

# ELÄMÄÄ VAKAVAN SAIRAUDEN KANSSA – LÄHEISELLE





## Elämää läheiseni vakavan sairauden kanssa

---

Ihmisen sairastuminen vakavaan sairauteen vaikuttaa koko hänen lähipiiriinsä. Myös sairastuneen läheisenä elämäsi muuttuu ja muutos tuo mukanaan erilaisia tunteita, kysymyksiä sekä käytännön asioita.

---

Vakavan sairauden tulo osaksi elämää aiheuttaa yleensä ihmiselle kriisin. Kriisissä oleva ihminen kokee monenlaisia tuntemuksia, kuten ahdistusta, turtuneisuutta, masentuneisuutta, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia tai kehollisia oireita. Kriisi ja siihen kuuluvat tuntemukset ovat normaali reaktio vaikeaan tilanteeseen tai tapahtumaan.

Vakavasti sairaan läheiselle keskeisin kokemus surun lisäksi on usein riittämättömyyden ja avuttomuuden tunne sekä epävarmuus tulevasta. Läheissuhde voi myös muuttua muotoaan; toinen ehkä joutuu ottamaan enemmän vastuuta ja tukemaan toista tai suhteen roolit voivat vaihtua. Tällöin voi olla vaikeaa pitää kiinni yhteisestä tekemisestä ja mielekkäistä asioista. On kuitenkin tärkeää, että ihmissuhdetta ja läheisyyttä vaalitaan ja pidetään yllä, tarvittaessa keksien uusia tapoja luoda yhteyttä ja viettää aikaa.

Läheisen ihmissuhteen ylläpitämiseksi on tärkeää, että sinä huolehdit myös itsestäsi ja omasta jaksamisestasi. Tämä on sairastuneen parasta mahdollista hoitoa. Toiseksi on tärkeää, että kerrot sairastuneelle läheisellesi myös omista ajatuksistasi ja tunteistasi, jotta sinun ei tarvitse kantaa niitä yksin. Yhteinen keskustelu lisää avoimuutta, rehellisyyttä sekä luvan antoa uudenlaiselle kommunikaatiolle ja läheisyydelle.

Toiset ihmiset ovat useimmiten ihmisten tärkein tuki vaikeissa elämäntilanteissa. Onko sinulla joku, kenen kanssa voit puhua ja keneltä voit saada tukea?

### **Kun sairaus on parantumaton**

Kun läheisesi sairaus on parantumaton, edellä mainitut asiat koroistuvat. Koskaan ei ole liian myöhäistä syventää kommunikaatiota ja avata toiselle omaa haavoittuvuuttaan.

On hyvin kuormittavaa tukea toista, jos itse voi huonosti ja joutuu samalla valmistautumaan luopumiseen. Usein läheisenä sinun täytyy järjestellä myös omaan elämään liittyviä asioitasi, kuten toimeentuloa, tulevaisuutta tai muita läheisiänne koskevia asioita, jotka vaativat haastavilta tuntuvien asioiden puheeksi ottamista. Käytännön asioiden hoitaminen on kuitenkin tärkeää. Kun ne on hoidettu, voitte rauhassa keskittyä jäljellä olevaan yhteiseen aikaan.

Mikäli sinusta tuntuu, että läheisyys ja kommunikaatio ovat katkenneet läheisesi kanssa ja koet olevasi hyvin yksin, on tästä hyvä kertoa lähellä olevalle ammattilaiselle.

### **Mistä saan apua?**

---

Vakavaan sairauteen liittyvien kysymysten, huolien tai avuntarpeiden kanssa ei tule jäädä yksin. Apua ja tukea on saatavilla.

---

Voit hyödyntää erilaisia yleisiä oppaita ja tietolähteitä soveltaen niitä omaan tilanteeseesi. Sairastuneen läheiselle saatavilla olevat tukipalvelut vaihtelevat yksiköittäin ja alueittain. Kysy sinulle saatavilla olevasta tuesta ja avusta läheistäsi hoitavasta yksiköstä.

Sairauden hoitoon kuuluvan tuen ohella he voivat tarvittaessa ohjata ja auttaa sopivan lisätiedon ja -tuen löytämisessä. Myös potilasjärjestöillä, seurakunnilla ja erilaisilla yhteisöillä on keinoja tukea vaikeassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Näihin kuuluvat esimerkiksi vertaistukiryhmät ja vapaaehtoiset tukihenkilöt.

## Mistä saan lisää tietoa?

---

Löydät lisää tietoa vakavan tai parantumattoman sairauden kanssa elämiseen muun muassa alla mainituista verkkosivustoista ja -oppaista. Oman alueen palveluista saat tietoa läheistäsi hoitavasta yksiköstä.

---

- Miten tästä eteenpäin? – sopeutumisopas läheiselle (Stenberg ja Stenberg, Sanofi)
- Palliatiivinen talo Läheisenä -osio (Terveyskylä, palliatiivinentalo.fi)
- Kuntoutumistalo Tukea läheiselle -osio (Terveyskylä, kuntoutumistalo.fi)
- Elämä jätä ovi auki -opas (Suomen Syöpäpotilaat ry, syopapotilaat.fi)
- Mieli ry:n Vaikeat elämäntilanteet -osio (mieli.fi)
- Mielen terveystalon omahoito-ohjelmat mielen hyvinvointiin (mielen terveystalo.fi)

## Läheistäni hoitava yksikkö

---

---

---

## Alueeni palvelut sairastuneen läheiselle



Tämä esite on tuotettu Palliatiivisen hoidon palveluiden tuottamisen ja laadun parantamisen ohjelman FinPall Etelä-Suomen yhteistyöalueen hankkeessa.