



Miten huolehdin mielen hyvinvoinnista?

Esite levinyttä suolisyöpää sairastaville

OmaMieli-ohjelma

Tervetuloa OmaMieli-ohjelmaan

OmaMieli on osa ns. SHAPE-ohjelmaa, joka tarjoaa elintapatukea levinnyttä suolistosyöpää sairastaville henkilöille. SHAPE tulee sanoista *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* (parempia potilaskokemuksia harmonisesti tuettujen tukitoimien avulla). Tämän esitteen sisältöön on saatu merkittävää apua syöpäpotilailta sekä mielen ja tunteen ja syöpäsairauksien asiantuntijoilta.

Elämä syöpäpotilaana on usein pitkä taival – ja on ymmärrettävää, että tämä voi vaikuttaa mieleen ja tunteisiin siinä missä se vaikuttaa elintoimintoihinkin.

Tunteiden kirjo vaihtelee tämän syöpätaipaleen aikana – kun selviää mistä sairaudesta on kyse, kun opit elämään syövän ja syöpäoireiden kanssa, kun hoidoista ilmenee hyviä vaikutuksia ja sivuvaikutuksia ja jos syöpä etenee.¹

On tärkeä muistaa, että tunnevaihtelut ja eri tunteet ovat normaaleja, ymmärrettäviä ja että et ole potilaana yksin näiden tunteiden kanssa.

Kun ilmenee, että kyseessä on syöpä – tai jos ilmenee että sairaus etenee – saatat ensiksi järkyttyä, saatat tuntea pelkoa, syllisyyttä tai epävarmuutta tulevaisuuden

suhteen.² Sitten on päiviä, kun tunnelataus on myönteinen ja koet, että olet valmis kohtaamaan sairautesi sellaisena kuin se on, mutta on myös päiviä ja hetkiä, kun et tiedä mitä tekisit seuraavaksi. Voit jopa kokea koko tunneskaalan tunteet ja mielentilan vaihtelut saman päivän tai viikon aikana. Ja on ihmisiä, jotka kokevat elämäntilanteensa vaikeana, masentavana ja ahdistavana.³

Tämän esitteen tarkoitus on auttaa sinua ymmärtämään niitä tunteita, jotka ehkä koet. Annamme käytännön vinkkejä, joilla voisit hallita päivittäiset tunteet ja tunnekuohut. Esitteessä on myös neuvoja miten toimia, jos tarvitset esimerkiksi psykologin tai psykiatrin asiantuntija-apua.

Tähän esitteeseen ovat seuraavat henkilöt tuoneet oman erityispanoksensa:

- Sarah Dauchy, psyko-onkologi (syöpätauteihin erikoistunut psykiatri), Ranska
- Claire Taylor, syöpätautien sairaanhoitaja, Iso-Britannia
- Zorana Maravic, potilasjärjestön johtaja, Serbia
- Carlos Hué, potilasedustaja, Espanja

Miten voin huolehtia mielen hyvinvoinnista kun minulla on suolistosyöpä?

Jokaisen syöpäpotilaan taival on erilainen – jokainen kokee tiedon siitä, että on sairastunut syöpään eri tavoin eikä mikään tapa ole oikein tai väärin.

On luonnollista, että kukin reagoi eri tavalla syöpäsairauteensa. Ei kuitenkaan ole väistämätöntä, että tunnekuohut järkyttäisivät päivittäistä elämääsi, ainakaan kauan. On tärkeää, että tarkistat oman jaksamisesi joka päivä, myös henkisen jaksamisesi. Voit tehdä asioita, jotka helpottavat oloasi ja siten parantavat elämänlaatuasi. Ehkä tarvitset apua mielenterveyden asiantuntijoilta tunnetilaasi helpottamaan – muistathan, että aina voit pyytää apua.



Miten voit auttaa itseäsi?

Kysy itseltäsi: Miten voin tänään?

Kysy tämän jälkeen: Miten voisin hoitaa tämän asian tänään?

Seuraavilla sivuilla on muutamia apukeinoja, joita voit kokeilla.

Pyydä apua

Keskustele omaistesi, ystäviesi ja muiden potilaiden kanssa.

Keskustele lääkärin, hoitajan tai terapeutin kanssa.

Kerro heille miltä sinusta tuntuu ja pyydä heiltä sitä apua, jota itse todella tarvitset.

Kysy itseltäsi: Pitäisikö minun keskustella mielenterveysasiantuntijan kanssa?

Kysy itseltäsi: Miten voin tänään?

Saattaa olla hyödyllistä kysyä itseltään: "Millainen mielialani on tänään?" Tämä voi helpottaa keskusteluasi tunnetilastasi muiden kanssa. Vastaan voi tulla päiviä, kun huomaat, että on kovin vaikea täsmentää mikä päivän mielentilasi täsmälleen on. Tai sinun voi olla vaikeaa hyväksyä tunnetilaasi. Tämä on ihan ymmärrettävää.

	<i>Helpottunut</i>	<i>Valmistautunut</i>	<i>Ahdistunut</i>
<i>Iloinen</i>		<i>Rauhallinen</i>	<i>Ymmällään</i>
<i>Määrätietoinen</i>			<i>Peloissaan</i>
<i>Myönteinen</i>			<i>Yksinäinen</i>
<i>Eksyksissä</i>			<i>Masentunut</i>
<i>Epävarma</i>			<i>Itsetuhoinen*</i>
<i>Väsynyt</i>			<i>Epätoivoinen</i>
<i>Surullinen</i>		<i>Häkeltynyt</i>	
<i>Ärtynyt</i>			<i>Vihainen</i>

VINKKI

Kun tunnetilasi on parempi, huomaat että tämä helpottaa elämääsi, vaikka sinulla syöpä onkin ja vaikka sitä hoidetaan. Pyydä siis rohkeasti apua – se helpottaa.

*Jos Sinulla on itsetuhoisia ajatuksia, ota ensiksi yhteyttä ihmiseen, jonka kanssa voit keskustella. Ellei lähipiiristä löydy tällaista henkilöä, ota yhteys alueesi tukiryhmään ja muuhun vapaaehtoiseen mielenterveyspalveluun. Terveystieteiden asiantuntija, kuten psykologi tai psykiatri, määrää asianmukaisen lääketieteellisen hoidon ja hoivan.

Kysy itseltäsi: Miten nämä tunteet vaikuttavat elämääni?

Mistä tiedän, onko minussa jokin vakavasti vikana?

On tavallista ja normaalia kokea edellisen kuvan tunteita ja tunteiden vaihtelua päivittäin. Mutta on tärkeä erottaa päivittäiset mielialan vaihtelut vakavammasta tilasta, kuten masennuksesta.

Masennus voi olla lievää, ja silloin se vaikuttaa jossain määrin elämänlaatuun. Jos masennus on vakavaa, voi selviytyminen jopa tavallisista arjen askareista olla ylivoimaista.⁴

Sinulla voi olla jonkinasteinen masennus, jos koet kielteisiä tunteita, kuten alakuloa ja mielihyvän tunteen puuttumista, jos unettomuus ja ärtyisyys vaivaavat ja tätä on jatkunut päivittäistä elämääsi häiritsevänä pidempään kuin pari viikkoa.⁵

Kerro näistä tunteista lääkärille, hoitajalle tai terapeutille. He voivat osoittaa sinulle tahn, joka voi auttaa.

Kykenenkö vielä nauttimaan arkielämästä?

Onko muilla ollut näitä kielteisiä tunteita pidempään kuin muutama päivä tai viikko?

Pitäisikö minun hakea apua?

Potilaiden ja omaisten kokemuksia

“ Vaimollani Barbaralla todettiin vaiheen IV paksusuolisyytä ja hänen ennustekseen arvioitiin 3 kuukautta. Tämä tuli täydellisenä järkytyksenä ja oli vaikea käsittää, että vain palliatiivinen hoito tulisi enää kyseeseen. Muutaman päivän kuluttua Barbara rauhoittui täydellisesti. Hän kokosi ajatuksensa ja suunnitteli työasioitaan, raha-asioitaan ja lastemme asioita sekä kohta edessä olevaa poistumistaan. Hän kirjoitti jäähyväiskirjeet ja esitti niissä syvimmit tunteensa. Kun jäljellä oli enää vain vähän aikaa, hän halusi että asiat olisivat järjestyksessä. Itse en kyennyt olemaan noin rauhallinen. Minun tehtäväni oli kertoa sukulaisille ja Barbaran työtovereille nämä kamalat uutiset. Olin järkyttynyt siitä, että menettäisin hänet niin pian enkä oikein kyennyt pitämään hermojani kurissa. Minun oli kerta kaikkiaan pakko löytää itsestäni sen verran sisäistä voimaa, että pysyisin henkisesti koossa. Viikon kuluttua tehtiin lisäkokeita ja tämä helpotti oloani. Hoitosuunnitelman valmistuminen antoi meille toivoa. Saatoimme taas hoitaa yhteisiä asioitamme. Barbara pysyi rauhallisena, mistä oli valtava apu. Kun hoito sitten alkoi, siitä seurasi sivuvaikutuksia, ja niiden takia hän tarvitsi paljon tukea ja apua. Tunsin itseni täysin avuttomaksi seuratessani vaimoni kokemia vaikeita hoidon haittavaikutuksia. Antamani apu tuntui kovin vähäpätöiseltä verrattuna siihen, mitä hän joutui kestäämään. Sairaalahenkilökunta oli hyvin avulias ja neuvoi tarkoin mitä meidän pitää tehdä. Barbara kävi myös paikallisessa saattohoitokodissa hakemassa tukea, ja myös tämä tuntui hyvältä. Myös siellä henkilökunta osasi suhtautua meihin hyvin, tunteittemme vuoristoradasta huolimatta. Tiesimme, että elämä syövän toteamisen jälkeen ei koskaan tuntuisi entisenlaiselta. Toimimalla yhdessä, hakeutumalla sopivan tuen piiriin ja keskustelemalla avoimesti ja selkeästi saatoimme tehdä parhaamme. ”

Mark Moss, omaishoitaja

Vaikka oli järkyttävää sairastua syöpään ja kuulla, että elinaikaa olisi enää vain vähän, Barbaran syöpä on ollut remissiossa yli 12 vuotta. Barbaran ja Markin oli pakko tehdä erilaisia valintoja Barbaran syöpätaipaleella. He toimivat nykyään aktiivisesti eri syöpäsairauksia sairastavien potilaiden potilasjärjestöissä. Mark korostaa tässä yhteydessä erityisesti hoitajan/omaishoitajan keskeistä merkitystä potilaan tukihenkilönä.

“ Olin 53-vuotiaana erittäin terve mies – en polttanut tupakkaa, en juonut alkoholia ja harrastin urheilua. Syöpä tuli täytenä yllätyksenä ”nurkan takaa”. Minulla oli ripulia, mutta ei mitään vakavia oireita. Tiedon syövästä kertoi minulle syöpälääkäri. Sain kuulla, että minulla oli kasvain ja että leikkaus pitää tehdä pikaisesti.

Ensireaktioni oli halvaannuttava – järjen juoksu loppui silmänräpäyksessä. Ensiksi ajattelin, että kuolisin 3 kuukaudessa. Tämä oli ensimmäinen kerta, kun jouduin kosketuksiin syöpäsairauden kanssa, mutta tiesin toki ennestäänkin, että kyseessä on vakava sairaus. Mutta koska olin koulutukseltani psykologi ja olin erikoistumassa tunneälyyn (tuolloin pidin kursseja resilienssistä eli lannistumattomuudesta), päätin, että koska tästä sairaudesta voi selvitä hengissä, minä olisin yksi selviytyjistä.

Ennen leikkausta päätin olla optimisti. Ja siksi jatkoin arjen puurtamista ja elämäni entiseen tapaan.

Olin kolme viikkoa sairaalassa, jona aikana tehtiin leikkaus ja olin toipilaana. Asenteeni oli koko ajan myönteinen. Muistan kun ystäväni tulivat käymään – naureskelimme paksusuolitähystykselle, putken saaminen peräpähän kun saattoi tuntua arvokkuuden menettämiseltä.

Sain suunnattomasti myötätuntoa perheeltäni ja ystäviltäni, mikä lohdutti minua suuresti, kun makasin sairaalassa. Olen luennoillani selittänyt, että jos ihminen elää, hän ei tarvitse muuta voidakseen hyvin.

Olen ammatiltani siis psykologi, ja sain itsekin riittävästi tukea lähimmäisiltäni enkä siksi tarvinnut enempää tukea. Totta kai ymmärrän ja tiedän, että myös ammattihenkilön apua ja tukea tarvitaan, sillä jokaisen ihmisen psykologinen tila on erilainen. ”

Carlos Hué, potilas

Carlos voi nykyään hyvin ja toimii edelleen vastaanottavana psykologina. Hänen erityisosaamisalueensa on ihmisten tunnehyvinvoinnin ylläpitäminen ja kohentaminen. Hänen syöpäsairautensa on ollut remissiossa jo 17 vuotta.

Pyydä apua

Tiedäthän, että on oookoo kertoa tunteista ja pyytää apua, kun sitä tarvitsee.

On tärkeää, ettet yritä tehdä kaikkea itse. Pohdi mitä apua tarvitset ja kerro omaisillesi, hoitajillesi ja ystävillesi täsmällisesti avun tarpeesi.

Olemme kaikki erilaisia: Osa meistä haluaa puhua syöpäsairaudestaan, osa ei, osa ottaa mielellään vastaan vieraita, osa ei...ja niin edelleen. On hyvä ja oikein, että ystäväsi ja omaisesi tietävät mitä itse odotat – vain silloinhan he tietävät miten parhaiten auttaisivat sinua.

Voi olla, että ihmiset eivät kysy sinulta tarpeistasi, joten kerro itse heille minkälaista apua ja tukea tarvitset. Ehkä kaipaat vain juttuseuraa, tai ehkä tarvitset apua lasten kuljettamisessa kouluun ja harrastuksiin, tai ehkä joku voisi käydä kaupassa tai asioilla puolestasi, ja niin edelleen. Kun pyydät apua, jota todella tarvitset, tämä vähentäisi ”henkistä taakkaasi”.

Omaisten, hoitajien ja ystävien lisäksi saat tukea ja ohjausta myös potilasyhdistyksiltä – ja siellä voit tutustua muihin ihmisiin, joilla on sama syöpäsairaus kuin sinulla. Potilasyhdistysten jäsenillä on yleensä samoja kokemuksia ja huolia kuin sinulla ja sen perusteella he voivat antaa sinulle henkistä ja moraalista tukea.

Puhuminen on niin todella tärkeää, ja myös puhumisella voidaan taistella syöpää vastaan.





VINKKI

Jos joku sinulle läheinen ihminen olisi samassa tilanteessa kuin sinä, haluaisit varmaan auttaa häntä. Anna siksi toisten auttaa sinua ja auta sinä puolestasi heitä auttamaan sinua pyytämällä heiltä selkeästi mitä haluat tai tarvitset.

Kysy itseltäsi: Miten voin auttaa itse itseäni?

On olemassa kosolti käytännöllisiä asioita, joita voit tehdä parantaaksesi päivittäistä hyvinvointiasi.

Yritä:

- Pysy yhteydessä ihmisiin, joiden kanssa olet mielelläsi.
- Olla ystävällinen ja kiltti omalle kehollesi – minkä pystyt.
- Löytää keinoja, joilla voit laskea stressitasoasi.

VINKKI

Yritä suojata ja varjella kaikkea sitä, joka on sinulle tärkeää – asioita, jotka olivat tärkeitä ennen sairastumistasi. Jos kuitenkin on vaikea saada mielihyvää "vanhoista asioista", kuten rakkaiden ihmisten tapaamisesta, keskustele lääkärin tai hoitajan kanssa. Saatat olla vaipumassa masennukseen.

Pidä yhteyttä muihin ihmisiin ja mieluisiin asioihin



Ole yhteydessä muihin

- Yritä viettää aikaa ystäväiesi ja omaistesesi kanssa. Ehkä koet yhteydenpidon myös muihin syöpää sairastaviin ihmisiin arvokkaana. Ehkä voit ottaa yhteyttä heihin potilasjärjestön kautta.
- Yhteiset kokoukset ja tapaamiset ja muu yhteinen toiminta ovat myös erinomainen tapa luoda yhteyksiä muihin ihmisiin – ehkä voisit mennä mukaan harrastusryhmään tai liikuntaryhmään.



Tee jotakin mukavaa arjessa

Pohdi asioita, joista itse pidät ja tee ne osaksi arkea niin hyvin kuin pystyt. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi:

- Kävelylenkki.
- Kaverin kanssa kahvilla.
- Herkkuaterian tekeminen.
- Mieluisa harrastus.



Käytä voimavarojasi hyvin ja tasapainoisesti

Pyri tekemään itsellesi tärkeitä asioita – tämä hyödyttää voimavarojasi. Voit jättää vähemmän tärkeitä tai epämieluisimmat asiat tuonnemmaksi. Tässä esimerkkejä:

- Ehkä joku muu voi hoitaa pyykinpesun myöhemmin.
- Ehkä joku voisi valmistaa päivällisen tällä kertaa.

Ole ystävällinen kehollesi



Syö mitä voit silloin kun haluat

Joskus suolisyöpää sairastavien on vaikea syödä riittävästi tai tasapainoisesti. Älä turhaan anna tämän vaivata itseäsi, jos koet tämän pulmalliseksi. Yritä nauttia pieniä annoksia kaikkein mieluisinta ruokaa, ja pyydä lääkäriltäsi tai ravitsemusterapeutilta apua.⁶



Muista liikkua

Aktiivinen liikunta voi edesauttaa henkistä terveyttäsi ja auttaa sinua tuntemaan itsesi luottavamemmaksi ja itsenäisemmäksi.⁷⁻⁹

- Joinakin viikonpäivinä voit ehkä käydä kävelyllä tai uimassa tai tehdä puutarhatöitä.
- Toisina päivinä haluat ehkä keskittää tarmosi kodin askareisiin.



Hyvä uni on tärkeää

Syövän aiheuttama huoli ja stressi voi vaikeuttaa nukkumista.

- Yritä ylläpitää oma uni-valvetytmi.
- Ota reilusti päivänokoset, jos siltä tuntuu.
- Yritä "vähentää kierroksia", kun valmistaudut yöpuulle: kokeile lämmintä iltakylpyä, kirjan lukemista tai päivän ajatuksista kirjoittamista.
- Torju häiritsevät ajatukset mielestäsi ja vältä tietokoneen käyttöä ja television katselemista ennen nukkumaan menoa.¹⁰

Kevennä stressitasoasi



Myönteinen keskustelu itsesi kanssa

Negatiivinen mieliala voi lievittyä, kun kyseenalaistat kielteiset ajatukset ja yrität korvata ne rehellisillä, rohkaisevilla ajatuksilla itsestäsi.

Kysy itseltäsi: ”Onko tämä ajatus totta?” Ehkä voisit kokeilla omien, myönteisten ja rohkaisevien ajatustesi kirjoittamista muistiin.

Voit kokeilla tämän esitteen lopussa olevaa OmaMieli-päiväkirjaa.



Harjoita mindfulnessia eli tietoisuustaitoa

Tietoisuustaitoharjoitteet voivat edistää oman itsensä ymmärtämistä ja auttaa ihmistä löytämään lisää iloa elämään. Kokeile tietoisuusharjoitteita – niissä havainnoit omia ajatuksiasi ja tunteitasi ja olet tietoinen ympäröivästä maailmasta.^{11,12}

Esimerkkejä harjoitteista on seuraavalla sivuilla.



Kirjoita muistiin

Omien ajatusten ja tunteiden kirjaaminen voi olla hyödyllistä – voit kokeilla päiväkirjan pitämistä, siihen voit kirjoittaa ajatuksiasi ja tapahtumia ennen kuin käyt yöpuulle. Tämä tapa voi auttaa sinua ymmärtämään paremmin omia tunteitasi. Voi myös olla avuksi kirjata muistiin asioita sairaudestasi ja kysymyksiä, joita esität lääkärillesi kun tapaat hänet seuraavan kerran.

Mitäpä jos kokeilisit alkajaisiksi tämän esitteen lopussa olevaa OmaMieli-päiväkirjaa?

Tietoisuustaito eli mindfulness on meditaation muoto. Siinä keskitytään olemaan tietoisia sen hetken tunteista tai aistimuksista. Tietoisuustaidon idea on läsnäolo nykyhetkessä – siinä on tarkoitus olla tietoisesti läsnä ajassa ja paikassa ja senhetkisessä tekemisessä.^{11,12}



Tietoisuustaitoharjoitteita

Voit harjoitella tietoisuustaitoa monella yksinkertaisella tavalla osana arjen elämää:^{11,12}

- **Ole ystävällinen itsellesi** – koeta olla tietoinen mahdollisista kielteisistä ajatuksista. Aluksi voit suhtautua itseesi kuin läheiseen ystävään. Kysy itseltäsi: "Sanoisinko todellakin tämän negatiivisen asian ystävälleni?"
- **Kiinnitä huomiosi ympäröivään maailmaan** – elämme kiireisessä maailmassa ja vauhdin vähentäminen elämässä voi olla vaikeaa. Koeta tehdä havaintoja ja nauttia elämän pienistä asioista – tarkkaile vaikkapa ympäröivää luontoa ja siinä tapahtuvia vuodenajan mukaisia muutoksia, katso tarkkaan millainen on säätila juuri nyt ja miten se muuttuu, lue hyvää kirjaa, kuuntele mielimusiikkiasi.
- **Pohdi mikä on ollut hyvää tänään** – voit ehkä kirjoittaa muistiin kolme miellyttävintä päivän tapahtumaa, joista olet kiitollinen.
- **Kokeile hengitysharjoitteita** – ota mukava istuma-asento, sulje silmäsi, hengitä syvään ja keskity siihen miten hengität ilmaa kehosta sisään ja ulos.
- **Kokeile kokovartalomediaatiota** – käy selällesi tai istu tuolissa silmät kiinni. Keskity jokaiseen kehon osaan, yksi kerrallaan. Aloita keskittymällä varpaisiisi ja kulkemalla mielessäsi ylöspäin aina päähän asti. Pohdi miltä tuntuu, kun keskität huomiosi kehon kaikkiin eri osiin.

Entä jos tarvitsen lisää tukea?

Jos koet kielteisiä tunteita, jotka haittaavat merkittävästi jokapäiväistä elämääsi, on sinun syytä kertoa tästä lääkärille tai hoitajalle. He voivat ohjata sinut eteenpäin oikeaan paikkaan lisäavun saamiseksi.

Hyvin monet ihmiset, joilla on ongelmia elämässään, hakevat apua, ja monet löytävätkin avun yksilö- tai ryhmäterapiasta. Tällaisesta tuesta voi olla apua tiettyjen kokemusten, ajatusten ja tunteiden hallinnassa.

Ihmiset haluavat ehkä keskustella jostain hankalasta tapahtumasta elämässään, oppia uusia tapoja hallinta parisuhdettaan tai muita ihmissuhteita esim. työyhteisössä tai he voivat hakea apua masennukseen tai ahdistukseen.¹³ Syöpää sairastavat ihmiset voivat tarvita apua ja tukea sekä edellä mainitun kaltaisista syistä että syistä, jotka liittyvät sairauteen.¹⁴



Pitäisikö minun keskustella psykologin tai psykiatrin kanssa?

Psykologi on terveydenhuollon ammattilainen, joka auttaa ihmisiä tulemaan paremmin toimeen elämässään kohtaamiensa ongelmien tai henkisen kärsimyksen kanssa. Useimmiten kyseeseen tulee terapiamuoto, joka pohjautuu kahdenkeskiseen keskusteluun. Psykologi auttaa monenlaisia ihmisiä monenlaisissa ongelmissa.¹⁵

Psykiatri on erikoislääkäri, jonka erikoisala on niiden ihmisten auttaminen, joilla on tunne-elämän sairauksia ja mielenterveysongelmia. Psykiatrilla on käytettävissään useita eri hoitomuotoja riippuen potilaan tarpeista, kuten keskusteluterapia ja lääkehoito.¹⁶

Mistä ja miten pääsen psykologin tai psykiatrin hoitoon?

Kysy lääkäriltäsi asiaa, hän voi ohjata sinut eteenpäin. Hae tukea potilasjärjestöiltä.

Mitä minulle tapahtuu, jos käyn psykologilla tai psykiatrilla?

Tämä riippuu siitä, millaista neuvontaa olet saanut ja henkilöstä, jonka tapaat (psykologi vai psykiatri). Ja toki asia riippuu omista kokemuksistasi.

Vastaanotolla asiantuntija kuuntelee, millaiset kokemukset sinulla on ollut ja auttaa sinua ymmärtämään paremmin, miten asiaa ajattelet ja mitä tunteita se sinussa herättää. Pohditte yhdessä, miten parhaiten nämä ikävät ajatukset ja tunteet saadaan pois tai hallintaan.¹⁷

Useimmiten tunne-elämän ongelmia hoitavien asiantuntijoiden vastaanotot kestävät n. 45–50 minuuttia. Joskus tarvitaan vain muutamia vastaanottokäyntejä, joskus hoito voi kestää kuukausia ja pidempäänkin.¹⁷

OmaMieli viikkopäiväkirjani



MAANANTAI



TIISTAI



TORSTAI



PERJANTAI



Merkitse päiväkirjaan päivittäiset ajatuksesi ja tunteesi.

KESKIVIIKKO



Kysy itseltäsi:

 **Päivän aluksi**

- Miltä tämä päivä vaikuttaa?
- Mitä voin tehdä, jotta oloni paranisi?
- Voinko asettaa joitakin tavoitteita itselleni tälle päivälle?
- Kenen kanssa voin keskustella olotilastani?

 **Päivän päätteeksi**

- Mitkä ovat olleet päivän mukavimmat hetket?
- Voinko muuttaa kielteiset ajatukseni oikeasti rohkaiseviksi ajatuksiksi?

LAUANTAI



SUNNUNTAI



Viitteet

1. National Institutes of Health. Feelings and Cancer. <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (käyty lokakuussa 2019).
2. Macmillan Cancer Support. Cancer and your feelings. <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/your-emotions/dealing-with-your-emotions/cancer-and-your-feelings.html> (käyty heinäkuussa 2019).
3. Mitchell A, Chan M, Bhatti H, ym. Prevalence of depression, anxiety and adjustment disorder in oncological, haematological, and palliative care settings: a meta-analysis of 94 interview-based studies. *Lancet Oncology*. 2011; 12(2):160-174.
4. National Health Service (NHS). Clinical depression. <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/> (käyty lokakuussa 2019).
5. Rethink Mental Illness. Depression. <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/> (käyty lokakuussa 2019).
6. Macmillan Cancer Support. Diet and cancer. <https://www.macmillan.org.uk/information-and-support/coping/maintaining-a-healthy-lifestyle/healthy-eating/healthy-diet-benefit.html> (käyty lokakuussa 2019).
7. Mishra SI, Scherer RW, Geigle PM, ym. Exercise interventions on health-related quality of life for cancer survivors. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD007566.
8. Fong DY, Ho JW, Hui BP, ym. Physical activity for cancer survivors: meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*. 2012;344:e70.
9. Craft LL, Vaniterson EH, Helenowski IB, ym. Exercise effects on depressive symptoms in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 2012;21(1):3-19.
10. National Health Service (NHS). How to get to sleep. Sleep and tiredness. <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/> (käyty lokakuussa 2019).
11. National Health Service (NHS). Mindfulness. <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/mindfulness/> (käyty lokakuussa 2019).
12. Mayo Clinic. Mindfulness exercises. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356> (käyty lokakuussa 2019).
13. National Health Service (NHS). Counselling. <https://www.nhs.uk/conditions/counselling/> (käyty lokakuussa 2019).
14. Cancer Research UK. Talking about cancer. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer> (käyty lokakuussa 2019).
15. American Psychological Association. What do practising psychologists do? <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-psychiatry>. (käyty lokakuussa 2019).
16. American Psychiatric Association. What is Psychiatry? <https://www.apa.org/helpcenter/about-psychologists> (käyty lokakuussa 2019).
17. Cancer Research UK. What counselling is. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/coping/emotionally/talking-about-cancer/counselling/what-counselling-is> (käyty lokakuussa 2019).



Nämä linkit vievät kansainvälisille verkkosivuille joissa on lisätietoja:

Digestive Cancers Europe (ruoansulatuskanavan syövät):

Kohdassa 'For Patients' käsitellään potilaskertomuksia ja potilaan oikeuksia ja sivulla on ohjeita (omais)hoitajalle:
<https://www.digestivecancers.eu/patient-voices/>

Masennus:

https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/depression-pdq#_AboutThis_1

Ahdistus ja huoli:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings/anxiety-distress-pdq>

Syöpä ja traumaperäinen stressihäiriö:

<https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/survivorship/new-normal/ptsd-pdq>

SHAPE-johdoryhmä:

- **Puheenjohtaja:** Alberto Sobrero, syöpälääkäri, Italia
- Alexander Stein, syöpälääkäri, Saksa
- Zorana Maravic, potilasjärjestön johtaja, Serbia
- Sarah Dauchy, psyko-onkologi, Ranska
- Claire Taylor, syöpäsairauksien sairaanhoitaja, Iso-Britannia
- Klaus Meier, syöpäsairaalan apteekkari, Saksa

MyMood Program eli OmaMieli -ohjelma on osa SHAPE-hanketta, joka tulee sanoista *Support Harmonized Advances for better Patient Experiences* (parempia potilaskokemuksia harmonisesti tuettujen tukitoimien avulla). SHAPE on nimikkeetön potilasohjelma, jota tukee lääkeyhtiö Servier.

Kiitämme yhteistyöstä yhteistyökumppanimme Digestive Cancers Europe (DiCE) -järjestöä, joka ymmärtää ja edistää potilasnäkökulmaa ja potilaan oivaltamiskykyä, sekä sen jäsenjärjestöjä.

SHAPE-esitteet:

1. MyMood eli OmaMieli – mielenterveydestä huolehtiminen ja suolistosyöpä
2. MyDialogue eli OmaKeskustelu – Enemmän irti keskusteluista lääkärin ja hoitajan kanssa