

KROONISESTA TAI VAKAVASTA SAIRAUSTE KERROTAAN POTILAALLE

rauhallisesti,

EIKÄ KAIKKEA TIETOA KERRALLA

”Lääkärin tulee suhtautua kroonisesta tai vakavasta sairaudesta kertomiseen kuin vaativaan toimenpiteeseen. Se ei ole helppoa, eikä sen pidäkään olla helppoa”, toteavat psykologit Johanna ja Jan-Henry Stenberg.

Potilas kuulee lääkäriltä sairastavansa kroonista tai vakavaa sairautta. Vaikka kyse ei olisikaan henkeä uhkaavasta tilanteesta, uutinen järkyttää ja järkytystä seuraa jonkinlainen henkinen sokki. Hoidon onnistumisen ja potilaan sairauteen

sopeutumisen kannalta on olennaista, miten lääkäri kertoo diagnoosista sekä miten tietoa sairaudesta ja hoidosta annostellaan.

Miten kerron potilaalleni kroonisen tai vakavan sairauden diagnoosista?

”Diagnoosista on hyvä kertoa potilaalle neutraalisti sekä rauhallisessa tilanteessa ja tempossa. Olennaista on, että kerto-

ja valitsee rauhallisen tavan olla läsnä. Diagnoosista kerrottaessa on otettava positio, joka henkii sitä, että kertoja on juuri tässä hetkessä ja pysyy koko vastaanoton ajan luotettavan ja ymmärtävän aikuisen moodissa: ei saa aliarvioida toisen ymmärrystä, mutta ei esiintyä auktoriteettinakaan.”

Kuinka paljon annetaan tietoa diagnoosista kerrottaessa?

”Potilas on usein diagnoosin kuultuaan sokissa, joten hän ei pysty vastaanottamaan paljoa tietoa. Keskity tilanteen tunnelman rauhoittamiseen ja ydinsanomaa. Käsittele asia kerrallaan pysyen perusasioissa ja lähitapahtumissa. Kirjoita paperille ylös ydinsanomaa tukevat

- Tarjoa potilaalle aina tietoa ja tukea yksilöllisesti annostellen.
- Anna mukaan yhteystietoja, josta saa tukea ja lisätietoa.
- Anna tilaa potilaan reaktioille ja tunteille.
- Ole kannatteleva.
- Osoita myötätuntoa ja kunnioita sairastuneen toiveita.

GZFI.MS.18.04.0183



asiat ja piirrä aikajana, josta potilas voi hahmottaa perusasiat sairauden etenemisestä sekä seuraavat askelet, kuten hoitajan vastaanotosta sopiminen, mahdolliset lisäkokeet ja seuraava lääkärin tapaaminen. Kaikkia potilasoppaita ei tässä vaiheessa kannata vielä antaa, mutta varmista, että hänellä on joku, jonka kanssa käsitellä asiaa.”

Mitä reaktiovaiheessa käsitellään?

”Potilaan on edelleen vaikea ottaa tietoa vastaan. Tällöin asiaa käsitellään tunnetasolla, joten hänelle tulee antaa mahdollisuus emotionaalisten paineiden purkamiseen. Toista jo ensimmäisellä tapaamiskerralla esittämäsi kysymys: onko hänellä läheisiä, joille voisi puhua? Nyt tiedustele myös, tarvitaanko vertaistukea tai hoitajan tai terapeutin apua? Anna potilaalle mukaan yhteystietoja, josta saa tukea.”

Miten seuraavassa tapaamisessa tulisi muistaa?

”Puhutaan edelleen kuin aikuinen aikuiselle ja keskitytään kohtaamaan potilas, jokainen kun käsittelee sairastumistaan yksilöllisesti. Kertaa jo käsitellyt asiat kärsivällisesti uudelleen ja tarkista, minkälaisia kohtaamis- ja tiedonsaantitarpeita potilaalla on. Tämä on tärkeää, sillä mikäli kriisiä ei kohdata oikein, jäävät hoitotoimenpiteet helposti tekemättä tai huonolle tolalle.”

Käsittelyvaiheessako annetaan paljon tietoa ja vertaistukea?

”Käsittelyvaiheessa janotaan jo tietoa ja oppaita luetaan usein ahkerasti. Tämä vaihe on paras myös vertaistuen tarjoamiselle. Mikäli sairautta ei viimeistään tässä vaiheessa pystyt käsittelemään tiedon lisäksi myös emotionaalisesti, saattaa potilas jäädä jumiin, eikä pääse etenevänsä. Parhaimmillaan potilas hyväksyy sairautensa ja pääsee jatkamaan, usein hieman uudenlaista, elämänsä sairautensa kanssa.”

Psykologi Johanna Stenberg on työskennellyt neurologisten potilaiden ja kuntoutusasiakkaiden kanssa. Näkökulmaa suuriin elämänmuutoksiin hän on saanut seurattessaan äkillisen sairauden tai onnettomuuden jälkeistä sopeutumista ja elämän uudelleen jäsentämistä.

Minkälaiseen tilanteeseen ihanteellisimmillaan päädytään?

”Sairastumisensa hyvin käsitelleen potilaan elämä on tasaantunutta, hän pystyy kuuntelemaan itseään ja keskittyä pitämään huolta itsestään ja terveydestään sekä kokee, että elämä on kuta-kuinkin hallinnassa. Tie tasapainoon oman sairautensa kanssa on hyvin yksilöllinen.”

MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Johanna Stenberg & Jan-Henry Stenberg

Potilaalle

Läheiselle tarkoitettun osion löydät sopeutumisoppaan lopusta.

sopeutumisopas.fi

SANOFI GENZYME
Empowering Life

KUN VAKAVA SAIRAUDE KOSKETTA POTILAS, LÄHEINEN: MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Sanofi Genzyme toteutti yhdessä psykologien Jan-Henry ja Johanna Stenbergin kanssa sopeutumisoppaan potilaalle ja läheiselle. Opas antaa konkreettisia neuvoja, miten selviytyä järkytyksestä, jonka esimerkiksi vakava, parantamaton sairaus voi aiheuttaa. Sopeutuminen on pitkä ja monivaiheinen tie, joka kysyy kulkijaltaan aikaa ja kärsivällisyyttä. Opas johdattaa vakavan sairauden koskettaman – joko sairastuneen tai läheisen roolissa olevan – eteenpäin antaen toivoa selviytymisestä.

Filosofian tohtori, psykologi ja kouluttajapsykoterapeutti Jan-Henry Stenberg toimii psykiatrian linjohtajana psykososiaalisten hoitojen alalla. Hän on opettanut Helsingin yliopistossa kliinistä psykologiaa ja ollut kirjoittajana useissa psykologian alan kirjoissa ja tieteellisissä artikkeleissa.