# Ako hovoriť s deťmi a tínedžermi o vážnej chorobe rodiča

**MUDr. Mária Jasenková**
PLAMIENOK n.o., Bratislava

Paliat. med. liec. boles., 2025;18(2e):81-82

Keď vážna, nevyliečiteľná choroba vstúpi do života rodiny, nezasiahne len toho, kto je chorý. Dotkne sa všetkých – partnera, rodičov, detí aj širšej rodiny. Rodičia sa zrazu ocitnú pred otázkami, na ktoré sa nedá pripraviť. Ako hovoriť so svojimi deťmi o chorobe a o tom, čo sa deje? Ako im povedať pravdu tak, aby ju uniesli? Ako ich chrániť, keď sa sami cítia zraniteľní?

Ak sa rodičom s podporou odborníkov paliatívneho tímu podarí hovoriť s deťmi o chorobe úprimne a primerane ich veku, môže to výrazne zmierniť utrpenie dieťaťa. Otvorená komunikácia posilňuje láskyplnú blízkosť v rodine a umožňuje, aby proces smútenia po smrti rodiča prebiehal prirodzenejšie. Jej význam presahuje prítomný okamih – ovplyvňuje celý ďalší život dieťaťa.

## Téma, ktorá sa dotýka mnohých rodín

Presný počet rodín, v ktorých je jeden z rodičov nevyliečiteľne chorý, na Slovensku nie je známy. Najčastejšou vážnou chorobou rodiča, ktorá ohrozuje jeho život, sú onkologické ochorenia. Podľa údajov Global Cancer Observatory (IARC, WHO) bolo v roku 2022 na Slovensku diagnostikovaných viac ako 30 000 ľudí s nádorovým ochorením. V posledných rokoch stúpa výskyt rakoviny prsníka a prostaty, t. j. aj počet rodín s deťmi, v ktorých je rodič chorý.

Hoci domáce dáta o počte takýchto rodín nie sú k dispozícii, orientačný odhad vychádzajúci z medzinárodných štatistík o incidencii rakoviny (GLOBOCAN 2022) a demografických ukazovateľov SR naznačuje, že každoročne môže na Slovensku čeliť onkologickému ochoreniu jedného z rodičov približne 5 – 9 tisíc rodín (všetky štádiá ochorenia), z toho 1 – 3 tisíc rodín, kde je ochorenie už v pokročilom alebo nevyliečiteľnom štádiu. To predstavuje približne




*Brožúrku je možné voľne stiahnuť na tomto linku*

1,5 – 5,7 tisíca detí ročne, ktorých sa táto situácia bezprostredne dotýka.

## Rodičia majú ťažkosti o svojej chorobe s deťmi hovoriť

Viaceré európske štúdie potvrdzujú, že rodičia často zápasia s tým, ako hovoriť so svojimi deťmi o závažných témach, a potrebujú v tomto procese podporu zdravotníkov (2, 3). Podľa Hanny a kol. (1) rodičia najviac zápasia s načasovaním rozhovoru, množstvom informácií, ktoré majú deťom poskytnúť, a so spôsobom, akým vysvetliť diagnózu či blížiacu sa smrť.

Rodičia si kladú množstvo otázok: Čo a ako deťom povedať? Ako vysvetliť, čo je choroba, aby ma pochopili? Kedy je vhodný čas na rozhovor? Ako dieťa zbytočne nezaťažiť, no zároveň neklamať? Nezraním ho, ak poviem pravdu? Ako mu pomôcť cítiť sa v bezpečí, aj keď sa situácia zhoršuje? Ako byť oporou, keď mám menej síl? Ako hovoriť o tom, že liečba nezaberá?

Tieto otázky a obavy sú univerzálne – nezávisia od kultúry ani krajiny – a poukazujú na to, že rodičia potrebujú odborné vedenie a podporu pri otvorenej komunikácii s deťmi o chorobe, aby rozhovor posilnil vzájomnú dôveru a pomohol dieťaťu lepšie zvládať situáciu.

## Pomoc pre rodičov

Tím neziskovej organizácie PLAMIENOK n.o. má dlhoročné skúsenosti so sprevádzaní nevyliečiteľne chorých detí a rodín. Na základe tejto praxe sa rozhodol pripraviť brožúrku **Ako hovoriť s deťmi a tínedžermi o vážnej chorobe** – ako pomoc pre vážne chorých rodičov na Slovensku, ale aj pre odborníkov, ktorí im chcú byť oporou. Brožúra je napísaná tak, aby z nej mohol čerpať každý – rodičia, ktorí práve ochoreli, rodičia, ktorí sa liečia s nádejou, že sa vyliečia a aj tí, ktorí vedia, že ich choroba sa vyliečiť nedá.

V brožúre nájdu kapitoly o tom, ako deťom vysvetliť, čo je rakovina, ako s nimi hovoriť o liečbe, čo deti trápi, keď rodič ochorie, ako prispôsobiť slová rozhovoru veku dieťaťa, a ako s nimi hovoriť o smrti, keď sa život kráti. Brožúru nie je potrebné prečítať celú, stačí, ak im odborník odporučí prečítať si kapitolu, ktorá im môže pomôcť.

Brožúra „*Ako s deťmi a tínedžermi hovoriť o vážnej chorobe rodiča*“ je dostupná **bezplatne** vo formáte **PDF** na webovej stránke www.plamienok.sk.

## Pomôcka aj pre paliatívny tím

Brožúra môže byť cennou pomôckou aj pre členov paliatívneho tímu. Poskytuje im námety, ako otvárať tému komunikácie s rodičmi, ktorí hľadajú spôsob ako hovoriť so svojimi deťmi o chorobe či blížiacej sa strate. Môže slúžiť ako podklad pre rozhovor, odporúčanie pre rodinu alebo ako východisko pre odporúčanie odbornej psychologickej podpory.

## Príklad využitia v komunikácii s dieťaťom

Praktickým príkladom využitia brožúry je situácia, keď dieťa reaguje na chorobu rodiča zvýšenou zodpovednosťou. Mnohé deti, ktorých mama alebo otec vážne ochoreli, akoby „dospeli zo dňa na deň" – stávajú sa tichšími, preberajú povinnosti v domácnosti a pôsobia ukážkovo, hoci vnútorne prežívajú úzkosť a neistotu. Často veria, že ak budú dobré a nebudú robiť starosti, choroba rodiča sa môže zlepšiť. Takéto správanie je prirodzeným spôsobom, ako sa snažia obnoviť pocit istoty v narušenej rodinnej rovnováhe.

Brožúra ponúka rodičom inšpiráciu, ako v takejto situácii poskytnúť dieťaťu pravdivé informácie primerané jeho veku a zároveň ho uistiť o stabilite vzťahu a lásky, ktoré zostávajú aj napriek chorobe nemenné. „*Možno si niekedy myslíš, že keď budeš veľmi poslušný(á), upraceš si izbu alebo sa nebudeš hádať so súrodencom, mamina sa ľahšie vylieči. Pravda je však taká, že jej chorobu takto vyliečiť nedokážeme. Liečia ju lekári a používajú na to špeciálne lieky. My jej pomôžeme tým, že ju budeme mať stále radi.*"

## Konzultácie s psychológom pre rodičov so závažným ochorením

Od roku 2023 ponúka tím neziskovej organizácie Plamienok konzultácie s psychológom pre rodičov, ktorí čelia závažnému ochoreniu a hľadajú spôsob, ako o ňom hovoriť so svojimi deťmi. Skúsenosti ukazujú, že otvorená, úprimná komunikácia prináša deťom pocit istoty a pomáha im lepšie zvládať zmeny v rodine.

Konzultácie sú bezplatné, prebiehajú osobne alebo online po vyplnení krátkeho online formulára na webovej stránke organizácie.

## Paliatívny tím pomáha celej rodine – rodičom aj deťom

Veríme, že brožúra *Ako hovoriť s deťmi a tínedžermi o vážnej chorobe* môže byť užitočnou pomôckou aj pre odborníkov paliatívneho tímu, ktorí liečia rodiča a zároveň sprevádzajú celú rodinu. Môžu ju odporučiť rodičom, získať z nej sami inšpiráciu ako rodičov sprevádzať alebo ich nasmerovať na bezplatnú konzultáciu s psychológom Plamienka, ak usúdia, že by im takáto podpora mohla pomôcť.

### Literatúra

1. Hanna JR, McCaughan E, Semple CJ. Challenges and support needs of parents and children when a parent is at end of life: a systematic review. Palliative Medicine. 2019;33(8):1017-1044. doi:10.1177/0269216319857622
2. Wray A. Parental terminal cancer and dependent children. Palliative Medicine. 2020;14(e3):e2231.
3. Migliaccio G, et al. Impact of parental cancer on children: Differences by communication patterns. Children. 2024;11(6):687.

**MUDr. Mária Jasenková**
PLAMIENOK n.o.
Zadunajská cesta 3685,
851 01 Bratislava
jasenkova@plamienok.sk

