

Syöpä ja hyvinvointi

Miestenpäivä luento

20.11.2018

Osastonlääkäri Tuula Rönkkö-Kuivalainen
Syöpäklinikka, psykososiaalisen tuen yksikkö



Syöpä aloittaa elämässä matkan, joka aluksi näyttää synkältä ja pelottavalta

Joka kolmas suomalainen sairastuu syöpään jossain elämänvaiheessa

- ▶ Syöpäsairaudet lisääntyvät ja yhä useampi selviytyy syövästä tai elää syöpäsairauden kanssa yhä pitempään
- ▶ Syöpäsairauksiin käytetään paljon resursseja koko maailmassa
- ▶ Kansainvälinen yhteistyö on tiivistä, koska syöpä on uhka ihmisten hyvinvoinnille kaikkialla maailmassa
- ▶ Lääketieteen tutkimuksen rinnalla syöpää tutkitaan myös psykologien sosiologien toimesta
- ▶ Syöpä ei ole yksin lääketieteellinen sairaus

Syöpä herättää paljon tunteita, tuo mukana menetyksiä ja surua

- ▶ Menetyks terveydestä
- ▶ Menetyks turvallisuudesta, elämän ennakoitavuudesta
- ▶ Toimeentulon aleneminen
- ▶ Haitat hoidoista
- ▶ Pelko syövän uusimisesta tai syövän etenemisestä
- ▶ Ihmissuhteiden muutokset
- ▶ Harrastusten menetykset
- ▶ Vaikutus elämän pituuteen

Positiivinen mielenterveys on puskuri sairauden tuomalle kuormitukselle

Positiivinen mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus vaan siihen voidaan vaikuttaa. Voidaan arvioida esimerkiksi seuraavilla tarpeilla:

- Olla hyödyksi toisille ihmisille
- Kokea elämä merkityksellisenä
- Kokea toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen
- Kokea läheisyyttä toisiin ihmisiin
- Päättää omista asioista
- Kuulua ryhmään
- Pystyä ajattelemaan selkeästi, tekemään omia päätöksiä
- Voida rentoutua

Suru, suuttumus, viha, kateus, katkeruus... on normaalia, kun menetämme meille tärkeää

- ▶ Emme tuntisi, jos emme välittäisi
- ▶ Välitämme koska olemme ihmisiä, emme robotteja
- ▶ Tunteet auttavat meitä ymmärtämään mistä on kysymys
- ▶ Tunteet auttavat meitä viestittämään tarpeitamme ja toiveitamme
- ▶ Tunteet ohjaavat hakemaan apua
- ▶ Tunteet ohjaavat toisten ihmisten lähelle
- ▶ Tunteet lisäävät elämän merkitystä

Tunteiden hallinta on avain syövän tuoman stressin hallintaan

- ▶ Tunteiden hyväksyminen -> Syöpä aiheuttaa usein voimakkaita tunteita ja on kuin rantapallo, joka on meressä. Jos yritämme painaa sen veden pinnan alle kokonaan -se vie paljon voimia ja pian pallo ponnahtaa voimalla esiin..
- ▶ Tunteilla on hyötyarvoa -> Syövän pelko auttaa muistamaan lääkityksen ja seurannan. Ilman sairauden pelkoa emme olisi kehittäneet sellaista terveydenhoitojärjestelmää mikä meillä on
- ▶ Häiritsevistä tunteesta irrottautuminen -> Musiikki, liikunta, jooga, mindfulness, penkkiurheilu, pelit, leikki
- ▶ Läheisten opettaminen auttamaan -> Läheiset eivät ilman muuta osaa auttaa, vaikka kovasti haluavat. Läheiset voivat tuntea voimakkaita tunteita ja lisäävät näin sairastuneen taakkaa

Syöpä tulisi muuttua asiaksi josta voi puhua

- ▶ Usein haluamme terveinä tai sairaana puhua muusta kuin terveydestä tai sairaudesta
- ▶ Usein emme halua terveenä tai sairaana puhua kuolemasta tai elämän päättymisestä
- ▶ Sairastuminen ei muuta meitä ihmisenä ->terveenä ja sairaana toivomme pohjimmiltamme samoja asioita

Jos sairaus etenee eikä parantavaa hoitoa ole

- ▶ Ajattelemme tulevaisuutta lyhyemmällä perspektiivillä
- ▶ Keskitymme enemmän elämään tässä ja nyt
- ▶ Keskitymme tekemään asioita, joilla on todella meille merkitystä
- ▶ Haluamme järjestää asioita -> käytännön asioita, hautajaisia, testamentin, antaa ohjeita, kirjoittaa kirjeitä, tehdä esimerkiksi valokuvakirjoja
- ▶ Halu olla välillä yksin
- ▶ Läheisten hyvinvointi tulee meille yhä merkityksellisemmäksi
- ▶ Sairausten oireiden esimerkiksi kivun hoitaminen on yhä tärkeämpää, että voimia jää muuhun

Vakava sairaus tuo kuormitusta, mutta myös viisautta

” Emme osaa aina arvostaa itsestään selvyiksiä, mutta kun ymmärrämme elämän rajallisuuden, voimme paremmin tehdä viisaita valintoja, ymmärtää, mikä elämässä on tärkeää ja panostaa sellaiseen, joka antaa elämälle merkitystä”
(Peter Strang 2013 kirjasta ”Så länge vi lever”)

Selviytymisessä sairauden kriiseissä on paljon kysymys kyvystä sopeutua. Miten siihen saa tukea?

- ▶ Ammattihenkilökunnan kanssa keskustellessa
- ▶ Tiedon saaminen
- ▶ Vertaistuki on monelle oleellisen tärkeä apu sairauteen sopeutumisessa
- ▶ Potilasjärjestöiltä saatu tuki
- ▶ Läheisten kanssa kanssakäyminen
- ▶ Ystävien ja työkavereiden tuki
- ▶ Hyvistä muistoista

On kyvykkyyttä ottaa apua vastaan

- ▶ Kyvykkyys ei ole vain selviytymistä yksin vaan, on myös kyvykkyyttä nähdä ja ymmärtää omia tarpeita ja pyytää apua
- ▶ Jos kykenemme näkemään itsemme myötätuntoisella tavalla kykenemme myös paremmin ymmärtämään läheisiämme ja tarvittaessa auttamaan heitä
- ▶ Usein läheiset tarvitsevat apua sen suhteen miten parhaiten voivat tukea
- ▶ Psyykkiset oireet voivat läheisillä olla vaikeampia kuin sairastuneella
- ▶ Mitä paremmin fyysiset/psyykkiset oireet ovat hallinnassa sitä enemmän jää voimia merkityksellisiin asioihin elämässä
- ▶ Oirehoito on keskeinen perusta hyvinvointiin

Stressin hallinnan keinoja, jotka lisäävät hyvinvointia

- ▶ Sairauteen liittyvän todellisuuden hyväksyminen vähitellen, omien tunteiden hyväksyminen, keskittyminen positiiviseen
- ▶ Kokemusten jakaminen muiden kanssa
- ▶ Saada tietoa sairaudesta ammatti-ihmisiltä, vertaisilta
- ▶ Saada kokea kuuluvansa samaan ryhmään muiden kanssa, yhteenkuuluvuuden tunne
- ▶ Rentoutuminen
- ▶ Huumori, nauru
- ▶ Elämän merkityksien ja tavoitteiden uudelle rakentuminen ja vahvistuminen

Hallinnan keinoja, jotka sisältävät riskin tasapainon järkkymiseen

- ▶ Päihteiden käyttö, lähteminen mukaan vaarallinen tai uhkarohkea toiminta, tarpeettomien riskien ottaminen
- ▶ Tekemällä asioita ajattelematta seurauksia, lähtö ulkomaille esim. kalliisiin hoitoihin
- ▶ Muiden syyttäminen, sairastuminen ja hankaluudet nähden muiden aiheuttajana
- ▶ Itsen syyttäminen, ”En tullut hoitoon ajoissa, elänyt väärin..”
- ▶ Vetäytyminen liikaa, passiivisuus

Hyvinvointiin voi vaikuttaa sairauden kuormituksesta huolimatta

- ▶ Murehtimiselle voi antaa tietyn ajan ja varata muun ajan muulle
- ▶ Tehdä asioita, jotka rauhoittavat ja rentouttavat
- ▶ Olla yhdessä ihmisten kanssa, joiden kanssa kokee turvallisuutta ja mahdollisuuden olla oma itsensä
- ▶ Hoida fyysinen kipu hyvin
- ▶ Myönteinen suhtautuminen itseän
- ▶ Rentoutumista on liitetty musiikin kuunteluun, liikuntaan, joogaan, mindfulness-harjoitukseen

On myytti, että vaikeita asioita on aina työstettävä

- ▶ Osa ihmisistä selviytyi vaikeistakin elämänvaiheista kohtuullisen helposti
- ▶ Järkyttäviä asioita ei aina tarvitse ”työstää”
- ▶ Surureaktion puuttuminen ei ole sairauden merkki tai ei ennusta psyykkisiä oireita myöhemmin

Sairaus voi tuoda mukanaan luovuutta, positiivista muutosta

- ▶ ”Uuden piirteen tämä sairaus on esiin minussa kaivanut. Aikaisemmin kun luin painettua tekstiä, hyppäsin yli esim. lehdissä ja kirjoissa runot. Pidin niitä suorastaan akkojen loruina, joihin ei tosi mies sorru. Ei niitä lukemaan eikä väsäämään. Nyt kun unettomia öitä on lähes joka yö, on mielessä alkanut pyöriä runomitallisia asioita. Ja niitä olen muutamina aamuina tunteina kirjoittanut ylös ja perhe ja jokunen tuttava on mielikseni niitä kehunutkin” (ent. metsuri kirjasta Trauman monet kasvot toim. Pirkko Siltala)

Kerronko lapsille?

”Satu prinsessa Ruususesta, jolle paha haltiatar langetti katalan loitsun..

Vanhemmat pyrkivät sadussa suojelemaan lasta..”

- ▶ Kaikki rudit poltettiin
- ▶ Tytär lähetettiin pois kotoa kolmen tädin kasvatettavaksi
- ▶ Kun tytär oli täysikasvuinen ja tuli vanhempiensa linnaan, jossa vanha muori heti houkutteli hänet pistämään sormensa rukiin vörttinaan ja katala loitsu toteutui..

Olisiko ollut tehokkaampaa kasvattaa tytär itse ja kertoa hänelle vaarasta ja opettaa miten elää sen kanssa?

Vakava sairaus voi vahvistaa elämänhalua ja kokemusta elämän intensiivisyydestä

- ▶ Tällöin positiiviset, mutta myös negatiiviset tunteet vahvistuvat, jolloin ihmissuhteiden merkitys kasvaa sekä suhde itseen (itsemyötätunto)
- ▶ Suhde luontoon tulee usein merkitykselliseksi. Luonto symbolisoi meille elämää. Meillä on tarve olla myös yksin, omien ajatusten kanssa.
- ▶ Voimme arvostamme hyvää yöunta enemmän, kykyä rentoutua ja nauttia tästä hetkestä ilman, että teemme tai suoritamme jotakin
- ▶ Voimme arvostamme kivutonta päivää - ”elämä”, joka ei ole itsestään selvää, on meille paljon arvokkaampi kuin ”rajaton” elämä

Masennus on tavallinen sivuvaikutus liittyen hoitojen sivuvaikutuksiin ja sairauden kuormitukseen

Potilas: Voitko kertoa mikä on tämän kaiken merkitys?

Lääkäri: Tämän kaiken?

Potilas: Tiedän, että tulen pian kuolemaan, enkä pelkää kuolemaa. Mutta miksi en voi kuolla nyt? Koiratkin saavat kuolla, kun parantavaa hoitoa enää ole?

Lääkäri: Miksi haluat kuolla nyt?

Hiljaisuus

Lääkäri: Millä tavalla ajattelet, että sairaus on muuttanut sinua? Mitä on elämässä muuttanut?

Potilas: On tietysti, mutta on vaikea kuvata sitä

Lääkäri: Yritä!

Potilas: Minulla ei ole enää iloa tehdä mitään

Masennus on uhka hyvinvoinnille

- ▶ Elämälle on vaikea löytää merkitystä
- ▶ Asiat, jotka kiinnostivat ennen eivät ole enää tärkeitä
- ▶ Ihmissuhteet eivät ole kiinnostavia
- ▶ Elämä tutuu kärsimykseltä
- ▶ On kokemus siitä, että on taakka muille
- ▶ Ilo on kadonnut
- ▶ Syyllisyyttä asioista, jotka ovat menneet
- ▶ Pelko siitä, että sairauteen liittyy rangaistus jostakin
- ▶ Kokemus siitä, että ei tarvitsekaan hyvää hoitoa tai ei ole siihen oikeus

Masennus on tavallinen reaktio vaikeiden sairauksien yhteydessä, mutta on hoidettavissa usein helposti syöpälääkärin tai yleislääkärin vastaanotolla

- sekä fyysisten, että psyykkisten oireiden hoito on keskeistä hyvinvoinnille
- läheisten oma jaksaminen on myös keskiössä
- vaikutamme toinen toisiimme - masennus siirtyy kuten myös muut tunteet
- vaikeat masennussairaudet kohtaavat yhtä usein miehiä kuin naisia
- masennuksen itsehoito alkoholilla on tuhoisaa

Resilienssi = selviytymiskyvykyys

- ▶ Tulee esille silloin, kun sitä tarvitsemme
- ▶ Etukäteen murehtiminen ei lisää selviytymiskykyä
- ▶ Resilienssi tapahtuu myös yhteisöissä, perheissä, työyhteisöissä kriisitilanteessa
- ▶ Ihminen on ”rakentunut” historian kuluessa selviytymään vaikeista tilanteista kohtuuttomasti traumatisoitumatta. Kannamme mukana aiempien sukupolvien selviytymistä elämän kriiseistä, kuolemasta, sodista
- ▶ ”Uskaltaa” pelätä - kaikki tunteet myös pelko palvelee elämän jatkumista ja parantaa kykyä suojautua, mutta vain silloin kun pelko ei ole liian voimakasta ja hallitse elämää

Kiitos kuuntelusta 😊

palautetta myös: tuula.ronkko-kuivalainen@hus.fi