

KOMUNIKAČNÝ KOMPAS



Píšme o rakovine citlivo,
rešpektujúco a pravdivo



amazonky

WWW.OZAMAZONKY.SK



Klaudia (36)

Mama malého chlapčeka, s metastázami žije dva roky. Každá chvíľa s ľuďmi, ktorých miluje, sa počíta – aj obyčajné dni sa menia na vzácne spomienky.

Metastatická rakovina prsníka

Rakovina prsníka je najčastejším onkologickým ochorením u žien. Vďaka včasnému záchytu a pokrokom v modernej medicíne sa dnes väčšinu prípadov podarí úspešne vyliečiť.

Nie vždy sa však ochorenie podarí odhaliť včas alebo sa po mesiacoch či rokoch vráti a rozšíri do iných orgánov, najčastejšie do kostí, pečene, pľúc alebo mozgu. Vtedy hovoríme o **metastatickej rakovine prsníka** – štvrtom, najpokročilejšom štádiu ochorenia.

Metastatická rakovina prsníka sa v súčasnosti nedá vyliečiť. Vďaka modernej liečbe ju však možno kontrolovať a mnohým ženám umožňuje žiť plnohodnotný život aj napriek tejto diagnóze.

Ženy s metastatickou rakovinou prsníka nebojú – ony s ňou žijú. Tešia sa z obyčajných každodenných chvíľ, zo svojich blízkych, aj z plánov do budúcnosti. **Zaslúžia si, aby sa o nich, aj o ich ochorení hovorilo pravdivo, citlivo a s rešpektom.**

1 Za diagnózou vždy vidíme človeka.

Žena s metastatickou rakovinou prsníka nie je len pacientka. Je partnerkou, mamou, kolegyňou, dcérou, športovkyňou či podnikateľkou. **Diagnóza je súčasťou jej života, nie celou jej identitou.** Pokiaľ o nej komunikujeme iba cez ochorenie, nevedomky ju pripravujeme o všetko ostatné, čím je.

Zraňujúca komunikácia:

Pacientka s rakovinou bojuje už piaty rok so zákernou chorobou!!!

Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Mama dvoch detí, Lenka, žije päť rokov s metastatickou rakovinou prsníka. Popri liečbe naďalej pracuje a venuje sa rodine i koníčkam.

2 Slová môžu podporovať, ale aj zraňovať.

Jazyk nie je len spôsob odovzdania informácie. Formuje to, ako spoločnosť premýšľa o chorobe, o ľuďoch, ktorí s ňou žijú, aj o ich rodinách. Pred každým publikovaním sa oplatí položiť si jednoduchú otázku: **Pomôže táto formulácia lepšie porozumieť realite, alebo iba vytvorí silnejšiu emóciu?**

Zraňujúca komunikácia:

Zákerná choroba jej zničila život.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Metastatická rakovina prsníka výrazne zasiahla do jej života, no napriek náročnej liečbe zostala aktívnou súčasťou svojej rodiny aj práce.





Iveta (52)

Samoživiteľka a mama syna, ktorý je jej veľkou oporou. S metastázami žije dva roky. Hory a príroda jej pripomínajú, že život pokračuje aj s diagnózou.



Marta (55)

Mama, babka, manželka, folkloristka a kolegyňa. S metastázami žije päť rokov. Moderná liečba jej dáva možnosť žiť dôstojne a naplno.

3 Nie každá rakovina je boj.

Výrazy ako **bojovala**, **prehrala boj** alebo **podľahla po statočnom boji** patria medzi najčastejšie používané vojenské metafory. Mnohým ženám s metastatickým ochorením však naznačujú, že výsledok závisel od ich odhodlania alebo sily. Choroba nie je súťaž ani vojna – je to zdravotný stav, ktorého priebeh určuje predovšetkým biológia ochorenia a možnosti modernej medicíny. **Vyhýbame sa preto militantnému slangu (boj, vojna, nepriateľ).**

Zraňujúca komunikácia:

Už štyri roky zvädza neľútostný boj s rakovinou.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

S metastatickou rakovinou prsníka žije už štyri roky a podstupuje modernú inovatívnu liečbu.



4 Metastatická rakovina prsníka nie je zlyhaním.

Keď napíšeme, že niekto **prehral**, vytvárame predstavu víťazov a porazených. **Žena nezomiera preto, že bojovala menej.** Zomiera preto, že dnešná medicína ešte nedokáže metastatickú rakovinu prsníka vyliečiť. **Ochorenie nie je súťaž, ktorú možno vyhrať alebo prehrať.** Používanie týchto metafor môže neúmyselne naznačovať, že pacientka nesie zodpovednosť za výsledok liečby.

Zraňujúca komunikácia:

Prehrala svoj statočný boj s rakovinou.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Zomrela na následky metastatickej rakoviny prsníka po niekoľkých rokoch liečby. Zomrela po dlhšom živote s metastatickou rakovinou.





Jana (54)

S rakovinou prsníka žije 17 rokov, z toho osem s metastázami. Aj keď vyčerpala dostupné možnosti liečby, nestráca nádej, pomáha druhým a najväčšiu radosť jej robia tri vnúčatá.

A portrait of a woman with wavy blonde hair and blue eyes, wearing a light blue V-neck top and a necklace with a small pendant. The background is a soft, abstract blue gradient.

Markéta (52)

Manželka, mama, babka a vedkyňa. Aj po 13 rokoch liečby sa venuje farme, divadlu a pomoci pacientkam. Do svojej liečby sa aktívne zapája a žije tak, aby po nej niečo ostalo.

5 Metastatická rakovina prsníka je liečiteľná, ale nie vyliečiteľná.

Toto je jedna z najdôležitejších informácií, ktorú verejnosť často nepozná. **Moderná liečba umožňuje niektorým ženám žiť s ochorením roky, pracovať, cestovať, vychovávať deti a plánovať budúcnosť. Komunikácia by mala zobrazovať nielen smrť, ale aj život s metastatickým ochorením.**

Zraňujúca komunikácia:

Koniec nádejám!!! Vypočula si krutú diagnózu. Rakovina!!! Metastázy!!!

Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Metastatická rakovina prsníka je dnes v niektorých prípadoch liečiteľná, hoci zatiaľ nie vyliečiteľné ochorenie. Moderná liečba dokáže u mnohých pacientok predĺžiť život a zachovať jeho kvalitu po dlhé roky.

6 Nepredpokladajme, že liečba sa raz skončí.

Pri metastatickej rakovine prsníka sa často hovorí o ukončení liečby a návrate do bežného života. **Ženy s metastatickým ochorením však ostávajú v liečbe po celý život.** Preto formulácie ako “**už je za tým najhorším**” alebo “**vrátila sa do normálneho života**” nemusia odrážať ich realitu.

Zraňujúca komunikácia:

Všetci čakáme, že sa po liečbe konečne vráti do normálneho života.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Liečba metastatickej rakoviny prsníka pokračuje dlhodobo. Popri nej sa snaží žiť čo najplnohodnotnejší život.





Barbara (34)

Mama dvoch dcér a manželka. S metastázami žije dva roky. K lieku, ktorý jej poisťovňa odmietla uhradiť, sa dostala vďaka ľuďom, ktorí jej pomohli.



Stanka (29)

Riaditeľka materskej školy a čerstvá absolventka doktorandského štúdia. S metastázami žije dva roky. Naučila sa dať seba na prvé miesto a takmer rok je v remisii.

7 Vyhnime sa hodnoteniu pacientok.

Je to silná bojovníčka. Nikdy sa nevzdáva. Stále sa usmieva. Hoci sú tieto výroky myslené ako kompliment, môžu vytvárať očakávanie, že správna pacientka je vždy silná, optimistická a odvážna. **Každý človek má právo prežívať chorobu po svojom – aj so strachom, hnevom alebo únavou.**

Zraňujúca komunikácia:

Nikdy sa nestážovala a do poslednej chvíle bola usmiata bojovníčka.

Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Každý človek prežíva ochorenie inak. Mala dni plné energie aj dni, keď potrebovala oddych a podporu svojich blízkych.

8 Nepíšme len o umieraní. Píšme o živote.

Metastatická rakovina prsníka **nie je len príbeh posledných dní života**. Je to aj príbeh každodennosti – práce, rodičovstva, partnerstva, radostí aj obáv. **Čím pestrejšie budú príbehy, ktoré médiá prinášajú, tým realistickejší obraz verejnosť získa.**

Zraňujúca komunikácia:

Príbeh ženy, ktorá prehráva boj s rakovinou.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Príbeh ženy, ktorá už 14 rokov žije s metastatickou rakovinou prsníka, pracuje, vychovala deti a teraz jej radosť robia vnúčatá.





Andrea (55)

Manželka, mama, dcéra, turistka a cestovateľka. S metastázami žije tri roky. Diagnóza jej nevzala hory, cestovanie ani plány.



Alena (58)

Mama, manželka, priateľka a kolegyňa.
S metastázami žije desať rokov. Športuje,
cestuje a ukazuje, že aj s metastatickým
ochorením sa dá žiť aktívne.

9 Myslime aj na tých, ktorí budú váš text čítať.

Každý titulok čítajú nielen čitatelia, ale aj ženy, ktoré žijú s ochorením, ich partneri, deti, rodičia a priatelia. To, čo je pre redakciu len jedna veta, môže byť pre niekoho osobnou skúsenosťou. Každý článok môže čítať žena, ktorá práve podstupuje liečbu, jej partner alebo dospievajúce dieťa. **Citlivá komunikácia neuberá textu na sile – robí ho presnejším, dôveryhodnejším a ľudskejším.**

Zraňujúca komunikácia:

Bohužiaľ prehrala svoj boj.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Zomrela na následky metastatickej rakoviny prsníka. Jej rodina zároveň prosí o rešpektovanie súkromia.



10 Cieľom nie je hovoriť menej, ale hovoriť pravdivo a láskavo.

Tento Komunikačný kompas nevznikol preto, aby obmedzoval slobodu médií alebo tvorcov obsahu. **Vznikol preto, aby pomohol vytvárať jazyk, ktorý je presný, pravdivý a rešpektujúci ľudí žijúcich s metastatickou rakovinou prsníka.** Slová síce chorobu nevyliečia, ale môžu významne ovplyvniť spôsob, akým ju chápeme a prežívame.

Zraňujúca komunikácia:

Nešťastie!!! Šokujúci príbeh prehraného boja so zákernou rakovinou.



Nezraňujúca citlivá komunikácia:

Príbeh ženy, ktorá žila s metastatickou rakovinou prsníka a otvorene hovorila o svojej skúsenosti, aby pomohla lepšie porozumieť tomuto ochoreniu.





Silvia (48)

Rakovina prsníka sa jej po siedmich rokoch vrátila. Popri liečbe žije aj s neistotou, či jej poisťovňa schváli liek, ktorý potrebuje.



Petra (44)

Partnerka a mama úžasných mužov. Žije s metastázami vo viacerých orgánoch vrátane mozgu. Ochorenie je súčasťou jej života, nie jej identitou.

Slovník citlivej komunikácie:

Menej vhodné	Odporúčaná formulácia
Prehrala boj	Zomrela na následky metastatickej rakoviny prsníka
Bojovníčka	Žena žijúca s metastatickou rakovinou prsníka
Podľahla	Zomrela na následky ochorenia
Obet rakoviny	Pacientka / žena s metastatickou rakovinou prsníka
Trpí rakovinou	Žije s metastatickou rakovinou prsníka
Terminálna	Pacientka žije s liečiteľným, zatiaľ nie vyliečiteľným ochorením
Prehráva boj	Ochorenie napriek liečbe progreduje
Zákerná choroba	Metastatická/pokročilá rakovina prsníka

Úprimne ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na tvorbe Komunikačného kompasu, najmä pani psychologičke Silvii Schmidmayerovej, ktorá dala tejto publikácii odborný rámec. **A najmä našim Amazonkám** – tvárom projektu **Môj život s metastatickou rakovinou prsníka**. **Bez nich by tento projekt nevznikol.** Pri písaní aj hovorení, prosím, myslite najmä na ženy, ktorých sa vaše slová dotýkajú najviac.

Generálny partner projektu:



Partneri projektu:

