



**Tietoa sinulle, jonka läheinen on
sairastanut aivoverenkiertohäiriön**

Muuttunut elämäntilanne on usein kriisi

Sinua ja perhettäsi on kohdannut äkillinen, odottamaton sairaus. Läheisesi on saanut vakavan aivoverenkiertohäiriön. Läheisesi sairastuminen ja sitä seuraava epävarmuus toipumisesta tulevat vaikuttamaan arkipäivääsi eri tavoin.

Läheiselle puolison sairastuminen on usein myös suuri elämänkriisi.

Tunnet ehkä:

- Pelkoa läheisesi puolesta.
- Avuttomuutta siitä, ettet pysty tukemaan läheistäsi tarpeeksi.
- Turhautuneisuutta, kun et voi varmasti tietää, miten läheisesi toipuu.
- Pettymystä, kun suunnitelmat muuttuvat tai kun et koe saavasi tukea heiltä, joilta sitä toivot.
- Väsymystä ja univaikeuksia.
- Syyllisyyttä miettiessäsi, mitä olisit voinut tehdä toisin tai kun et jaksanut tukea muita, kuten toivoisit.
- Ärtynisyyttä, kun mietit, miksi tämä tapahtui juuri teille tai kun pinnasi on tavallista lyhyempi.
- Halua eristäytyä muista ihmisistä.
- Kykenemättömyyttä vastaanottaa uutta tietoa samalla tavalla kuin tavallisesti.
- Heilahtelua toivon ja toivottomuuden välillä.

Mieleesi saattaa tulla aiemmin tapahtuneita, raskaita kokemuksia, esimerkiksi vakavia sairauksia tai kuolemantapauksia lähipiirissäsi.

Erilaiset tunteet ja reaktiot ovat luonnollisia, kun läheinen sairastuu äkillisesti. Myös kehosi voi reagoida eri tavoin: jännittämällä, kivulla ja vatsavaivoilla.

Voit itse auttaa itseäsi:

- Hyväksymällä uuden elämäntilanteen synnyttämät tunteet.
- Etsimällä asiallista tietoa läheisesi sairaudesta ja kuntoutumisesta.
- Puhumalla läheisesi sairastumisesta ja siihen liittyvistä tunteistasi perhepiirissä ja vertaistukiryhmissä.
- Noudattamalla tavanomaista päivärutiiniasi niin pitkälle kuin mahdollista, huomioiden kuitenkin, ettet ehkä jaksanut samalla tavoin kuin tavallisesti.

Joskus itsehoitokeinot eivät yksistään riitä. Pitkään jatkunut kuormitus ja stressi voivat esimerkiksi altistaa masennukselle, joka on hyvä tunnistaa ja hoitaa.

Nyrkkisääntönä voi pitää sitä, että jos mielialan lasku alkaa haitata arkielvytymistä, tulee hakeutua lääkäriin. Tukea kannattaa kuitenkin lähteä hakemaan jo aikaisemmin.

Älä jää yksin, älä jätä yksin!

Tärkeää on, ettet jää yksin. Apua muutuneeseen elämäntilanteeseen voit hakea esimerkiksi seuraavilta tahoilta:

Apua arjen järjestämiseen voi etsiä hoitavan tahon tai sosiaalitoimen vammaispalvelun sosiaalityöntekijöiltä.

Vastauksia sosiaaliturvaan, tukitoimiin, työelämään ja hakemuksiin liittyviin kysymyksiin saa valtakunnallista Neuroneuvonnasta puhelimitse p. 040 528 7888 (ma–pe klo 9–12) tai sähköpostilla info@neuroneuvonta.fi. Lisätietoja löytyy verkkosivulta: www.neuroneuvonta.fi.

Tukea omaishoidon kysymyksiin tarjoaa Omaishoitajaliitto: www.omaishoitajat.fi.

Keskustelutukea ja neuvontaa voit etsiä oman kunnan mielenterveyspalveluista ja seurakunnan diakoniatyöntekijöiltä. Mielialan hoitoon apua voi kysyä omalta terveysasemalta tai työterveyshuollosta.

Aukuutissa kriisissä yhteyttä voi ottaa esimerkiksi Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelimeen p. 010 195 202 tai kirkon palvelemaan puhelimeen p. 0400 221 180.

Apua ja vinkkejä myös palvelussa: www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo
-> Läheiselle.

Vertaistukea saat hakeutumalla yhdessä sairastaneen läheisesi kanssa kuntoutus- tai sopeutumisvalmennuskursseille, joihin sisältyy myös läheisen osallistuminen.

Aivoliitto tarjoaa myös muita vertaistoiminnan muotoja, kuten vertaistukihenkilöiden tapaamisia ja tuettuja lomia.

Tietoa näistä saat Aivoliitosta p. 02 2138 200 tai Aivoliiton verkkosivuilta: www.aivoliitto.fi/vertaistuki.

Soveltuvia kursseja löytyy myös Kelan kuntoutuskurssisivulta: www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit.

Tutustu oman alueesi toimintaan ja tule mukaan!

Myös Aivoliiton paikallisyhdistysten ja aluekerhojen kokoontumisissa tapaavat muita saman kokemuksen omaavia henkilöitä. Niissä saat vaihtaa ajatuksia arjessa selviytymisestä sekä tietoa, tukea ja uusia ystäviä. Yhdistyksillä on toimintaa yli 100 paikkakunnalla.

Yhdistysten ja kerhojen yhteystiedot löydät Aivoliiton verkkosivuilta: www.aivoliitto.fi/yhdistykset.



Suvilinnantie 2, 20900 Turku
p. 02 2138 200
info@aivoliitto.fi, www.aivoliitto.fi



Kurssilla sekä sairastuneesta että puolisosta huolehtiminen on huomaavaista. Ohjaajat ovat kaiken aikaa saatavilla.



Vertaistuki on tärkeää. Ei olla yksin sairastumisen kanssa.



Sopeutumisvalmennuskurssilla läheinen saa omaa aikaa.



Toisten vastaavassa asemassa olevien kanssa käydyt keskustelut ovat kurssilla antoisia.

