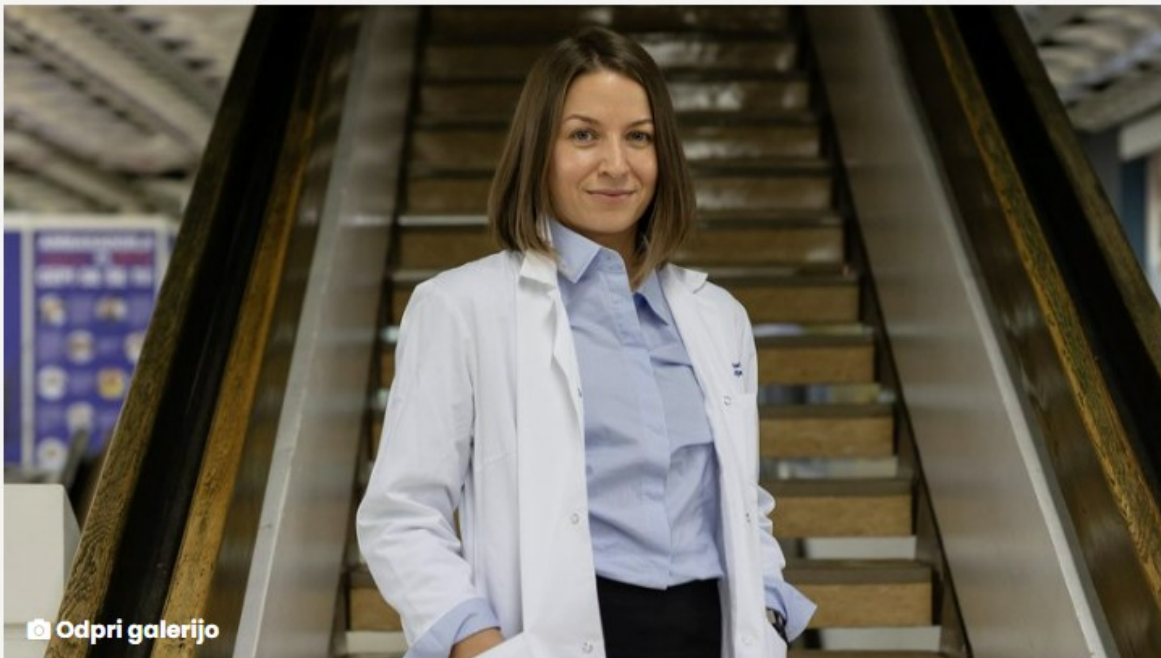


# Gita Bončina: Bolnik z bolečinami v hrbtenici potrebuje tudi čustveno podporo

Bolečine v hrbtenici so ena najpogostejših zdravstvenih težav in – po zadnjih raziskavah – najpogostejši razlog za bolniške odsotnosti na delovnem mestu.



[Odpri galerijo](#)

Gita Bončina, foto: Črt Piksi

**Mateja Rosa**

🕒 05.12.2024 ob 07:05

Ker gre pogosto za navzven neopazne zdravstvene težave, ki pa jih spremljajo hude in intenzivne bolečine, se »hrbtениčarji«, kot sami sebe imenujejo, pogosto spopadajo tudi z drugimi problemi.

Kakšni so pristopi in zakaj bi jih morali razumeti, smo se pogovarjali z **Gito Bončina**, psihologinjo in kognitivno-vedenjsko terapevtko pod supervizijo na Ortopedski kliniki v Ljubljani ter svetovalko na pravkar lansirani spletni platformi Spinalia: Skupnost s hrbtenico.

## **Na spletu je poplava informacij, kako preprečiti bolečine v križu, kakšno telovadbo izvajati, da se izognemo bolečinam, kakšen stol nabaviti. Prek dr. Googla si dejansko lahko postavimo malodane tudi diagnozo!**

Največji problem je ravno to. Ljudje, ki se znajdejo v stiski zaradi različnih razlogov, pogosto iščejo odgovore na spletu. Žal, tam v nekaj minutah naletijo na obilico informacij, ki lahko, čeprav morda niso zanesljive, ustvarijo vtis, da so njihovi problemi življenjsko nevarni, kar njihovo stisko pogosto še poglobi. Prav zato je izjemno pomembno, da imajo v takšnih situacijah dostop do preverjenih informacij in ustreznih sogovornikov, ki jih znajo strokovno in sočutno usmeriti.

**”** *Ortopedska obolenja pogosto spremljajo psihološke stiske, saj bolniki živijo z bremenom, ki je stalno prisotno. Bolezni hrbtenice bi lahko primerjali z nenehnim življenjskim izzivom, ki zahteva stalno prilagajanje in sprejemanje omejitev. Bolniki morajo živeti z vsem, kar bolezen prinaša, kar je izjemno zahtevno.* **”**

## **Zaposleni ste na Ortopedski kliniki v Ljubljani. Odkrito, vašega delovnega mesta pred najinim srečanjem nisem poznala.**

Ker tega delovnega mesta prej ni bilo (do maja 2024, op. p.). Res je, da so že prej zagotavljali psihološko pomoč, vendar so si pri tem pomagali z osebjem iz drugih klinik, ki je tudi imelo polne roke dela. To me preseneča, saj so potrebe za psihološko podporo izjemno velike – od otrok do starostnikov. Vsak bolnik, ki ga sprejmemo v bolnišnico, je upravičen do psihološke podpore v času hospitalizacije, kar pa tudi ni optimalno, saj lahko svojo nalogo opravljam le, dokler je pacient hospitaliziran. Po odpustu so bolniki spet prepuščeni sami sebi.

## **Za kakšno pomoč konkretno gre?**

Gre za zelo široko področje dela s pogosto nepredvidljivimi zahtevami. Na primer, nekdo, ki prihaja na rutinsko operacijo, lahko doživlja zelo intenzivno stisko, medtem ko bolnik, ki se sooča z zahtevno

tumorsko operacijo in njenimi hudimi posledicami, morda ne bo doživiljal enake stopnje stresa. Zato je ključno, da vsakega posameznika obravnavam individualno. Moja naloga je predvsem zagotavljanje psihološke podpore pred operacijo in po njej.

Pred operacijo se pogosto pojavlja tesnoba z vprašanji, kot so: »Kako bom to prestal? Ali bom zmogel?« Po operaciji pa se bolniki spopadajo z vprašanji, kot so: »Kaj pa zdaj?« Pogosto pride do strahu pred izgubo funkcionalnosti ali načina življenja, kot so ga poznali prej. Velik del mojega dela je usmerjen v čustveno razbremenitev in podporo, ki pacientom pomaga sprejeti spremembe ter se z njimi lažje soočiti.



*Gita Bončina, foto: Črt Piksi*

## **Ali je preveč stereotipno, če vprašam, pri komu je tovrstnih stisk več? Pri moških ali ženskah?**

Drugačne so. Predvsem je pomembno poudariti, da so odzivi vedno odvisni od posameznika, njegove osebnosti, življenjskih okoliščin ter preteklih izkušenj. Moški pogosto kažejo večjo težnjo k prikrivanju čustev, saj se jim zdi, da se morajo tudi v takih težkih situacijah pokazati kot nekdo, ki je neodvisen in ima nadzor nad svojim življenjem. Pogosto se spopadajo z notranjim konfliktom med fizičnimi omejitvami, ki jih prinaša poškodba, in družbenimi pričakovanji, da morajo biti močni in samostojni.

Ženske pa običajno lažje izražajo čustva in so bolj odprte za izražanje strahov, frustracij ali žalosti. Pogosteje iščejo socialno podporo, kar jim pomaga pri spoprijemanju. Vse prepogosto pa se zaradi svojih skrbi za druge, npr. družino, znajdejo pod dodatnim stresom, saj se sprašujejo, kako bo njihova poškodba vplivala na njihove odnose in različne družbene vloge. Zato jim pomagam izdelati strateški načrt, kako bodo odslej speljale določene procese.

**PREBERITE ŠE -> [Dr. Neli Vintar o življenju s kronično bolečino: S tem jo lahko zelo ublažimo](#)**

### **Kaj pa strah pred izgubo partnerja?**

Seveda, pojavijo se lahko tudi tovrstni strahovi. V nekaterih primerih se lahko pri bolnikih z ortopedskimi težavami pojavijo resni izzivi, ki segajo onkraj fizične bolečine. Velikokrat se sprašujejo, kako jih bo družba sprejela, na koga se lahko zanesejo in kdo jih bo razumel. Tudi če so pred boleznijo imeli razmeroma široko socialno mrežo, pogosto pride do občutkov osamljenosti in stigmatizacije.

Glavni problem pri ortopedskih obolenjih je kronična bolečina, ki ne pojenja. Ves čas opominja: »Tukaj sem, delaj z mano.« Bolniki se soočajo z nenehnimi omejitvami – na dopustu, v službi, med preprostimi vsakodnevnimi opravili, kot so sprehod ali vožnja. Bolečina vpliva na vse vidike njihovega življenja, tudi v trenutkih, ko naj bi uživali ali se veselili. Zato je ključnega pomena, da jih vprašamo, kako se počutijo,



in jim omogočimo prilagoditve, namesto da jih stigmatiziramo.

Ortopedska obolenja pogosto spremljajo psihološke stiske, saj bolniki živijo z bremenom, ki je stalno prisotno. Bolezni hrbtenice bi lahko primerjali z nenehnim življenjskim izzivom, ki zahteva stalno prilagajanje in sprejemanje omejitev. Bolniki morajo živeti z vsem, kar bolezen prinaša, kar je izjemno zahtevno.

**”** *Najpomembnejše se mi zdi, da svojcem in prijateljem s težavami damo vedeti, da niso sami. Ena od najbolj učinkovitih stvari, ki jo lahko naredimo, je, da jim povemo: »Vem, da ti je zelo težko ali pa morda nisi v pravi situaciji za pogovor, a ko boš imel čas, mi pošlji SMS ali me pokliči za par minut.«* **”**

### **Torej morate ortopedske bolnike najprej naučiti živeti same s sabo.**

Živeti s svojo bolečino in se naučiti biti bolj nežen do samega sebe je ključni korak. Da začnejo sprejemati samega sebe v stanju, v katerem so, kar pa je pogosto zelo težko. A z majhnimi koraki je mogoče doseči velike spremembe.

Pri terapijah uporabljam različne metode iz kognitivno-vedenjske terapije, ker so osredotočene na tukaj in zdaj in na praktično reševanje težav. Poleg tega vključujem tudi vaje s področja čuječnosti, ki lahko pomagajo človeku doseči večjo umirjenost in zavedanje. Pomembno orodje za podporo je tudi platforma Spinalia: Skupnost s hrbtenico, ki ponuja bogate vsebine in pomaga ljudem pridobiti moč za soočanje z izzivi.

### **Kaj pa pravzaprav je Spinalia: Skupnost s hrbtenico?**

Na spletu je mogoče najti tudi verodostojne vire, vendar je ključno, da jih znamo prepoznati. Eden izmed takšnih virov je spletna skupnost Spinalia: Skupnost s hrbtenico. Ta platforma je namenjena ljudem z ortopedskimi obolenji, ki se pogosto počutijo prepuščene sami sebi, brez dostopa do konkretnih informacij ali podpore.

Ta platforma deluje kot stičišče, kjer si člani lahko izmenjujejo izkušnje, pridobivajo dragocene informacije in zastavljajo vprašanja strokovnjakom. Ti strokovnjaki so naš predstojnik, doc. dr. Miha Vodičar, dr. med., specialist ortopedske kirurgije z dodatno specializacijo iz kirurgije hrbtenice, fizioterapevt Simon Dovč in jaz. Skupnost vodi in usmerja njena ustanoviteljica Irena, ki je tudi sama prestala že dve težki operaciji hrbtenice.

Spinalia: Skupnost s hrbtenico ni zgolj informacijski vir, temveč tudi prostor, kjer ljudje najdejo upanje, podporo in občutek pripadnosti. Uporabniki se lahko pridružijo brez članarin ali skritih stroškov, pri čemer sami odločajo, koliko svoje identitete želijo razkriti. Na ta način omogočamo dostop do verodostojnih informacij, strokovne pomoči in medsebojne podpore v varnem in spoštljivem okolju, ki je namenjeno vsem, ki se soočajo z izzivi ortopedskih bolezni.



## **Velikokrat ste v najinem pogovoru izpostavili dejstvo, da se človek s kroničnimi bolečinami znajde sam.**

Ljudje v težkih situacijah v bolnišnicah in kasneje doma se pogosto znajdejo v stanju, ko jih prevzame stiska. Ne vidijo, koga bi lahko poklicali ali mu napisali sporočilo. Ko zapustijo bolnišnično okolje, jih zato želim usmeriti v društva ali skupnosti, kot je Spinalia: Skupnost s hrbtenico, kjer lahko najdejo ljudi s podobnimi težavami in vprašanji.

Namen je, da imajo tudi tisti, ki jim je morda težje vzpostaviti fizični stik, prostor, kjer se lahko povežejo z drugimi. Večina ljudi sicer ima nekoga, ki ga lahko pokliče, tudi starostniki. Pogosto pa jih bremeni misel, da bodo v nadlego ali breme drugim. Takšno občutje je še posebej pogosto pri ženskah, a ni omejeno zgolj nanje. Marsikdo se v težkih trenutkih bori s podobnimi občutki in ravno zato je pomembno, da imajo dostop do skupnosti, kjer so sprejeti in razumljeni.

**PREBERITE ŠE -> Zakaj zbolimo? To so najpogostejši vzroki hudih bolezní (po mnenju strokovnjakov)**

### **Breme. Velikokrat bolniki ne dovolijo, da bi jim svojci pomagali. Imate morda tudi kakšen nasvet za svojce, prijatelje?**

Najpomembnejše se mi zdi, da svojcem in prijateljem s težavami damo vedeti, da niso sami. Ena od najbolj učinkovitih stvari, ki jo lahko naredimo, je, da jim povemo: »Vem, da ti je zelo težko ali pa morda nisi v pravi situaciji za pogovor, a ko boš imel čas, mi pošlji SMS ali me pokliči za par minut.«

Pomembno je, da jim damo občutek, da smo tam zanje, da jih podpiramo in da se lahko kadarkoli obrnejo na nas brez občutka, da nas obremenjujejo. Izogibajmo se ovinkarjenju, saj to lahko še poveča občutek osamljenosti ali nerazumevanja. Namesto tega naj jim bo jasno, da jim želimo pomagati, vendar na način, ki je udoben za njih – brez pritiska in brez občutka dolžnosti. Pomembno je, da naši odnosi ostanejo odprti, iskreni in polni sočutja.

## **Kako pa komunicirati z nekom, za katerega je jasno, da nobena od rešitev ne bo prinesla dobrega rezultata?**

Ključno je, da smo preprosto tam zanj. »Če boš potreboval pogovor, sem tukaj. Vem, da nisi v najboljšem položaju, vendar imaš mojo podporo, mojo pozornost. Lahko ti ponudim, lahko ti dam ...« In pomembno je, da se izognemo pretirani pozitivnosti.

Pogosto mi ljudje pravijo: »Ja, poskušam razmišljati pozitivno – če to dosežem, bo zagotovo vse ok.« Ne, ne gre za pozitivno razmišljanje! Pomembno je biti realen. Ne pretiravamo, v smislu »vse bo v redu, ti to zmoreš.« Situacija je lahko zelo težka in resničnost vedno ostaja najboljši odgovor. Pristop naj bo iskren, sočuten in poln podpore, ne da bi obljubljali nekaj, kar ni mogoče. Pomembno je, da osebi damo vedeti, da smo tu zanj, ne glede na izid.



*Gita Bončina, foto: Črt Piksi*

## **Kaj pa starši otrok s poškodbami hrbtenice. Delate tudi z njimi?**

Na otroškem oddelku se, poleg otrok, seveda, osredotočam tudi na delo s starši. Z otroki se pogosto pogovorim, jih spodbujam, da delijo svoja čustva – pogosto je to strah, ki je eno najpogostejših čustev, s katerim se srečujejo. Poglobimo se v to, kaj jih skrbi, kaj jih veseli, in jim omogočim, da se izrazijo.

Pri tem se trudim, da se jim približam in jim omogočim, da se tekom pogovorov vsaj nekoliko razbremenijo. Vendar pa večino svojega dela posvetim staršem, saj



se pogosto znajdejo v popolnem šoku. Mnogi se prvič soočajo s takšnimi težavami in doživljajo močan stres, strah in skrb za otroka. Starši se pogosto sprašujejo, kako bo vse potekalo, kaj jih čaka v prihodnosti in kako bodo zmogli obvladati situacijo. Pomembno je, da staršem ponudim podporo in jim pomagam razumeti, da niso sami v tem procesu.

**Kako je v primeru športnikov? Na misel mi pride naša bronasta paraolimpijka Živa Lavrinc, ki se je po padcu s kolesom morala soočiti, da se s športom na tak način, kot se je prej, ne bo mogla več ukvarjati. Je pri športnikih mentalna rehabilitacija dolgotrajnejša?**

Športniki, ki se soočijo z nenadno izgubo sposobnosti za ukvarjanje s športom, morajo najprej skozi proces žalovanja. Gre za žalovanje za prejšnjim življenjem, ki je bilo osredotočeno na aktivnosti, ki jih zdaj ne morejo več izvajati. Po začetnem šoku je ključno, da začnejo iskati nove »stebre« in oporne točke, ki jim bodo prinesle občutek zadovoljstva in izpolnitve.

Pomembno je, da postopoma sprejmejo spremembe in si na novo zgradijo življenje, ki kljub omejitvam omogoča veselje, smisel in povezanost. Mentalna rehabilitacija pri športnikih je pogosto dolgotrajnejša prav zaradi tega procesa prilagajanja, saj šport zanje ni bil le hobi, temveč tudi identiteta in način življenja.

**”** *Zdi se mi, da bi morali vsakogar obravnavati z empatijo, ne glede na to, ali ga nekaj boli ali ne, ali se nekaj »vidi« ali ne. Empatija je nekaj, kar bi v popolnem svetu moralo biti osnova naših odnosov. Pomembno je, da si vzamemo čas in vprašamo sočloveka: »Kako si? Kaj se ti dogaja v življenju?«* **”**

**Lahko se prilagodimo okolici, pogosto pa je okolje npr. osebam na vozičkih prilagojeno manj, kot bi lahko bilo.**

Pred kratkim sem imela pogovor z mamo dekleta, ki ima hudo obliko skolioze in je na vozičku. Njihov dom je popolnoma prilagojen za invalide, prav tako so se preselili v blok, ki ustreza njenim potrebam. Vedo, kako prilagoditi svoj vsakdanjik. Vendar pa se je dekle

soočilo z veliko oviro, ko se ni moglo vpisati na zeleno gimnazijo, ker stavba ni bila dostopna za invalide.

Namesto da bi lahko izbrala šolo, ki ustreza njenim akademskim željam in standardom, se je morala vpisati na drugo šolo zgolj zato, ker je bila bolj dostopna. To me je resnično pretreslo. Takšna situacija razkriva, kako zelo neprilagojena je naša družba. Prevečkrat se spregleda pomen dostopnosti in enakih možnosti za vse.

### **Ja, ker dokler sam nisi v podobni situaciji, težko razumeš, ne zaznaš ...**

Zato je ključno, da si vzamemo čas, prisluhnemo in se odkrito pogovorimo. Pomembno je razumeti, s čim se posameznik – bodisi zaposleni bodisi kolega – sooča, in kakšne so njegove potrebe. Skupaj lahko premislimo, katere prilagoditve na delovnem mestu ali v šoli bi bile potrebne, ter se nato potrudimo, da jih tudi uresničimo.

Na nekaterih delovnih mestih, zlasti v naprednejših podjetjih, so že uvedeni programi, kot so npr. telovadba, masaže in aktivni odmori, kar je odlična praksa za preventivo in izboljšanje počutja zaposlenih.

Žal pa so takšni ukrepi pogosto odsotni v industrijskih panogah, kjer ljudje delajo na proizvodnih linijah – in prav tam, kjer so ortopedska obolenja zelo pogosta, bi bila takšna podpora še toliko bolj potrebna. To kaže na velik razkorak med potrebami in dejansko prakso, ki ga je treba zmanjšati.

### **Po zakonu delodajalec zaposlenega ne sme vprašati po zdravstvenem stanju. Bolečin v hrbtenici pa se pogosto ne vidi, tako kot npr. vidimo zlomljeno roko.**

Zdi se mi, da bi morali vsakogar obravnavati z empatijo, ne glede na to, ali ga nekaj boli ali ne, ali se nekaj »vidi« ali ne. Empatija je nekaj, kar bi v popolnem svetu moralo biti osnova naših odnosov. Pomembno je, da si vzamemo čas in vprašamo sočloveka: »Kako si? Kaj se ti dogaja v življenju?« Ter predvsem, da zares poslušamo. Prav iz takšnega pristnega zanimanja in poslušanja se začne graditi zaupanje, ki je ključno za boljše razumevanje in medsebojno podporo – tako na delovnem mestu kot v vsakdanjem življenju.

