



HYVÄÄ ELÄMÄÄ

ELÄMÄN LOPPUUN ASTI

Opas saattohoitopotilaan läheiselle



On lohdullista tietää,
että kaikkia elämän
loppuvaihetta eläviä
potilaita voidaan hoitaa
ja oireita lievittää.



*Tämä opas on toteutettu Syöpäpotilaat ry:n ja
Suomen Syöpäyhdistys ry:n yhteistyönä ja on osa
Syöpäjärjestöjen psykososiaalisen tuen muotoja sairastuneelle.*

ALUKSI

TÄMÄ OPAS on kirjoitettu Sinulle, joka elät arkea vakavasti sairastuneen läheisesi rinnalla. Opas toimii apunasi silloin, kun olet sairastuneen tukena elämän loppuvaiheen hoitoa suunniteltaessa ja sitä toteutettaessa.

Läheisesi lääketieteellinen hoito perustuu aina hoitopaikassa hänelle tehtyyn yksilölliseen hoitosuunnitelmaan, josta saat tietoa hoitopaikasta. Hyvä oireenmukainen hoito on tärkeä osa elämän loppuvaiheen hoitoa. Avoin keskustelu läheisesi kanssa sekä häntä hoitavan lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa antaa tietoa ja mahdollisuuden valmistautua tulevaan. Oikea tieto myös vähentää pelkoja.

Sinulla on merkittävä rooli sairastuneen läheisesi tukijana. Tunnet hänet jo ajalta ennen saattohoitovaihetta ja ajalta ennen sairautta. Yhteisen historian vuoksi olet arvokas apu ja tuki sairastuneelle ja häntä hoitavalle henkilökunnalle.

Tämän oppaan tarkoitus on auttaa ymmärtämään, mitä saattohoidossa tapahtuu ja kuinka sopeutua elämän rajallisuuteen ja luopumiseen.

Helsingissä 30.11.2017

Minna Anttonen

Toiminnanjohtaja

Suomen Syöpäpotilaat ry

Liisa Pylkkänen

Ylilääkäri

Suomen Syöpäyhdistys ry

Oppaan käsikirjoituksen on tehnyt sosiaalipsykologi Riikka Koivisto.

Tämän oppaan lääketieteellisen sisällön ovat tarkastaneet palliatiivisen hoidon ja saattohoidon asiantuntijat professori, el Tiina Saarto, dosentti, el Sirkku Jyrkkiö, LT, el Juho Lehto ja LL, el Elisa Marjamäki, joille lausumme lämpimät kiitokset.

Lämpimät kiitokset Tellervo Edessalon Säätiölle oppaiden tuottamisen mahdollistamisesta.

Taitto ja kuvitus: Milla Aura-Tolonen / Milart

Painatus: Origos Oy, 2018

MISTÄ PALLIATIIVISESSA HOIDOSSA JA SAATTOHOIDOSSA ON KYSYMYS?

PALLIATIIVISEN HOIDON JA SAATTOHOIDON päämääränä on lievittää kipua ja muuta psyykkistä, fyysistä, sosiaalista ja henkistä kärsimystä sekä tarjota mahdollisimman hyvä elämänlaatu potilaalle hänen läheisiään tukien.

Palliatiivisesta eli oireenmukaisesta hoidosta puhutaan silloin, kun sairautta ei voi enää parantaa, eikä sen kulkuun voida vaikuttaa syövän etenemistä jarruttavilla hoidoilla. Palliatiivisen hoidon vaihe voi kestää kuukausia, jopa vuosia ja edenneen sairauden kanssa voi elää hyvää arkea sairauden sallimissa rajoissa.

Saattohoito on osa palliatiivista hoitoa, joka ajoittuu viimeisille elinvuorokaudille tai päiville. Potilaan yleiskunto ja toimintakyky ovat jo merkittävästi heikentyneet ja sairastunut on monesti vuodepotilas. Saattohoitovaiheessa valmistaudutaan potilaan kuolemaan.

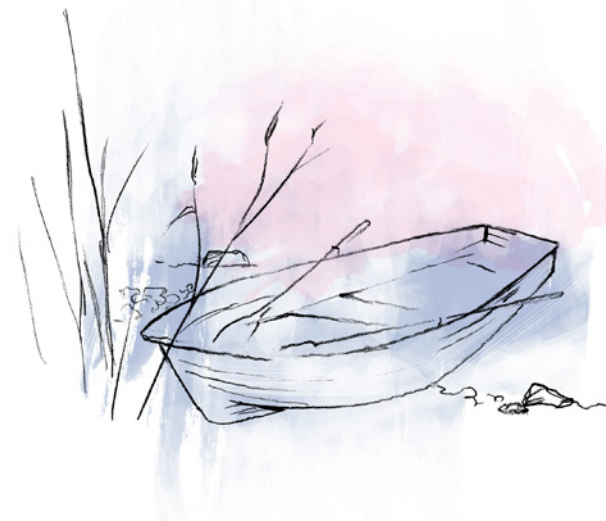
Milloin tarvitaan palliatiivista hoitoa?

Lääketieteen keinoin pystytään hoitamaan monia sairauksia tehokkaasti varsin pitkään. Lääketiedekään ei voi muuttaa sitä tosiseikkaa, että kuolema on lopulta luonnollinen osa elämää. On kuitenkin lohdullista tietää, että kaikkia elämän loppuvaihetta eläviä potilaita voidaan hoitaa ja oireita voidaan lievittää. Hankalia oireita voi liittyä esimerkiksi syöpään, keuhkohtaumatautiin, sydämen vajaatoimintaan tai neurologisiin sairauksiin. Myös vakava onnettomuus voi johtaa tilanteeseen, jossa paraneminen ei ole enää mahdollista ja siirrytään palliatiiviseen hoitoon.

Mitä on saattohoito?

Sairauden etenemisen myötä sairauden aiheuttamat oireet lisääntyvät. Myös Sinä läheisenä huomaat, että oireet vaikuttavat sairastuneen läheisesi elämänlaatuun. Kun sairastuneen toimintakyky heikkenee jatkuvasti ja elinpäivät käyvät vähiin, on aika siirtyä saattohoitovaiheeseen.

Saattohoidossa hoitoa toteutetaan potilaan yksilöllisistä tarpeista lähtien. Hoidon tavoite on hyvä oireiden hallinta, kuten kivuttomuus ja kaikin tavoin levollinen olo. Sellaisia hoitoja tai tutkimuksia ei jatketa, joista ei ole hyötyä ja jotka heikentävät elämänlaatua. Saattohoidossa keskitytään niihin hoitoihin ja toimiin, jotka edistävät



hoidon tavoitteita ja mahdollisimman hyvää elämänlaatua. Hyvä saattohoito suojelee jäljellä olevaa elämää ja mahdollistaa valmistautumisen lähestyvään kuolemaan. Kuolema saa tulla luonnolliseen aikaansa, eikä sitä pyritä hidastamaan tai nopeuttamaan.

Potilaan läheisten tukeminen on tärkeä osa saattohoitoa. Potilaan läheisenä tarvitset tietoa ja tukea sopeutuaksesi muuttuvaan tilanteeseen. Sairastuneen vierellä oloinen vaatii voimavaroja ja tietoa siitä, mitä saattohoito tarkoittaa. Läheisesi luvalla voit olla mukana hoitoneuvotteluissa ja hoidon suunnittelussa.

Mikä on saattohoitopäätös?

Saattohoitopäätös tarkoittaa hoitavan lääkärin päätöstä siitä, että potilaan hoidossa siirrytään saattohoitovaiheeseen. Saattohoitopäätöksestä keskustellaan aina potilaan ja potilaan luvalla hänen läheistensä kanssa. Saattohoitovaiheesta on hyvä keskustella hoitavan lääkärin kanssa riittävän ajoissa. Ajoissa tehty päätös takaa oikea-aikaisen saattohoidon oikeassa ympäristössä niin, että potilaan ja hänen läheisensä toiveet elämän loppuvaiheen hoidosta voidaan ottaa huomioon. Saattohoitopäätös kirjataan potilasasiakirjoihin ja potilaalle tehdään ennakoiva hoitosuunnitelma.

Kotisaattohoito

Useimmat sairastuneet haluavat olla elämän loppuvaiheessa mahdollisimman pitkään kotona ja osa toivoo saavansa olla kotona aina kuolemaansa asti. Jos sairauden aiheuttamia oireita on vain vähän, terveydenhuollon ammattilaisten apua tarvitaan vain harvoin. Jos oireita on enemmän, kotisaattohoidon käyntejä voidaan tarvita jopa useita kertoja päivässä.

SAATTOHOITOA VOIDAAN TOTEUTTAA MONESSA ERI PAIKASSA

Läheisten tuen avulla moni sairastunut elää hyvää elämää kotioloissa pidempään.

MIKÄLI SAATTOHOIDOSSA OLEVALLA POTILAALLA on paljon oireita tai toimintakyky alenee niin, että kotona olosta katoaa mielekkäisyys, tai kotona hoitaminen käy läheiselle liian raskaaksi, on hyvä harkita siirtymistä hoitoon sellaiselle osastolle, jossa oireet saadaan paremmin hallintaan. Kun oireet helpottavat, on ehkä vielä mahdollista jatkaa kotihoitoa.

Kotiin on mahdollista saada elämää helpottavia apuvälineitä, kuten sairaalasänky ja pyörätuoli. Tarvittaessa kotiin voi saada myös lääketieteellisiä laitteita ja kivunhoidossa käytettäviä lääkeannostelijoita (ns. kipupumppu). Kotisaattohoidon toteuttamisessa voi olla apuna kotisairaanhoido, kotisairaala tai saattohoitokodin kotisairaanhoido. Kotisairaanhoidoja ja tarvittaessa myös lääkäri käyvät sovitusti kotikäynnillä. Potilaalla pitää olla aina mahdollisuus siirtyä osastohoitoon mihin vuorokauden aikaan tahansa.

Mitä Sinun läheisenä on hyvä tietää kotisaattohoidosta?

Kotisaattohoidossa läheisellä on tärkeä merkitys ja suuri vastuu potilaan arjesta ja päivittäisistä perustarpeista huolehtimisesta. Läheiset ovat usein myös linkki sairastuneen ja hoitoyksikön välillä, kun tilanne muuttuu eikä potilas itse pysty olemaan yhteydessä kotihoitoon. Läheiset saavat tukea ja tietoa hoitohenkilökunnalta ja voivat huolehtia ohjatusti esimerkiksi avannepussien sekä virtsapussien vaihdosta sekä lääkehoidon toteuttamisesta.

Läheisten tuen avulla moni sairastunut voi elää hyvää elämää kotioloissa pidempään. Kotisaattohoidon potilaalla tulee aina olla käytössään hoitavan yksikön yhteystiedot. Hoitava yksikkö toimii tukiosastona ympäri vuorokauden, ja voit soittaa sinne aina, kun tarvitset neuvoja tai ohjeita. Saattohoitopotilasta kotona hoitavana läheisenä voit olla viiveettä yhteydessä tukiosastoon, jos sairastuneen voinnissa tapahtuu muutoksia tai haluat keskustella omasta jaksamisestasi.

Jos kotisaattohoidossa oleva potilas kuolee, siitä ei tarvitse ilmoittaa poliisiviranomaiselle. Hoitovastuussa olevan yksikön lääkäri toteaa kuoleman sekä kirjoittaa kuolintodistuksen, haudausluvan ja ilmoituksen väestörekisteriin. Kuoleman jälkeen ei ole kiirettä ottaa yhteyttä eri tahoihin, vaan läheiset ja ystävät voivat rauhassa hyvästellä vainajan.



Saattohoito osastolla

Saattohoitoa toteutetaan eri osastoilla sairaaloissa, terveyskeskuksissa, erillisillä saattohoito-osastoilla, saattohoitokodeissa ja hoivakodeissa. Jos kotihoidossa oireet eivät ole hyvässä hallinnassa tai arjesta selviytyminen käy hankalaksi, saattohoito voi jatkua osastolla. Osasto vastaa lääkehoidosta ja hyvästä perushoidosta. Voinnin salliessa osastolta voi käydä vielä kotilomilla.

Mitä Sinun läheisenä on hyvä tietää saattohoidosta osastolla?

Saattohoidossa olevan potilaan osastolle siirtymisen syynä voi olla myös läheisen väsymys ja turvattomuuden tunne. Läheisenä Sinun on tärkeää huolehtia myös omista voimavaroistasi. Saattohoidossa läheisten toivotaan olevan läsnä. Usein vierailuaikoja potilaan luona ei ole rajoitettu vaan läheiset voivat rauhallisin mielin keskittyä läheisen rooliin omien voimavarojensa sallimissa rajoissa. Useassa hoitoyksikössä läheinen voi yöpyä potilaan vierellä. Osastohoito antaa myös läheiselle mahdollisuuden levätä ja ottaa omaa aikaa vaikeassa tilanteessa.



Ajoissa tehty saattohoitopäätös antaa potilaalle mahdollisuuden keskittyä nykyhetkeen läheistensä kanssa.



KUN VIELÄ ON AIKAA

Toivo saa eri merkityksiä

Toivo on yksi elämää ylläpitävistä asioista. Se saa toimimaan ja suuntautumaan nykyhetkeen sekä tulevaan. Etenevän sairauden kohdalla toivo saa kuitenkin erilaisen merkityksen. Tunnetilat saattavat vaihdella toivosta epätoivoon. Kuinka tässä käy?

Sairauksien yhteydessä toivo on ensin toivoa paranemisesta. Kun sairaus etenee, toivo muuttaa muotoaan. Läheinen toivoo, että saa elää sairastuneen kanssa mahdollisimman pitkään ja hyvää elämää.

Kun sairauden edetessä valmistaudutaan kuolemaan, toivo kohdistuu kivuttomuuteen ja siihen, että kuolevaa hoidetaan arvokkaasti, yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioiden ja että elämällä on merkitys niin kauan kuin sitä on jäljellä. On vielä aikaa olla yhdessä ja kokea asioita, luoda muistoja.

Mikä juuri nyt on tärkeää?

Ajoissa tehty saattohoitopäätös antaa potilaalle mahdollisuuden keskittyä nykyhetkeen läheistensä kanssa. Saattohoitovaiheessakin on tärkeää olla yhdessä ja tehdä asioita yhdessä. Yleensä juuri sillä on eniten merkitystä.

Voit auttaa ja tukea sairastunutta monissa konkreettisissa käytännön asioissa. Pankkiasiat, lehtitilausten peruuttamiset ja tavaroiden läpi käynti ovat monelle sairastuneelle tärkeitä. Voit auttaa läheistäsi saattamaan keskeneräisiä asioita loppuun. Käytännön asioiden valmiiksi saattaminen tuntuu usein sairastuneesta huojentavalta.

Sairastunut voi nauttia ulkoilusta esimerkiksi pieniä matkoja kävellen, pyörätuolissa tai sairaalasängyllä. Kun ruoka vielä maistuu, voi toteuttaa erilaisia mielitekoja. Ruoka kannattaa tarjoilla pieninä annoksina ja ruokailussa voi tarvittaessa avustaa. Jos ruokien tuoksu aiheuttaa pahoinvointia, kylmät ruoat ja esimerkiksi jäähdytetty vesimeloni tai jäätelö voivat maistua paremmin. Lempijuomia on hyvä olla tarjolla pieniä määriä usein. Myös ruokahalun pysyvä menettäminen kuuluu osana elämän viimevaiheisiin.

Tilaa tunteille

Niin kuolevalla kuin läheiselläkin on lupa tuntea kaikenlaisia tunteita ja puhua kuolemasta. Puhuminen helpottaa erilaisia pelkoja, auttaa asioiden valmiiksi saattamisessa ja toisaalta vapauttaa energiaa jäljellä olevaan elämään ja sen mahdollisuuksiin.

Saattohoitovaiheessa tilanteet voivat muuttua nopeasti. On tärkeää rohkaistua puhumaan vaikeiltakin tuntuvista aiheista viipymättä erityisesti silloin, kun kuoleva haluaa ottaa ne puheeksi. Ahdistavienkin elämään ja kuolemaan liittyvien asioiden kohtaaminen voi joskus tuntua läheisestä vaikealta, ja saatat kokea avuttomuuden ja riittämättömyyden tunteita. On hyvä muistaa, että kuolevalle on tärkeintä saada puhua asioista vapaasti. Se riittää, että olet vierellä ja kuuntelet.

Läheisenä saat halutessasi hoitohenkilökunnalta apua vaikeiden asioiden käsittelyyn. On tärkeää, että Sinulla läheisenä on ihmisiä, joille voit puhua vapaasti omista tunteistasi ja ajatuksistasi. Saattohoidossa olevaa läheistäsi helpottaa usein tieto siitä, että Sinä ja muut läheiset selviävät ja tukevat toisiaan hänen kuoltuaan. Sekin on hyvä sanoa ääneen.

Tilaa tärkeille kysymyksille

Seuraavien kysymysten kysyminen ääneen voi auttaa sairastunutta ja sinua ymmärtämään omia tunteita ja käsittelemään asioita.

- * Mikä on juuri nyt tärkeää?
- * Mistä kyyneleesi kertovat?
- * Mistä hymysi kertoo?
- * Mitä ainakin haluat vielä tehdä, kokea?
- * Missä voin auttaa?
- * Mitä käytännön asioita voin hoitaa kanssasi / puolestasi?
- * Mistä elämänlaatu syntyy juuri tässä hetkessä?



OIREIDEN HYVÄ HOITO ON TÄRKEÄÄ

Hyvällä oireiden hoidolla suojellaan potilaan voimavaroja, toimintakykyä ja elämänlaatua.



Oireet ja niiden hoito

Elämän loppuvaiheessa esiintyy usein oireita, joita voidaan hoitaa lääketieteellisillä ja muilla keinoilla. Monet oireista johtuvat sairaudesta ja siitä, että elimistön toiminta ja aineenvaihdunta muuttuvat, kun sairaus etenee.

Tavallisia oireita ovat esimerkiksi voimakas uupumus, yleinen heikkous, laihtuminen, kivut ja hengenahdistus. Kuoleva voi kokea myös yksinäisyyttä, ahdistusta ja masennusta. Pitkään sairastanut voi suhtautua omaan kuolemaansa myös hyvin rauhallisesti. Joskus hän voi kokea tarvetta olla itseksensä rauhassa, toisinaan taas tarvetta siihen, että olet läsnä.

Hyvällä oireiden hoidolla suojellaan potilaan voimavaroja, toimintakykyä ja elämänlaatua. Oireiden hyvä hoito tarkoittaa myös sitä, että vältetään sellaisia hoitoja tai tutkimuksia, joista on enemmän haittaa kuin hyötyä.

Lupa kysyä

Läheisessä kuoleman lähestymisen seuraaminen voi herättää pelkoja ja kysymyksiä. Hoitohenkilökunnalta saa tietoa oireista ja niiden hoidosta.

Myös Syöpäjärjestöjen maksuttomasta neuvontapalvelusta on mahdollista saada tietoa saattohoidosta ja oirehoidosta ja tukea saat myös saattohoidon tukihenkilöiltä. Erilaisista oireista on hyvä keskustella jo saattohoitopäätöksen teon yhteydessä sekä hoitoneuvottelussa. Hoidon tavoitteiden ymmärtäminen helpottaa myös vierellä olemista vaikeina hetkinä.



Ole rohkeasti
läheisesi vierellä.



MITÄ KUOLEMASSA TAPAHTUU?

SAATTOHOITOVAIHEESSA ON TÄRKEÄÄ keskustella avoimesti hoitavan lääkärin ja hoitohenkilökunnan kanssa. Oikea tieto antaa mahdollisuuden sopeutua uuteen tilanteeseen ja valmistautua tulevaan. Oikea tieto myös vähentää pelkoja. Useimmat saattohoitopotilaat haluavat tietää, mitä kuolemassa tapahtuu ja kuinka erilaisia oireita hoidetaan. Tieto on tärkeää myös potilaan läheiselle, joka on usein kuolevan ihmisen rinnalla kuolemaan saakka. Tässä luvussa kuvataan lyhyesti asioita, joita kuolemassa tapahtuu. Tukea ja tietoa saat lisäksi hoitohenkilökunnalta.

KUN LÄHEISESI TAJUNNAN TASO HEIKKENEE:

- * Ole edelleen rohkeasti vierellä. Hän saattaa kuulla äänesi ja olla tietoinen läsnäolostasi, mikä voi rauhoittaa hänen oloaan.
- * Voit voidella läheisesi jalkoja ja käsiä lempeästi.
- * Pidä kädestä, silittele.
- * Kun kuoleva ei enää juo, voit kostuttaa suuta.
- * Voit jutella ääneen ja kertoa, että huolehdit ja olet vierellä.
- * Voit hyräillä tai soittaa musiikkia, luoda erilaista rauhallista ääniympäristöä.

Mitä kuolemassa ja sen jälkeen tapahtuu?

Kuolema on prosessi, jonka kesto on yksilöllinen, tunneista muutamisiin päiviin. Lähestyvän kuoleman merkkejä on erilaisia. Joskus merkkejä on havaittavissa useita, joskus kuolema tulee potilaan nukkuessa rauhallisesti.

Kun elämää on jäljellä enää muutamia päiviä, tajunnan taso alkaa heikentyä ja mielenkiinto ympäristöä kohtaan vähenee. Uneliaisuus lisääntyy ja lopulta ihminen ei ole enää heräteltävissä. Silloin hoitohenkilöstö arvioi lääkityksen ja hoidon tarvetta ihmisen ilmeistä, liikehinnästä, ääntelystä ja hengitystihydestä.

Kuoleman lähestyessä hengitys muuttuu pinnallisemmaksi ja voi ilmaantua hengityskatkoksia. Usein hengitys muuttuu myös äänekkääksi liman kertymisen vuoksi. Hapetuksen ja verenkierron heikentyessä iho voi muuttua väriltään marmoriseksi ja sinertäväksi. Lämpöily on yleistä. Tajunnan taso laskee. Katse lasittuu. Ihmisen kuollessa hengitys pysähtyy, sydämen toiminta loppuu ja iho muuttuu kalpeaksi. Nivelet alkavat jäykistyä.

Kuolema on yleensä hyvin rauhallinen hetki. Läheisestä ajatus olla mukana kuoleman hetkellä saattaa tuntua etukäteen epämukavalta tai jopa pelottavalta. Usein kuitenkin tuntuu hyvältä saada olla vierellä ja nähdä kuolinhetken rauhallisuus.

Kuolinhetken jälkeen ympäristö pyritään rauhoittamaan. Läheiset voivat olla vainajan vierellä ilman kiirettä ja hyvästellä hänet. Kuoleman jälkeen vainajan kasvot pyyhitään, silmäluomet laitetaan kiinni, hiukset kammataan ja mahdolliset hammasproteesit laitetaan suuhun. Kuoleman jälkeen poistetaan mahdolliset kanyylit, letkut ja katetrit. Ennen tuhkaushautausta myös mahdollinen tahdistin poistetaan.

Vainajalle puetaan myös vainajapaita. Vainajapaidan sijaan hän on voinut valita arkkuun myös omat lempivaatteensa, jotka voidaan nyt pukea päälle. Myös läheiset voivat valita arkkuun vainajalle puettavat vaatteet. Läheiset voivat halutessaan laittaa arkkuun myös pieniä muistoesineitä.

ANNA TILAA SURULLE

LÄHEISEN MENETTÄMISEEN liittyy useimmiten syvää surua. Suruun sekoittuu kenties helpotusta siitä, että kärsimys on loppunut. Omien tunteiden käsittelyyn tarvitaan aikaa. Jokainen suree omalla tavallaan ja omaan aikaansa. Osa haluaa käsitellä menetystä yksin, osa ryhmässä tai asiantuntijan kanssa keskustellen ja osa läheistensä kanssa.

Elämänkokemus ja aikaisemmat kokemukset menetyksistä sekä yksilöllinen suhde menettämääsi läheiseen vaikuttavat surun käsittelemiseen. Joskus käy niin, että uusi suru aktivoi vanhoja menetyksiä, joita ei ole ehtinyt tai pystynyt käsittelemään.

Suru on luonnollinen, voimakas reaktio luopumiseen ja menetykseen. Surulla on monet kasvot. Suru voi näkyä itkuna, välinpitämättömyytenä, ärtyneisyytenä, vetäytyneisyytenä, hiljaisuutena, toimeliaisuutena, surullisuutena, kaipauksena, voimakkaana muistelun tarpeena, univaikeuksina ja keskittymisvaikeuksina.

Aina tunnereaktiot eivät ole näin voimakkaita. Kuolema saatetaan hyväksyä osana elämän ja sairastamisen matkaa, ja tällöin kiitollisuuden, hyväksynnän, surun ja haitteiden tunteet vaihtelevat. Joskus myös tunteiden puuttuminen voi olla normaalia. Tällöin voimavaroja tarvitaan johonkin muuhun, esimerkiksi hautajaisten ja muiden asioiden järjestelyihin.



LOPUKSI

LÄHEISENÄ OLET SAATTOHOITOPOTILAAN RINNALLA ainutkertaisten hetkien äärellä. Sinun läsnäolollasi on todellista merkitystä. Saattohoidon tehtävänä on suojella sairastuneen jäljellä olevaa elämää. Oireiden hyvän hoidon lisäksi se tarkoittaa sairastuneen henkistä tukemista sekä tärkeiden ihmissuhteiden vaalimista elämän viime vaiheisiin asti. Näin läheisesi saa elää, tuntea ja kokea asioita sairautensa kanssa niin kauan, kun se on mahdollista.

Kuoleman jälkeen Sinulla on lupa surra ja hyvästellä. Surulle on hyvä antaa aikaa. On tärkeää muistella yhteisiä kokemuksia. Jos haluat tukea surun käsittelyyn, kannattaa hakeutua sururyhmään tai -kurssille. Näistä saat tietoa esimerkiksi alueesi syöpäyhdistyksestä sekä Syöpäjärjestöjen valtakunnallisesta neuvontapalvelusta. Voit tavata myös Syöpäjärjestöjen saattohoidon tukihenkilön vielä läheisesi kuoleman jälkeen.

Hyvät muistot lohduttavat ja helpottavat surutyötä. Samalla koittaa myös aika jättää omaa elämää luottavaisesti.

Kiitos, kun olet ollut läsnä saattohoidossa olevan läheisesi rinnalla.

SYÖPÄJÄRJESTÖJEN VALTAKUNNALLINEN NEUVONTAPALVELU

SOITA

0800 19414 (maksuton numero)
Maanantai ja torstai 10–18
Tiistai, keskiviikko ja perjantai 10–15
Muina aikoina voit jättää vastaajaan soittopyynnön.

KIRJOITA

neuvonta@cancer.fi
Voit lähettää sähköpostia ja / tai soittopyynnön

KESKUSTELE

LiveChatissa www.kaikkisyovasta.fi
Voit keskustella reaaliaikaisesti hoitajan kanssa tai lähettää sähköpostia.
www.kaikkisyovasta.fi/neuvontapalvelut/

SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

www.syopapotilaat.fi

OPASTILAUKSET:

Puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat/



Suomen Syöpäpotilaat ry



Syöpäjärjestöt