



Obrazec osveščeneega soglasja za pacientke Onkološkega inštituta v Ljubljani za sodelovanje v raziskavi: »Na čuječnosti osnovana psihoterapija v zdravljenju bolnic z zgodnjim rakom dojk (NIRVANA)«

Zgoraj omenjena raziskava bo potekala v sodelovanju med študentoma raziskovalcema – Liam Korošec Hudnik, štud.med. in Lana Podnar Serbec, štud.med., ter mentorjema izr. prof. dr. Borut Škodlar, dr. med., spec. psihiatrije, in doc. dr. Boštjan Šeruga, dr.med., spec. onkologije.

Raziskava »Na čuječnosti osnovana (mindfulness-based) psihoterapija v zdravljenju bolnic z zgodnjim rakom dojk« temelji na izsledkih raziskav, ki so pokazale pozitivne učinke tovrstne terapije tako pri bolnikih in bolnicah z rakom kot pri številnih drugih skupinah bolnikov (anksioznost, depresivnost, odvisnosti, motnje hranjenja, kronična bolečina, itd.).

Pojem čuječnost izvira iz budističnih naukov, vendar jo je mogoče prakticirati tudi kot psihoterapevtsko orodje namenjeno lažjemu spoprijemanju s tesnobo, stiskami in težavami ter psihološki rasti. Prof.med. Jon Kabat-Zinn je čuječnost opredelil kot nepresojajoče zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Biti čuječen pa pomeni, da se svojega doživljanja preprosto zavedamo in ga ne želimo spremeniti ali se mu izogniti. Čuječnost lahko razumemo tudi kot spretnost, ki jo je mogoče razviti z ustrezno vadbo, kot je cela paleta psiholoških metod in programov namenjenih izboljšanju kvalitete življenja.

Na podlagi pozitivnih učinkov razvijanja čuječnosti so se razvili številni terapevtski programi, med katerimi je najbolj v uporabi na čuječnosti osnovano zmanjševanje stresa – MBSR (*Mindfulness based stress reduction*), katerega pozitivne učinke so opazili tudi v skupinah pacientk z rakom dojke. Pacientke so zaznale manjšo utrujenost, boljši spanec, lažje soočanje z vsakodnevnim in z boleznijo povezanim stresom, skrbmi in stiskami ter druge pozitivne učinke, kot je izboljšanje partnerskih odnosov, in celo povečana imunska odpornost ter boljša kvaliteta življenja. Za raziskavo smo se odločili, ker je rak dojke v razvitem svetu zelo pogosta bolezen ter bi vam radi ponudili terapijo, s pomočjo katere bi bilo soočanje z boleznijo lažje. Stres, ki ga bolezen prinaša je fizičen in psihičen ter menimo da bi vam ga lahko program, ki smo ga za vas pripravili, pomagal zmanjšati. Gre za osem tednov trajajočo na čuječnosti temelječo terapijo namenjeno dolgoročnemu izboljšanju življenja. Potekala bo na Centru za mentalno zdravje Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana, Grablovičeva 44a (blizu Očesne klinike).

Če se boste za sodelovanje odločili boste pred začetkom programa ter po štirih, šestih in dvanajstih mesecih izpolnili vprašalnike, s katerim bomo ugotovili, kako ocenjujete svoj nivo čuječnosti, kvaliteto svojega življenja, občutek izpopolnjenosti oziroma smisla v življenju. Pred začetkom in po koncu terapije pa boste povabljeni na intervju, kjer boste lahko delili svoje izkušnje in mnenje o terapiji, kar bo pripomoglo k boljšemu razumevanju mehanizmov delovanja, primernosti in uporabnosti tovrstnih metod. Sama terapija bo zajemala osem skupinskih tedenskih srečanj po dve uri. Na srečanjih boste spoznali osnove čuječnosti in njenih metod, ki jih boste imeli priložnost tudi vaditi, ter izmenjava izkušenj, ki ste jih pridobile med prakticiranjem vaj doma. Vaje doma vam bomo predlagali na

vsakem srečanju, prakticali pa naj bi jih okrog trideset minut dnevno, odvisno seveda od posamezne vaje in vaših preferenc.

Termin izvajanja terapije in srečanj bomo določili po oblikovanju skupine tudi v skladu z vašimi željami.

Predvidevamo, da bo omenjena vadba ugodno vplivala na vaše premagovanje stresa v povezavi z boleznijo, da se vam bodo zmanjšale tesnoba, depresivnost in nelagodje, če vam povzročajo težave, ter se vam bo v celoti okrepilo zdravje, psihično počutje in kvaliteta življenja. Poleg tega boste prispevali k raziskavi, ki bo lahko imela pomembno vlogo tudi pri obravnavi bolnic s tovrstnimi težavami v prihodnosti.

Vaše sodelovanje v programu je popolnoma prostovoljno, vsak trenutek terapije lahko z njim prekinete. V primeru, da sodelovanje v raziskavi zavrnete, boste deležni vseh ostalih terapevtskih možnosti in priporočil. Vaša odločitev ne bo vplivala na nadaljnji potek vaše osnovne terapije v sklopu preprečevanja ponovitve raka dojke s hormonsko terapijo ali katerokoli drugo obliko zdravljenja.

Vaši osebni podatki, pridobljeni tekom raziskave, bodo varovani in zagotovljena vam bo popolna anonimnost.

Bo pa potrebno investirati več časa – tako za prihajanje na skupine kot za vadbo doma –, kar se vam bo sicer dolgoročno po vseh predvidevanjih obrestovalo, pa vendar je pomembno, da se pri odločitvi ozrete tudi na ta vidik raziskave. Zgoraj omenjene terapevtske skupine boste imeli možnost obiskovati brez vsakega plačila, ne moremo pa, žal, povrniti vaših stroškov v zvezi s prevozom ali drugih stroškov, ki bodo morebiti nastali v povezavi z vašim prihajanjem na skupine.

Vaši osebni podatki, pridobljeni tekom raziskave, bodo varovani in zagotovljena vam bo popolna anonimnost.

S Kakršnimi koli vprašanji glede terapije ali sodelovanja v raziskavi se lahko obrnete na:

Lana Podnar Sernec, štud. med. – 051 304 999, sermec.lana@gmail.com

Liam Korošec Hudnik, štud. med. – 041 868 392, liam.hudnik@gmail.com

izr. prof. dr. Borut Škodlar, dr. med. – 5874911, borut.skodlar@psih-klinika.si

doc. dr. Boštjan Šeruga, dr.med. -- 01 5879 282, BSeruga@onko-i.si

Osveščeno soglasje za sodelovanje v raziskavi: »Na čuječnosti osnovana (mindfulness-based) psihoterapija v zdravljenju bolnic z zgodnjim rakom dojk«

Spodaj podpisana izjavljam, da sem prebrala, mi je bilo razloženo in razumem namen in potek raziskave ter sem se v njej prostovoljno odločila sodelovati.

Ime in priimek sodelujoče: _____

Podpis sodelujoče: _____

Datum: _____

Kot priča potrjujem, da se je sodelujoča strinjala z napisanim ter razume potek raziskave. Izjavljam da je pacientka k raziskavi pristopila prostovoljno.

Ime zdravnika: _____

Podpis zdravnika: _____

Datum: _____