



Läheisenä

Parantumaton sairaus, palliatiivinen hoito ja saattohoito sekä kuolema koskettavat sairastavan ohella aina myös läheisiä ihmisiä. Läheinen on parantumattomasti sairaan rinnalla toisaalta tukena sairastavalle mutta myös itse tuen tarpeessa. Palliatiiviseen hoitoon ja saattohoitoon kuuluu myös läheisen tukeminen.

Miten tuen?

Parantumattomasti sairaan, palliatiivisessa hoidossa tai saattohoidossa olevan ihmisen läheisenä – puolisona, vanhempana, lapsena, sukulaisena tai ystävänä – voi mietittyä, miten läheistä voisi parhaiten tukea.

Yhtä oikeaa lähestymis- tai tukemistapaa ei ole. Jokainen ihminen ja ihmissuhde ovat omanlaisensa. Tukemisen tavat riippuvat parantumattomasti sairaan ihmisen omasta tilanteesta, tavoista ja voimavaroista sekä sairastuneen ja läheisen välisestä suhteesta.

Mitä parantumattomasti sairas toivoo?

On hyvä selvittää, mitä parantumattomasti sairas itse toivoo ja tarvitsee. Keskustelussa voi käyttää avoimia kysymyksiä. Silloin varmistetaan se, että keskustelu käydään hänen sietokykynsä mukaan. Tulisi hyväksyä myös se, jos läheinen ei halua puhua tai ei toivo erityistä tukea. Hänen kanssaan voi puhua myös muista asioista. Mukavista asioista keskustelu voi tuoda piristystä ja auttaa hetkeksi hengähtämään sairaudelta. Pelkästään sairauteen keskittyminen voi käydä raskaaksi.

Olla läsnä ja saavutettavissa

Tukemisessa kannattaa luottaa omaan vaistoonsa. Läheiset tuntevat parantumattomasti sairaan ja hänen tapansa käsitellä asioita. Asioiden voi joskus myös antaa edetä omalla painollaan, rauhassa. Ei tarvitse yrittää liikaa. Parantumattomasti sairasta voi tukea olemalla läsnä tai saavutettavissa, olemalla kuulolla häntä varten. Joskus taas keskustelun sijasta konkreettiset teot voivat olla suureksi avuksi. Voi rohkeasti kysyä, mitä voisi tehdä.





Aiempi tapa toimia ja voimavarat

Suhteessa ja yhteisessä arjessa kannattaa ylläpitää aiempaa tapaa toimia ja olla tekemisissä huomioiden tässä kuitenkin parantumattomasti sairaan voimavarat: jaksako hän toimia tai olla tekemisissä yhtä aktiivisesti kuin aiemmin?

Läheisten hyvinvointi

Parantumattomasti sairasta auttaa, jos hän näkee, että läheiset voivat hyvin. Läheisten on tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta. Läheinen saa voida hyvin, koska se heijastelee parantumattomasti sairaan vointiin positiivisesti. Sairasta voi kuormittaa muiden ympärillä olevien ihmisten tunteiden, surun ja huolien kannattelu. Voi olla hyväksi käsitellä omaa tunnekuormaa jonkun muun kuin sairaan läheisen kanssa. Tunnekuorman jakaja voi olla ystävä tai ammattihenkilö.

Suunnittelu ja joustavuus

Hoidon ennakoiva suunnittelu luo turvaa ja ennakoitavuutta epävarmaan tilanteeseen. Läheisillä voi olla mielikuvia, kuinka asioiden tulisi mennä. Olisi kuitenkin hyvä luopua liiallisesta yrityksestä hallita tilannetta. Parantumattomasti sairaan vointi, sairaus tai suhtautuminen tilanteeseen ei tunne käsikirjoituksia.

Sairastuneen omanarvontunne

Sairastavan arvokkuutta ja omanarvontuntoa tulee pyrkiä säilyttämään myös silloin, kun hänen kuntonsa heikkenee ja hän mahdollisesti tarvitsee enemmän apua hyvinkin intiimeissä asioissa. Hänen voimavarojensa mukaista itsenäisyyttä sekä itsemääräämisoikeutta tulee tukea.

Terveyskylän Kuntoutumistalossa on Tukea läheiselle -opas, jossa on myös esitetty keinoja ymmärtää ja tukea sairasta läheistä.





Palliatiivinen hoito ja saattohoito perheessä

Olisi hyvä, jos sairauteen, hoitoon, toiveisiin ja pelkoihin liittyvistä asioista voitaisiin puhua perheessä avoimesti. Palliatiivisen hoidon vaihe voi kestää pitkään, ja tämä elämäntilanne muovautuu osaksi perheen arkea. Myös perheen roolit voivat muovautua uudella tavalla.

Siihen, millaiseksi elämä palliatiivisen hoidon tai saattohoidon kanssa perheessä muovautuu, vaikuttavat sairastuneen ja perheen omat voimavarat, olosuhteet ja tarpeet.

Lue lisää

Kuntoutumistalo.fi – Tukea läheiselle – opas

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/laheiselle/tukea-laheiselle

