

Syöpäpotilasta tukevia palveluja

Tukenasi ovat tarvittaessa seuraavat asiantuntijat:

- **Sosiaalityöntekijän** kanssa voit keskustella elämäntilanteestasi ja tuen tarpeestasi. Hän neuvoo sosiaalityönsä, taloudellisiin etuuksiin ja sosiaalisiin palveluihin liittyvissä asioissa. Yhteyden häneen saat hoitohenkilökunnan kautta tai soittamalla numeroon 02 313 1802.
- På ÅUCS finns **en socialarbetare för svenskspråkiga patienter**. Du kan vända till socialarbetaren för att samtala om din livssituation och ditt behov av stöd. Hon ger råd i ärenden som gäller socialskydd, ekonomiska förmåner och socialservice. Kontakt fås via avdelningens personal eller genom att ringa tel. nr 02 313 1699.
- **Kuntoutusohjaaja** tukee syöpäsairaahan potilaan ja hänen läheistensä itsenäistä selviytymistä. Tavoitteena ovat potilaan ja hänen perheensä toimintakyvyn säilyttäminen ja lisääminen muuttuneessa elämäntilanteessa. Kuntoutusohjaajaan voi ottaa yhteyttä hoitohenkilökunta ja potilas itse tai hänen läheisensä soittamalla numeroon 02 313 7295.
- **Masennus**: kerro lääkärille tai hoitajille, jos koet itsesi epätoivoiseksi, voimakkaasti ahdistuneeksi tai masentuneeksi. Lääkäri arvioi psykiatrisen hoidon tarpeen.
- **Sairaalapapin** kanssa voit luottamuksella keskustella mieltäsi askarruttavista asioista. Hän kuuntelee, kun haluat puhua tilanteestasi. Ovatpa ajatuksesi arkisia, henkisiä tai hengellisiä, tarjolla on korva, joka kuuntelee. Sairaalapappi palvelee niin potilaita kuin heidän läheisiään. Yhteyden saat henkilökunnan kautta tai soittamalla numeroon 02 313 0489.
- **Seksuaaliterapeutti ja seksuaalineuvoja** auttavat potilasta kohtaamaan erilaisia seksuaalisuuteen liittyviä kysymyksiä sekä neuvovat sairauden tai hoitojen myötä ilmenevissä ongelmissa esim. hoitojen aiheuttamassa seksuaalisessa kyvyttömyydessä tai haluttomuudessa. Seksuaaliterapeutin tavoitat numerosta 02 313 1825 ja seksuaalineuvojan 02 313 2870.
- **Ravitsemusterapeutti** auttaa potilaita ravitsemukseen liittyvissä ongelmissa, kuten hoitojen aiheuttamassa ruokahaluttomuudessa tai vajaaravitsemuksessa. Hoitajat varaavat ajan tarvittaessa.
- **Fysioterapeutti** ohjaa ja auttaa liikkumisen- ja toimintakyvyn ongelmissa. Jos vaivanasi on raajojen liikkuvuuden alentuminen, turvotus, arpi- tai fascioiden kireys, tai muuttuneen

kehonkuvan hahmottamisen haasteita. Fysioterapeutin vastaanotolle pääset lääkärin lähettämänä.

- **Tupakoinnin lopettaminen.** Tupakasta vieroituksesta annamme neuvoa, ohjausta, tukea ja kannustusta sekä yksilö- että ryhmäohjauksena. Keskustele tupakoinnin lopettamisesta lääkärisi tai hoitajasi kanssa, tai soita itse tupakasta vieroitus numero 02 313 3324.
- **Lounais - Suomen Syöpäyhdistys** toimii syöpään sairastuneiden ja heidän läheistensä tukena antamalla tietoa ja järjestämällä toimintaa sairauden eri vaiheissa esim. sopeutumisvalmennuskurssit, vertaistuki sairastuneille ja Arjen ystävä-toiminta. Yhteydenotot numeroon 02 265 7666. Syöpäyhdistyksen edustaja on tavattavissa keskiviikkoisin klo 9-13 T-sairaalan B-osan 1 krs. aulaassa.
- **Syöpäjärjestöjen valtakunnallisesta neuvontapalvelusta** saat henkilökohtaista ja asiantuntevaa neuvontaa. Kysymyksiisi vastaavat Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajat, jotka ovat syöpään erikoistuneita terveyden- ja sairaanhoitajia. Palvelu on sinulle maksuton, p. 0800 19 414. Päivystys ma ja to klo 10 -18 sekä ti, ke ja pe klo 10 -15.
- **Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin** tarjoaa välitöntä keskusteluapua kriiseissä oleville ja heidän läheisilleen. Sinulle vastaavat sekä kriisityöntekijät että koulutetut vapaaehtoiset tukihenkilöt numerosta 09 2525 0111.
- **Ikääntyneiden neuvonta ja ohjaus.** Kauppatorin Monitorissa saa maksutonta neuvontaa ja tietoja tukipalveluista kuten ruoka-, kotihoito- ja siivouspalveluista sekä erilaisista kuljetuspalveluista ja omaishoidosta. Palveluohjaajat voivat tulla myös käymään asiakkaan kotona. Puhelinpalvelu on avoinna arkisin klo 9-15 p.02 2626164 ja ruotsiksi arkisin klo 9-12 p.02 2626174.