

Teksti julkaistu alun perin Syöpäsairaanhoitaja-lehden numerossa 4/2023.

## **Syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja syöpään sairastuneen ja heidän läheistensä tukena**

*Syöpään sairastuminen on yksi ihmisen elämän isoimmista muutoksista. Huoli omasta selviytymisestäään sairaudesta tai hoidoista valtaa mielen. Miten minua hoidetaan ja mitä hoidot minulle aiheuttavat...paljon pyörii mielessä kysymyksiä. Suuri huoli sairastuneella liittyy myös hänen läheistensä jaksamiseen tilanteessa. Mikäli perheessä on alaikäisiä lapsia, huoli lapsien suhtautumisesta oman tai toisen vanhemman sairauteen on erityisen suuri. Syövän hoitojen päättyessä ja siirryttäessä seurantavaiheeseen sairauden läpikäynyt kokee jäävänsä usein kovin yksin. On uusi sopeutumista vaativa vaihe ja esimerkiksi työhön paluuseen liittyviä huolia ja ajatuksia pyörii mielessä. Mikäli syöpä uusiutuu tai on jo löytyessään parantumaton, tässä vaiheessa sairastavaa mietityttää elämän loppuvaiheen selviytyminen ja surua hän kokee rakkaistaan ja elämästään luopumisesta.*

### **Etelä-Suomen Syöpäyhdistys**

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys (Essy) on yksi Suomen Syöpäyhdistyksen 12 alueyhdistyksestä, jotka tarjoamme tukea syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen hoitopolun erivaiheissa. Tarjoamme keskustelutukea myös surussa läheisen kuoleman jälkeen. Palvelumme on maksutonta ja meitä sitoo vaitiolovelvollisuus.

Essyssä työskentelee 5 neuvontahoitajaa. Me neuvontahoitajat olemme terveydenhuollon ammattilaisia eli sairaanhoitajia tai terveydenhoitajia. Meillä on syöpätyökokemusta ja osaamistamme tuetaan säännöllisesti Syöpäjärjestöjen koulutuksilla. Toimipisteemme sijaitsevat Helsingissä, Lahdessa, Hämeenlinnassa ja Riihimäellä. Yksi neuvontahoitajistamme työskentelee Hus:n Syöpäkeskuksessa, jossa hänellä on oma työhuone. Tämä mahdollistaa sairastuneen tai läheisen tapaamisen esimerkiksi hoito- tai lääkärikäynnin yhteydessä.

### **Neuvontahoitaja rinnallakulkijana**

Meidän Essyn neuvontahoitajien kanssa potilas tai hänen läheinen voi keskustella kaikesta, mikä liittyy syöpään sairastumiseen ja sairauden kanssa jaksamiseen. Elämänmuutokseen sopeutuminen vaatii aikaa sekä sairastuneelta itseltään ja myös hänen läheisiltään. Hoitopaikasta tai yksiköstä toiseen siirtyvä sairastunut voi saada neuvontahoitajasta rinnalla kulkijan ja kuulijan, joka pysyy matkaseuralaisena koko hoitopolun ajan. Työotteemme on vahvasti voimavarakeskeistä. Keskusteluissa etsimme yhdessä asiakkaan kanssa hänen jaksamistaan tukevia omia voimavaroja. Tapaamiset kanssamme onnistuvat kasvokkain, puhelinkeskusteluina tai etänä (Teamsilla). Etätapaamisen etuna on, että aikaa ei kulu matkoihin ja jos sairastavan vointi on huonompi, kotoa käsin tapahtuva tapaaminen voi silti onnistua.

## **Vertaisuuden voimaa**

Vertaistukiryhmiä tarjoamme sairastuneelle ja läheisille eri hoitopolun vaiheisiin ja erilaisilla teemoilla. Ryhmässä kohtaaminen toisten samankaltaisessa tilanteessa elävien kanssa, auttaa huomaamaan, ettei ole yksin kokemuksen kanssa. Usein uusia näkökulmia ja vinkkejä omaan tilanteeseen saa keskusteluissa toisten kanssa. Ryhmiä toteutamme toimipisteissämme ja verkkoryhminä. Jumppaa ja jutustelua -hetket tarjoavat hybridisti toteutetun etäjumppahetken kaikissa toimipisteissämme ja jumpan jälkeen mahdollisuuden keskustelulle paikan päällä neuvontahoitajan johdatuksella.

Yhdistyksessämme toimii koulutettuja vertaistukijoita, jotka itse tai heidän läheisensä ovat sairastaneet syövän. Neuvontahoitaja koordinoi oman alueensa vertaistukitoimintaa. Meillä on koordinoitua vertaistukitoimintaa kaikissa neljässä toimipisteessämme. Vertaistukijat tapaavat tuettavia kahden kesken sekä ohjaavat erilaisia vertaistukiryhmiä itsenäisesti tai alueen neuvontahoitajan kanssa. Neuvontahoitajat toimivat vertaistukihenkilöiden ”työnohjaajana”. Me neuvontahoitajat koulutamme uusia vertaistukijoita sekä järjestämme heille säännöllisesti toiminnanohjauksia. Vertaistukijoilla on mahdollisuus käydä neuvontahoitajan kanssa läpi kohtaamisia myös kahden kesken.

## **Rintaproteesien välitys**

Lahdessa neuvontahoitajan työhön kuuluu myös rintaproteesien välityspalvelu. Rintaleikkauksen jälkeen potilas saa hoitopaikasta palvelusetelin ja tiedon, mistä hän voi proteesin hakea. Kehoja ja proteesimalleja on paljon erilaisia ja jokaiselle pyritään aina löytämään paras mahdollinen vaihtoehto menetetyn rinnan tilalle. Myös osapoistojen tai rinnankorjausleikkauksen jälkeen voi olla tarve rintaproteesille. Rinnanpoistoleikkauksen jälkeen potilaat tulevat hakemaan proteesia noin kuukauden kuluttua leikkauksesta. Ensi käynnillä hoitajana tarkistan aina leikkausalueen. Psykososiaalinen tuki on vahvasti läsnä myös proteesikäynneillä, olipa kyseessä sitten ensimmäisen proteesin sovitus tai proteesin uusiminen.

## **Monipuolinen työnkuva ja mukava työyhteisö työn tukena**

Neuvontahoitajan työ yhdistyksessä on monipuolista, antoisaa ja itsenäistä työtä. Työpäivämme ovat hyvin vaihtelevia. Tapaamme asiakkaita yksilökeskusteluissa, ohjaamme erilaisia ryhmiä sekä käymme kertomassa palveluistamme mm. sairaaloissa ja oppilaitoksissa. Yksi neuvontahoitajistamme tekee myös terveydenedistämistyötä nuorten parissa.

Syöpäjärjestöjen eettiset periaatteet ohjaavat työtämme, joka tarkoittaa mm. sitä, että emme voi ottaa kantaa potilaan yksilölliseen lääketieteelliseen tilanteeseen ja hoitoon liittyviin kysymyksiin vaan annamme tietoa tai neuvontaa yleisellä tasolla. Me emme kirjaa asiakkaistamme eikä meillä ole käytettävissä ennakkotietoja asiakkaistamme.

Koemme työmme merkitykselliseksi ja saamme usein hyvää palautta potilailta sekä läheisiltä. Meillä on aikaa kohdata jokainen potilas yksilöllisesti. Toimimme ajanvarauksella, mutta pyrimme aina siihen, että meille ajan saa nopeastikin. Soittoajan saamme usein järjestettyä parin päivän sisällä jollekin yhdistyksemme hoitajista.

Toimivan työyhteisömme ehdoton vahvuus on hyvä johtaminen. Meidän esihenkilönämme toimii yhdistyksemme toiminnanjohtaja. Hän asettaa työllemme raamit, mutta jokaisella on lupa tehdä työstä omannäköistä. On lupa kokeilla uutta, mutta on lupa myös epäonnistua ja todeta, että seuraavalla kerralla asia tehdään jotenkin toisin. Esihenkilömme on aina helposti tavoitettavissamme.

Työskentelemme henkisesti kuormittavien asioiden äärellä. Välillä erilaiset kohtaamiset ja tarinat jäävät mietityttämään meitä hoitajia myös työajan ulkopuolella. Saman työpäivän aikana toisen potilaan kanssa iloitaan hoitojen päättymisestä, kun taas toisen perhe on saattanut juuri saada tiedon parantumattomasta syövästä. Omia ajatuksia on lupa tuulettua työkaverin kanssa. Meillä saa työkaverista aina tukea ja jokainen on valmis olemaan vuorollaan kuuleva korva. Meillä on myös mahdollisuus säännölliseen työnohjaukseen.



Satu Forsström  
neuvontahoitaja,  
sairaanhoitaja, kätilö  
p. 050 408 8420  
satu.forsstrom@essy.fi  
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys  
Hus Syöpäkeskus



Niina Nykänen  
neuvontahoitaja,  
terveydenhoitaja  
p. 044 730 3308  
niina.nykanen@essy.fi  
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys  
Lahden toimipiste