

Lähedase toetamine

Haige lähedane ei tohi ennast haigusele kaotada. Oluline on olla vähipatsiendist lähedasele toeks talle sobival moel, sealjuures ennast mitte unustades või kaotades.

Haige lähedaseks olemisel on tähtis, aga keeruline roll. Vähihaige inimese eest hoolitsemise käigus ei tohi unustada enda vajadusi ega eirata emotsioone.

Lähedane ei saa võtta enda kanda midagi, mis pole tema võimuses – ta ei saa võtta ära haigust, valu ega teise inimese hirmu. Loomulikult on tähtis olla olemas, pakkuda soovitud tuge, aga see ei tohi toimuda enda tervise või emotsionaalse heaolu hinnaga.

Enda tasakaalu hoidmine



Alati on tunne, et haige inimene on halvemas olukorras ja ilmselt nii ongi, aga enda tasakaalu ei tohi siiski teise inimese eest hoolitsedes kaotada.

Kui stress põhjustab lähedase enda haigeks jäämise, ei aita see kedagi. Nii nagu vähihaige inimese kohustus on hoolitseda enda eest igal võimalikul viisil, on sama oluline, et hooldaja ja lähedane seisab selle eest, et ka tema soovid ja vajadused on täidetud.

Abimaterjal vähist rääkimisel



Digiraamatus anname ülevaate erinevatest meetmetest ja tugiteenustest, mis võivad aidata diagnoosiga kaasnevast šokist üle saamist nii patsiendil kui lähedasel.

Raamatust leiab mõningaid soovitusi selles osas, kuidas sellel raskel ajal toime tulla, abi otsida ja oma tunnetest rääkida, et teised saaksid teile tuge pakkuda.

Tunnete jagamine ei ole alati lihtne, ammuigi ajal, mil tuleb kohanduda sedavõrd paljude muudatustega ja ei tunne end hästi. Kuid tunnetest rääkimine võib märkimisväärselt mõjutada toimetulekuvõimet ja hõlbustada leida tuge või ravi, mis taastuda aitab ning võib anda rahu ja lohutust ka pereliikmetele.

Toetaja enda heaolu

Normaalse elu elamine ei tohiks põhjustada süütunnet. Lähedase eest hoolitsemisel on oluline pidada kinni rutiinist, mis võimaldab piiritleda rolle ning elada ka enda elu. See võimaldab hoolitseda isiklike vajaduste eest (näiteks regulaarne treening) ja tagada elementaarne heaolu (näiteks korralik ööuni ja toit).

Kriisiolukorras saavad inimesed tuge oma lähedastelt ja sõpradelt, kuid kui neid toetavaid inimesi pole lähedal või on vaja rohkem abi, võib tuge otsida vastava ala professionaalidelt.

Internetipõhine tugi

Mitmekülgset kohest tuge pakuvad veebipõhised rühmad võivad anda lähtepunkti, millest alustada.

- Peaasjad MTÜ e-nõustamine Peaasi.ee
- E-nõustamiskeskus – Lahendus.net
- Emotsionaalne tugi ja hingehoid – Hingehoid
- Emotsionaalne tugi – Eluliin.ee

Tugitelefonid

Paljud riiklikud kohalikud organisatsioonid pakuvad ka telefonipõhist tuge ja võimaldavad helistada abiliinidele.

- Emotsionaalse toe telefon – 655 8088 (eesti keeles) & 655 5688 (vene keeles)
- Tallinna psühholoogiline kriisiabi – 6 314 300
- Emotsionaalne tugi ja hingehoid – 116 123

Teadveloleku praktikad

- [Teadveloleku kompetentsikeskus](#)
- [Enese abistamise võimalused](#)
- [Nõuandeid ja harjutusi meelerahu saavutamiseks](#)

Ole lihtsalt olemas

Kriisiga toimetulek nõuab aega. Parim viis kriisis inimese aitamiseks on olla tema jaoks olemas, kuulata teda ausalt ja hoolivalt. Oluline on mõista, et igaüks läbib kriisi omal unikaalsel viisil.

Proovi leida ka perena ühine aeg, viis ja koht, et veeta aega koos, rõõmsas ja mugavas õhkkonnas. Selleks tuleb aega võtta ka siis, kui võimalusi napib. Igapäevased tööd ja kohustused ning teiste inimestega suhtlemine kuuluvad meie igapäevarutiini, kuid on väga oluline leida aega ka selleks, et lihtsalt koos olla.

Hoolimine ja toetus on vajalikud ka siis, kui haigestunu ei reageeri pakutavale abile nii, nagu me ootame. Hoolimata sellest, et mõnikord võib tunda, et abi on tagasi lükatud või ebaoluline, hinnatakse tihti hiljem seda, et oldi kohal ja toetati ka kõige raskematel hetkedel.



Julge rääkida

Isegi kui haige lähedase olukord tundub olevat kordades hullem, ei tohi peljata rääkida ka oma hirmudest, muredest, vajadustest, pettumustest ja stressitekitajatest.

Samamoodi tuleb anda võimalus teistele oma muredest rääkida. Isegi kui olukorda ei saa muuta, on oluline püsida samal lainel.

Vähihaiged kogevad sageli, et teised ei soovi neid igapäevaste pisiasjade arutamisega koormata, kuid just seda nad tegelikult sageli soovivad. Ainult haigusest, ravimeetoditest, kõrvaltoimetest ja tundmatust tulevikust rääkimine on kõigile koormav.