno pravo.

#3

Podrška **USMJERENA NA OSOBU:** prilagođene mjere i prilagodbe individualnim potrebama. Razmotrite bio-psiho-socijalnu pozadinu i **PLANIRAJTE UNAPRIJED.**

- ✓ Usklađivanje radnog vremena
- ✓ Okvirni uvjeti ili vrsta djelatnosti
- ✓ Pružanje i korištenje odgovarajućih alata i pomagala
- ✓ Soba za odmor i ostalo...

Cilj

Profesionalna situacija koja odgovara sposobnostima, osobnosti, strasti i budućim planovima

NORMALNOST gdje god je to moguće
- **PODRŠKA** gdje god je potrebno

Balansiranje između straha i nade

Negativni osjećaji dio su **ljudskog bića** kako bi se (traumatska) iskustva adekvatno **procesuirala**.

Briga

Strah

Očaj

Anksioznost



Hrabrost

Optimizam

Nada

Samouvjerenost

Nada je višedimenzionalna i izrazito **individualan** osjećaj koji je podložan stalnoj **prilagodbi**.

- Strah je **prirodna i važna reakcija**. To je sila koja nas tjera da se nosimo sa stvarnim prijetnjama.
- Javlja se pri umjerenom stupnju straha...
 - ima **zaštitnu funkciju** kroz učinak poboljšanja učinkovitosti.
 - **izoštava** naša osjetila i **aktivira** mehanizme preživljavanja.
 - može dovesti do osobnog sazrijevanja.

Normalno je da se strah i nada, briga i pouzdanje mogu izmjenjivati u najkraćem mogućem vremenu ili da su prisutni u isto vrijeme. Sposobnost održavanja ove dualnosti "**dvostruke svijesti**" smatra se optimalnom psihološkom prilagodbom bolesti ili krizama.



- Nada je **samopouzdana unutarnja orijentacija** da će se nešto poželjno dogoditi u budućnosti, bez sigurnosti u to.
- Može biti popraćena strahom i brigom.

"Nada definitivno nije isto što i optimizam. Nije uvjerenje da će nešto ispasti dobro, već sigurnost da nešto ima smisla, bez obzira na to kako ispadne."
Václav Havel

O "dobrim" i "lošim" osjećajima

Nema loših osjećaja. Svaka emocija ima svoje opravdanje i funkciju i treba joj dopustiti da se osjeti i izrazi.



Što je potrebno?

! Kontinuirani **nadzor Mentalnog Zdravlja** tijekom liječenja i tijekom cjeloživotnog praćenja

... za ljude koji žive s rakom i nakon njega i njihove obitelji/prijatelje

! **Jednostavan pristup** psihosocijalnom tretmanu i drugim mogućnostima podrške

! Posvećeni profesionalci s potrebnim **znanjem, vještinama i vremenom**

! Programi **vršnjačke podrške**

Osjećaj "morati biti zahvalan" može dovesti do pritiska i osjećaja krivnje. Traumatska iskustva trebaju imati mjesta i s njima se treba nositi.

Pozitivan stav naspram "toksične pozitivnosti"

Pozitivan stav i optimizam općenito su povezani s višim blagostanjem...



kada se koristi za potiskivanje negativnih emocija, može učiniti više štete nego koristi.

Sila "morati biti zahvalan" može dovesti do pritiska i osjećaja krivnje. Traumatska iskustva trebaju imati mjesta i s njima se treba nositi.



Tanka linija između prikladnog, zdrave obrade i emocionalnih poremećaja

Dok je tuga prirodna reakcija i dio života, depresija zahtijeva sebnu podršku. Razlika između tuge i depresije može biti nijansirana - a postoje karakteristike koje se odnose na oba stanja.



Žalost

- Nevolja je povezana s gubitkom ili razdvajanjem
- Plačljivost
- Čežnja za izgubljenom osobom/funkcijom/stvari
- Praznina
- Često dolazi u valovima

- Tuga
- Gubitak interesa za aktivnosti i društveni život
- Umor
- Apetit ↓
- Spavanje ↓

Depresija

- Nevolja je povezana s generalno sniženim raspoloženjem
- Misli o samoozljeđivanju/samoubojstvu
- Često dosljedno, trajno loše raspoloženje
- Nedostatak motivacije i energije

Iako neće svi razviti simptome depresije, ključno je biti svjestan te mogućnosti. Uzmite u obzir da depresija može imati različite temeljne čimbenike.

Žalost → Produljeni poremećaj tugovanja → Depresija



Pronađite više informacija na:
beatcancer.eu



Kontakt/Bilješke

Potražite stručnu pomoć

ako sljedeće potraje najmanje 2 tjedna:

- Osjećate se **zaglavljeno** u svom procesu suočavanja sa iskustvom raka.
- Primjećujete veliki **jaz** između toga kako razmišljate o svom životu i onoga što osjećate u vezi s njim.
- Osjećate **pritisak** da izgledate sretni i zahvalni, ali iznutra se osjećate tužno i prazno.
- "Ne bih imao ništa protiv da se sutra ne probudim" misao je koja vam **redovito** pada na pamet.
- Dugo se borite s **problemima spavanja**.
- Osjećate se iznimno **umorno** bez jasnog fizičkog razloga.
- Osjećate se kao da ste izgradili **branu protiv tuge** i kad jednom počnete plakati, više nikada nećete moći zaustaviti suze.



Samopomoć

- Iznošenje priče
- Razgovori
- Grupe podrške
- Mentorski programi
- Tjelesna aktivnost/sport
- Izražajne umjetnosti
- Biblioterapija

Mogućnosti za podršku



Stručna terapija

- Psihoedukacija
- Terapija usmjerena na klijenta
- Kognitivno bihevioralna terapija
- Sistemska obiteljska terapija
- Kliničko psihološka terapija
- Neuropsihološka terapija
- Grupna terapija
- EMDR Desenzibilizacija i Ponovna Obrada Pokreta Očiju
- ACT Terapija Prihvaćanja i Predanosti
- Ostalo Ekspresivne terapije, Art terapija, Psihomotorna terapija, Farmaceutska terapija itd.

! Što je potrebno?



Nadzor Mentalnog Zdravlja tijekom liječenja i tijekom cjeloživotnog praćenja

Jednostavan pristup psiho-socijalnom tretmanu

Moje pravo na tugovanje

Pacijenti, preživjeli, negovatelji, stručnjaci – svima je dopušteno tugovati

Tuga

= prirodni odgovor na gubitak, koji obično uključuje osjećaje tuge, čežnje, ljutnje, krivnje, zbunjenosti i obamrlosti.

To je složen i individualiziran proces koji uvelike varira od osobe do osobe. Tuga je neophodna za obradu gubitka koji doživljavate.



Unatoč slobodi tugovanja na vlastiti način, nedostatak društvenog prihvaćanja i razumijevanja različitih procesa tugovanja može dovesti do stigmatizacije i izolacije onih koji tuguju.



Pronadite korisne resurse i preporuke knjiga na:

beatcancer.eu



Kontakt/Bilješke



European Network of

YOUTH CANCER SURVIVORS



Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HaDEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Moje pravo na tugovanje

Pacijenti, preživjeli, njegovatelji, stručnjaci – svakome je dopušteno tugovati na svoj način

- Smijem plakati, ali ne moram
- Dopušteno mi je biti ljut i izraziti svoje osjećaje
- Smijem se bojati
- Smijem se ponovno smijati i biti sretan
- Mogu imati mnogo različitih osjećaja u isto vrijeme
- Dopušteno mi je zaboraviti na neko vrijeme
- Dopušteno mi je tugovati koliko god želim
- Ne bih se trebao osjećati krivim
- O bolesti smijem govoriti, ako to želim
- Smijem govoriti o svojoj tuzi, gubicima i strahovima
- Dopušteno mi je govoriti o smrti i umiranju
- Mogu postaviti sva pitanja koja želim
- Dopušteno mi je imati malo mira i tišine
- Dopušteno mi je činiti stvari koje me tješe i koje su dobre za mene
- Dopušteno mi je biti slab
- Dopušteno mi je uzeti svo vrijeme koje mi je potrebno

*“Tuga koja ne izlazi van, gnoji se. Može vam pozliti.
Tek kada to izrazimo, postat će podnošljivo.”*

Dirk de Wachter, psihijatar



Kako da...



#1 Držite džepne kartice lako dostupnima – bilo na vašem stolu, na zaslону ili u čekaonicama u vašoj ustanovi.

#2 Koristite ih kao referentni vodič kada razgovarate o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj skrbi s pacijentima, preživjelim, obiteljima, njegovateljima, kolegama ili učiteljima.

#3 Podijelite kartice i informacije s drugima kako biste podigli svijest i započeli razgovore o važnosti podrške mentalnom zdravlju tijekom i nakon raka u djetinjstvu, adolescenciji i u mladim odraslim osoba.

#4 Posjetite web stranicu prikazanu na karticama kako biste pristupili mnogim izvorima i detaljnim informacijama o mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj skrbi. Pridružite se našoj platformi za povezivanje s drugima.

#5 Iskoristite slobodni prostor na odgovarajućoj kartici da zapišete sve bilješke ili važne podatke za kontakt koji se odnose na usluge mentalnog zdravlja ili mreže podrške.

beatcancer.eu



Utisak

Sve džepne kartice razvijene su unutar Europske mreže mladih koji su preživjeli rak i revidirane u suradnji sa zagovornicima pacijenata i zdravstvenim radnicima. Glavna odgovornost podijeljena je između Childhood Cancer International – Europe i Medicinskog sveučilišta u Beču. Sadržaj ne zahtijeva cjelovitost. Zadnja revizija u srpnju 2024.

10 ključnih točaka o mentalnom zdravlju:

Liesa J. Weiler-Wichtl, Klinički psiholog, Austrija

Pričamo o ozbiljnim stvarima:

Ulrike Leis, Klinički psiholog, Austrija

Izvori: Damm, L. et al., 2015; Stein, A. et al., 2019; Stivers, T., 2012; Skeen, J.E., & Webster, M.L., 2014

Što Treba i Ne Treba raditi u komunikaciji:

Oriana Sousa, Psiholog i zagovornik pacijenata, Portugal

Društvena dimenzija:

Kerstin Krottendorfer, Klinički socijalni radnik, Austrija

Tiago Pinto da Costa, Zagovornik pacijenata, Portugal

Obrazovna podrška:

Anna Zettl, Zagovornik pacijenata, Austrija

Anika Rupprecht, Psiholog, Austrija

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Podrška za karijeru:

Anna Zettl, Zagovornik pacijenata, Austrija

Anika Rupprecht, Psiholog, Austrija

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Neuropsihologija:

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Strah i nada:

Hannah Gsell, Zagovornik pacijenata, Austrija

Ulrike Leiss, Klinički psiholog, Austrija

Tuga i depresija:

Alied van der Aa, Psiholog, Netherlands

Moje pravo na tugovanje:

Sadržaj prilagođen iz Ayse Bosse (2015)

Konsenzus dali: Alied van der Aa, Inga Bosch, Ania Buchacz, Tiago Pinto da Costa, Lisa Goerens, Hannah Gsell, Kerstin Krottendorfer, Ulrike Leiss, Patricia McColgan, Aoife Moggan, Marta Perez, Carina Schneider, Oriana Sousa, Zuzanna Tomasikova, Jikke Wams, Anna Zettl