

Krooniliste haigete tugiisikute psühholoogilised vajadused ja probleemide lahendused

Marika Pihelgas, psühholoog

Pikaajaline haigus või krooniline haigus ei mõjuta mitte ainult inimese meditsiinilist staatust, vaid sekkub ka tema perekonna sotsiaalsesse (igapäeva) ellu, mõjutab kõigi pereliikmete emotsionaalset tasakaalu, rahalisi võimalusi ja füüsilist tervist. Toimetulek pikaajalise probleemiga on keeruline nii hooldatavale kui ka hooldajale. Ehkki kroonilise haigusega kaasnevad probleemid võivad üle pea kasvada, tuleb paratamatult leida toimetuleku võimalused, kuidas olukorda kontrolli all hoida ja aidata perekonnal (ka haigel) kohaneda muutustega, mida krooniline haigus kaasa toob.

Mis on krooniline haigus?

Akutuine (äge) haigestumine näiteks pimesoolepõletik, kopsupõletik, võib olla väga tõsine, kuid üldjuhul saab haigus diagnoositud, ravitud ja lahendatud. Krooniline haigus on erinev. Diagnoosi teadasaamine tähendab ainult pika tee algust. Haigel tuleb kokku puutuda mitmete spetsialistidega, kes lasevad teha palju erinevaid analüüse, enne lõplikku diagnoosi. Haige võib kogeda valu, kaotust ja korduvalt haiglasse sattuda. Igaüks sarnase murega väsis sellises protsessis; seoses diagnoosiga kurvastatakse kaotatud tervise või elustiili pärast ja on jäänud mure mis saab edasi.

Kui teil tuleb hoolitseda kroonilise haige eest, siis te ei ole üksi. Tavalised kroonilised haigused nagu artriit, südame häired, diabeet, multipleks sklerosis ja kestvad psüühikahäired (sh. näit skisofreenia, Parkinsoni tõbi) puudutavad lähedalt paljusid (enamust) perekondi.

Kontrolli tagasisaavutamine

On oluliselt vajalik, et inimesed kes hoolitsevad kroonilise haige eest, õpivad tundma nii palju kui võimalik haigust ja raviga seonduvat. Infot peab saama ka haige ise. Mida rohkem te teate, seda enam on teile võimalusi koostööks raviarstiga.

Kasuliku info omamine aitab teil ka oma tundeid kontrollida. Informatsiooni leidmisel aitavad kaasa raamatukogud, raamatupoed, eneseabi ühingud, toetusgrupid. Lisaks muidugi ka nõustamised, raviarstide ja teiste spetsialistide konsultatsioonid.

Krooniline haigus võib muuta inimeste mõttelaadi ja kindlad plaanid tulevikuks saavad peapeale pööratud. Haiguse all kannataja võib muutuda sõltuvaks oma kehast, psüühikast või elatusvahenditest. Haige pereliikmed võivad tunda, et nad on ülekoormatud uue vastusega ja ei tea kust alata, kust otsida väljapääsu, mida teha.

Te ise või teie lähedane võib teha ootamatuid otsuseid, kuid mis tähendavad pingutust säilitada kontrolli oma olukorra üle.

On hea vältida oluliste otsuste tegemist haiguse diagnoosimise alguses ja haiguse akuutse (äge) perioodi vältel. Võimalikud muudatused ja ümberpaigutused (elu- töökoha muutused) on vajalik teha ettevaatlikult, arvestades kõiki faktoreid ja tingimusi.

Edasi mõned sammud mis aitavad säilitada tasakaalu ja sihti ja samal ajal hoolitseda kroonilise haige eest

Selgitada millised on aitajana teie võimalused

Kui te alustate igapäevast haige eest hoolitsemist, tuleb tegeleda põhjalikuma planeerimisega. Tihti on väga kole ja hirmutav vaadata näkku prognoosile, kui on tunne, et tee on püsti ees, siis planeerimisest võib olla kasu edu saavutamisel

Mõelge, mis on kõige olulisem, mida te koos oma lähedasega soovite saavutada, vajate ja mida te olete võimelised ellu viima. Muutes plaane ja päevategevusi, tuleb arvestada haige meditsiiniliste vajadustega ja informatsiooniga mis teil on.

Kui olete tegelenud hoolika planeerimisega, võite avastada, et asjad mida varem võimatuks pidasite on täiesti realiseeritavad.

Õppige kuidas lahendada pingeid

Tugev stress, mis tuli koos diagnoosi teadasaamisega võib hiljem järgi anda, kuid jääb pidevaks kaaslaseks nii abistajale kui abi vajajale.

Et pingetega toime tulla siis:

- ◆ püüdke oma tundeid ära tunda ja väljendada
- ◆ Tegelege jätkuvalt oma lemmiktegevustega, hobidega
- ◆ Pidage meeles et nali, on inimlik vajadus. Tõetera on olemas väljendis: naer on parim ravim. Võime naerda ka väikeste naljakate situatsioonide üle aitab säilitada väljavaateid tulevikuks ja leevendada stressi. Samuti aitab see täbarates olukordades, sest naljal on võime vabastada inimesi pingetest ja tihti annab võimaluse suhtlemiseks.
- ◆ Olge sotsiaalne – ärge isoleeruge
- ◆ Püüdke jätta enda jaoks aega.
- ◆ Tehke midagi meeldivat, et saaksite ära unustada haigusega seonduvad probleemid. Käige kinos, kuulake ilusat muusikat, lugege häid raamatuid, tegelege aiandusega või aidake teisi inimesi.
- ◆ Füüsilistest harjutustest või liikumisest võib kasu olla leevendamaks depressiooni või ängistavat meeleolu. Soovitada võib joogaharjutusi, mis lõdvestavad ja parandavad emotsionaalset tasakaalu.
- ◆ Õppige stressi juhtima. Kroonilise haigusega kaasas käival Stressil on negatiivne mõju ja on tähtis osata stressi juhtida oma igapäeva elus ning leida sobivad lõõgastusmeetodid. Stressi juhtimiseks on välja töötatud palju tehnikad, mida võite lisata oma ellu. Mitte kõik tehnikad ei sobi kõigile. Teile tuleb erinevaid võimalusi läbi proovida ja leida see, mis teile sobib. Pidage meeles, et võti stressiga toimetulemisel on harjutamine

Mõistke iseendaga toimetulemise protsessi

Ei maksa loota, et üleöö hakkate aktsepteerima oma lähedase haigust ja lepite kogu perega uute tingimuste ja pingutustega. Kroonilise haigusega kaasnevat muutusi võtke kui väljakutset

Muutused tähendavad toimetulekut väiksema rahaga, võitust ettenähtud õiguste eest, ajutise hoolduse korraldamist, toitvate söökide valmistamist ja abivahendite kasutamise õppimist, mis nõuavad uusi oskusi.

Mõelge milline lähenemisviis teid kõige paremini aitab. Eemalehoidmine inimestest ainult suurendab depressiooni. On tähtis, et suhtleksite kasvõi mõne inimesegagi ja lõöksite kaasa ühistes tegevustes, mis annavad hea tunde ja hoiavad suhtlemise liinid avatuna sõprade ja perega.

Ühinege toetusgruppidega. Kontaktid inimestega, kes teavad oma kogemustest, mida tähendab ja milliseid raskusi toob kaasa see või teine krooniline haigus on samuti abiks toimetulekuks.

Toetusgrupid annavad turvalise võimaluse ja koha, kus saab rääkida oma tunnetest, tekkinud küsimustest ja vajadustest ning lisaks saate väärtuslikku informatsiooni.

Lisaks lugege haigusega seonduvat materjali.

Nõustamised.

Nii individuaalsed kui perenõustamised võivad anda väga head toetust toimetulekuks kroonilise haigusega. Saab rääkida inimesega kes aitab teil aru saada oma tunnetest. Abiks saavad olla haiglate sotsiaaltöötajad, psühholoogid ja psühhiaatrid. Abi annab ka raviarst.

Mõelge oma hoiakule

Vaatamata pikaajalise hooldusega seotud pingutusele, võib avastada ootamatult head tunnet, mis on kui ühine kohtumine koos oma armastatud ühe või teise pereliikmega. Paljud õpivad

hindama väikeste kordaminekute suurt väärtust ja avastavad oma võimed ja tugevused, millest nad ehk ennem teadlikud ei olnud. Arenenud huumorimeel (eriti nali enda üle) on aitaja jaoks suurepärase tööriista toimetulemise eesmärgil.

Kuigi kroonilise häire tõttu võib olukord vahest kontrolli alt väljuda, siis oma suhtumine hoidke positiivne, kuna alati on midagi mida suudate kontrollida. On tähtis, et ei lase haigusel määrata kes teie olete. Ärge jätke tähelepanu alt välja asju, mis teie elus on hästi ja positiivne. Mõelge sellele, mis teevad iga päeva meeldivaks. Vältige enesekriitikat, kuna see teeks asjad ainult halvemaks. Olge abiks iseendale ja paluge abi oma pereliikmetelt.

Peresuhete tähtsus

Pere suhted muutuvad aja jooksul nii, kuidas rollid ja vastutus muutuvad koos haigusega. Sellised muutused tekitavad probleeme suhtlemises. Teised sugulased (õed – vennad, lapsed.

Vanavanemad) või sõbrad võivad tunda ennast sellises situatsioonis niivõrd ebamugavalt, et nad võivad ka haigust eitada. Samuti võivad nad probleemidest olla nii vaevatud ja vältida suhtlemist ajal kui tegelikult vajavad hädasti teiste toetust. Kui pingutused on liiga suured, võib aitaja alla anda, endasse sulguda, tunda lootusetust, isoleeritust ja lõksusolemist. Vahel lähedased närveerivad ka kõige väiksemate asjade puhul, kuna kardetakse algavaid valuhoogusid, halbu uudiseid, ängistavaid tundeid või nõrdimust.

Kui te teate millised on teie hirmud (sissetuleku kaotus, jääda abikaasast sõltuvusse, keegi võib surra) siis tõenäoliselt suudate neid normaalsel viisil väljendada, et mitte teiste peale sobimatult välja valada

Suhtlemisel võib abi olla järgnevalt

1. Määratlege oma vajadused
2. Tunnistage, et elu on enam kui krooniline haigus
3. Õppige edasi andma mina sõnumeid: “Ma tunnen viha kui ma ei saa minna lemmikrestorani, kuna mul ei ole selleks võimalust või ma tunnen head meelt, et sa täna väljas käisid

Kasutades selliseid lähenemisi, on teil oskused suhtlemaks igapäevaga, suudate säilitada kontrolli oma tunnete üle ja tunnetada oma tundeid samal ajal.

Leike tasakaal sõltuvuse ja sõltumatuse vahel

Kui te hoolitsete kroonilise haige eest, siis nii teile ja kui teie poolt abistatavale on vajalik leida teie jaoks sobiv tasakaal tema sõltumatuse ja sõltuvuse vahel. Kindlasti oleks vaja omavahel rääkida sellest, millal ta ei vaja hoolitsust ja tahab proovida ise hakkama saada.

Vanur või abikaasa, kellel on krooniline haigus, võib üritada kogu vastutuse oma aitajale jätta või siis järsult eemale tõrjuda igasuguse pakutava abi mistahes põhjusel. Koos töötamist on võimalik õppida, kui arendate ja hoiate vastastikust respekti ja suhet.

Sõltumatuse hoidmisel võib kaaluda järgmisi aspekte.

- ◆ Julgustage oma pereliikmeid säilitama nii palju tavalisi igapäeva töid ja päevaseid tegevusi kui võimalik
- ◆ Uurige võimalusi haigusega seotud muutuste kompenseerimiseks, kas on võimalik kasutada abivahendeid või abi kodus
- ◆ Vaadake läbi võimlused, mis aitavad säilitada iseseisvust, milleks võivad olla koolitused, loengud, abivahendid, sotsiaalteenused
- ◆ Aidake abivajajal leida tegevusi, millest võiks kujuneda hobi
- ◆ Jaga kodused ülesanded oma haige lähedasega. Ülesanded peavad olema talle jõukohased ja te tegutsete koos kui partnerid.
- ◆ Tunnistage tehtud vigu ja segadust

Õppige toime tulema vähese rahaga

Nii abikaasa või vanema abistajana võite vajada rahalist toetust , et toime tulla vähenenud sissetulekuga. Sest kahest palgast võib saada üks. Palgatud hooldaja puhul, võite tunda suurt kohustust võtta laenu, et võimaldada lastel haridust omandada või toetada oma vanemat pidevalt kodus. Pidage meeles, et raha planeerimine on ühine tegevus. Kindlasti tuleb sellesse tegevusse kaasata nii palju pereliikmeid kui võimalik.
Mõned ideed oma koormuse kergendamiseks

Olge teadlikud oma valikuvõimalustest

Vaadake üle oma tegelikud vajadused ja millised on võimalused (säästud, kindlustus, haigekassa). Abi võib olla nõustajast. Kindlasti lugege kindlustuse ja töövõimetusega seonduvate hüvitiste kohta, nii mõistad millist toetust vajad ja milline sinule sobib

Tee märkmeid

Väike kavalus on hoida koopiad kõikidest kirjadest , kindlustusarvetest, haigla arvetest ja ettekirjutustest.

Arvestage kodus teenimise võimalusele

Kui te abikaasa või vanem ei suuda töötada täiskohaga, ehk on võimalik jätkata töötamist kodus. Näit telefonimüük või telefoni teel konsulteerimised. Vabatahtlik töö ,mis andes emotsionaalselt rahuldust, võib ka vahel viia palgalise tööle.

Leia odavaid teenused

Teatud organisatsioonid annavad infot soodsatest teenustest. Sotsiaalhoolekande asutused ja kutserehabilitatsiooni keskused võivad pakkuda soodsaid teenused või viia kokku vabatahtlikega, kes pakuvad ajutist puhkust, kergendust. Kohalikud tugiisikute toetusgrupid on suur abi. Kui abi ei pakuta , siis küsige

Pakkuge välja oma võimalusi

Jagage töid tegemisi vanematega või aitajatega. Sa võid pakkuda lõunasöögi valmistamist üksikemale selle eest kui tema samal ajal poes

Olge loominguline oma võimaluste piiridest

Teadke oma piiranguid Kui on väga vähe raha , siis tähendab et on vaja kokku hoida. Olge teadlikud oma võimalustest ja vabastage end süütundest

Olukorra aktsepteerimine.

Te ei saa kõrvalda tekkinud olukorda , kuid te saate mõista haigust ja seda endale teadvustada ning siis samm sammu haaval kohaneda pika teega. Kroonilised häired on tihti prognoosimatud ja pere tunneb tihti ülekoormust ja kontrolli puudumist. Kindlasti võtke aega astuda samm tagasi , jagada oma tundeid, mõelda kuidas te saate üksteist toetada ja leida võimalusi oma lähikonnast (kogukonnast) millest on teile abi.