

Vähipatsient vajab tuge

Emotsioonide virvarr on normaalne. Probleeme ei tohi eirata, aga igaüks valib kriisiga toimetulekuks oma tee.

Vähidiagnoos on suur šokk igale inimesele. Diagnoosi saamise, ravi olemuse ja tuleviku prognoosiga seondult tekib hulk küsimusi ja tundeid. Sellele lisanduvad raviga kaasnevad emotsioonid, aga ka väsimus, kurnatus, stress. Teadmine vähi olemasolust võib olla rõhuv ja tekitada hirmu.

Tõene ning asjakohane teave aitab tegeliku olukorraga silmitsi seista ja vältida asjatuid hirme, samuti saada selgust oma tunnetes. Kuid mitte alati ei oska arst, kes peab edastama haigusega seotud infot, ette näha ja arutada teemasid, mis haigestunud inimest ja tema lähedasi vaevavad. Seetõttu on tähtis esitada ise julgelt küsimusi, et saada olukorrast paremini aru.

Tugimaterjal vähist rääkimiseks



Digiraamat "[Vähk ja vaimne tervis](#)" aitab vähidiagnoosiga patsientidel vähist rääkida ja vaimse tervise probleemidega toime tulla. Materjal käsitleb erinevaid probleeme ning sisaldab esmaseid lihtsamaid nõuandeid, kuidas ennast vähidiagnoosi tõttu mitte ära kaotada.

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

Samuti leiab raamatust mõningaid soovitusi selles osas, kuidas sellel raskel ajal toime tulla, abi otsida ja oma tunnetest rääkida, et teised saaksid teile tuge pakkuda. Tunnetest rääkimine võib märkimisväärselt mõjutada toimetulekuvõimet ja hõlbustada leida tuge või ravi, mis taastuda aitab ning võib anda rahu ja lohutust ka pereliikmetele.

Julge rääkida

Kriis, ka hingeline, on kõige suurem vahetult pärast diagnoosi ja enne raviplaani saamist. Haiguse füüsilise ravi kõrval on oluline pöörata tähelepanu ka vaimsele tasakaalule, sest diagnoosi saamine kutsub esile keerukaid ja vastuolulisi emotsioone. See kätkeb ka suhtlusdünaamikat patsiendi ja meedikute vahel. Patsiendil on vajalik enda jaoks selgeks mõelda keda usaldada, kellele diagnoosist ja ravist rääkida, kellelt vajadusel abi paluda.

Leia lähedastelt tuge

Mõnel inimesel tuleb emotsioonidest, otsustest, protseduuridest ja sekkumistest tulenevaga toimetulekuks ennast sulgeda, teistel avada. Igaüks lahendab kriise omal moel, loomust ja mõtteviisist lähtuvalt. Mõni inimene tahab teha ise kõiki otsuseid, teised toetuda asjatundjate, sama teekonna läbinud inimeste või lähedaste abile.



Küll võiksid kõik selle kriisiga silmitsi seisvad inimesed teha siiski otsuse, keda usaldada, sest vähiravi protsess hõlmab suurt hulka inimesi, nõuandeid, protseduure ja ravimeetodeid. Vajadusel tuleks pidada läbirääkimisi ka lähedastega, sest vähiraviga võivad kaasnedes ümberkorraldused ka igapäevaelus, muuhulgas tööl, kodus ja isegi rahakotis.

Kindlasti on oluline teemat mitte eirata ja probleeme välja lülitada. Olenemata sellest, kas püüda toime tulla üksi, pere, mõne sõbra või kogukonna abil, on tarvis pühenduda – nii muutub kogu protsess lihtsamaks ning kahtlused ei saa röövida tahtejõudu ega energiat.

Hirm on mõistetav, aga selle kõrval võiks lubada endal võtta, mida parasjagu antakse ja vaadata, mis sellest tuleb. Endasse tõmbumine ja ühiskonna eest peitu pugemine ei kipu olema parim viis kriisiga toimetulekuks.

Kust veel tuge leida?

Haiguse põhjustatud kriisile reageerimisel pole õigeid ega valesid viise. Igaüks reageerib neile uudistele erinevalt ja võib kuluda aega, enne kui suudetakse olukorraga leppida. Ahistust tekitavat teadmist võidakse eemale tõrjuda erinevatel viisidel, näiteks liigselt alkoholi

tarbides, tööle keskendudes või isegi haiguse olemasolu eitades.

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](https://peaasi.ee)
- E-nõustamiskeskus – [Lahendus.net](https://lahendus.net)
- Emotsionaalne tugi ja hingehoid – [Hingehoid](https://hingehoid.ee)
- Emotsionaalne tugi – [Eluliin.ee](https://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

Vähki puudutava teabe allikad

- [Ida-Tallinna Keskhaigla Onkoloogiakeskus](https://ida-tallinna-keskhaigla.ee)
- [Põhja-Eesti Regionaalhaigla Vähikeskus](https://pohja-estli-regionaalhaigla.ee)
- [Tartu Ülikooli Kliinikum](https://tartu-ulikooli-kliinikum.ee)
- [Eesti Vähiliit](https://eesti-vaehiliit.ee)
- kasvaja.net
- rinnavahk.ee
- kopsuvahk.ee

Teadveloleku praktikad

- [Teadveloleku kompetentsikeskus](https://teadveloleku.ee)
- [Enese abistamise võimalused](https://enese-abistamise-voimalused.ee)
- [Nõuandeid ja harjutusi meelerahu saavutamiseks](https://nouandeid-ja-harjutusi-meelerahu-saavutamiseks.ee)