

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY

Kuinka tulla toimeen eturauhassyövän kanssa

Vaikka eturauhassyöpä iskee vain miehiin, se vaikuttaa kaikkiin läheisiin hänen ympärillään, varsinkin perheenjäseniin ja ystäviin. Eturauhassyöpädiagnoosi aikaansaa muutoksia elämäntavoissa, eikä vain miehellä itsellään vaan myös hänen läheistensä piirissä.

Potilaan läheisen osalta välitön muutos elämässä johtuu pelosta, jonka syöpään sairastuminen aiheuttaa. Tieto syövästä merkitsee, että on valmistauduttava auttamaan miestä hänen taistelussaan syöpää vastaan. Läheinen omainen, useimmiten puoliso joutuu toteamaan, että lisääntyvä stressi vaikuttaa kodin ja työpaikankin ilmapiiriin. Jos koet taipumusta mielialan heilahteluihin tai päänsärkyyn, saattaa olla paikallaan harkita esim:

- puhumista läheisten sukulaisten tai ystävien kanssa, jotka voivat kuunnella sinua pelkojesi ja turhautumiesi keskellä,
- hakeutua potilaiden puolisoitten vertaistukiryhmään,
- ohjelmoida aikaa sinulle itsellesi, voidaksesi palata hetkeksi sinulle rakkaiden ja tärkeiden harrastustesi piiriin, tai
- hakeutua lääkärisi vastaanotolle, jos tuntuu että tarvitset asiantuntijan apua

Missään tapauksessa ei tule pidätellä tunteitaan kuin eläisi pullossa. Purkamattomat syyllisyyden, surun ja toivottomuuden tunteet aiheuttavat voimakkaita mielentiloja, jotka voivat olla hyvin haitallisia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Puhu asiasta! Puhe on myös terapiaa.

Toinen tärkeä asia eturauhassyövän hoidossa ovat mahdolliset hoidon haittavaikutukset, kuten virtsanpidätyskyvyn häiriöt ja erektiohäiriöt. Ne voivat aiheuttaa vakavaa ahdistuneisuutta sekä potilaalla että puolisoissa. Seksuaalisuuteen vaikuttavat asiat on jokaisen avioparin hoidettava keskenään omalla tavallaan. Tässä on avoin, luottamuksellinen kanssakäyminen puolisoitten kesken tärkeätä. Lisäksi on tarvittaessa syytä hakea keskustelua puuta vertaistukiryhmästä tai ammattiauttajista.

Muistettava on, että kädestä kiinni pitäminen, fyysinen läheisyys, huolenpito ja ”halaaminen” ovat hyvin tärkeitä inhimillisen yhteyden muotoja.

Käännös internet-sivuilta: Prostate Cancer Research Foundation of Canada
LH/omat tiedostot/er.syöpä/Kuinka tulla toimeen ers:n kanssa.doc