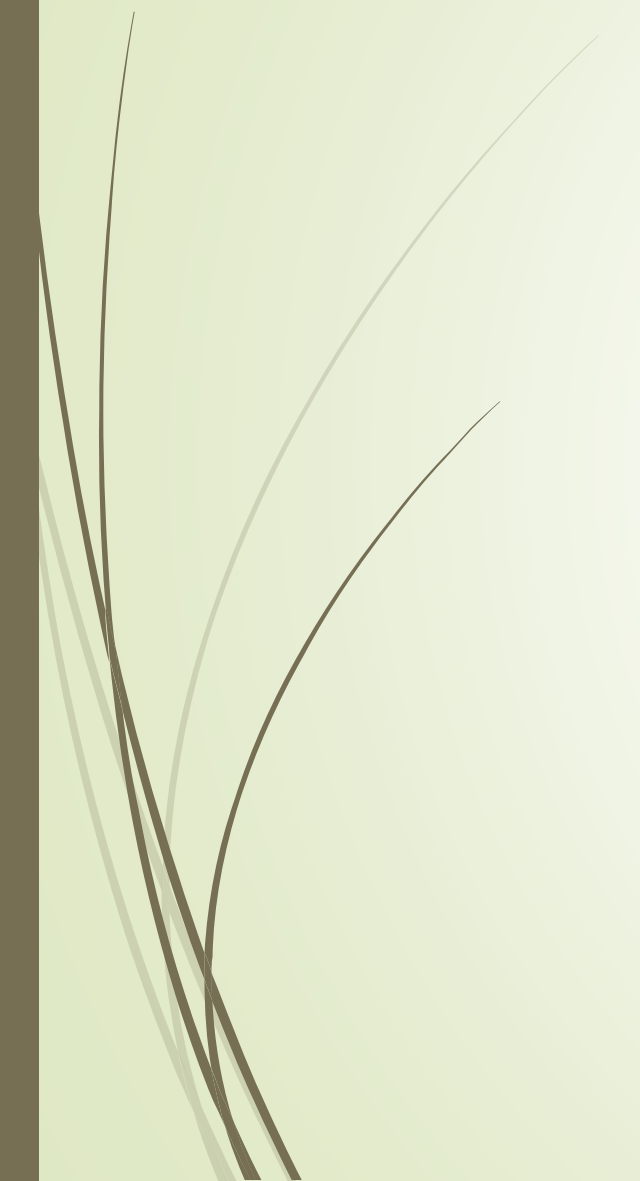





Elämää sairauden kanssa

Johanna Rantanen, johtava sairaalapastori

18.9.2018



Sairaus vie monenlaisten tunteiden
äärelle, sekä sairastuneen että hänen
läheisensä. Kaikilla erilaisilla tunteilla on
lupa olla olemassa ja tulla kuulluksi.
Omaan tai läheisen sairastumiseen
sopeutuminen vie aikaa. Sen tien alussa
on erilaisten tunteiden läpieläminen,
silloinkin, kun ne tekevät kipeää.

Ehkä nämä kuvat välittävät jotakin niistä tunnoista, joita sairastunut ja hänen läheisensä kohtaavat...





Läheisten ja ystävien tuki on hyvin tärkeää.
Kokemus siitä, ettei ole yksin, auttaa
jaksamaan.




Sairaus muuttaa monia asioita elämässä, mutta ei kaikkea. Edelleen paljon hyvää on jäljellä ja edessäpäin. Tee siis sitä mikä tuo Sinulle hyvän mielen ! Vaali niitä harrastuksia, jotka kiinnostavat Sinua tai etsi uusia. Mitä sellaista voit vielä tehdä, josta olet haaveillut, mutta et vielä ole tehnyt? Mielekäs tekeminen tuo arvokasta sisältöä päivään.



Tukea elämään



- Omassa tai läheisen muuttuvassa elämäntilanteessa kannattaa hakea tukea.
- Kanavia on monia: vertaistuki, potilasjärjestöt, kaupungin työntekijät, seurakunnan diakonia ja työntekijät.
- Jokaisella on oma tapansa läpikäydä sairauden herättämiä ajatuksia ja tunteita; joku tarvitsee paljon omaa aikaa, joku lähtee nopeastikin etsimään muita samassa elämäntilanteessa olevia.
- Etsi oma tapasi ja uskalla olla myös rohkea! Puhuminen toisen kanssa voi voimaannuttaa ja avata uusia näkökulmia.

- 
- Läheinen on tärkeä tuki ja apu muistisairaalle
 - Sairaus, tämä niin kuin kaikki muutkin, tuovat mukanaan asioita, joita ei vielä voi tietää
 - Älä pelkää tulevaa, ota asia kerrallaan, etsi ja vastaanota tukea ja käytännön apua
 - Pidä huoli itsestäsi ja vaali jaksamista tukevia asioita omassa elämässäsi

Seurakuntien toimintaa ja palveluja

- **Toimintaa eläkeläisille – vihko**

Vihkossa on esitelty Lahden seurakuntien (mukaanlukien Nastola) erilaista toimintaa alueittain ja siitä löytyy seurakunnan työntekijöiden yhteystiedot. Vihko julkaistaan kahdesti vuodessa, kevät- ja syyskauden alkaessa. Vihkoa on saatavilla seurakuntien asiakaspalvelupisteestä, Vapaudenk.6, 1.krs, sekä geriatrisesta keskukselta.

- **Kirkonseutu -lehti:** Lahden ja lähikuntien seurakunta-lehti. Ilmestyy kahden viikon välein (kesätaukoa lukuunottamatta). Lehdessä on tietoa seurakuntien toiminnasta Asikkalassa, Heinolassa, Hollolassa, Hämeenkoskella, Kärkölässä, Kuhmoisissa, Padasjoella ja Lahden viidessä eri seurakunnassa eli Keski-Lahti, Laune, Joutjärvi, Salpausselkä ja Nastola.

- Tietoa toiminnasta ja työntekijöistä löytyy nykyisin hyvin **seurakuntien nettisivuilta**

- **Tukea elämään –esite** kertoo omasta työstäni sairaalapappina ja siinä on yhteystietoni. Toimin Lahdessa Jalmarissa ja kotisairaalassa ja olen potilaita, heidän läheisiään ja henkilökuntaa varten. Olen myös Jalmarin eri toimipisteissä vierailevia asiakkaita varten.

**Yhteyttä saa
ottaa !**



Ystävällisin terveisin Johanna Rantanen, puh. 044 7191530. Sähköposti: johanna.rantanen@evl.fi



Rohkeutta, iloa ja voimia
Sinulle!