

SIIKIN  
SOKIN



**SURUSSA**

*Minna Tani*  
*neuvontahoitaja*  
*Kymenlaakson Syöpäyhdistys*

*Sairastumisen tuoma suru*  
*Läheisen menettämisen tuoma suru*

***”Ihan kaikki muuttu yhes lausees, kun lekuri sano et ”Teillä on syöpä”. Korvis humis ja sydän pompotti nii että oli hankala hengittää. Tuntu et kaikki meni pilalle ihan yhes hujaukses. Kaikki oli menetetty”***



Miten kaikki voi  
muuttua hetkessä?

# Tie entisen ja uuden välillä

Sairastuminen  
on yhtä  
menettämistä

Suru entisen  
elämän  
menettämisestä

Hallinnan  
menetys

Pelon astuminen  
konkreettiseksi  
osaksi elämää

Mitä hoidot tuo ja  
vie

Oman ulkonäön  
menetys

Voimien menetys

Läheisten  
jaksaminen



# Hoitojen aikana

- **Sivuvaikutukset** (pahaolo, särkyisyys, muutokset ruokahalussa, väsymys, haluttomuus, hiusten lähtö, suolentoiminnan häiriöt, virtsanpidätytys hankaloituu...)
- **Hoitopelko, ”nolot tutkimukset”**
- **Fyysisen kunnon aleneminen ja sen hyväksyminen – uudelleen aktivointi**
- **Hoitoväsymys** (fyysinen väsymys & psyykinen väsymys)
- **Kontrollit** (odotus, jännitys & pelko)
- **Muuttunut arki** (perheroolit, sairausloma/työ, mieliala, yksinäisyys...)
- **Läheisten jaksaminen**

# Hoitojen jälkeen

- **Helpotus – turvattomuus** (olenko turvassa, hoidetaanko minua enää, uusiiko syöpä...)
- **Pelon hyväksyminen osana loppuelämää**
- **Kivut, lääkkeet, avannepussi, arvet – apuvälineet, vertaistuki, sopeutumiskurssit...**
- **Muuttunut arki** (työhön palaaminen, sairauseläke, elämästä kiinni saaminen...)
- **Kontrollit** (jännitys & pelko, toivo & epätoivo)
- **Läheisten reaktiot**
- **Harrastukset, terve itsekkyys**
- **Palliatiivinen hoito**

*”Kaikki sanoi, että ihminen sopeutuu kyllä.  
Ei sopeudu, oppii sietämään kun on pakko.  
Niin se on”*





# Miksi juuri minä?

- mitä sairastaminen on?
- menetänkö itsenäisyyteni?
- selviänkö taloudellisesti?
- olenko tehnyt jotain väärin kun sairastuin?
- pystynkö enää tehdä töitä?
- muutunko ulkoisesti?
- jaksanko hoidot?
- jaksaako puolisoni rakastaa minua enää?
- kykenenkö tyydyttämään kumppanin?
- Miten ja milloin kerron sairaudestani uusille ihmisille?
- miten läheiseni jaksavat?
- mitä muut ihmiset ajattelevat nyt minusta?
- hylkäävätkö ystävät minut?
- kuolenko vai selviänkö?

*”Eikä se kuiteskaan tarkoita että tämä syövän jälkeinen aika olis ollut vaan kamalaa.”*



# Mikä auttaa jaksamaan?

- Luonne
- Positiivisuus, kuitenkin itsensä armahtaminen ja luvan antaminen olla myös alakuloinen
- Aikaisemmat elämäkokemukset
- Itsestä huolta pitäminen
- Läheiset, koti, harrastukset
- Vertaistuki, psyykinen tuki
- Hoitoon luottaminen, hyvän hoidon saaminen
- Tieto
- Ratkaisukeskeinen ajattelutapa ( mihin suuntaan energian: sairastumisen voivotteluun vai elämän jatkumiseen sairaudesta huolimatta / sairauden kanssa)

***”Se meni ja kuoli.***

***Jätti minut yksin.***


***Enkä tiiä yhtään miten täst selviän eteenpäin. Itkettää, suututtaa, pelottaa. Kuvittelin että sen sairauen myötä täs hetkes olis edes vähän sitä helpotustakin, kun tiedettiin että näinhän täs käy. Mutta ei oo ainakaan vielä. Nyt on vaan epäusko että mun rakas mies on poissa.”***



Onko surulla polku, tie, matka  
vaiko vaan sekamelska??

Onko helpompi menettää  
läheinen odottamatta kuin  
sairauden viemänä?

***” Hitto että suututti kun se ei halunnu yhtään puhua kuolemasta eikä valmistaa minua. Jäin tähän saamarin isoon taloon, jossa öljykattilat sun muut. Ees autonrenkaita en osaa vaihtaa! Tuntuu ettei ehdi ees surra kun huolettaa tämä pelkkä jokahetkinen pärjääminen niin paljon”***



**”Siinä mie istuin pesukoneen edessä. Ihan tuolin vedin siihen eteen ja tuijotin. Puhtaat kalsarit oli loppu ja jotain tartti tehdä. Yrittihän se Maire neuvoa silloin eläessään mutta en halunnut kuulla. Perinteiset roolit meillä oli...**

**...Katselin pesukonetta ja sanoin ääneen: Yritetäänkö tulla toimeen”**



*Mikä voisi auttaa  
pimeimpänä hetkenä?*



***Meitä on siis muitakin,  
tällaisia vähän hupsahtaneita,  
sellaisia, jotka eivät kammoksu  
kuolemaa, kipua tai kärsimystä,  
sellaisia, joiden käsi haluaa  
viipyä toisen käden päällä  
sellaisia, jotka rohkenevat olla  
lähellä  
sellaisia, jotka uskaltavat***

