

Teksti julkaistu alun perin Työterveyshoitaja-lehden numerossa 1/2023.

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry työkäisen syöpään sairastuneen ja hänen läheisensä tukena

Syöpään sairastuminen vaikuttaa monella tapaa sairastuneen sekä hänen läheistensä ajatuksiin, elämään ja työkykyyn. Työterveyshoitaja on tärkeässä roolissa kohdatessaan syöpään sairastuneen tai sairastuneen läheisen. Työterveyshoitajan on hyvä tietää, kuinka myös Etelä-Suomen Syöpäyhdistys voi tiedon, tuen ja toivon kautta toimia sairastuneen ja hänen läheisensä rinnalla kulkijana.

Syöpään sairastuminen työkäisenä

Vuonna 2020 syöpään sairastui Suomen Syöpärekisterin tilastojen mukaan 34 760 suomalaista. Heistä noin yksi kolmasosa on työkäisiä. Syöpäjärjestöt tarjoaa syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen monipuolisia palveluja ympäri Suomea. Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry (Essy) on yksi Syöpäjärjestöihin kuuluvista alueellisista syöpäyhdistyksistä. Essyn palvelut täydentävät julkisen terveydenhuollon sekä työterveyshuollon palveluita. Essyn palvelut ovat pääosin maksuttomia ja avoimia muillekin kuin Essyn jäsenille.

Syöpään sairastunut pohtii usein työrooliaan ja jaksamistaan: Pystyykö hän tekemään töitä syöpähoitojen aikana? Vaikuttavatko sairaus tai hoitojen pitkäaikaishaitat omaan työkykyyn tai jaksamiseen? Kuinka työyhteisö suhtautuu? Miten sairaudesta tulisi kertoa työkavereille – vai kertoako ollenkaan? Arvot saattavat muuttua ja ihminen miettii unelmiaan esimerkiksi työelämään liittyen. Oman lisänsä näihin pohdintoihin tuo, jos ihminen tietää sairastavansa parantumaton syöpää.

Neuvontahoitajat rinnalla kulkijoina

Essyn neuvontahoitajilla on aikaa pysähtyä sairastuneen tarinan ja pohdintojen äärelle. Neuvontahoitajamme ovat koulutukseltaan sairaanhoitajia tai terveydenhoitajia, jotka ovat perehtyneet syövän hoitoon. Neuvontahoitajan kanssa voi keskustella missä hoitopolun vaiheessa tahansa toimipisteissämme Helsingissä, Lahdessa, Hämeenlinnassa tai Riihimäellä. Psykososiaalisen tuen keskustelut onnistuvat myös puhelimitse ja etäyhteyksien avulla. Vastaanottoaika järjestyy useimmiten melko pian ja keskusteluun varataan aina riittävästi aikaa. Meitä sitoo vaitiolovelvollisuus ja palvelujemme piiriin voi tulla anonyymisti. Me neuvontahoitajat emme anna lääketieteellisiä neuvoja, vaan ohjaamme ihmisen ottamaan niiden suhteen yhteyttä hoitavaan tahoon.

Asiakasta kuunnellessamme teemme palveluohjausta: mietimme asiakkaan kanssa yhdessä, mistä yhdistyksemme, sairaalan tai esimerkiksi työterveyshuollon palveluista hän läheisineen voisi saada apua elämäntilanteeseensa. Tarvittaessa ohjaamme taloudellisissa kysymyksissä ottamaan yhteyttä sairaalan sosiaalityöntekijään tai Syöpäjärjestöjen etuusneuvontapalveluihin. Syöpäjärjestöillä on myös puhelinpalvelu, josta saa tietoa ja tukea kivun hoitoon.

Joidenkin alueellisten syöpäyhdistysten palveluihin kuuluu rintaproteesin välitystä rintasyöpään sairastuneille. Essyn alueella tätä palvelua tarjoaa Lahden neuvonta-asema. Usein rintasyöpään sairastunut varaa Lahteen ajan saadakseen rintaproteesin. Samalla neuvontahoitajamme kartoittaa sairastuneen elämäntilannetta ja asiakas lähtee neuvonta-asemalta mukanaan yksilöllisesti valittu proteesi sekä roppakaupalla tietoa ja tukea.

Neuvontahoitajiimme ottavat yhteyttä myös ihmiset, jotka ovat huolissaan omista elintavoistaan tai syöpäriskistään. Näitä ihmisiä ohjaamme oikean tiedon ja avun piiriin. Syövän perinnöllisyyttä pohtivia ohjaamme ottamaan yhteyttä Syöpäjärjestöjen valtakunnallisen neuvontapalvelun perinnöllisyysneuvontaan.

Palveluja perheille

Perheenjäsenen syöpään sairastuminen vaikuttaa koko perheeseen ja voi vaikuttaa läheisten työkykyyn. Essyn neuvontahoitajien kanssa myös läheiset voivat käydä psykososiaalisen tuen keskusteluja. Läheisille on tarjolla myös vertaistukea vertaistukijoiden ja vertaistukiryhmien muodossa. Syöpäjärjestöt järjestää surukursseja syöpään menehtyneiden läheisille. Työikäisenä syöpään sairastuneiden perheeseen voi usein kuulua myös alaikäisiä lapsia. Vanhempia usein mietityttää, kuinka lapselle sairaudesta voisi kertoa ja kuinka vanhemman sairaus vaikuttaa lapseen. Näitä pohdintoja varten neuvontahoitajien kanssa on mahdollisuus käydä Lapset puheeksi -keskustelu.

Vertaistukea

Saatuana syöpädiagnoosin ihminen kaipaa usein vertaista, joka olisi käynyt läpi saman tilanteen. Tällöin voimme tarjota ihmiselle tueksi koulutettuja vertaistukijoita, joiden kanssa voi keskustella luottamuksellisesti puhelimesta, etäsovellusten avulla tai kasvokkain. Sairastuneen huolet voivat lievittyä jo sillä, että hän tapaa ihmisen, joka on selvinnyt syövästä ja sen hoidoista jatkamaan elämäänsä eteenpäin. Syöpään sairastuneella tai hänen läheisellään on mahdollisuus tavata vertaistukija alueemme sairaaloiden hoitoyksikössä tai OLKA-pisteellä. Vertaistukea voi hakea myös Toivo-sovelluksen kautta.

Syöpään sairastunut voi hoitojen aikana ja niiden jälkeen osallistua erilaisiin vertaistukiryhmiimme. Ryhmiä ohjaavat vertaistukijat tai neuvontahoitajat. Vertaistukiryhmässä sairastunut pääsee kuulemaan sen, että ei ole yksin tilanteensa kanssa. Ryhmiä järjestetään etämuotoisesti sekä kasvokkain.

Työikäisille järjestämme etämuotoisesti Minä, syöpä ja työ -vertaistukiryhmätapaamisia noin kerran kuukaudessa. Näissä tapaamisissa työikäisenä syöpään sairastuneet pääsevät vaihtamaan ajatuksiaan työelämään liittyvistä asioista. Ryhmässä mukana ollut kuvaa ryhmän antia seuraavasti: ”Vertaistukea, uusia vinkkejä ja näkökulmia, vahvistusta omille tunteille ja ajatuksille, rohkaisua, sisältöä arkeen.”

Tukea kuntoutumiseen

Hoitojen päättyessä on hyvä aika hakeutua Syöpäjärjestöjen järjestämille, maksuttomille kuntoutuskursseille, joita Kela ja STEA rahoittavat. Kursseja järjestetään verkossa sekä kasvokkain toteutettavina avo- tai laitospuotoisina kursseina. Niitä on tarjolla niin pariskunnille, perheille kuin

yksin kurssille hakeville. Kursseja on kohdennettu erilaisia syöpiä sairastaville, niin työ- kuin eläkeikäisillekin. Kursseilla on mahdollisuus päästä käsittelemään sairautta toisten saman kokoneiden kanssa ja saada monenlaisia valmiuksia eteenpäin menemiseen. Essyn kevään 2023 avokurssivalikoimasta löytyy kehon ja mielen hyvinvointiin keskittyviä kursseja mm. työikäisille sekä pitkäaikaista syöpää sairastaville. Me Essyn neuvontahoitajat neuvomme mielellämme sopivan kurssin valinnassa ja kurssille hakemisessa.

Liikunnan merkitys syöpähoitojen aikana ja niistä toipumisen edistämässä on viimeisten vuosien aikana noussut enemmän tietoisuuteen. Essy järjestää monella paikkakunnalla liikuntaryhmiä jäsenilleen. Jäsenille on tarjolla myös muita etuja. Jäsenyys on tärkeä tapa tukea toimintaamme, sillä merkittävä osa toimintamme rahoituksesta tulee jäsenmaksutuloista.

Tietoa ja tekemistä

Laajan tietopaketin syövän ja työn yhdistämiseen liittyvistä asioista tarjoaa www.syopajaty.fi - verkkosivusto. Sivustolta löytyy tietoa sekä sairastuneelle, terveydenhuollon ammattilaiselle, että työnantajalle. Sivusto on luotu Suomen Syöpäpotilaat ry:n Minä, syöpä ja työ -hankkeen aikana. Myös Essy osallistui hankkeeseen.

Järjestämme yhdessä eri alojen asiantuntijoiden kanssa luentoja, joiden aiheet koskettavat syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Essyn kaksitoista paikallisosastoa ja -kerhoa mahdollistavat syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen muuta ajateltavaa sairauden keskelle tarjoamalla virkistystä ja vapaa-ajan ohjelmaa.

Eräs asiakas kuvasi Essyn merkitystä näin: ”Yhdistyksen toimintatapa on erinomaista tukea, tietoa antavaa ja empaattista. Henkilöt osaavat kyllä työnsä erinomaisen hienosti lähestyessään kriisin keskellä rypevää henkilöä. Sain yhdistyksen tukihenkilöiltä sen tuen isolla T-kirjaimella jota odotin ja kuvittelin saavani terveydenhuollosta tai klinikalta. Ilman syöpäyhdistyksen tukea en olisi tällä hetkellä työkykyinen.”

Yhteistyössä me eri tahot voimme tukea syöpään sairastunutta ja hänen läheistään parhaiten.

Lisätietoja: www.essay.fi, www.kaikkisyovasta.fi, Essyn neuvontahoitaja, sairaanhoitaja Marja Sarvi: marja.sarvi@essay.fi p. 044 730 3305

Lähteenä käytetty: www.syoparekisteri.fi