

Ettekanne 25.11.2023

**Eesnäärmevähi patsientide ja nende lähedaste psühholoogiline toetamine:
diagnoosist taastumiseni**

Ettekande koostas:
Ene Tenno-Sorainen
Psühholoog
City Tervisekliinik

Ettekandes puudutati järgmisi teemasid:

kuidas esnäärmevähk mõjutab patsiente ja nende lähedasi psühholoogiliselt, millist toetust vajavad patsiendid ja nende lähedased, mõned praktilised nõuanded ja kuskohast leida täiendavat abi.

Eesnäärmevähk on maailmas üks levinumaid vähi tüüpe ja sellel haigusel on laiaulatuslik mõju nii patsientidele kui ka nende lähedastele.

Haigus võib olla füüsiliselt ja emotsionaalselt kurnav ning mõjutada kogu edasist elukäiku, tuues kaasa mitmeid väljakutseid, seda alates diagnoosi saamisest kuni operatsiooni ja taastumiseni.

Ettekandes arutlen, kuidas diagnoosi saamine mõjutab patsiente, kuidas operatsioonijärgne periood võib olla psühholoogiliselt keeruline ning millised on erinevad viisid patsientide toetamiseks.

Loomulikult ei saa unustada esnäärmevähi diagnoosiga patsientide lähedasi, kellel on omad tunded ja vajadused.

Arutlen, kuidas lähedased saavad olla patsiendile toeks ja kuidas tuleks toetada lähedasi.

A. PATSIENT

Diagnoos ja esmane toetus

Eesnäärmevähi diagnoosi psühholoogiline mõju on mitmetahuline.

1. Emotsionaalsed reaktsioonid:

Diagnoos võib olla ehmatav ja tuua kaasa hirmu, ärevust, segadust, viha ja kurvameelsust. Patsiendid võivad tunda, et nende elu on ootamatult muutunud ja see võib olla šokk ning mõjutada elukvaliteeti.

2. Enesehinnang ja eneseusk:

Diagnoos võib mõjutada patsiendi enesehinnangut ja eneseusku. Võidakse hakata seadma kahtluse alla oma mehelikkust või väärtust.

Uuringus (Rossen et al.,2016) keskendus patsientidele, kes olid saanud eesnäärmevähi ravi. Leiti, et diagnoos ja ravi võivad mõjutada patsientide enesehinnangut ja eriti seoses seksuaalse funktsiooni muutusega.

3. Psühholoogiline stress:

Sageli tekib koos diagnoosi saamisega psühholoogiline stress, mis vajaliku abita võib kestma jääda.

Pikaajaline stress, võib mõjutada nii emotsionaalset kui ka füüsilist tervist.

Krooniline stress võib mõjutada patsientide immuunsüsteemi, mis omakorda võib mõjutada üldist tervist.

4. Informatsioonipuudus ja otsustusprotsessid:

Seoses diagnoosi saamisega seisavad patsiendid silmitsi paljude otsustega, mis hõlmavad ravi valikut ja tulevikuplaane. Kaasnev teadmatus tuleviku osas suurendab ärevust stressi.

5. Sotsiaalsed suhted:

Diagnoos võib mõjutada patsiendi suhteid partneriga, lastega, sugulaste ja sõpradega. Mõned patsiendid võivad endasse tõmbuda, eralduda, hoida oma diagnoosi saladuses, kuigi samas vajavad lähedaste toetust.

6. Ebakinglus tuleviku osas:

Diagnoosiga kaasneb ebakinglus tuleviku suhtes. Patsiendid võivad **muretseda** ellujäämise pärast, ja ka kuidas olukorraga toime tulla, kuidas saada hakkama kehaliste muutustega, näiteks võimalku seksuaalfunktsiooni muutuse ja kusepidamatuse pärast.

7. Professionaalse abi vajadus:

Kui igapäevase eluga või negatiivsete tunnetega toimetulek on raske, võivad patsiendid vajada professionaalset psühholoogilist abi ja nõustamist.

Raskustele võivad viidata muutused tavakäitumises: kui märkate, et

-Patsient püüab vältida haiguseteemalist vestlust ja oma tunnete väljendamist, kui ta väldib varem meeldivaid tegevusi või inimesi.

- Patsient ei taha rääkida tulevikust, kogeb unehäireid, ärritub kergesti, tal on raske keskenduda, vajub oma mõtetesse, on kurvameelne või tujutu, näib vestluse ajal eemalolevana, on kaotanud huvi varem meeldivate tegevuste osas.

Kui need muutused on kestnud kuu aja jooksul, tuleks otsida professionaalset abi psühholoogilt.

Terapeudid ja psühholoogid saavad aidata patsientidel arendada toimetulekuoskusi, suhtlemisoskusi, lahendada psühholoogilisi probleeme ja pakkuda psühholoogilist toetust.

Oluline on mõista:

eesnäärmevähi diagnoosiga patsiendi psühholoogiline seisund

on keeruline ja mitmetahuline. Väga oluline on aidata säilitada patsiendi positiivset enesehinnangut ning anda mõista, et nad ei ole selles olukorras üksi. Oluline on pakkuda piisavat tuge ja arusaadavat teavet, et nad saaksid teha teadlikke otsuseid ning vajadusel aidata leida professionaalset abi.

Patsientidel võib olla vaja õppida stressijuhtimise tehnikaid, et leevendada nende pingeseisundit.

Näide: Lugu kahest mehest, kes olid sarnases seisus diagnoosi saades, kuid erinesid suhtumise ja toetuse osas, näitas, kuidas toetuse puudumine või olemasolu võib mõjutada patsiendi kogu edasist elukäiku.

Praktilisi nõuandeid esmase toetuse osas:

1. Kuulake, patsiendi esmane vajadus on tihti lihtsalt kuulatud saada. Ei ole vaja anda hinnangut.
2. Julgustage neid rääkima oma tunnetest ja muredest ning toetage üksteist.
3. Otsige informatsiooni ja jagage patsiendiga põhjalikku teavet eesnäärmevähi kohta ja ravivõimaluste kohta, see aitab vähendada teadmatust ja seega vähendada hirme.
4. Aidake otsuste tegemisel.
Selgitades ravivõimaluste eeliseid ja puudusi ning aidates teha teadlikke otsuseid.
5. Rääkige olukorrast lähedastele ja sõpradele ning küsige, kes saaksid käia külas, rääkimas, koos midagi ette võtta. Eesmärk on, et jätkuks võimalikult tavapärane elu.
6. Tutvuge stressijuhtimise tehnikatega, näiteks lõdvestusharjutused ja sügav hingamine. Need aitavad emotsionaalse pingega paremini toime tulla.
7. Toitumine ja liikumine on olulised. Eelistage tervislikku toitu ja kehaline aktiivsust, kui see on võimalik.
8. Andke patsiendile teada, et olete olemas, kui nad vajavad kedagi, kellega rääkida või oma muret jagada.
9. Samas on oluline on mõista, millal patsient vajab seltskonda ja toetust ning millal ta võib soovida isiklikku ruumi ja privaatset aega iseendale.

10. Kui siiski on raske- julgustage patsiente kaaluma professionaalset psühholoogilist nõustamist. Terapeudid ja psühholoogid saavad aidata murega toime tulla.

Oluline on mõista, et nende nõuannete järgimine võimaldab raskete tunnetega ja mõtetega paremini toime ning liikuda edasi ravi ja taastumise poole.

Operatsioonijärgne psühholoogiline toetus

Eesnäärmevähi operatsiooni mõju patsientidele

Ka operatsioon võib patsientidele tuua kaasa mitmesuguseid mõjusid.

1. Füüsiline mõju:

- Operatsiooni järgsed valud ja ebamugavustunne.
- Võimalikud seksuaalfunktsiooni muutused, näiteks erektsioonihäired.
- Probleemid urineerimisega või inkontinentsus (kusepidamatus).

2. Emotsionaalne mõju:

- Ärevus ja hirm seoses operatsiooniga ja vähidiagnoosiga (võib jätkuda peale operatsiooni).
- Võimalik pikaajaline meeleolulangus ja depressioon.
- Enesehinnangu kõikumine seoses keha muutustega ja seksuaalfunktsiooni muutusega. Meestele oluline, raskemal juhul suitsiidioht.
- Teabe olulisus! Vajadusel otsida lisateavet naise ja mehe seksuaalsuse ja seksuaalse rahulduseni jõudmise erinevuste osas ja erinevate viiside osas. Loomulikult on oluline rääkida partneriga, et leida vajalikku mõistmist ja toetust, vajadusel saab nõuandeid ka seksuoloogi konsultatsioonilt. Lahendus on olemas!

3. Sotsiaalne mõju:

- Muutused intiimsetes suhetes ja seksuaalelus.
- Võimalikud väljakutsed tööl ja igapäevaelus taastumisperiodil.
- Vajadus toetuse järele lähedastelt ja sõpradelt.
-

4. Info puudumise mõju:

- Stress seoses teadmatusena operatsiooni eel ja -järel.
- Oluline on pakkuda selget ja arusaadavat informatsiooni raviplaani kohta.

Oluline on mõista, et ka eesnäärmevähi operatsiooni järgne aeg võib tuua patsiendile ärevust, meeleolu- ja enesehinnangu langust ning hirmu tulevikku osas.

Mitmetes teadusuuringutes rõhutatakse operatsioonijärgse psühholoogilise toetuse olulisust:

1. Emotsionaalne heaolu- psühholoogiline toetus aitavad leevendada ärevust, depressiooni ja stressi.
2. Operatsioonijärgsel kohanemisel, mil patsiendid vajavad aega ja abi, et kohaneda kehaliste muutusega.
Psühholoogiline toetus aitab paremini mõista ja aktsepteerida seksuaalfunktsiooniga ja urineerimisega seotud muutusi.
3. Samuti aitavad psühholoogiline toetus ja positiivsem ellusuhtumine paremini tulla toime igapäevaste raskustega ja annavad seeläbi parema üldise enesetunde.
4. Informatsiooni jagamine ja teadlikkuse suurendamine aitavad paremini mõista, mida oodata ning patsiendid tunnevad suuremat kontrolli oma olukorra üle.
5. Tugirühmad ja patsientide vaheliste võrgustike olemasolu on oluline, sest jagatud kogemused teiste sarnases olukorras inimestega, võivad pakkuda toetust ja emotsionaalset sidet.

Oluline on mõista, et

Toetav psühholoogiline tugi ja info jagamine võivad aidata patsientidel operatsioonijärgselt paremini toime tulla.

Praktilised näited toetusmeetoditest ja nõuanded operatsioonijärgsel perioodil

- Märka, küsi küsimusi ja tunne huvi.
- Kuula ja lase patsiendil väljendada oma tundeid ja muresid.
- Paku praktilist abi.
- Aita igapäevaste toimingutega kodutöodes.
- Kogu infot : küsi raviarstilt, teistelt sama teekonna läbiteinutelt, omal kohal on kogemusnõustamine.
- Individuaalne psühholoogiline nõustamine.
Kohtu võimalikult regulaarselt psühholoogi või nõustajaga, et arutada esilekerkivate murede ja küsimuste üle.
- Osale tugirühmades, kus on võimalik omavahel suhelda, jagada kogemusi teiste samas olukorras olevate inimestega ning leida emotsionaalset toetust.
- Mine võimalusel kaasa arstivisiitidele ja järelkontrolli.
Tee märkmeid, et aidata mõista arsti soovitusi ja küsi vajadusel täiendavaid küsimusi.

Aita patsienti vajadusel suhelda meditsiinipersonaliga et kõike mõistetakse selgelt. Näiteks koosta küsimuste loetelu, mida patsient võiks arstile esitada.

Seksuaalelu toetamine: ole avatud seksuaalelu muutustega seotud vestluseks ja otsige koos lahendusi.

Jätka toetamist taastumise perioodil, paku toetust ja mõistmist ka operatsioonijärgsel perioodil.

Näiteks: planeeri koos patsiendiga taastumisperioodi tegevusi ja taga regulaarne suhtlus, et mõista tema vajadusi.

Oluline on mõista, et patsienti saab toetada ja kaaluka osa toetusest moodustab mõistev suhtlemine ja suhtumine ning teadmatuse vähendamine. Samuti aitab vajadusel praktiliste tegevuste ümberkorraldamine.

B. LÄHEDASED

Eesnäärmevähi diagnoosi mõju patsiendi lähedastele

1. Emotsionaalne:

Ka partner ja lapsed võivad kogeda šokki, ärevust ja hirmu.

Teadmatust ja mure patsiendi tervise ja tuleviku pärast.

Lastele on kõige suurem hirm teadamatuse, (mis on juhtunud ja mis saab edasi?)

2. Praktiline mõju igapäevaelule:

Vajadus ümberkorraldusteks, segadus igapäevaelus

Lisakoormus abistada (kodutööde tegemisel, laste hoidmisel jne)

3. Suhtlusprobleemid:

Lähedased ei oska avatult rääkida või väldivad diagnoosiga seotud muredest ja ootustest

Mõistmatus ja enesesse sulgumine võivad viia suhte jahenemiseni ja mõlemad osapooled jäävad oma murega üksi.

4. Finantsiline stress:

Pere finantsilise toimetulekuga seoses.

5. Stress ja kurnatus võivad viia depressioonini, ja igapäevaeluga toimetulek muutub veelgi raskemaks, tuntakse lootusetust ja abitust.

Oluline on mõista, et diagnoos mõjutab mitte ainult patsienti, vaid ka tema lähedasi. Vajalik on toetuse ning mõistmise pakkumine kogu perekonnale.

Praktilisi nõuandeid, kuidas lähedasi toetada

1. Emotsionaalne tugi: kuulamine ja mõistmine võivad leevendada lähedaste emotsionaalset koormust.
2. Laste toetamiseks:
Rääkida juhtunust ja tulevikust lapsele arusaadavas eakohases keeles, detaile pole vaja.
Selgitage olukorra ja ravi kohta ja koduelus toimunud muutuste kohta.

Lapsed vajavad kindlustunnet, siinkohal aitab päevarutiinist kinnipidamine.
Olge lapsega aus, vastake tema küsimustele
Kinnitage ka, et ta võib olla rõõmus ja õnnelik, vaatamata pereliikme haigestumisele.
Säilitage kodus võimalikult tavapärase elu.

3. Vajadusel pöörduge individuaalsele psühholoogilisele nõustamisele.
4. Pakkuda lähedastele infot eesnäärmevähi ja selle ravivõimaluste kohta.
5. Pakkuda lähedastele vajadusel praktilist abi kodutöodes.
6. Suhtle regulaarselt, küsige ja kuulake ära mured.
7. Aidake lähedastel leida finantsilisi ressursse toimetulekuks, näiteks kindlustusvõimalusi või finantsnõustamist.
8. Koostöö - lähedased saavad teha ühise plaani, kuidas patsienti toetada ja jagada vastutust.
9. Enesehool: oluline on aeg endale, enda sõprade jaoks, tegeleda edasi hobidega ja meelepäraste tegevustega niipalju, kui võimalik, süüa tervislikult ja puhata regulaarselt.

Oluline on mõista, et eesnäärmevähi diagnoos võib mõjutada mitte ainult patsienti, vaid ka tema lähedasi ning vajalik on pakkuda toetust kogu perekonnale.

Kokkuvõte

Ettekande peamine sõnum keskendus eesnäärmevähi patsientide ja nende lähedaste psühholoogilisele toetamisele.

Rõhutasin emotsionaalse toe olulisust, individuaalset nõustamist ning praktilist abi igapäevaelus.

Lisaks tõstsin esile teadlikkuse suurendamist, info kogumise olulisust ja tugirühmades osalemist.

Suhtlus, avatus ja koostöövõimaluste leidmine aitavad patsiendil tulla kergemini toime ning toetavad nii patsiendi kui ka tema lähedaste vaimset heaolu.

Tänan!