KUI SINU LÄHEDASEL ON EESNÄÄRMEVÄHK

Juhend partnerile, perele ja sõpradele



Sellest juhendist

Kui kellelgi sinu lähedastest diagnoositakse eesnäärmevähk, võib see ka sind väga tugevalt mõjutada. Diagnoos võib muuta seda, kuidas sa olukorraga toime tuled ja asjaolusid mõtestad. Lisaks tunnetele võivad muutuda ka teie omavahelised suhted, plaanid ja prioriteedid.

See juhend on mõeldud igaühele, kes on eesnäärmevähiga inimesele lähedane – partnerile, pereliikmele või sõbrale. Siit leiad mõtteid selle kohta, kuidas oma lähedast toetada, kust saada usaldusväärset teavet ning kuidas samal ajal ka iseenda eest hoolitseda.

Eesnäärmevähi diagnoosi, uuringute ja ravivõimaluste kohta saab põhjalikumalt lugeda eraldi patsiendijuhendist „Eesnäärmevähk. Praktiline juhend diagnoosi saanud patsiendile”.

Sisukord

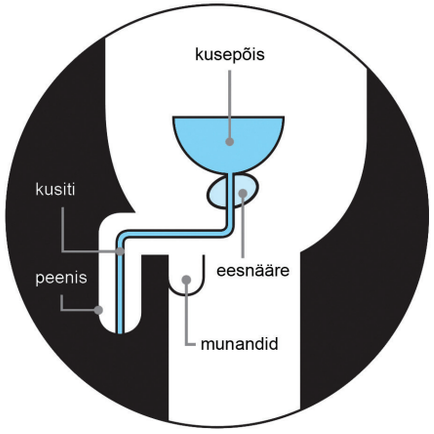
Mis on eesnääre? 4
Kuidas eesnäärmevähi kohta teavet saada 5
Eesnäärmevähiga lähedase toetamine 7
Enda eest hoolitsemine 9
Kust saada tuge iseendale? 11
Paarisuhe ja pereelu 13
Kasulikud kontaktid ja tugivõimalused Eestis 16
Kui sinu lähedane vajab elu lõpus rohkem tuge 18

Kui lähedase elu hakkab lõppema

Paljud eesnäärmevähiga inimesed saavad ravi, mille eesmärk on vähist vabaneda. Teistel aitab ravi mõnigi kord aastaid haigust kontrolli all hoida. Mõnel inimesel võib haigus siiski progresseeruda niikaugele, et ravi keskendub eelkõige sümptomite leevendamisele, elukvaliteedile ja toetusele. Sellises olukorras tasub raviarstiga varakult rääkida palliatiivse ravi ja lähedastele pakutava toe võimalustest.

Mis on eesnääre?

Eesnääre ehk prostata on nääre. Tavaliselt on see suuruselt ja kujult umbes kreeka pähkli sarnane ning suureneb vanusega.



Eesnäärme paiknemine kusepõie all ja kusiti ümber.

Eesnääre paikneb mehe kusepõie all ja ümbritseb kusitit ehk ureetrat – torujat elundit, mille kaudu uriin kehast väljub.

Eesnäärme üks peamisi ülesandeid on toota osa seemnevedelikust, mis aitab seemnerakke transportida.

Trans-, mittebinaarne või intersooline inimene?

Selle juhendi meditsiiniline teave põhineb peamiselt meestel tehtud uuringutel ja ravijuhistel. Kui sinu lähedane on transnaine, sünnil meessooks määratud mittebinaarne inimene või intersooline inimene, võib suur osa teabest olla talle asjakohane, kuid tema kogemus, uuringud ja ravi võivad mõnevõrra erineda.

Mis on eesnäärmevähk ja kuidas seda ravitakse?

Tavaliselt on rakkude kasv organismis hoolikalt kontrollitud. Vanad rakud surevad ja nende asemele tekivad uued. Eesnäärmevähk võib areneda siis, kui eesnäärme rakud hakkavad kontrollimatult kasvama.

Eesnäärmevähk ei käitu alati ühtemoodi. Mõnel inimesel kasvab see nii aeglaselt, et ei põhjusta elu jooksul probleeme ja ravi ei pruugi vajalik olla. Mõnikord kasvab eesnäärmevähk kiiremini ning sellel on suurem tõenäosus levida. Sellisel juhul on ravi vajalik haiguse leviku pidurdamiseks või kontrollimiseks.

Eesnäärmevähi ravivõimalusi on mitu. Osa juhtumite puhul on ravi eesmärk vähist täielikult vabaneda, mõnikord on eesmärk hoida haigus kontrolli all. Ravivalikut mõjutavad muu hulgas haiguse staadium ehk leviku ulatus, kasvutempo, inimese üldine tervis ja tema enda eelistused. Aeglaselt kasvava vähi korral võib olla võimalik ravi edasi lükata või seda vältida ning haigust vaid regulaarselt jälgida.

Kuidas eesnäärmevähi kohta teavet saada

Laiemad teadmised eesnäärmevähi kohta võivad aidata nii sinul kui ka sinu lähedasel tunda end otsuste tegemisel teadlikumalt ja kindlamalt. See võib aidata ka paremini valmistuda selleks, mis toimub ravi ajal ja pärast ravi.

Kui otsite teavet, kasutage usaldusväärseid allikaid. Infot võivad anda raviarst, õde ja teised tervishoiutöötajad. Samuti võib kasutada patsiendijuhendeid ning tervise- ja patsiendiorganisatsioonide usaldusväärseid veebiallikaid.

Raviotsuse tegemine

Eesnäärmevähi korral võib inimesel sageli olla võimalik valida mitme ravivõimaluse vahel. Põhjus on selles, et alati ei ole olemas üht kõigile sobivat „parimat” ravi: igal ravimeetodil on oma eelised, puudused ja võimalikud kõrvaltoimed. Mõnel juhul tuleb otsustada ka seda, kas alustada ravi kohe või jälgida haigust esialgu aktiivselt.

Partneri, pereliikme või sõbra tugi võib otsustamisel olla väga väärtuslik. Võite koos arutada erinevate ravivõimaluste eeliseid ja puudusi ning mõelda, millised küsimused on just sinu lähedase jaoks kõige olulisemad.

Teadmine, mida oodata

Ravi ja võimalike kõrvaltoimete tundmine aitab valmistuda muutusteks, mis võivad mõjutada nii patsienti kui ka tema lähedasi. Eesnäärmevähi ravi võimalikud kõrvaltoimed võivad hõlmata:

- erektsiooni saavutamise või säilitamise raskusi (erektsioonihäire)
- urineerimisprobleeme, sealhulgas uriinipidamatust
- sooletegevuse häireid
- tugevat või püsivat väsimust

Hormoonravi võib põhjustada veel kuumahooge, seksuaalsoovi vähenemist, rindade suurenemist või hellust, kehakaalu tõusu, lihasmassi vähenemist ning mõnel inimesel mälu- või keskendumisraskusi. Võimalikud on ka meeleolumuutused, näiteks ärrituvus või tavapärasest suurem emotsionaalsus.

Kõrvaltoimed võivad mõjutada patsiendi igapäevaelu ja ka tema lähedasi. Teadmine, et kõrvaltoimete leevendamiseks on olemas erinevaid võimalusi, võib vähendada ebakindlust ja aidata muutustega paremini toime tulla.

Tervishoiutöötajatega rääkimine

Sinu lähedase ravis osalevad tervishoiutöötajad saavad tema diagnoosi, ravi ja hoolduse kohta sinuga teavet jagada juhul, kui patsient on selleks nõusoleku andnud. Kui ta soovib, et partner, pereliige või sõber oleks tema ravi puudutava teabega kursis, tasub sellest raviarstile või õele selgelt teada anda.

Kui midagi jääb arusaamatuks või tekitab muret, tasub alati küsida. Vastuvõtul võib olla keeruline korraga kuulata, infot meelde jätta ja küsimusi esitada. Seetõttu võib olla kasulik küsimused enne kohtumist kirja panna.

Lähedasena on sul õigus otsida tuge ka iseendale. Patsiendi terviseandmete konfidentsiaalsus jääb seejuures kehtima: tervishoiutöötaja võib sind kuulata ja anda üldist nõu, kuid patsiendi isiklikku terviseinfot saab jagada tema nõusoleku alusel.

Isiklik kogemus

„Kui mu isal vähk diagnoositi, teadsin sellest väga vähe. Tahtsin rohkem teada, et oskaksin teda paremini toetada.”

Eesnäärmevähiga lähedase toetamine

Kui sinu lähedasel on eesnäärmevähk, tahad tõenäoliselt talle toeks olla. Emotsionaalne ja praktiline tugi võib aidata inimesel haiguse ja ravi igapäevaste raskustega paremini toime tulla.

Ka sind ennast võib aidata see, kui saad midagi praktilist teha. Samal ajal on oluline oma piire märgata. Sa ei pea kõike üksi tegema. Mõtle, millistes asjades saavad appi tulla teised pereliikmed, sõbrad või professionaalsed tugiteenused.

Vähidiagnoos, ravi ja kõrvaltoimetega toimetulek võivad olla psühholoogiliselt rasked. Kui märkad, et sinu lähedane on pikemat aega väga kurvameelne, ärev, lootusetu või tal on raske igapäevaeluga toime tulla, julgusta teda rääkima raviarsti, perearsti, õe või vaimse tervise spetsialistiga.

Kuidas saan teda aidata?

Kõik inimesed on erinevad ning see, mis aitab üht, ei pruugi sobida teisele.

Rääkimine

Paljudele inimestele on oluline võimalus rääkida lähedastega sellest, kuidas nad end tunnevad. Alati ei ole vaja leida „õigeid sõnu” – mõnikord on kõige olulisem lihtsalt kuulata.

Te ei pruugi mõlemad alati soovida või suuta vähist rääkida. Mõnikord võib olla lihtsam rääkida sõbra, tervishoiutöötaja, psühholoogi või nõustajaga – kas koos või eraldi. Pea meeles, et ka sina pead toime tulema oma tunnetega ning vajad võib-olla võimalust neist rääkida.

Kui ta ei taha rääkida

Mõni inimene eelistab olla omaette ega soovi oma haigusest rääkida või kõrvalist abi vastu võtta. See võib lähedase jaoks olla frustreeriv või valus, kuid tema viis olukorraga toime tulla võib sinu omast erineda.

Püüa aidata tal mõelda sellele, mida tema ise vajab, selle asemel et öelda, mida ta peaks tegema. Võid esitada küsimusi, jagada oma mõtteid ja seejärel kuulata, mida tema arvab.

Diagnoosi aktsepteerimine võib võtta aega. Esmane reaktsioon võib olla šokk, uskumatus või eitamine ning kogu info vastuvõtmine võib olla raske. Sellisel juhul võib aidata teabe jagamine väiksemate osadena ja siis, kui inimene on selleks valmis.

Lihtsalt olemas olemine

Mõnele inimesele piisab sellest, et pere ja sõbrad on lähedal. Tavapärastest asjadest rääkimine ja ühised igapäevased tegevused võivad aidata säilitada normaalsusetunnet. Kui enesetunne lubab, tasub toetada suhtlemist sõprade ja perega ning hobide ja muude meeldivate tegevuste jätkamist.

Isiklik kogemus

„Isa oli oma vähi pärast väga vihane. Ta ei tahtnud sellest rääkida ega tugigrupiga liituda. Me pidime laskma tal olukorraga toime tulla omal moel.”

Igapäevane praktiline abi

Kui lähedane on haige, on loomulik soov teda kaitsta ja elu võimalikult lihtsaks teha. Paljud eesnäärmevähiga inimesed soovivad siiski säilitada võimalikult tavapärase elu ja iseseisvuse. Toeta teda selles, mida ta saab ja soovib ise teha.

Positiivsete elustiilimuutuste – näiteks sobiva liikumise, tasakaalustatud toitumise ja muude enesehoiuviiside toetamine võib aidata motivatsiooni hoida. Muutused ei pea olema suured, ka väikestest sammudest võib kasu olla.

Koos arsti vastuvõtule

Paljud inimesed hindavad seda, kui keegi lähedane tuleb vastuvõtule kaasa. Üksi võib olla raske korraga kuulata, küsimusi esitada ja kõike meelde jätta. Enne vastuvõttu võite koos küsimused kirja panna. Vastuvõtul võid teha märkmeid ning aidata küsimusi meeles pidada, kuid räägi patsiendi eest ainult siis, kui ta seda soovib.

Hooldaja roll

Hooldaja on inimene, kes toetab pereliiget või sõpra tasu saamata. Abi võib tähendada majapidamistöid, transporti, arsti vastuvõttudele mineku korraldamist või neil osalemist ning emotsionaalset tuge. Mõnikord hõlmab hooldamine ka isiklikku või tervisega seotud abi, näiteks ravimite võtmist, kateetriga toimetuleku abistamist, uriinipidamatuse vahendite hankimist või pesemisel ja riietumisel abistamist.

Abivajadus võib aja jooksul muutuda. Kui tunned, et hooldamine muutub liiga koormavaks, küsi abi tervishoiu- või sotsiaalvaldkonna spetsialistidelt. Hooldamine võib olla füüsiliselt väsitav ja emotsionaalselt pingeline – enda eest hoolitsemine ei ole kõrvaline asi, vaid pikaajalise toimetuleku oluline osa .

Enda eest hoolitsemine

Lähedase eesnäärmevähi diagnoos võib sinu elu tugevalt mõjutada ja tuua kaasa palju mõtteid ning muresid. Seetõttu on oluline leida aega ka iseenda eest hoolitsemiseks. See on tähtis nii sinu enda tervise seisukohast kui ka selleks, et sul jätkuks jõudu oma lähedast toetada.

Tavalised tunded

Iga inimene reageerib lähedase vähidiagnoosile erinevalt. Võid kogeda korraga või eri aegadel šokki, kurbust, jõuetust, muret, stressi, ebakindlust, kaotusetunnet, viha, frustratsiooni või hirmu.

Mõni neist tunnetest võib aja jooksul leeveneda. Teised võivad püsida ka pärast ravi lõppu. Võid muretseda näiteks selle pärast, et vähk tuleb tagasi või hakkab levima. Sellistele tunnetele ei ole üht „õiget” reaktsiooni.

Mõnikord võib eesnäärmevähiga inimese lähedasel kujuneda ärevus või depressioon. Kui tunned end pikemat aega väga halvasti,

oled pidevalt mures või igapäevane toimetulek muutub raskeks, otsi professionaalset abi. Eestis võib alustada perearstist või pöörduda vaimse tervise spetsialisti poole.

Ebakindlus tuleviku ees

Tulevikule mõtlemine võib olla raske ja valus. Paljudel eesnäärmevähiga inimestel aitab ravi haigust aastaid kontrolli all hoida, kuid kõigi inimeste prognoos ei ole ühesugune.

Plaanide tegemine aitab ehk tunda, et oled tulevikuks paremini valmis. Samal ajal võib olla keeruline teha töö-, puhkuse- või pereplaane, kui te ei tea, kuidas haigus aja jooksul muutub. See võib tekitada pettumust ja kurbust.

Tulevikust rääkimine ei ole alati lihtne ning võib minna aega, enne kui mõlemad olete selleks valmis. Kui sinu lähedasel on kaugelearenenud eesnäärmevähk, võib olla kasulik arutada raviarstiga varakult nii edasise ravi eesmärke, sümptomite leevendamist kui ka praktilise ja palliatiivse ravi võimalusi.

Mis võib aidata?

Ära oota endalt, et sul oleksid kõik vastused. Inimesed tulevad keeruliste tunnetega toime erinevalt. Kui sul on raske oma lähedasega enda tunnetest rääkida, võid otsida tuge mujalt – näiteks sõbralt, pereliikmelt, tugigrupist, psühholoogilt või nõustajalt.

Isiklik kogemus

„Peamine toetaja olla ei ole lihtne. Sageli lohutad samal ajal ka teisi pereliikmeid ja võid ise väga üksildaseks jääda. Oluline on hoida ka enda tervist ja olla enda vastu hooliv.”

Kust saada tuge iseendale?

Tervishoiutöötajad

Võid rääkida oma perearsti, pereõe või mõne teise tervishoiutöötajaga sellest, kuidas sina end tunned. Partneri või pereliikmena saad arutada omaenda vajadusi ja muresid ka nende spetsialistidega, kes sinu lähedast toetavad. Patsiendi isikliku terviseinfo jagamisel kehtivad siiski konfidentsiaalsuse ja nõusoleku põhimõtted.

Palliatiivne ravi ja hospiitsteenus

Kui sinu lähedane saab palliatiivset ravi või hospiitsteenust, küsi ravimeeskonnalt, millist tuge pakutakse pereliikmetele ja lähedastele. Abi võib hõlmata emotsionaalset ja hingelist tuge, praktilist nõustamist ning tuge perele.

Hingeline ja vaimne tugi

Lähedase raske haigus paneb arvatavasti rohkem mõtlema elu tähenduse, eluväärtuste või usuliste ja hingeliste küsimuste peale. Kui see on sinu jaoks oluline, võid saada tuge perelt, sõpradelt, hingehoidjalt, vaimulikult või oma usukogukonnalt.

Sõbrad ja pere

Sõbrad ja pereliikmed võivad pakkuda nii praktilist abi kui ka võimalust oma tunnetest rääkida. Kõik ei pruugi täielikult mõista, mida sa läbi elad, kuid vahel aitab ka lihtsalt tavapärastest asjadest rääkimine.

Sa ei pea kõigega üksi hakkama saama. Võta abi vastu, kui seda pakutakse, ja vajadusel küsi seda ise. Mõtle konkreetsetele ülesannetele, millega teised saaksid aidata – näiteks transport arsti vastuvõtule, ravimite toomine, poeskäimine, koristamine või lastega tegelemine.

Psühholoog või nõustaja

Psühholoog või nõustaja saab aidata sul oma mõtteid ja tundeid lahti mõtestada ning leida viise keerulise olukorraga toimetulekuks. Küsi raviarstilt või perearstilt, millised psühholoogilise toe võimalused on sinu piirkonnas või raviasutuses kättesaadavad.

Tugigrupid

Tugigrupis kohtuvad inimesed, kellel on sarnane kogemus. Seal saab jagada muresid, küsida küsimusi ja kogeda, et teised mõistavad olukorda. Mõned grupid on mõeldud patsientidele, teised võtavad vastu ka partnereid, pereliikmeid ja sõpru.

Väikesed asjad, mis võivad aidata

- Püüa vähemalt kord nädalas teha midagi meeldivat ainult enda jaoks – kohtuda sõbraga, jalutada, lugeda, käia kultuuriüritusel või teha midagi muud, mis aitab korraks hooldajarollist väljuda.
- Mõnd inimest aitab päeviku pidamine. Murede ja tunnete kirjapanek võib aidata neid paremini mõista.
- Kerge või mõõdukas liikumine, näiteks kõndimine, ujumine või aiatöö võib parandada enesetunnet ja aidata stressiga toime tulla.
- Mõtle varasematele keerulistele aegadele: mis sind siis aitas? Mõni varasem toimetulekuviis võib olla kasulik ka praegu.

Isiklik kogemus

„Meie jaoks on päeviku pidamine olnud kasulik. Kui on raske aeg, tundub, et muud ei näegi. Kui läheb paremaks, saab tagasi vaadata ja mõelda: sellest etapist saime üle.”

Sinu tervis

Vähihaige lähedase toetamine võib mõjutada ka sinu enda tervist. Põhjuseks võivad olla stress, suur hoolduskoormus või see, et enda vajaduste jaoks jääb vähem aega. Kui tunned end halvasti, oled pidevalt väsinud või meeleolu on pikemat aega languses, räägi perearstiga.

Väsimus

Lähedase toetamine ja hooldamine võib olla väga väsitav. Ärevus ja muretsemine võivad omakorda und häirida ning väsimust süvendada. Ka patsiendi ravi kõrvaltoimed võivad sinu und mõjutada – näiteks kui partner peab öösel sageli tualetis käima.

Energiataset ja taastumist võivad toetada lihtsad igapäevased harjumused:

- söö regulaarselt ja mitmekülgselt;
- liigu regulaarselt vastavalt oma enesetundele;
- püüa hoida võimalikult korrapärast unerütmi;
- leia iga päev mõni viis lõõgastumiseks ja stressi vähendamiseks.

Kui uneprobleemid püsivad või mõjutavad igapäevaelu, räägi perearstiga. Mõnele inimesele sobivad lõõgastusharjutused, jooga, meditatsioon või muud teadvelolekupraktikad.

Töö ja raha

Sinu lähedane võib ravi kõrvaltoimete tõttu otsustada vähendada töökoormust või mõneks ajaks töötamise lõpetada. Kui oled tema peamine toetaja või hooldaja, võib ka sinul tekkida vajadus tööaega muuta.

Võimalusel tasub tööandjaga olukorrast rääkida ning uurida paindliku töökorralduse või puhkuse võimalusi. Töökoormuse vähenemine võib mõjutada pere sissetulekut, mistõttu võib olla vajalik uurida sotsiaaltoetusi, hooldus- ja töövõimega seotud võimalusi või küsida finantsnõu.

Paarisuhe ja pereelu

Eesnäärmevähk võib muuta igapäevaelu tavapärast rütmi ning mõjutada paarisuhet, sõprussuhteid ja pereliikmete rolle. See võib tuua kaasa raskusi, kuid mõne paari või pere jaoks võib ühine kogemus muuta suhte ka lähedasemaks.

Pärast diagnoosi võivad plaanid katki jääda ja prioriteedid muutuda. Kui ravi põhjustab näiteks väsimust, võib muutuda inimese tavapärane roll peres ning teised peavad võtma üle rohkem koduseid ülesandeid.

Kohanemist võivad toetada:

- ühiselt eesnäärmevähi kohta ajakohase teabe otsimine;
- avatud suhtlemine;
- vajaliku toe küsimine kogu perele;
- aja leidmine ühisteks tavapärasteks ja meeldivateks tegevusteks.

Isiklik kogemus

„Mu õde ja mina jagame isa toetamist. Tema keskendub rohkem meditsiinilisele poolele, mina aga teen isaga asju, mis talle meeldivad – vaatame sporti, käime väljas söömas ja veedame koos aega. Püüan hoida tema elu võimalikult tavalisena. Tean, et see aitab ülal hoida tema enesehinnangut ja meeleolu."

Lastega vähist rääkimine

Lastele või lastelastele vähist rääkimine võib olla raske ja emotsionaalselt valus. Tavaliselt aitab ausus. Kui lapse eest püütakse kõike varjata, võib see tema muret hoopis suurendada, sest lapsed tajuvad sageli, et midagi on muutunud, isegi kui nad ei tea põhjust.

See, mida lapsele rääkida ja kuidas ta reageerib, sõltub tema vanusest, arengutasemest ja varasematest kogemustest haigustega. Väiksematele lastele võivad abiks olla joonistamine, raamatud ja lihtsad selgitused. Teismelisi tuleb võib olla julgustada küsimusi esitama.

Kõigile küsimustele ei pea kohe vastust teadma. On täiesti sobiv öelda lapsele, et sa ei tea, kuid püüad vastuse välja selgitada.

Muutused paarisuhtes ja seksuaalelus

Eesnäärmevähk ja selle ravi võivad mõjutada seksuaalelu. Kui oled eesnäärmevähiga inimese partner, võid vajada eraldi tuge nii suhte kui ka seksuaalsusega seotud muutustega toimetulekuks.

Partner võib kogeda näiteks:

- muutusi enesehinnangus – partneri vähenenud seksuaalsoov võib tekitada tunde, et sa ei ole enam ihaldusväärne;

- frustratsiooni või rahulolematust, kui sinu seksuaalsoov on suurem või seksuaalset lähedust on vähem;
- viha või kurbust selle pärast, et suhe ja seksuaalelu ei ole enam endised;
- süütunnet selle pärast, et sinul on endiselt seksuaalsed soovid.

Ka sinu enda seksuaalsoov võib pärast partneri diagnoosi või ravi ajal muutuda. Ärevus, väsimus ja muutunud rollid suhtes võivad vähendada huvi seksi vastu.

Paljud partnerid ei räägi oma tunnetest, sest tahavad haiget lähedast kaitsta. Ka sinu vajadused on siiski olulised. Abi võib olla vestlusest teiste samas olukorras olevate partneritega, paarinõustamisest, seksuaalnõustamisest või psühholoogilisest toest.

Mõni eesnäärmevähiga inimene võib pärast kehalisi või seksuaalfunktsiooni muutusi lähedusest eemalduda, sest tunneb piinlikkust või ei oska probleemist rääkida. See ei tähenda tingimata, et tema tunded partneri vastu oleksid kadunud.

Lähedus ei tähenda ainult penetratiivset seksi. Paar võib koos otsida uusi viise helluse, intiimsuse ja seksuaalse läheduse säilitamiseks, mis sobivad mõlemale.

Kui oled gei või biseksuaalne mees

Eesnäärmevähk mõjutab gei- ja biseksuaalseid mehi paljuski samamoodi nagu heteroseksuaalseid mehi, kuid ravi mõju seksuaalsusele ja paarisuhtele võib tuua kaasa ka spetsiifilisi küsimusi. Oluline on, et patsiendil ja partneril oleks võimalik tervishoiutöötajaga avatult rääkida oma seksuaalpraktikatest, vajadustest ja muredest, et nõustamine oleks asjakohane.

Kasulikud kontaktid ja tugivõimalused Eestis

Eesnäärmevähi Patsientide Liit MTÜ – Vahimehed

Veeb	vahimehed.ee
Telefon	+372 58 537 949
E-post	vahimehed@gmail.com
Tugi	eesnäärmevähiga patsiendile ja tema lähedastele

Liidu eesmärk on suurendada teadlikkust eesnäärmevähist ning pakkuda vajalikku ja tõenduspõhist teavet.

Eesti Vähiliit

Veeb	cancer.ee
Nõuandetelefon lauatelefonilt	800 2233
Nõuandetelefon mobiililt	631 1727
Nõuandetelefoni aeg	tööpäeviti 10.00–12.00 ja 18.00–20.00
Üldkontakt	631 1730 • info@cancer.ee

Eesti Vähiliit pakub vähipatsientidele ja nende lähedastele teavet ning psühhosotsiaalset tuge. Nõuandetelefoni võivad kasutada ka patsiendi pereliikmed ja teised lähedased.

Onkoloogika

Vähipatsientide ja nende lähedaste kogukond www.onkoloogia.ee

Praktiline ja sotsiaalne abi

Kui haiguse või ravi tõttu tekib vajadus koduse abi, hoolduse, sotsiaaltranspordi, kodu kohandamise või muu igapäevase toe järele, pöörduge elukohajärgse kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötaja poole. Kohalik omavalitsus hindab inimese abi- ja toetusvajadust ning korraldab oma pädevuses olevaid sotsiaalteenuseid.

Puude ja puuetega inimeste toetuste kohta saab ajakohast teavet Sotsiaalkindlustusametist. Toimetulekutoetuse maksmist korraldab kohalik omavalitsus.

Palliatiivravi ja hospiits

Palliatiivravi võib koos kasvajavastase raviga kasutada kogu haiguse vältel. Selle eesmärk on leevendada sümptomeid ja parandada elukvaliteeti ning pakkuda patsiendile ja tema lähedastele meditsiinilist, psühholoogilist, sotsiaalset ja vaimset tuge.

Palliatiivse ravi võimaluste kohta küsige eelkõige oma lähedase ravimeeskonnalt. Eestis pakuvad palliatiivravi teenuseid muuhulgas Põhja-Eesti Regionaalhaigla ja Tartu Ülikooli Kliinikum.

Tartu Ülikooli Kliinikumi palliatiivravi õde-koordinaator:
731 7113 • palliatiivravi@kliinikum.ee

PERH palliatiivravi keskuse kontakt:
6171777 tööpäeviti 8.00–16.00 (õe-nõustaja vastuvõtule pöördumiseks saatekiri pole vajalik).

Palliatiivravikeskuses töötavad palliatiivravi õed-nõustajad, valuraviõed, koduõed, sotsiaaltöötajad, psühholoogid, hingehoidjad, kogemusnõustajad, vali- ja palliatiivse ravi arstid.
https://onkoloogiakeskus.ee/palliatiivravi

Kui sinu lähedane vajab elu lõpus rohkem tuge

Paljud eesnäärmevähiga inimesed saavad ravi, mille eesmärk on vähist vabaneda. Teistel aitab ravi mõnigi kord aastaid haigust kontrolli all hoida. Mõnel inimesel haigus siiski progresseerub ning võib saabuda aeg, mil kasvajavastase ravi võimalused on piiratud või ravi eesmärk muutub.

Sellises olukorras keskendutakse inimese võimalikult heale elukvaliteedile, vaevuste leevendamisele ning patsiendi soovide ja väärikuse austamisele. Palliatiivravi meeskond saab aidata valu ja teiste sümptomitega ning toetada ka lähedasi.

Elulõpu teemadel rääkimine võib olla raske. Te ei pea kõiki otsuseid tegema korraga. Küsige ravimeeskonnalt, mida võib haiguse edasises kulus oodata, millist abi on võimalik saada kodus ja millal võiks kaasata palliatiivse ravi või hospiitsmeeskonna.

Ka lähedane vajab tuge

Elulõpu lähenemine võib põhjustada lähedasele kurbust, hirmu, süütunnet, väsimust ja leina juba enne inimese surma. Palliatiivravi ja hospiitsi meeskonnad toetavad lisaks patsiendile ka tema peret ja lähedasi.

Juhendi annab välja Eesnäärmevähi Patsientide Liit

Eestikeelne juhend on koostatud inglisekeelse materjali „When you're close to someone with prostate cancer. A guide for partners and family" põhjal (Prostate Cancer UK November 2023)

Juhendi väljaandmist toetas Bayer