

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Lehto, Annika; Mäenpää, Pia; Keckman, Anne; Koski, Tuula  
Julkaisun nimi:

Julkaisuvuosi: 2016

Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lehto, A., Mäenpää, P., Keckman, A. & Koski, T. (2016). Syöpäpotilaan psykososiaalinen tukeminen: viriketuokio Pudasjärven syöpäkerhossa. *Syöpäsairaanhoitaja* (3), 5-6.

# SYÖPÄPOTILAAN PSYKOSOSIAALINEN TUKEMINEN- VIRIKETUOKIO PUDASJÄRVEN SYÖPÄKERHOSSA

*“Mistä tunnet sä ystävän  
Onko oikea sulle hän  
Ajat ankeimmat selvittää  
Kuka viereesi jää  
Kun on sinulla vaikeaa  
Ja kun tarvitset auttajaa  
Silloin ystävyys punnitaan  
Menee muut menojaan.”*

Laulu raikui Pudasjärven palvelukeskuksessa, kun syöpäpotilaat ja heidän läheisensä kokoontuivat viriketuokioon. Tämä Vladimir Vysotskin laulu kuvastaa hyvin sitä, miten tärkeitä ystävät ja vertaistuki on syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen.

Pidin Pudasjärven syöpäkehossa opinnäytetyöhöni kuuluvan viriketuokion lokakuussa 2015. Tuokioon osallistui kerholaisia, jotka ovat syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Viriketuokion tarkoituksena oli tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään psykososiaalisesti. Viriketuokion alussa esittelin itseni ja kerroin syöpäpotilaan psykososiaalisesta tuesta ja sen tärkeydestä. Tuokion sisältö oli musiikkipainotteinen. Yhteislaulujen lisäksi oli musiikkimaalusta. Musiikkimaalaus on musiikin tuomien tunteiden maalaamista tai musiikin tahdissa maalaamista. Bojner-Horwitz ja Bojnerin (2007) mukaan musiikilla on paljon erilaisia vaikutuksia; se vähentää kroonisen kivun tuntemista, vahvistaa ihmisten välistä kanssakäymistä sekä parantaa keskittymistä. Musiikin



avulla voi myös ilmaista erilaisia tunteita. (Bojner-Horwitz & Bojner 2007, 57 ja 113–115.) Tuokion yksi tavoite olikin, että kerholaiset pysyivät purkamaan ehkä sisälle patoutuneita ja musiikin tuomia tunteita musiikkimaalauksen kautta. Soitamani ja laulamani laulu oli Eino Leinon sanoittama runo Lapin kesä, josta myöhemmin Perttu Hietanen ja Taisto Wesslin ovat tehneet nykyisen version. Tuokiossa laulettiin myös tuttuja yhteislauluja piano-säestykselläni mm. Synnyinmaan laulu ja Lapinäidin kehtolaulu.

Koko tuokion ajan syntyi vapaa keskustelua. Kerholaiset jakoivat kokemuksia psykososiaalisen tuen saamisesta ja sen tärkeydestä. Eräsikin kerholainen kertoi, miten itse on tukenut läheisiään, kun tukea ei ole perheen ulkopuolisilta tahoilta saanut. Ahonen ym. (2013) määrittelee, että psykososiaalisella tuella tarkoitetaan syöpään sairastuneen ja hänen läheistensä selviytymisen tukemista uudessa elämäntilanteessa. Lähtökohtana on kunnioittaa potilasta ja huomioida hänen yksilölliset toiveensa ja tarpeensa. (Ahonen,

Blek-Vehkaluoto, Ekola, Partamies, Sulosaari & Uski-Tallqvist, 2013, 162–163.)

Kirjallisen palautteen pohjalta syöpäkerholaiset pitivät viriketuo-kiosta ja se oli tavoitteiden mukainen. Positiivista palautetta sain pirteästä ja selkeästä ohjauksesta sekä musiikin eri tavoin hyödyntämisestä. Myös itse tuokion ohjaajana havainnoin, miten innoissaan syöpäkerholaiset osallistuivat. Onnistuin luomaan luotettavan ilmapiirin ja näin ollen mahdollistin vertaistuen, kokemusten vaihdon. Nurminen (2013) kertoo vertaistuen auttavan ymmärtämään vakavaa sairautta ja elämäntilannetta, sekä antaa rohkeutta puhua siitä. Syöpään sairastuneelle ja hänen läheisilleen on tarve puhua samassa tilanteessa oleville, koska sairaus ja sen tuomat oireet sekä muutokset synnyttävät paljon erilaisia tunteita. (Nurminen 2013, 65–66.)

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut opettavainen ja antanut minulle paljon työkaluja tukea syöpäpotilaita ja heidän läheisiään psykososiaalisesti. Merkittävin anti oli se,

kun näin, miten viriketuo-kiopiiristi syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä arkea. Sain olla mukana tukemassa ja rohkaisemassa heitä kriisin ja elämänmuutoksen keskellä. ■

*Annika Lehto,  
Sairaanhoitajaopiskelija*

*Pia Mäenpää, TtM, Lehtori*

*Anne Keckman, TtM, Lehtori*

*Tuula Koski, FM, Lehtori,  
Oulun ammattikorkeakoulu*

## LÄHTEET

- Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uski-Tallqvist, T. 2013. Kliininen hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 2.painos
- Bojner-Horwitz, E., Bojner, G. 2007. Mielihyvää musiikista. Helsinki: Wermer Söderström Oy
- Nurminen, R. 2013. Tulevaisuuden syöpäkuntoutus. Moniulotteinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen 9/2013, 65–66.

Linkki opinnäytetyöhön:  
<http://www.theseus.fi/handle/10024/104226>