

POTILASOHJE KUNTOUTUS

Syöpään ja verisairauksiin sairastuminen vaikuttaa monella tavalla elämääsi. Kaikki tarvitsevat ohjausta sekä tukea, jotta kuntoutuminen pääsisi alkuun. Tuen tarve (määrä sekä ajankohta) hoidon aikana ja sen jälkeen vaihtelee yksilöllisesti. Kuntoutuksen tarvetta arvioidaan syöpätautien ja hematologian poliklinikalla yhdessä sosiaalityöntekijöiden sekä fysioterapeuttien kanssa. Työelämässä olevien potilaiden kohdalla pyydetään usein työterveyslääkärin arvio. Myös Kela voi arvioida kuntoutuksen eri muotoja.

Erilaiset **sopeutumisvalmennuskurssit ja tukihenkilötoiminta** voivat auttaa Sinua sairauteen sopeutumisessa.

Lääkinnällisen kuntoutuksen palveluiden suunnittelu kuuluu julkiselle sektorille sekä työterveyshuollolle. Lääkinnällisenä kuntoutuksena annetaan mm. fysio-, toiminta- ja puheterapiaa. Esim. aivokasvainpotilaat saattavat tarvita neuropsykologista kuntoutusta. Apuvälineet kuuluvat myös tähän osioon.

Ammatillinen kuntoutus tai vaikeavammaisen kuntoutus kuuluu KELA:lle; lisätietoja saat sairaalan sosiaalityöntekijöiltä (puh. 040-653 4070) ja KELA:n omilta verkkosivulta www.kela.fi.

Sinulla saattaa myös olla oikeus vaikeavammaisen tai eläkkeensaajan **hoitotuen** hakemiseen. Ennen hoitotukianomuksen laatimista kannattaa ottaa yhteyttä sairaalan sosiaalityöntekijään, joka **kartoittaa avun tarpeen** lääkärin laatimaa **C-lausuntoa varten**.

Hoitava lääkäri kirjoittaa tarvittavat todistukset palveluntuottajille, KELA:lle sekä terveyskeskukseen.

Sopeutumisvalmennus/sopeutumisvalmennuskurssit

Syöpä- tai hematologisille potilaille ja/tai heidän perheilleen järjestetään yksilö-, pari- tai perhekurseja. Niiden tavoitteena on antaa sinulle ja omaisillesi valmius kohdata muuttunut elämäntilanne. Saat tietoja itse sairaudesta, hoitojen vaikutuksista, sairauden ja hoitojen aiheuttamista muutoksista sekä selviytymisestä. Kurssit sisältävät asiantuntijaluentoja, yksilö-, pari- ja pienryhmäkeskusteluja, liikuntaa, fysioterapiaa ja yhteistä vapaa-ajanviettoa. Osallistujilla on mahdollisuus jakaa omia kokemuksia keskenään.

Jos olet kiinnostunut kurseista, hakemuslomakkeita saat maakunnallisten syöpäyhdistysten toimistoista, KELA:n paikallistoimistoista ja hoitolaitoksista. Lääkäri kirjoittaa lausunnon hakemuksen liitteeksi. Kurssit ovat maksuttomia.

Alueellamme vuosittain järjestettävästä rintasyöpäpotilaiden kurssista ja muista sopeutumisvalmennuskursseista sekä yleisöluennoista saat tietoa kuntoutusohjaaja Anna-Kaisa Uusitalolta, puh. 040-653 4519. Häneen voit olla myös yhteydessä, jos haluat keskustella muista kuntoutukseen liittyvistä asioista. Kuntoutusohjaajan palvelut ovat ilmaisia.

[Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä](#) | [Mellersta Österbottens social- och hälsovårdssamkommun](#)

Syöpätautien ja hematologian poliklinikka

06-826 4229

Internetistä saat lisätietoa syöpäjärjestöjen toiminnasta sekä sopeutumisvalmennuskursseista osoitteesta www.cancer.fi. Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen puhelinpalvelu syöpäyhteys 0800-19414 on avoinna ma - to klo 10 -18 sekä ti - ke klo 10 -15. Puhelimeen vastaa neuvontahoitaja. Maksuttomalta linjalta saa apua mm. syövän ehkäisyyn, vaaratekijöihin ja hoitoon tai kuntoutukseen liittyvissä tilanteissa.

Neuvontahoitajan kanssa voi keskustella myös chatissa (kts. lisätietoja www.neuvontahoitaja.fi) tai lähettää sähköpostia osoitteeseen neuvonta@cancer.fi.

Syöpäjärjestöjen etuusneuvontapuhelin palvelee keskiviikkoisin klo 15-17 numerossa 0800-411303.

Tukihenkilötoiminta- vertaistuki

Syövästä parantuneita tai syöpäpotilaita on koulutettu toimimaan uusien potilaiden tukihenkilöinä. He ovat käytettävissäsi, jos haluat keskusteluapua tai kuuntelijan. Heillä on vaitiolovelvollisuus. Palvelut ovat maksuttomia. Tietoja tukihenkilöistä saat poliklinikaltamme tai paikallisesta syöpäyhdistyksestä.

Pohjanmaan syöpäyhdistys ry / Kokkolan toimipiste:

Sairaanhoitaja Maria Heikkilä-Nyman puh. 010-8436008
Palliatiivinen hoitaja Monika Kolppanen puh. 010-8436009
Mannerheiminaukio 1, 67100 Kokkola
puh. 010-8436008
Avoinna: ma - to klo 10 - 13

Pietarsaaren toimipiste:

Syöpähoitaja Christine Kung puh. 010-8436011
Pohjanlandentie 1, Pietarsaaren sairaala
ma-pe klo 9-15
ma - pe klo 9 - 15