

OPPAANI LEVINNEESTÄ RINTASYÖVÄSTÄ

Jokainen päivä on
tärkeä



Tänään, anna tunteillesi aikaa.

Tuntuipa olosi tänään minkälaiselta tahansa, **se on ihan ok**. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa suhtautua sairauteesi. Jos tunnet itsesi yksinäiseksi, muista, että Suomessa ja muualla maailmassa on tälläkin hetkellä monia naisia, jotka ovat juuri saaneet kuulla sairastavansa levinnyttä rintasyöpää. Heillä voi olla samankaltaisia ajatuksia ja tunteita kuin sinulla. Jokainen löytää lopulta oman keinonsa kohdata sairautensa. Vaikka tieto levinneestä rintasyövästä voi aluksi mullistaa koko elämän, aika auttaa sopeutumaan uuteen tilanteeseen, ja tunnet olosi pikkuhiljaa vahvemiksi.



Tieto levinneestä rintasyövästä on useimmiten vaikea vastaanottaa. Juuri nyt mielessäsi voi risteillä monenlaisia kysymyksiä, joihin kaipaat vastauksia.

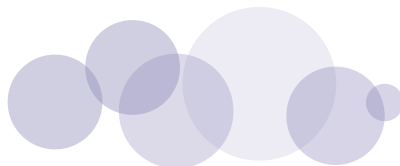
Ajatus tämän oppaan laatimisesta on syntynyt eri puolilta Eurooppaa ja Lähi-Idästä kotoisin olevien rintasyöpäpotilaiden keskuudessa. Ryhmä kokoontui keskustelemaan siitä, minkälaista tietoa levinneeseen rintasyöpään sairastunut kaipaa heti diagnoosin kuultuaan.

Keskustelujen tuloksena syntyi opas, jonka tavoitteena on auttaa sinua ymmärtämään sairauteen ja sairastumiseen liittyviä asioita ja tunteita sekä tekemään päätöksiä omaksi parhaaksesi – koska **jokainen päivä on arvokas ja elämästä voi nauttia, syövästä huolimatta.**

Suomessa oppaan sisältöä on osin muutettu vastaamaan maamme käytäntöjä. Tässä yhteydessä asiantuntijoina ovat toimineet syöpätautien erikoislääkäri Eeva Rahko ja syöpäsairaanhoidtaja Eija Pesola Oulun yliopistollisesta sairaalasta (ks. tarkemmin sivu 6).

Voit käyttää opasta apunasi juuri sen verran kuin haluat. Tämä opas ei korvaa lääkäriltä ja hoitohenkilökunnalta saatua tietoa. Heiltä saat aina ajantasaisen tiedon juuri sinun sairauttasi ja hoitoasi koskien.

Oppaan tekemistä on tukenut lääkeyritys Pfizer Oy.



ALKUPERÄISEN OPPAAN OHJAUSRYHMÄ



**Michal Melamed-Cohen,
Israel**

Kokemusasiantuntija



**Doris C. Schmitt,
Saksa**

Viestintäkouluttaja



**Eva Schumacher-Wulf,
Saksa**

Mamma Mia!
Das Brustkrebsmagazin
-lehden päätoimittaja

Pfizer kiittää työryhmän jäseniä Egyptissä, Espanjassa, Iso-Britanniassa, Israelissa, Italiassa, Itävallassa, Jordaniassa, Puolassa, Ranskassa, Ruotsissa, Saksassa, Saudi-Arabiassa, Turkissa ja Yhdistyneissä Arabiemiirikunnissa kaikista neuvoista ja osallistumisesta tämän oppaan laatimiseen.

ALKUPERÄISEN OPPAAN LÄÄKETIETEELLINEN NEUVONANTAJA



Nadia Harbeck, Saksa

Professori, Münchenin yliopiston
rintasyöpäkeskuksen johtaja

Professori Nadia Harbeck on antanut lääketieteellistä
asiantuntija-apua oppaan laatimisessa.

“Paikallisesta rintasyövästä puhutaan julkisuudessa paljon, mutta levinnyttä rintasyöpää sairastavien tarpeet jäävät usein vähemmälle huomiolle. Monista potilaista tuntuu, ettei heillä ole riittävästi tietoa sairaudestaan. Tämä opas on hyvä tiedonlähde, sillä se auttaa potilaita ymmärtämään, mitä levinneen rintasyövän diagnoosi tarkoittaa, mitkä ovat hoitovaihtoehdot ja minkälaisia päätöksiä he kenties haluavat tehdä. Ehkä kaikkein tärkeimpänä: opas auttaa ymmärtämään, että kukin sairastunut voi itse vaikuttaa siihen, millä tavoin nauttia elämästään.”



Eeva Rahko

syöpätautien erikoislääkäri
Oulun yliopistollinen sairaala



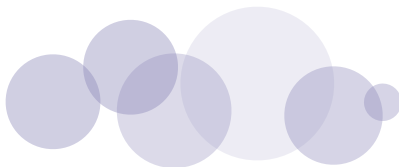
Eija Pesola

syöpäsairaanhoitaja
Oulun yliopistollinen sairaala

Syöpätautien erikoislääkäri Eeva Rahko toimii onkologina Oulun yliopistollisen sairaalan syöpäkeskuksessa ja on perehtynyt myös palliativiseen hoitoon.

Syöpäsairaanhoitaja Eija Pesola toimii Oulun yliopistollisen sairaalan syöpätautien ja hematologian poliklinikalla. Hänen vastuualueeseensa kuuluu mm. rintasyöpään sairastuneiden oirepoliklinikan vastaanottotyö.

"Tämä opas antaa tietoa rintasyövästä, sen hoidosta sekä arkisista elämänalueista. Toivomme, että opas on sinulle tukena ja antaa tarvittavaa tietoa askarruttaviin kysymyksiin. Kun tietoa on tarpeeksi, on oma elämä paremmin hallittavissa."



Suomenkielisen oppaan ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2017. Oppaan sisällön ajankohtaisuus tarkistettiin vuonna 2021, ja tämän työn osalta ohjausryhmä kiittää Lapin keskussairaalan syöpätautien ylilääkäri Minna Jääskeläistä sekä Rintasyöpäyhdistys ry:n henkilökuntaa. Hyvinvointia käsittelevän kappaleen päivittämisessä asiantuntijoina ovat toimineet laillistettu ravitsemusterapeutti, FT Helena Orell sekä fysioterapeutti (YAMK), lymfaterapeutti Marianne Himberg.

TÄMÄ OPAS SISÄLTÄÄ

Kuusi eri osa-alueetta, jotka antavat tietoa ja vastaavat usein esitettyihin kysymyksiin levinneestä rintasyövästä: miten levinnyt rintasyöpä todetaan, miten sitä hoidetaan ja miten selvitä sairauden kanssa arjen keskellä.

Minun diagnoosini

Tietoa levinneestä rintasyövästä.

Mihin elimiin rintasyöpä voi levitä ja mitä oireita sairaus voi aiheuttaa?

Minun hoitoni

Mitä voin odottaa sairauteni hoidolta?

Tietoa eri hoitovaihtoehdoista, niiden haittavaikutuksista ja haittavaikutusten hallinnasta sekä vastetutkimuksista.

Minun työni

Kuinka järjestän työni ja velvollisuuteni?

Voinko saada taloudellista tukea, jos jään pois töistä?

Minun tunteeni

Miten selviän muuttuneessa tilanteessa?

Miten pärjään tunteitteni kanssa?

Minun hyvinvointini

Miten voisin tuntea oloni paremmaksi?

Olisiko minulle hyötyä liikunnasta? Mikä voisi auttaa minua rentoutumaan?

Minun ihmissuhteeni

Miten puhun sairaudestani perheenjäsenille?

Miten kerron sairaudestani ystäville ja sukulaisille?

Niiden tahojen yhteystietoja, jotka tarjoavat apua ja tukea sinulle ja läheisillesi:

Minun ja lähesteni tukena

Mistä saan lisää tietoa, vertaistukea, taloudellista tukea tai muuta apua?

TARKEMPI SISÄLLYSLUETTELO

Minun diagnoosini

Sivu

Miksi syöpäni uusiutui?	15
Miten levinnyt rintasyöpä eroaa paikallisesta rintasyövästä?	17
Rintasyövän levinneisyysasteet	18
Minkälaisia ovat levinneen rintasyövän eri muodot?	19
Mihin syöpä on levinnyt?	21
Etäpesäkkeiden aiheuttamia oireita.....	22
Tehdäänkö diagnoosin varmistamiseksi vielä joitakin tutkimuksia?...	24

Minun hoitoni

Mikä on minulle paras hoito?.....	31
Miten levinnyttä rintasyöpää hoidetaan?	32
Solunsalpaaja- eli sytostaattihoido eli kemoterapia	34
Hormonaalinen syöpähoito.....	34
Kohdennettu lääkehoito.....	35
Immuno-onkologinen lääkehoito.....	36
Tukihoidot	37
Sädehoito	37
Leikkaushoito.....	38
Kuinka usein saan hoitoa ja miten pitkään?.....	40
Minkälaisia haittavaikutuksia syöpähoitot voivat aiheuttaa?	41
Väsymys.....	42
Pahoinvointi ja oksentelu	43
Muutokset suolen toiminnassa	44
Painonnousu ja turvotukset	46
Vaihevuosioireet	46
Univaikeudet ja unettomuus.....	47
Hiustenlähtö	48
Infektioherkkyys ja muutokset verenkuvassa.....	49
Suutulehdus	51
Tuntomuutokset sormissa ja jalkapohjissa (neuropatia)	53
Muita haittavaikutuksia.....	53

Vastetutkimukset eli hoidon tehon arvioiminen.....	55
Pitäisikö minun osallistua hoitotutkimukseen eli kliiniseen tutkimukseen?	59
Mitä etuja kliiniseen tutkimukseen osallistumisesta on potilaalle?	60
Mitkä ovat kliinisten tutkimusten mahdolliset haittapuolet?	60
Kysymyksiä, joita voit pohtia ennen päätöstä hoitotutkimukseen eli kliiniseen tutkimukseen osallistumisesta.....	61
Kuinka käytän lääkärin minulle varaaman ajan parhaiten hyödyksi?...	62
Entä jos hoidot eivät tehoakaan?	64
Mitä tarkoittaa oireenmukainen, palliatiivinen hoito?	65
Mitä tarkoittaa saattohoito?	66
Pitääkö minun laatia hoitotahto?	66

Minun työni

Taloudelliset huolet ja etuusneuvonta.....	79
Voinko käydä töissä nyt kun sairastan syöpää?	80
Kuinka kerron työnantajalle sairaudestani?	81
Voinko saada taloudellista tukea, jos jään osittain tai kokonaan pois töistä?.....	81

Minun tunteeni

Miten pärjään tunteitteni kanssa?.....	89
On luonnollista hakea ulkopuolista tukea	90
Kenen puoleen voisin kääntyä?.....	91
Pitäisikö minun liittyä johonkin potilastukiryhmään?	94
Miten löydän minulle sopivan potilastukiryhmän?.....	94

Minun hyvinvointini

Mitä voisin tehdä, jotta tuntisin oloni paremmaksi?	103
Pitäisikö minun muuttaa ruokavaliotani?	103
Olisiko minulle hyötyä liikunnasta?	106
Mikä voisi auttaa minua rentoutumaan?	108

Minun ihmissuhteeni

Vinkkejä sairaudesta puhumiseen.....	118
Kuinka kerron lapsilleni, että sairastan levinnyttä rintasyöpää?	119
Miten vältän tilanteen, jossa parisuhde jää sairauden jalkoihin?	123
Voinko vielä harrastaa seksiä?	124
Entä jos en ole parisuhteessa?	127
Kuinka kerron sairaudestani vanhemmilleni?	128
Miten keskustelen sairaudesta ystäväieni ja tuttavieni kanssa?	129

Minun ja läheisteneni tukena

Yhteystietoja	137
---------------------	-----



TIETOA LEVINNEESTÄ RINTASYÖVÄSTÄ

“ Tieto on todella tärkeää.

Tieto antaa tunteen, että hallitset edes jonkin verran tätä pelottavaa tilannetta, johon olet joutunut. Tiedon ansiosta voit mennä lääkärin vastaanotolle luottavaisin mielin, osallistua hoitoasi koskeviin keskusteluihin ja tiedät, mitä kannattaa kysyä. ”

Michal, Israel

Kun ymmärrät, mitä sairautesi tarkoittaa ja kuinka se vaikuttaa kehoosi, sinun on helpompaa osallistua keskusteluun hoitovaihtoehtoistasi.

MIKSI SYÖPÄNI UUSIUTUI?

Tutkijat eivät tiedä, miksi osa rintasyövistä uusiutuu ja osa ei. Vaikka sairaus sinun kohdallasi uusiutui, se ei tarkoita, että olisit saanut ensimmäisen kerran sairastuttuasi vääränlaista hoitoa tai että et olisi huolehtinut itsestäsi. Rintasyövän uusiutumisen riskiä lisäävät tilastollisesti esimerkiksi alkuperäisen kasvaimen suuri koko tai useat etäpesäkkeet kinalon imusolmukkeissa, mutta totuus on, että rintasyöpä voi uusiutua kenellä tahansa ja milloin tahansa. Joskus syöpä vain tulee takaisin.

Joskus etäpesäkkeitä havaitaan jo sillä hetkellä, kun rintasyöpä todetaan ensimmäistä kertaa.

Rintasyöpää pidetään vain naisten sairautena, mutta myös mies voi sairastua rintasyöpään. Miehen ja naisen rintasyöpää hoidetaan pääosin samalla tavalla. Sukupuolella ei juuri ole merkitystä sairauden tutkimuksiin ja hoitomenetelmiin, joita tässä oppaassa käydään läpi.

Tässä oppaan osassa käsitellään yksityiskohtaisemmin, mitä levinnyt rintasyöpä tarkoittaa. Tavoitteena on antaa vastauksia sinua mahdollisesti askarruttaviin kysymyksiin, kuten

- Miten levinnyt rintasyöpä eroaa paikallisesta rintasyövästä?
- Millaisia levinneen rintasyövän alatyyppejä voi esiintyä?
- Mihin elimiin rintasyöpä voi levitä ja mitä oireita sairaus voi aiheuttaa?



On tärkeää muistaa, että et ole tehnyt mitään väärää – sairaus ei ole sinun syytäsi.

MITEN LEVINNYT RINTASYÖPÄ EROAA PAIKALLISESTA RINTASYÖVÄSTÄ?

Levinnyt rintasyöpä eroaa paikallisesta rintasyövästä sekä laajuudeltaan että hoitoperiaatteiltaan. Merkittävin ero on se, että levinneessä rintasyövässä sairaus on edennyt rinnasta tai rinnan lähellä sijaitsevista imusolmukkeista muihin kudoksiin. Näitä kasvaimia, jotka voivat sijaita eri puolilla kehoa, sanotaan rintasyövän **etäpesäkkeiksi eli metastaseiksi**.

Jos olet aiemmin saanut hoitoa paikalliseen rintasyöpään, hoitjakson pituus oli luultavasti rajallinen. Levinnyttä rintasyöpää hoidettaessa hoitoa jatketaan niin kauan, kun siitä on enemmän hyötyä kuin haittaa. Hoidolla voidaan hidastaa syövän etenemistä, ja se voi myös pysäyttää syövän kasvun joksikin aikaa.

Levinnyttä rintasyöpää ei nykylääketieteen keinoin voida pysyvästi parantaa, mutta hoitovaihtoehdot ovat kuitenkin kehittyneet ja moni potilas voi elää sairaudesta huolimatta pitkään melko normaalia arkea. Levinnyt rintasyöpä on usein krooninen sairaus.

RINTASYÖVÄN LEVINNEISYYSASTEET

Rintasyöpä voidaan luokitella sen levinneisyyden mukaan. Levinneisyysastetta määritettäessä huomioidaan syöpäkasvaimen koko ja sen mahdollinen leviäminen ympäröiviin **imusolmukkeisiin** tai **muualle kehoon**.

Paikallinen rintasyöpä on levinneisyysasteeltaan luokkaa I – III. Tämä tarkoittaa, että syöpää esiintyy vain rinnassa ja sen lisäksi mahdollisesti rinnan läheisimmissä imusolmukkeissa. Paikallisen rintasyövän ensimmäinen hoito on leikkaus. Muita mahdollisia hoitoja ovat lääke- ja/tai sädehoito, jotka jatkuvat yleensä rajallisen ajan.

Paikallisesti edenneeseen rintasyöpään, joka on levinnyt rinnan tai kainalon alueella tai jonka solukuva on aggressiivinen (osa asteen II-III rintasyöivistä), syöpälääkäri saattaa suositella lääkehoitoa jo ennen leikkaukseen etenemistä. Lääkehoidon tavoitteena on tällöin mm. kasvaimen pienentäminen leikkausta varten.

Levinnyt rintasyöpä on levinneisyysasteen IV rintasyöpä, joka tarkoittaa, että syöpä on lähettänyt etäpesäkkeitä rinnasta ja sen lähellä sijaitsevista imusolmukkeista muualle kehoon. Tällöin keskeisin hoitomuoto on lääkehoito.

Rintasyövän levinneisyyttä määritettäessä voidaan käyttää myös niin kutsuttua **TNM-luokitusta** (**T** = englanniksi ´tumour´ eli kasvain, **N** = ´nodes´ eli imusolmukkeet ja **M** = ´metastases´ eli etäpesäkkeet).

MINKÄLAISIA OVAT LEVINNEEN RINTASYÖVÄN ERI ALATYYPIT?

Kun sinulla on todettu levinnyt rintasyöpä, lääkärisi on myös selvitettävä tarkemmin, minkälaisesta taudin alatyypistä on kysymys. Useimmiten levinnyt rintasyöpä ilmentää samanlaisia piirteitä kuin alkuperäinen rinnan kasvain. Rintasyöpäsoluissa voi esiintyä erilaisia valkuaisaineita eli proteiineja, kuten **hormoni- tai HER2-reseptoreita**. Nämä tärkeät tiedot saadaan patologin antamasta lausunnosta, ja niiden perusteella lääkäri voi arvioida hormonaalisen syöpähoidon tai HER2-hoidon soveltuvuutta solunsalpaajien vaihtoehtona tai rinnalla.

HORMONIRESEPTORIEN JA HER2-TEKIJÄN PERUSTEELLA RINTASYÖVÄT JAETAAN SEURAAVIIN ALATYYPPEIHIN:

1

HORMONIRESEPTORIPOSITIIVINEN, HER2-NEGATIIVINEN

Tämä on levinneen rintasyövän tavallisin alatyypipi. Hormonireseptoripositiivinen rintasyöpä tarkoittaa, että syöpä hyödyntää kasvuunsa estrogeenia. Syöpää voidaan siksi hoitaa hormonaalisella syöpähoidolla, joka estää estrogeenin toimintaa. Hormonaalisen hoidon lisänä voidaan käyttää kohdennettua, solun jakautumista estävää lääkehoitoa. Noin kahdella kolmesta sairastuneesta todetaan hormonireseptoripositiivinen rintasyöpä.

2

HORMONIRESEPTORINEGATIIVINEN, HER2-POSITIIVINEN

Tässä alatyypissä syöpäsolujen pinnalla on normaalia enemmän HER2-reseptoreita, jotka säätelevät

rintasyövän kasvua. Noin 15 – 20 % rintasyöivistä on HER2-positiivisia. HER2-positiivista rintasyöpää voidaan hoitaa kohdennetulla lääkehoidolla, joka hakeutuu HER2-reseptoreita ilmentäviin syöpäsoluihin estäen näiden solujen jakautumista.

3

HORMONIRESEPTORIPOSITIIVINEN, HER2-POSITIIVINEN

Tämä tarkoittaa, että kyseisen rintasyövän kasvu on riippuvainen sekä estrogeenista että HER2-tekijästä. Hormonireseptori- ja HER2-positiivista rintasyöpää voidaan hoitaa sekä estrogeenin toimintaa estävällä että HER2-reseptorin toimintaan kohdistuvalla lääkehoidolla.

4

HORMONIRESEPTORINEGATIIVINEN, HER2-NEGATIIVINEN (KUTSUTAAN MYÖS KOLMOISNEGATIIVISEKSI)

Tämä tarkoittaa, että kyseisen rintasyövän kasvu on estrogeenista tai HER2-tekijästä riippumaton. Noin 10 – 20 % rintasyöivistä on kolmoisnegatiivisia. Kolmoisnegatiivisten rintasyöpien hoitoon hormonaaliset syöpähoidot tai HER2-tekijään kohdistuvat lääkehoidot eivät sovellu. Rintasyövän biologian tarkempi tunteminen on kuitenkin tärkeää, sillä pienelle osalle potilaista voidaan harkita muihin merkkiaineisiin perustuvaa lääkehoitoa.

Levinneen rintasyövän eri alatyypin hoitovaihtoehtoista kerrotaan tarkemmin tämän oppaan sivuilla 31-39.

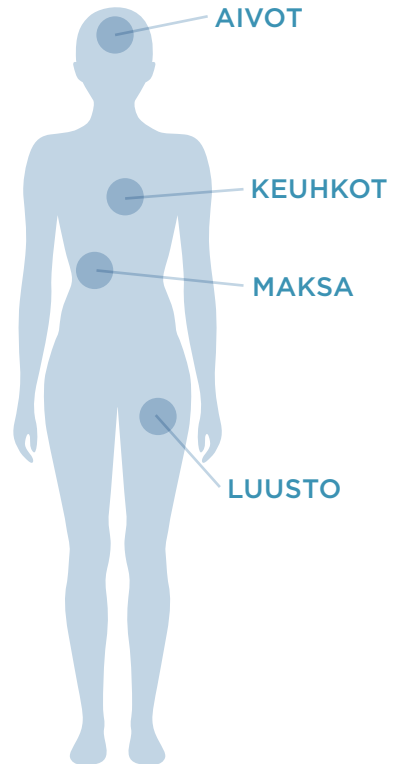
MIHIN SYÖPÄ ON LEVINNYT?

On tärkeää tietää, mihin rintasyöpä on levinnyt. Tämän tiedon avulla lääkäri voi suunnitella sinulle hoidon, joka tähtää myös etäpesäkkeiden mahdollisesti aiheuttamien oireiden lievittämiseen.

Missä etäpesäkkeitä todetaan ja minkälaisia oireita ne aiheuttavat?

Rintasyövän etäpesäkkeitä todetaan tyypillisesti luustossa, keuhkoissa, maksassa tai aivoissa. Etäpesäkkeitä voidaan kuitenkin todeta myös esimerkiksi iholla tai vatsaontelossa. On hyvä tietää, että **jokaisen sairaus on erilainen**.

Etäpesäkkeet syntyvät, kun rintasyöpäsolut leviävät esimerkiksi veri- tai imusuoniston välityksellä paikasta toiseen. Ne voivat aiheuttaa sijaintiinsa liittyviä oireita, joita on lueteltu seuraavan sivun kuvassa.



Jos sinulla on epätavallisia oireita, kerro niistä mahdollisimman pian lääkärille tai hoitohenkilökunnalle. Älä epäröi kertoa tuntemuksistasi.

ETÄPESÄKKEIDEN AIHEUTTAMIA OIREITA

LUUSTO

Luustoetäpesäkkeitä todetaan suunnilleen kahdella kolmesta levinneeseen rintasyöpään sairastuneista.

Luustossa esiintyvät etäpesäkkeet ovat tavallisin syöpään liittyvän kivun syy. Muita oireita voivat olla luuston heikentymisestä johtuvat luunmurtumat, selkäytimen puristustila, verisolujen määrän väheneminen (anemia) ja uupumus.

MAKSA

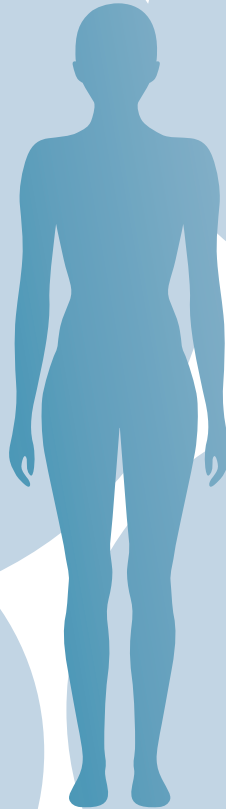
Jos rintasyöpä on levinnyt maksaan, oireita voivat olla kipu oikealla kyljessä, pahoinvointi, ihon keltaisuus, ihon kutina tai virtsan muuttuminen tummaksi.

KEUHKOT

Rintasyöpä keuhkoissa voi aiheuttaa hengenahdistusta, yskää tai veriyskää sekä epätavallista uupumusta raskautuksessa.

AIVOT

Oireet riippuvat hyvin pitkälti siitä, missä aivojen osassa etäpesäkkeet sijaitsevat. Mahdollisia oireita ovat päänsärky, jatkuva pahoinvointi, halvausoireet, sekavuus, muistinmenetykset, puhevaikeudet tai epileptiset kohtaukset.



Kipu

Kipu on yleinen syöpään liittyvä oire. Jos sinulla on kipuja tai aiemmin kokemasi kivut oleellisesti muuttuvat, on tärkeää, että kerrot tästä hoitohenkilökunnalle. Kipua voidaan hoitaa kipulääkkeillä ja usein myös sädehoidolla. Sinut voidaan ohjata myös fysioterapeutin vastaanotolle, jossa voidaan pohtia, olisiko tilanteessasi hyvä käyttää arkea helpottavaa apuvälinettä (esim. tukiliivi).

Tehokas kivunlievitys kohentaa elämänlaatua, sillä se parantaa toimintakykyä päivällä ja auttaa nukkumaan paremmin yöllä. Kivunlievitys voi siten tuoda helpotusta myös mahdollisesti kokemaasi ahdistukseen, masennukseen tai väsymykseen.

Jos tarvitset voimakasta kipulääkettä, kuten morfiinia, älä ole huolissasi, että tulisit siitä riippuvaiseksi. Näin ei käy, jos tarvitset lääkkeen kivun hoitoon. Jos kivun syy poistuu, lääkitystäsi voidaan keventää.

Vastaanotolla kipuasi arvioidaan säännöllisesti, mutta voit myös itse osallistua aktiivisesti kivun seurantaan ja sen hallintaan. Voi olla hyvä ajatus pitää kirjaa siitä, kuinka usein kipua esiintyy ja kuinka voimakkaalta kipu tuntuu: onko kipu ehkä voimakkaampaa öisin tai voimistuuko se tehdessäsi jotain erityistä. Liiku voimiesi mukaan.



TEHDÄÄNKÖ DIAGNOOSIN VARMISTAMISEKSI VIELÄ JOITAKIN TUTKIMUKSIA?

- 👤 Lääkärit ovat jo tutkineet sinua huolellisesti ja siten ottaneet selvää, mihin elimiin rintasyöpäsi on levinnyt.
- 👤 Joitakin tarkentavia tutkimuksia voi vielä olla suunnitteilla. Se, minkälaisia tutkimuksia on ehkä tarpeen vielä tehdä, riippuu kulloisestakin tilanteesta – esimerkiksi siitä, minkälaisia oireita sinulla on ja miten hoitopaikassasi on tavallisesti tapana toimia.
- 👤 Lääkärin on tarpeellista olla tietoinen myös perheesi ja lähisukulaistesasi syöpäsairauksista. Suurimpaan osaan syövästä ei liity perinnöllistä alttiutta, mutta jos sellaisesta herää epäily, tarkemmat perinnöllisyys-tutkimukset voivat olla tarpeen.



Rintasyöpä on suomalaisten naisten yleisin syöpätauti. Sinä et ole tehnyt mitään väärää - sairaus ei ole sinun syytäsi.



Levinnyt rintasyöpä tarkoittaa, että rinnasta alkunsa saanut syöpä on levinnyt muihin elimistösi kudoksiin.



Rintasyövän alatyypit ohjaa sinulle sopivan hoidon valinnassa.



Jokaisen sairaus on erilainen - sinulla ei välttämättä ole samoja oireita tai sinulle ei välttämättä tehdä samoja tutkimuksia kuin jollekin toiselle.



On tärkeää, että yrität elää hyvää arkea ja täyttää elämää sairaudesta ja sen hoidosta huolimatta.



Eija Pesola
syöpäsairaanhoitaja
Oulun yliopistollinen sairaala

Minkä tyyppinen rintasyöpä minulla on?

Hormonireseptori-
positiivinen

Hormonireseptori-
negatiivinen

HER2-positiivinen

HER2-negatiivinen

Kolmoisnegatiivinen

Missä elimissä minulla on todettu syöpämuutoksia?

Mitä muuta minun pitäisi tietää syövästäni?

Mihin voin ottaa yhteyttä, jos minulla on myöhemmin kysyttävää?



Minun

HOITONI

MITÄ VOIN ODOTTAA SAIRAUTENI HOIDOLTA?

“*Syövän hoito Suomessa on Euroopan kärkitasoa. Rintasyöpäpotilaat saavat maassamme hyvää moniammatillista hoitoa.*”

Eeva Rahko
syöpätautien erikoislääkäri
Oulun yliopistollinen sairaala

Rintasyövän hoidossa on tapahtunut suuria edistysaskeleita viime vuosina. Syöpälääkärisi kertoo erilaisista vaihtoehdoista, joilla sinua voidaan hoitaa.

Vastaanotolla laaditaan hoitosuunnitelma, johon voit myös itse vaikuttaa kertomalla omista odotuksistasi ja mahdollisista huolistasi hoitoja koskien.

MIKÄ ON MINULLE PARAS HOITO?

Monet erilaiset tekijät määrittävät, mikä hoito on sinulle sopivin. Hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti.

Levinneeseen rintasyöpään ei ole olemassa yhtä parasta hoitoa, koska hoidot vaikuttavat eri tavalla eri ihmisillä. Hoidon valinnassa huomioitaviin tekijöihin lukeutuvat rintasyövän alatyypit, etäpesäkkeiden sijainti, rintasyöpään mahdollisesti aiemmin saamasi hoito sekä muut mahdolliset sairautesi ja niihin käyttämäsi lääkkeet. Hoidon tavoitteena on estää syövän leviämistä elimistössäsi, lievittää syövän aiheuttamia oireita ja siten ylläpitää hyvää elämänlaatua. Hoito voi tehotessaan myös pidentää elossaoloaika.



Levinneen rintasyövän hoitoon ei ole olemassa yhtä ainuttakaan tapaa, joka olisi kaikille juuri se oikea.

Rintasyövän hoito kehittyy jatkuvasti. Tänä päivänä vaihtoehtoja on aiempaa enemmän. Tästä oppaan osasta saat lisää tietoa:

1

ERILAISISTA
SYÖPÄHOIDOISTA
JA NIIDEN
ANNOSTELUSTA

2

HOITOIHIN
MAHDOLLISESTI
LIITTYVISTÄ HAITTA-
VAIKUTUKSISTA
JA NIIDEN
EHKÄISYSTÄ JA
LIEVITTÄMISESTÄ

3

HOIDON TEHON
ARVIOIMISESTA
ELI VASTE-
TUTKIMUKSISTA

4

HOITOTUTKIMUSTEN
ELI KLIINISTEN
TUTKIMUSTEN
MERKITYKSESTÄ

MITEN LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ HOIDETAAN?

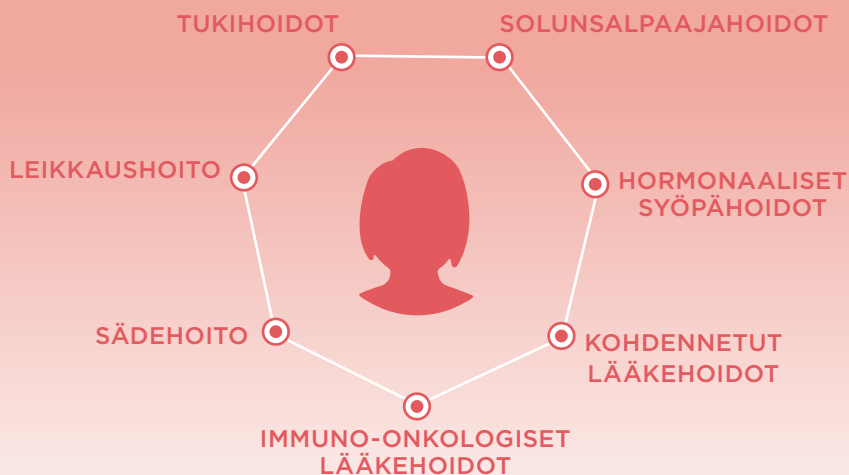
Tavallisimmin levinnyttä rintasyöpää hoidetaan **lääkehoidolla**. Hyvin todennäköisesti hoitoosi sisältyy myös **sädehoitoa**. Lisäksi saatat saada **tukihoitoja**, kuten esimerkiksi luustoa vahvistavaa lääkettä, jos sinulla on luustoetäpesäkkeitä. Joskus voidaan tarvita myös **leikkaushoitoa**.

Lääkehoidot voidaan jakaa ryhmiin vaikutusmekanismiensa perusteella: **solunsalpaajat eli sytostaatit, hormonaaliset syöpähoitot, kohdennetut hoidot ja immuno-onkologiset hoidot**. Kunkin lääkehoidon sopivuutta voidaan arvioida, kun tiedetään tarkemmin, millaista rintasyöpää sairastat.

Lääkehoito voidaan toteuttaa joko yksittäisellä lääkeaineella tai useampaa lääkettä yhdistäen. Syöpä voi muuttua ja tulla vastustuskykyiseksi lääkehoidolle, joka on aiemmin toiminut hyvin. Tällöin on aika vaihtaa hoitoa. Kullakin hoidolla pyritään saamaan hoitovaste ja vähentämään syövän mahdollisesti aiheuttamia oireita. Hoitoa voidaan muuttaa myös kokemiesi haittavaikutusten takia.



Levinneen rintasyövän hoidossa on tyypillistä, että ajan kuluessa saat useita erilaisia hoitoja.



◎ Solunsalpaaja- eli sytostaattihoito eli kemoterapia

Solunsalpaajilla pyritään tuhoamaan syöpäsoluja. Niiden vaikutus kohdistuu erityisesti myös nopeasti jakautuviin terveisiin soluihin. Joidenkin solunsalpaajien annostelu onnistuu tabletteina suun kautta, jolloin lääkkeet voi ottaa kotona. Useimpia lääkkeitä taas annostellaan suonensisäisesti, jolloin hoidon toteuttaminen tapahtuu sairaalassa. Solunsalpaajia voidaan annostella esimerkiksi viikon tai kolmen viikon välein.

Solunsalpaajahoido ei välttämättä sovi joka tilanteeseen. Hoidon sopivuuteen vaikuttaa esim. terveydentilasi, rintasyövän hoitoon mahdollisesti aiemmin saamasi hoito ja se, millainen rintasyöpäsi tarkalleen on.

Solunsalpaajia on useita erilaisia. Jos yksi niistä aiheuttaa sinulle liikaa haittavaikutuksia, lääkäri voi kenties muuttaa lääkkeen annosta tai vaihtaa hoidon johonkin toiseen solunsalpaajaan.

◎ Hormonaalinen syöpähoito

Hormonaalista syöpähoitoa voidaan käyttää, jos estrogeenihormoni ylläpitää rintasyövän kasvua (nk. hormonireseptoriposiitivinen rintasyöpä). Hormonaalisia hoitoja on useita erilaisia. Ne voivat vaikuttaa elimistöön eri tavoin: *antiestrogeenit* estävät nimensä mukaisesti estrogeenin vaikutuksia soluissa ja *aromataasinestäjät* estrogeenin syntymistä elimistössä.

Juuri sinulle sopivaa hoitoa valitessa huomioidaan mm. oletko ohittanut vaihdevuosi-*i*än sekä mitä hoitoja olet ehkä jo saanut. Antiestrogeenejä voidaan käyttää *i*ästä riippumatta. Myös aromataasinestäjät sopivat yleensä riippumatta *i*ästä, mutta ellet ole vielä ohittanut vaihdevuosi-*i*kää, aromataasinestäjähoidon lisäksi munasarjojen estrogeenituotanto tulee estää (esimerkiksi lääkkeellisesti tai poistamalla munasarjat). Vaikka olisitkin saanut hormonaalista hoitoa aiemmin, saatat nyt saada jotakin toista hormonaalista hoitoa.

Hormonaaliset hoidot annostellaan yleensä suun kautta, mutta joitakin annostellaan pistoksina. Hormonaalinen hoito voidaan myös yhdistää muihin lääkehoitoihin.

🕒 Kohdennettu lääkehoito

Kohdennetuiksi lääkehoidoiksi kutsutaan lääkkeitä, jotka vaikuttavat soluissa tiettyihin valkuaisaineisiin eli proteiineihin.

Samalla tavoin kuin solunsalpaajahoitoa ja hormonaalista syöpähoitoa, myös kohdennettuja lääkehoitoja käytetään, jotta syövän eteneminen saataisiin hallintaan. Hyvä esimerkki kohdennetusta lääkehoidosta on hoito, joka estää HER2-proteiinin toimintaa ja edelleen syöpäsolujen jakautumista. HER2-proteiinin toimintaan vaikuttavat lääkkeet toimivat yleensä, jos syöpäsolujen pinnalla ilmenee paljon HER2-proteiinia (nk. HER2-positiivinen rintasyöpä).

Ne eivät tehoa syöpiin, joissa HER2-proteiinia ei esiinny poikkeavassa määrin. Hoito toteutetaan ihonalaisena pistoksena, suonensisäisesti tai tabletteina suun kautta.

Niin kutsutuilla proteiinikinaasin estäjillä voidaan hoitaa hormonireseptoriposiitivista ja HER2-negatiivista rintasyöpää, hormonaaliseen syöpähoitoon yhdistettynä. Proteiinikinaasin estäjät vaikuttavat solun sisällä proteiineihin (esim. CDK4,6, mTOR tai PI3K), jotka säätelevät solujen jakautumista. Estämällä näiden proteiinien toimintaa, voidaan estää syöpäsolujen jakautumista ja syövän kasvua. Nämä lääkehoidot annostellaan suun kautta.

Potilaiden, joilla on HER2-negatiivinen rintasyöpä sekä perinnöllinen BRCA1- tai BRCA2-geenin virhe (mutaatio), hoitoon voi soveltua myös PARP-estäjähoito. Tämäkin kohdennettu lääkehoito annostellaan suun kautta.

🕒 Immuno-onkologinen lääkehoito

Immuno-onkologisella lääkehoidolla tarkoitetaan hoitoa, joka aktivoi elimistön omia valkosoluja syöpäsolujen tunnistamiseen ja tuhoamiseen. Hoito annostellaan suonensisäisesti ja se yhdistetään solunsalpaajahoitoon. Immuno-onkologisen hoidon soveltuvuuden arvioinnissa huomioidaan mm. kasvaimesta todetut merkkiaineet: hoito voi tulla kyseeseen, jos kasvain ilmentää PD-L1-proteiinia.

- 👉 Lääkkeiden tutkimus- ja kehitystyö jatkuu, ja siten on hyvin mahdollista, että uusien vaikutusmekanismien lääkkeitä on saatavilla jo lähitulevaisuudessa.

🕒 Tukihoidot

Luustoa vahvistavia lääkkeitä käytetään luustossa sijaitsevien etäpesäkkeiden hoidossa. Ne estävät luun hajoamista ja voivat siten paitsi helpottaa mahdollista luustokipua myös vähentää murtumariskiä pitkällä aikavälillä. Lääkitys toteutetaan tavallisimmin kerran kuukaudessa pistoksena ihon alle tai suonensisäisesti.

Joissain tapauksissa tukihoidoina voidaan harkita valkosolujen tai punasolujen toipumista edistävää lääkitystä. Näitä hoitoja käytetään tyypillisesti solunsalpaajahoidon aikana ja annostellaan ihonalaisina pistoksina.

🕒 Sädehoito

Sädehoito tarkoittaa ionisoivan säteilyn kohdistamista syöpäkasvaimen syöpäsolujen vaurioittamiseksi ja tuhoamiseksi. Levinneen rintasyövän hoidossa sädehoitoa käytetään ensisijaisesti syövän aiheuttamien oireiden lievittämiseen. Näitä oireita voivat olla kipu, aivoetäpesäkkeistä johtuvat neurologiset oireet, verenvuoto, hengenahdistus tai ihoetäpesäkkeen kasvu ja erityis. Sädehoidolla voidaan joskus ehkäistä myös etäpesäkkeen aiheuttamaa halvausta tai luunmurtumaa.

Levinneeseen rintasyöpään sädehoitoa annetaan tavallisesti yksittäisenä annoksena tai muutaman päivän tai muutaman viikon kuurina, riippuen kerralla annettavan sädeannoksen suuruudesta. Sädehoitojaksoa edeltää suunnittelukäynti, jonka aikana harjoitellaan

sädehoitoasentoa. Varsinaisen sädehoidon alkaessa on erittäin tärkeää, että potilaan asento vastaa suunnittelukäynnillä sovittua. Tämän varmistamiseksi voidaan käyttää erilaisia ihomerkkejä, tukivälineitä tai -muotteja. Yksittäinen sädehoitokerta kestää yleensä n. 15-30 minuuttia. Sädehoito on potilaalle kivutonta. Sädehoidon mahdollisesti aiheuttamiin haittavaikutuksiin vaikuttaa mm. se, mihin kohtaan kehoa säteily kohdistetaan.

⊙ Leikkaushoito

Leikkaushoidosta voi joskus olla hyötyä levinneen rintasyövän hoidossa. Leikkaushoitoa voidaan harkita, jos syöpäkudoksen poistamisella saataisiin pienennettyä merkittävästi kasvaintaakkaa tai jos leikkauksella voitaisiin parantaa elimistön toimintaa tai lievittää kipua. Leikkausta voidaan tarvita esimerkiksi etäpesäkkeen aiheuttaman luunmurtuman hoidossa.

ERILAISTEN RINTASYÖPIEN LÄÄKEHOITO

Hormoni- reseptoriposiitivista, HER2-negatiivista

rintasyöpää hoidetaan hormonaalisella syöpähoidolla tai hormonaalisen syöpähoidon ja proteiinikinaasin estäjän yhdistelmähoidolla. Myös solunsalpaajahoitoa voidaan käyttää.

Hormoni- reseptorinegatiivista, HER2-positiivista

rintasyöpää hoidetaan HER2-tekijään kohdennetulla lääkehoidolla, joskus solunsalpaajaan yhdistettynä.

Hormoni- reseptoriposiitivista, HER2-positiivista

rintasyöpää voidaan hoitaa HER2-tekijään kohdennetulla lääkehoidolla yhdistettynä hormonaaliseen syöpähoitoon tai solunsalpaajaan.

Hormoni- reseptorinegatiivista, HER2-negatiivista, myös kolmois- negatiiviseksi

kutsuttua rintasyöpää hoidetaan solunsalpaajilla ja joskus myös immuno-onkologisella lääkehoidolla.

KUINKA USEIN SAAN HOITOA JA MITEN PITKÄÄN?

Levinneen rintasyövän hoito on yksilöllistä ja jatkuu niin kauan, kun se nähdään hyödylliseksi eikä siitä aiheudu sinulle kohtuuttomia haittavaikutuksia. Jatkuvaa hoitoa tarvitaan, jotta etäpesäkkeitä lähettänyt syöpä saadaan pysymään kurissa. Jatkuva hoito voi olla tarpeellista myös etäpesäkkeiden mahdollisesti aiheuttamien oireiden lievittämiseen. Edellä mainitun vuoksi saat yleensä koko ajan joko yhtä lääkettä tai mahdollisesti useamman lääkkeen yhdistelmähoitoa.

Levinneeseen rintasyöpään ei ole olemassa yhtä parasta hoitoa, sillä jokaisen potilaan tilanne on erilainen.


Lääkärisi voi ehdottaa sinulle myös hoitotaukoa. Se voi olla hyödyksi pitkällä tähtäimellä.

Jos hoito aiheuttaa sinulle voimakasta väsymystä ja koet, että lähes kaikki voimasi kuluvat hoidosta toipumiseen, ota asia puheeksi lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.


Jokin hoito saatetaan lopettaa väliaikaisesti, kun se on tehnyt tehtävänsä ja syöpä on saatu hallintaan. Joskus samaa hoitoa voidaan käyttää myöhemmin uudelleen.

MINKÄLAISIA HAITTAVAIKUTUKSIA SYÖPÄHOIDOT VOIVAT AIHEUTTAA?

Kuhunkin saamaasi hoitoon liittyy omat tyypilliset haittavaikutuksensa. Lisäksi jokainen potilas reagoi tiettyyn hoitoon eri tavalla, joten sinulla ei välttämättä ilmene samoja haittavaikutuksia kuin jollakin toisella, joka saa samaa lääkettä. Keskustele kokemistasi haittavaikutuksista aina lääkärin tai hoitohenkilökunnan kanssa, jotta he voivat arvioida, johtuvatko haittavaikutukset ehkä saamastasi hoidosta vai itse syöpäsairaudesta. Näin löytyvät myös oikeat keinot, joilla sinua osataan parhaiten auttaa.



Lääkäri voi tarvittaessa määrätä haittavaikutuksia lievittäviä hoitoja tai tehdä muutoksia syövän hoidossa käytettävään lääkitykseen, jotta saisit aina juuri sinulle sopivinta hoitoa.

-  Seuraavilla sivuilla kerrotaan tarkemmin joistakin tavallisimmista syöpähoitojen haittavaikutuksista sekä annetaan neuvoja, miten voit omatoimisesti helpottaa oloasi. Kysy tarkemmin hoitohenkilökunnalta, mitä haittavaikutuksia juuri sinun saamaasi hoitoon tyypillisesti liittyy.

Väsymys

Sairautesi aikana voit tuntea itsesi väsyneeksi. Väsymys voi liittyä joko syöpään tai se voi olla hoidon sivuvaikutus. Väsymys voi liittyä myös lisääntyneeseen stressiin, ahdistuneisuuteen tai unirytmien muutoksiin. Syöpäsairauteen liittyvä uupumus ei lieviy nukkumalla, kuten tavallinen väsymys.

VINKKEJÄ VÄSYMYSKSEN LIEVITTÄMISEKSI



SYÖ
MONIPUOLISESTI
JA JUO
RIITTÄVÄSTI
NESTEITÄ.

HARRASTA
SÄÄNNÖLLISESTI
KEVYTTÄ
LIIKUNTA -
JO KÄVELY
RAIKKAASSA
ILMASSA VOI
HELPOTTAA.

SUUNNITTELE
PÄIVÄSI
ETUKÄTEEN
JA HOIDA VAIN
KAIKKEIN
TÄRKEIMMÄT
ASIAT.

PIDÄ
PIENIÄ
TAUKOJA.

ÄLÄ PODE
HUONOA
OMATUNTOA,
JOS SINUN PITÄÄ
TEHDÄ MUUTOKSIA
SUUNNITELMIIN
- MUISTA, ETTEI
VÄSYMYS OLE
OMA VIKASI.

PYYDÄ APUA
PERHEELTÄ,
YSTÄVILTÄ
TAI VAIKKAPA
NAAPUREILTA.

NUKU
PÄIVÄ-
UNET.

KERRO
LÄÄKÄRILLE TAI
SAIRAANHOITAJALLE
VÄSYMUKSESTÄSI
- HEILLÄ SAATTA
OLLA LISÄÄ
VINKKEJÄ,
JOTKA AUTTAVAT
KOHENTAMAAN
OLOASI.

Pahoinvointi ja oksentelu

Kerro hoitohenkilökunnalle, jos sinulla on pahoinvointia tai jos oksennat. Nykyään on olemassa tehokkaita lääkkeitä, joilla voidaan estää syöpähoidoista johtuvaa pahoinvointia ja oksentelua.

VINKKEJÄ PAHOINVOINNIN JA OKSENTELUN LIEVITTÄMISEKSI



PARASTA ON KÄYTTÄÄ SINULLE MÄÄRÄTTYÄ PAHOINVOINTIA LIEVITTÄVÄÄ LÄÄKETTÄ ENNALTAEHKÄISEVÄSTI - HETI KUN KOET VÄHÄÄKÄÄN HUONOA OLOA.

HARRASTA KEVYTTÄ LIIKUNTAA RAITTISSA ILMASSA.

AVAA KOTONA IKKUNAT TUULETTAAKSESI.

KOKEILE KYLMIÄ, MIEDONMAKUISIA JA HELPOSTI SULAVIA RUOKIA.

VÄLTÄ MAUSTEISIA JA RASVAISIA, SAMOIN HYVIN MAKEITA RUOKIA.

SYÖ SÄÄNNÖLLISESTI PIENIÄ ATERIOITA.

Muutokset suolen toiminnassa

Syöpähoito ja muut lääkitykset, kuten pahoinvointilääkkeet ja kipulääkkeet, voivat aiheuttaa ripulia tai ummetusta. Ummetuksen syynä voi myös olla liikunnan vähäisyys tai vähäkuituinen ruokavalio.

Jos sinulla ilmenee saamiesi hoitojen aikana ripulia tai ummetusta, kerro asiasta hoitohenkilökunnalle. He osaavat neuvoa, mikä oirehoito sopii sinulle parhaiten. Sekä ripulia että ummetusta voidaan tarvittaessa hoitaa lääkityksellä. Voit lievittää oireita myös omatoimisesti esimerkiksi kiinnittämällä huomiota ruokavalioon.

On tärkeää huomioida, että ripuli voi vaikeutuessaan johtaa nestehukkaan. Jos oireet ovat hankalia tai jos ripuli jatkuu useita päiviä, ota yhteys hoitopaikkaan. Kuumeinen ripuli vaatii yleensä sairaalahoidon.

VINKKEJÄ RIPULIN EHKÄISYYN JA HOITON



- Juo riittävästi nesteitä (esim. vesi/kivennäisvesi, laimea mehu, tee, kofeiiniton virvoitusjuoma, liha- tai kasvisliemi, marjakeitot).
- Kokeile lisäksi apteekista saatavia ripulijuomia.
- Suosi helposti sulavia ja kuitupitoisia ruokia (esim. voileipäkeksit, puuro, hedelmät, marjasoseet, keitetty peruna tai kasvikset, vähärasvainen liha ja haudutettu tai keitetty kala).
- Vältä rasvaisia ruokia.



VINKKEJÄ UMMETUKSEN EHKÄISYYN JA HOITOO

- Juo riittävästi nesteitä vuorokauden aikana.
- Suosi kuitupitoisia ruokia (esim. puuro, kokojyväleipä, leseet, marjat ja hedelmät, vihannekset raastettuna tai kypsennettynä).
- Kokeile pellavansiemeniä tai luumuja: laita muutama ruokalusikallinen siemeniä tai annos luumuja lasilliseen vettä ja anna liota yön yli, nauti lasillinen aamulla tyhjään vatsaan.
- Harrasta päivittäin liikuntaa – jo kevyt kävely voi auttaa.
- Jos sinulla on morfiini tai jokin muu vahva kipulääkitys, on tärkeää, että käytät vatsantoimintaa ylläpitäviä lääkkeitä säännöllisesti.

Painonnousu ja turvotukset

Painonnousu ja turvotukset hoitosi aikana voivat liittyä esimerkiksi hormonaalisiin syöpähoitoihin tai pitkäaikaiseen kortisonihoitoon. Painoa on hyvä seurata koko hoitosi ajan. Muista ilmoittaa merkittävistä painonmuutoksista hoitohenkilökunnalle.

Vaihdevuosisoireet

Hormonaalisten syöpähoitojen tavallisimmat haittavaikutukset muistuttavat estrogeenivajeesta johtuvia vaihdevuosisoireita. Tyypillisiä tällaisia oireita ovat **hikoilu, kuumat tai kylmät aallot, mielialan vaihtelu, unettomuus, ulkosynnyttimien sekä emättimen limakalvojen kuivuus ja seksuaalinen haluttomuus**. Joihinkin hormonaalisiin syöpähoitoihin liittyy yleisesti myös **nivelkipua tai nivelten jäykkyyttä**.

Oireet voivat lievitä hoidon edetessä ja liikunnasta ja painonhallinnasta voi olla hyötyä. Tarvittaessa oireita voidaan lievittää myös lääkehoidolla. Koska hormonireseptoriposiitiivisen rintasyövän hoidossa on tärkeää estää estrogeenin vaikutuksia, vaihdevuosisoireiden hoidossa suositaan yleensä ei-hormonaalista lääkehoitoa. Keskustele sinulle sopivista vaihtoehdoista syövän hoitoyksikön henkilökunnan tai gynekologisi kanssa.

Univaikeudet ja unettomuus

Monet seikat voivat häiritä yöuniasi. Kipu, stressi, ahdistuneisuus, masennus tai hoidon aiheuttamat haittavaikutukset voivat tehdä nukkumisesta vaikeaa: sinun voi olla vaikeuksia saada unta, saatat herätä yöllä toistuvasti tai kovin aikaisin. Tämä voi vaikuttaa toimintakykyysi arjessa. **Yleensä nämä oireet helpottavat itsestään ajan myötä.** Jos oireet kuitenkin pitkittyvät, kerro niistä lääkärille tai hoitohenkilökunnalle, sillä tilannetta voidaan ehkä helpottaa lääkkeiden tai keskusteluterapian avulla.

VINKKEJÄ UNEN LAADUN PARANTAMISEKSI



YRITÄ NOUDATTA A SÄÄNNÖLLISTÄ UNIRYTMIÄ. VÄLTÄ OTTAMASTA NOKOSIA PITKIN PÄIVÄÄ.

VARMISTA, ETTÄ MAKUU- HUONEESSA ON MAHDOLLISIMMAN HILJAISTA JA HÄMÄRÄÄ.

JUO JOTAKIN LÄMMINTÄ ENNEN SÄNKYYN MENOA. VÄLTÄ KOFEIINIPITOISIA JUOMIA.

PIDÄ PÄIVÄKIRJAA YÖPÖYDÄLLÄ, JOTTA VOIT KIRJOITTA SIIHEN KAIKKI AJATUKSET JA HUOLENAIHEET, JOTKA VALVOTTAVAT SINUA ÖISIN.

KOKEILE JOTAKIN RENTOUTUMIS- HARJOITUSTA, ESIMERKIKSI MINDFULNESSIA.

Hiustenlähtö

Osa syöpähoidoista voi aiheuttaa hiusten ohentumista tai hiustenlähtöä. Hiusten menettäminen voi tuntua raskaalta. Hiukset on ehkä hyvä leikata lyhyiksi, jos tietää menettävänsä ne hoitojen myötä. Hiusten lyhentäminen voi antaa sinulle hallinnan tunteen sen sijaan, että jäisit vain odottamaan hiusten lähtemistä. Toimi kuitenkin, kuten itse parhaaksi näet.

MISTÄ SAAN APUA HIUSTENLÄHTÖÖN?

Jos saat solunsalpaajahoidoa, saat hoitoyksiköstäsi maksusitoumuksen peruukkia varten ja vinkkejä peruukkien toimittamiseen perehtyneistä kampaamoista.

Joihinkin kohdennettuihin hoitoihin, joskus myös hormonaalisiin hoitoihin, voi liittyä hiusten ohentumista. Vältä tällöin liiallista hiusten käsittelyä ja käytä mietoja hiustenhoitotuotteita.

Alueellisesta syöpäyhdistyksestä tai esimerkiksi Rintasyöpäyhdistyksestä voit saada tukea ja neuvoja ulkonäössäsi tapahtuvien muutosten hyväksymiseen.

Infektioherkkyys ja muutokset verenkuvassa

Joihinkin rintasyövän lääkehoitoihin, tyypillisesti solunsalpaajiin, liittyy muutoksia verenkuvassa. Valkosolujen määrän väheneminen voi heikentää vastustuskykyä ja siten altistaa elimistön infektioille (tulehduksille). Myös syöpäsairaus voi joskus altistaa infektioille.

Yksi keino suojautua infektioita vastaan on huolehtia hyvästä käsihygieniasta. Massatapahtumia ja tarttuvaa sairautta potevia ihmisiä olisi hyvä välttää. Infektoriski on hyvä huomioida myös ruokavaliossa, esimerkiksi ulkomaalaiset marjat tulisi kuumentaa.

Niin sanottu neutropeeninen infektio eli matalasoluvaiheen aikana ilmaantuva infektio on usein kuitenkin lähtöisin elimistön omista iholla ja ruoansulatuskanavassa asuvista bakteereista eikä kaikilta infektioilta voi välttyä tarkkojenkaan suojatoimien avulla. Neutropenia tarkoittaa tiettyjen valkosolujen (neutrofiilien) määrän olevan normaalia matalammalla tasolla.



Jos sinulle tulee infektio-oireita (kuumetta yli 38 astetta ja/tai voimakkaat hengitystie-, iho- tai suolisto-oireet), hakeudu viiveettä lähimpään sairaalapäivystykseen.

VINKKEJÄ INFEKTIOIDEN EHKÄISYYN



MUISTA HYVÄ
KÄSIHYGIENIA.

HUOLEHDI
PÄIVITTÄISESTÄ
ALAPESUSTA, SAMOIN
ALAPESUSTA JOKAISEN
ULOSTAMISKERRAN
JÄLKEEN.
SOLUNSAALPAAJA
POISTUU ELIMISTÖSTÄ
VIRTSAN JA ULOSTEEN
MUKANA.

KUIVA IHO
ALTISTAA INFEKTIOILLE.
SEURAA IHON KUNTOA
PÄIVITTÄIN JA KÄYTÄ
TARVITTAESSA
KOSTEUSVOIDETTA.
MIETO SAIPPUA
EHKÄISEE IHON
KUIVUMISTA.

HUOMIOI INFEKTIORISKI
RUOKAVALIOSSA:
VÄLTÄ RAAKOJA KALA-
JA LIHATUOTTEITA,
KUUMENNA
ULKOMAISET MARJAT
SEKÄ PESE JA KUORI
VIHANNEKSET.

KESKUSTELE
SUOSITELTAVISTA
ROKOTUKSISTA JA
NIIDEN AJANKOHDISTA
HOITOHENKILÖKUNNAN
KANSSA.

VÄLTÄ MASSA-
TAPAHTUMIA
JA TARTTUVAA
TAUTIA POTEVIA
IHMISIÄ.

Valkosolujen laskun lisäksi muita verikokeissa nähtäviä poikkeamia voivat olla

- Hemoglobiinin lasku (anemia) – lisää väsymyksen tunnetta
- Verihiutaleiden lasku (trombosytopenia) – altistaa mustelmille ja lisää verenvuototaipumusta
- Maksa-arvojen nousu – tästä syystä sinulle ei suositella esimerkiksi luontaistuotteiden tai hivenaineiden käyttöä, myös alkoholia on syytä käyttää varoen
- Munuaisarvojen nousu – muista juoda riittävästi nesteitä.

Suutulehdus

Joihinkin levinneen rintasyövän lääkehoitoihin voi liittyä limakalvovaurioita. Usein kyseessä on suun sammadulehdus, johon voi liittyä kipua, polttavaa tunnetta tai haavoja suussa tai suupielissä, suun kuivumista sekä makuuain heikkenemistä.

Ennen syöpähoitoa olisi hyvä tehdä hammastarkastus ja hoidon aikana on hyvä huolehtia suun hygieniasta. Kerro hoitohenkilökunnalle, jos sinulla on hammaskipua tai kipua leukaluussa sekä mahdollisista hammastoimenpiteistä.

VINKKEJÄ SUUONGELMIEN EHKÄISYYN JA HOITOON



HARJAA
HAMPAAT JA
KIELI PEHMEÄLLÄ
HARJALLA AAMUIN
ILLOIN. FLUORITAHNA
MYÖS VÄHENTÄÄ
PAHAA HAJUA JA
MAKUA.

PURESKELE
PARI PALAA
KSYLITOLI-
PURKKAAN
ATERIOIDEN
JÄLKEEN.

KSYLITOLIPURKAN
LISÄKSI APTEEKIN
IMESKELYTABLETIT
TAI KEINOTEKOISET
SYLKIVALMISTEET VOIVAT
AUTTAA KUIVAN SUUN
HOIDOSSA. VOIT MYÖS
KOSTUTTAA SUUTA
OLIIVI- TAI PARAFIINI-
ÖLJYLLÄ.

PUHDISTA
PROTEESIT
PÄIVITTÄIN JA LAITA
KUIVATTUINA YÖN
AJAKSI ILMAVAAN
RASIAAN. HUUHTELE
AAMULLA ENNEN
SUUHUN
LAITTAMISTA.

PURSKUTTELE
SUUTA
SUOLA- TAI
SOODAVEDELLÄ
JOKAISEN
ATERIAN
JÄLKEEN.

HUOMIOI,
ETTÄ MAUSTEISET,
SUOLAISET
TAI HAPPAMAT
RUOAT VOIVAT
ÄRSYTTÄÄ SUUN
LIMAKALVOJA
JA LISÄTÄ
KIRVELYÄ.

PUHDISTA
PROTEESIT
KERRAN
VIIKOSSA NIILLE
TARCOITETUIILLA
PÖRE-
TABLETEILLA.

VÄLTÄ
ALKOHOLIA
JA
TUPAKKAA.

KOKEILE
JÄÄPALAA,
JÄÄTELÖÄ TAI
KAMOMILLATEETÄ
LIMAKALVOJA
RAUHOITTAMAAN.

Tuntomuutokset sormissa ja jalkapohjissa (neuropatia)

Osa solunsalpaajista voi aiheuttaa ääreishermoston toiminnan häiriötä eli neuropatiaa. Oireena on tavallisesti pistelyä ja puutumista käsissä ja jalkapohjissa. Sorminäppäryyttä vaativat toimet, kuten napittaminen, voivat hankaloitua. Jalkapohjien puutuminen voi myös vaikuttaa tasapainoon. Jos koet tämäntyypisiä oireita, kerro niistä hoitohenkilökunnalle. On tärkeää puuttua oireistoon ajoissa, jotta oireiden vaikeutuminen ja kroonistuminen voidaan ehkäistä.

Muita haittavaikutuksia

Immuno-onkologisen lääkehoidon vaikeat haittavaikutukset eivät ole yleisiä, mutta joillakin potilailla hoidon myötä aktivoituneet valkosolut hyökkäävät terveitä kudoksia vastaan. Tämän seurauksena voi kehittyä esimerkiksi diabetes, kilpirauhasen toimintahäiriö, iho- ja suolisto-oireita, maksa- ja munuaisarvojen tai hormonitasapainon muutoksia.



Lääkäri ja hoitohenkilökunta kertovat tavanomaisista hoitoosi liittyvistä haittavaikutuksista sekä siitä, miten näiden ilmaantumista voidaan ehkäistä.



Tutustu myös saamiisi lääkekohtaisiin potilasoppaisiin. Saat niistä paljon hyödyllistä tietoa hoitoasi koskien.

Jokainen reagoi saamaansa hoitoon eri tavoin.
Kysymys on siitä, **mikä hoito sopii sinulle parhaiten.**

Useimmiten syöpälääkehoitoon liittyy jokin haittavaikutus.
Jos koet haittavaikutukset hankaliksi, keskustele asiasta
lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa. Lääkitystäsi voidaan
muokata sinulle paremmin sopivaksi.

Solunsalpaajahoidon jälkeinen uupumus on usein
voimakkainta ensimmäisinä päivinä hoidon jälkeen.
Varaa aikaa lepoon ja itsestäsi huolehtimiseen.
Vaativimmille tehtäville paras ajankohta on todennäköisesti
ennen uutta hoitoa, jolloin olet jo ehtinyt kerätä voimia.

**Jos sinulla nousee kuume tai vointisi äkillisesti heikkenee,
älä viivyttelö vaan hakeudu päivystävän lääkärin
tutkimuksiin.** Kuumeen taustalla voi olla bakteeritulehdus,
joka vaatii kiireellistä hoitoa.

Jos olet onnekas, etkä koe haittavaikutuksia
saamastasi lääkähoidosta, se ei kuitenkaan tarkoita,
etteikö hoito voi tehota.

VASTETUTKIMUKSET ELI HOIDON TEHON ARVIOIMINEN

Testejä ja kuvantamistutkimuksia tehdään aluksi sairautesi tarkempaa määrittelyä varten, ja niitä toistetaan todennäköisesti säännöllisin väliajoin koko hoitosi ajan. Näiden tutkimusten avulla voidaan selvittää, onko saamasi hoito tehonnut toivotusti:

- Onko syöpäkasvain hävinnyt, jolloin kyseessä on **täydellinen hoitovaste (engl. complete response, CR)**, tai ainakin pienentynyt, jolloin kyseessä on **osittainen hoitovaste (engl. partial response, PR)**;
täydellinen tai osittainen hoitovaste = **hyvä hoitovaste**,
- Onko syövän **kasvu pysähtynyt (muuttumaton tilanne, tauti ei ole edennyt; engl. stable disease, SD)**, tai
- Onko hoitoon ehkä tehtävä muutoksia, koska **syöpä jatkaa kasvuaan (eteneminen, progressio; engl. disease progression, PD)**.

Hoidon tehoa voidaan arvioida esimerkiksi seuraavien tutkimuksin:

Kasvainmerkkiaineen pitoisuus

Osalla potilaista kohonnut syöpämerkkiaine CA 15-3 voi kuvata rintasyövän käyttäytymistä elimistössä. Siksi tämän pitoisuuden määrittäminen verinäytteistä voi auttaa lääkäriä hoidon tehon arvioimisessa.

On kuitenkin hyvä huomioida, että usein laboratorio-
tutkimusten lisäksi tarvitaan myös muita tutkimuksia, koska pelkkä CA 15-3 arvo ei ennusta taudin kulkua luotettavasti.

Kuvantamistutkimukset

Hoidon tehon arvioimista varten tehdään kuvantamistutkimuksia, joilla seurataan syöpämuutosten kokoa ja levinneisyyttä. Kuvantamistutkimuksia on useita erilaisia. Lääkäri arvioi aina tilanteen mukaan, mikä tutkimus sopii kuhunkin tarkoitukseen parhaiten.

TIETOKONE-
TOMOGRFIA
(TT TAI CT)

LUUSTON
GAMMAKUVAUS
ELI LUUSTO-
KARTTA

ULTRAÄÄNI-
TUTKIMUS

MAGNEETTI-
KUVAUS
(MK TAI MRI)

PET-
TUTKIMUS

RÖNTGEN-
KUVAUS

Tietokonetomografia (TT tai CT)

Tietokonetomografialla tarkoitetaan tietokoneeseen kytkettyä röntgenlaitetta, jonka avulla voidaan ottaa elimistön eri osista yksityiskohtaisia kuvasarjoja (poikkileike- tai viipalekuvat). Ennen tutkimusta saatat saada varjoainetta (laskimoon tai suun kautta), mikä auttaa röntgenlääkärinä kuvien tulkinnessa.

Varjoainekuvauksia edeltävästi sinulta tarkistetaan munuaisten toiminta verikokeella (Krea). Jos käytät metformiini-lääkitystä, kysy sen mahdollisesta tauotuksesta. Tietokonetomografiatutkimus kestää yleensä esivalmisteluineen enintään muutaman tunnin.

Luuston gammakuvaus eli luustokartta

Tätä tutkimusta varten saat yleensä injektiona suoneen pienen määrän radioaktiivista merkkiainetta eli radioisotooppia, joka hakeutuu kantaja-aineen avulla luustoon. Kuvantamislaitteisto tunnistaa ja mittaa kuvattavan kohteen radioaktiivisuutta ja siten muodostunut kuva on nähtävissä tietokoneen ruudulta. Radioaktiivinen tutkimusaine poistuu elimistöstä nopeasti. Säteannos ei ole potilaalle suuri, eikä säteily aiheuta riskiä läheisillesi. Isotooppitutkimukset tehdään niille erikseen varatussa laboratorioissa. Varaa luustokarttatutkimusta varten koko päivä aikaa.

Ultraäänitutkimus

Ultraäänilaitte lähettää korkeita ääniaaltoja, jotka eri kudoksista takaisin heijastuessaan muodostavat kuvan. Ultraääntä käytetään useimmiten rintakudoksen, sisäelinten tai imusolmukemuutosten tutkimiseen.

Magneettikuvaus (MK tai MRI)

Magneettikuvauksella voidaan selvittää useimpien elinten yksityiskohtainen rakenne. Myös magneettikuvauksen yhteydessä voidaan käyttää varjoainetta. Lääkäri näkee kuvat tietokoneen ruudulta. Kerro lääkärille etukäteen, jos sinulla on sydämentahdistin tai ahtaanpaikankammo. Tutkimus voi kestää esivalmisteluineen jopa muutaman tunnin.

PET-tutkimus

PET-tutkimuksessa annetaan ensin laskimoon radioaktiivista merkkiainetta, joka hakeutuu elimistössä runsaasti sokeria käyttäviin kudoksiin, kuten syöpäkasvaimeen. Tutkimuksessa voidaan nähdä radioaktiivisen aineen kertyminen elimistön eri osiin. Tutkimus soveltuu erityisen hyvin syövän levinneisyyden tutkimiseen. Fyysistä rasitusta tulee välttää edeltävän vuorokauden aikana. Verensokeriarvot vaikuttavat tutkimukseen, joten jos olet diabeetikko tai jos käytät metformiini-lääkitystä, saat tarkempia ohjeita hoitoyksiköstäsi kuvaukseen valmistautumisesta. Tutkimus kestää tyypillisesti muutaman tunnin.

Röntgenkuvaus

Röntgentutkimuksissa käytetään pieniä säteilymääriä, jotta saadaan kuvia elimistön eri osista, kuten luustosta tai keuhkoista. Röntgentutkimukset ovat nopeita tehdä ja ne ovat yleisimpiä kuvantamistutkimuksia.

PITÄISIKÖ MINUN OSALLISTUA HOITOTUTKIMUKSEEN ELI KLIINISEEN TUTKIMUKSEEN?

Lääkärisi voi ehdottaa sinulle osallistumista kliiniseen tutkimukseen. Kliinisessä tutkimuksessa saatat saada hoitoa, joka ei muutoin olisi vielä saatavilla.

Kliinisessä tutkimuksessa voidaan tarkastella esimerkiksi sitä, onko uusi lääke tehokkaampi tai aiheuttaako se vähemmän haittavaikutuksia kuin jo käytössä oleva lääkehoito. Ennen tutkimuksen aloittamista lääkevalvontaviranomainen ja eettinen toimikunta ovat hyväksyneet tutkimuksen käynnistämisen.

Kliiniseen tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Soveltuvuus kliiniseen tutkimukseen arvioidaan lääkärin vastaanotolla. Jos sinulle ehdotetaan osallistumista kliiniseen tutkimukseen, saat tutkimuksesta tietoa kirjallisesti. Voit harkita tutkimukseen osallistumista kaikessa rauhassa. Voit myös kysyä tutkimuksesta vastaavalta lääkäriltä tai tutkimushoitajalta sinua askarruttavista asioista, ennen kuin päätät osallistumisesta. Jos päätät osallistua tutkimukseen, sinulta pyydetään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Suostumuksen voi perua milloin tahansa. Jos harkitset osallistumisen perumista, keskustele asiasta kuitenkin ensin lääkärisi kanssa.

MITÄ ETUJA KLIINISEEN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA ON POTILAALLE?

Kliinisessä tutkimuksessa voi olla tilaisuus kokeilla uutta lääkettä, joka ei vielä muuten olisi potilaiden saatavilla.

Osallistumisesta voi olla suoranaista hyötyä sinulle, ja siitä on varmuudella hyötyä muille, sillä olemalla mukana tutkimuksessa viet lääketieteen tutkimusta eteenpäin.

MITKÄ OVAT KLIINISTEN TUTKIMUSTEN MAHDOLLISET HAITTAPUOLET?

- Kliiniset tutkimukset edellyttävät yleensä ylimääräisiä verinäytteitä ja kuvantamistutkimuksia sekä kyselykaavakkeiden täyttämistä. Tähän voi kuluu jonkin verran aikaa.
- Jos osallistut satunnaistettuun tutkimukseen, sinä tai lääkärisi ette voi tietää etukäteen, saatko tutkimushoitoa vai nykyisin käytössä olevaa hoitoa. Tutkittavat arvotaan eri hoitoryhmiin.
- Uuden lääkkeen haittavaikutuksia ei tunneta yhtä hyvin kuin jo pitkään käytössä olleiden lääkkeiden haittavaikutuksia.

KYSYMYKSIÄ, JOITA VOIT POHTIA ENNEN PÄÄTÖSTÄ HOITOTUTKIMUKSEEN ELI KLIINISEEN TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

- ... Mikä on hoitotutkimuksen tarkoitus?
- ... Miten pitkään hoitotutkimus kestää?
- ... Minkälaisia velvollisuuksia minulla osallistuessani on?
- ... Mitä etua minulle mahdollisesti on hoitotutkimukseen osallistumisesta?
- ... Minkälaista hoitoa minulle annetaan ja minkälaisia toimenpiteitä ja/tai tutkimuksia minulle tehdään hoitotutkimuksen aikana?
- ... Minkälaisia riskejä, kuten haittavaikutuksia, hoitotutkimukseen liittyy?
- ... Voinko käyttää kaikkia säännöllisesti käyttämiäni lääkkeitä myös hoitotutkimuksen aikana?
- ... Missä minua hoidetaan?
- ... Kuka vastaa hoidostani?
- ... Miten hoitotutkimukseen osallistuminen vaikuttaa arkeeni?
- ... Onko minun varauduttava matkoista koituviin kustannuksiin tutkimuksen aikana?



KUINKA KÄYTÄN LÄÄKÄRIN MINULLE VARAAMAN AJAN PARHAITEN HYÖDYKSI?

Voit tehdä paljonkin, jotta saat varmasti kaiken hyödyn lääkärin kanssa käymistäsi keskusteluista.

Tässä joitakin hyviä vinkkejä:



Kysy rohkeasti epäselviltä tuntuvista asioista ja **valmistelee kysymyksiä myös etukäteen**, jotta et unohtaisi niitä vastaanotolla.



Voit tulla vastaanotolle perheenjäsenen tai ystäväsi kanssa.



Älä hätäile, jos jokin asia jäi epäselväksi. Voit tarkistaa hoitosuunnitelmaasi liittyviä asioita Kanta-palveluista tai kysyä asiasta hoitohenkilökunnalta puhelimitse tai seuraavalla vastaanottokäynnillä.

Minun

HOITONI



ENTÄ JOS HOIDOT EIVÄT TEHOAKAAN?

Nyt sairastuttuasi on hyvä syy suunnitella hoitoja ja tulevaisuutta niiden aikana. On kuitenkin tavallista, että mieleesi nousee myös se vaihe, jolloin hoidot eivät enää tehoakaan. Myös kuolemaan liittyvät kysymykset saattavat nousta esiin. Läheiset ihmiset ehkä haluavat sinua suojellakseen vältellä tätä aihetta. Saattaa kuitenkin olla, että olosi helpottuu vasta sitten, kun olet saanut pohdittua asiaa ja ratkaisujasi myös sen tilanteen varalle, että sairaus on viemässä voimiasi yhä enemmän.

- Kenen tahansa olisi suositeltavaa laatia testamentti tai muulla tavalla varmistaa omaisuuteen liittyviä järjestelyjä kuoleman varalle.
- Erityisen tärkeää on keskustella lapsista ja heidän hoidostaan, mikäli olet alaikäisten lasten yksinhuoltaja. Sosiaalityöntekijä on se ammattilainen, joka osaa auttaa sinua tässä vaativassa asiassa.
- Jos toimit omaishoitajana läheisellesi, kerro sairastumisestasi kotisairaanhoidajalle tai terveyskeskuksesi lääkärille, jotta voidaan varmistaa läheisesi hoito sellaisen tilanteen varalle, että olet itse sairaalassa tai muuten liian uupunut hoitaaksesi läheistäsi.

MITÄ TARKOITTAÄ OIREENMUKAINEN, PALLIATIIVINEN HOITO?

Sana palliatiivinen pohjautuu latinaan (pallium) ja tarkoittaa viittaa. Se on hoitoa, joka pyrkii lievittämään sairaudesta aiheutuvia oireita ja ikään kuin suojaa elämänlaatuasi. Erilaisten oireiden, kuten kivun, tehokas hoito on ensisijaista.

Palliatiiviseen hoitoon siirrytään silloin, kun syövän hoitovaihtoehdot on käyty läpi ja kun lääkäri arvioi, että hoitoyrityksillä aiheutettaisiin sinulle enemmän haittaa kuin hyötyä. Lääkäri ei ehdota syöpähoitojen lopettamista kevein perustein, mutta hänen on myös **tärkeää kuulla, kuinka sinä voit ja mitä toiveita sinulla on hoitosi suhteen**. Voit tässä tilanteessa tarvita henkistä tukea enemmän kuin koskaan aiemmin, ja sitä on saatavilla, kun vain otat asian puheeksi. Näistä asioista keskusteltaessa on hyvä mennä lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotolle yhdessä puolisoasi tai muun luotetun ihmisen kanssa, sillä myös heillä voi olla kysymyksiä, joita on hyvä pohtia yhdessä.

Jos hoitosi syöpätautien yksikössä ovat päättymässä, on erittäin tärkeää, että sinulle kerrotaan, kuka vastaa palliatiivisesta hoidosta tulevaisuudessa. Se voi olla esimerkiksi paikkakuntasi kotisairaala tai muu hoitotiimi, joka voi tuoda sinulle apua myös kotiisi.

Arkeasi voi helpottaa myös erilaisten apuvälineiden hankkiminen kotiin.

MITÄ TARKOITTAÄ SAATTOHOITO?

Saattohoito tarkoittaa palliatiivisen hoidon vaihetta, jolloin kuoleman arvioidaan olevan melko lähellä. Viimeistään silloin olisi välttämätöntä, että sinulla on taho, johon voit olla yhteydessä milloin tahansa, kun tarvitset apua tai tehokkaampaa lääkitystä sairaudesta aiheutuvien oireiden lievitykseen.

PITÄÄKÖ MINUN LAATIA HOITOTAHTO?

Voit laatia hoitotahdon sellaisen tilanteen varalle, jossa et itse pysty ilmaisemaan toiveitasi. Ilman hoitotahtoakin lääkäriellä on vastuu pyrkiä tekemään ratkaisuja, joiden tarkoitus on ylläpitää elämänlaatua. Toisaalta sellaisia hoitoyrityksiä, jotka aiheuttaisivat vain haittaa, tulee välttää. Tehohoidosta ja sydämen elvytysyrityksestä pidättäytyminen ovat oikeita ratkaisuja silloin, kun niistä ei olisi enää odotettavissa sinulle apua. Nämä päätökset eivät tarkoita, ettetkö saisi muita hoitoja, kuten kipulääkkeitä tai antibiootteja, joilla voidaan parantaa oloasi.

Lääkärin ja sairaanhoitajan on hyvä kuulla asioista, jotka sinua huolettavat. Kuolemaan liittyvät kysymykset ovat täysin sallittuja. Yhtä tärkeää on kertoa, **mitkä asiat ovat niitä, joista nautit ja joita haluaisit vielä kokea.** Hoitotiimisi voi pyrkiä suunnittelemaan hoitoasi tämän pohjalta.

Minun

HOITONI



Ota voitisi ja toivomuksesi hoitosi suhteen avoimesti puheeksi lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa.



Olen ollut onnekas sairastuttuani täällä Suomessa, jossa lääketiede on huippuluokkaa.



Tomas, 55 vuotta

- ✓ **Levinneen rintasyövän hoito on yksilöllistä. Useat eri tekijät, mm. rintasyövän alatyypit ja levinneisyys määrittävät, mikä hoito on paras juuri sinulle.**
- ✓ **Ajan kuluessa saat useita erilaisia hoitoja. Hoitoa vaihdetaan esimerkiksi silloin, kun syövän todetaan muuttuneen hoidolle vastustuskykyiseksi.**
- ✓ **Kerro aina lääkärille tai sairaanhoitajalle haitta-vaikutuksista, joita sinulla ilmenee. On olemassa keinoja, joilla oloasi voidaan helpottaa.**
- ✓ **Hoidon vaikutuksia ja vointiasi seurataan säännöllisesti. Vastetutkimukset ovat oleellinen osa hoidon seurantaa.**
- ✓ **Keskustele lääkärisi kanssa kliinisten tutkimusten osuudesta hoitosuunnitelmassasi.**
- ✓ **Oireita lievittävän hoidon merkitys korostuu syöpähoitojen jälkeen.**

Mitä vaihtoehtoja hoidossani voidaan harkita?

Miten nämä syöpälääkehoidot vaikuttavat elimistössäni?

Minkälaisia haittavaikutuksia hoidot saattavat aiheuttaa?
Vaikuttavatko hoidot arjessa jaksamiseen?

Aiheuttavatko hoidot hiustenlähtöä? Kasvavatko hiukset
myöhemmin takaisin?

TÄRKEITÄ KYSYMYKSIÄ LÄÄKÄRILLE TAI SAIRAAHOITAJALLE

Pitääkö minun vältellä ihmisjoukkoja välttääkseni tulehduksia vai voinko käydä normaalisti esim. teatterissa ja osallistua muihinkin tapahtumiin?

Pitäisikö minun syödä tai juoda jotakin erityistä ennen lääkkeen annostelua tai sen jälkeen, jotta välttyisin pahoinvoinnilta, ripulilta tai muilta haittavaikutuksilta?

Toteutetaanko lääkehoito tablettihoitona vai suonensisäisenä tiputuksena?

Millä annostuksella ja ohjeilla tablettilääkkeitä tulisi kotona ottaa?

Miten mahdollinen suonensisäinen tiputushoito toteutetaan?

Annetaanko minulle sädehoitoa?

Milloin ja miten sairauteni tilaa seurataan?

Koska tiedetään tehoaako hoito syöpääni?

Tulisiko minun saada syövästä johtuvia oireita lievittävää hoitoa?

Kuinka paljon aikaa hoitokäynneille pitää varata?

Mistä voisin saada itselleni ja läheisilleni henkistä tukea?

Suosittelaaanko tilanteessani osallistumista hoitotutkimukseen eli kliiniseen lääketutkimukseen?

TÄRKEITÄ KYSYMYKSIÄ LÄÄKÄRILLE TAI SAIRAANHOITAJALLE PALLIATIIVISESTA HOIDOSTA



Kuka vastaa palliatiivisesta hoidostani?

Minun

TYÖNI

KUINKA JÄRJESTÄN TYÖNI JA VELVOLLISUUTENI?

“ Tuettu osa-aikatyö antoi mahdollisuuden jatkaa työntekoa näillä voimavaroilla. Sain sitä kautta mahdollisuuden käsitellä myös suhtautumistani työhön ja hyväksyä muutoksia työnteossa. ”

Sari, 48 vuotta

Sairastuttuasi levinneeseen rintasyöpään, saatat joutua sopeuttamaan töitäsi ja velvollisuuksiasi hoitojesi mukaan.

Taloudellisia huolia voi syntyä, jos tulosi pienentyvät, sillä samaan aikaan sairaudesta aiheutuu kuluja. Huolet voivat tuntua ylivoimaisilta. Aivan kuin syöpään sairastuminen ei olisi tarpeeksi rankkaa muutenkin. Koeta muistaa, että et ole tilanteessa yksin. On aivan sallittua pyytää apua, joten kerro huolistasi hoitohenkilökunnalle ja pyydä päästä tapaamaan sosiaalityöntekijää, joka voi antaa arvokkaita neuvoja esimerkiksi Kansaneläkelaitoksen eli Kelan tukimuodoista. Sosiaalityöntekijälle voit kertoa myös perheenjäseniäsi mahdollisesti koskevista huolistasi.



Kelan tukimuodoista voit lukea lisää osoitteessa:

www.kela.fi > Sairastaminen



Syöpäjärjestöjen valtakunnallisesta neuvontapalvelusta voit saada etuusneuvontaa:

www.kaikkisyovasta.fi/neuvontapalvelut/etusneuvonta



Sosiaalietuuksista voit lukea lisää Työikäisen syöpäpotilaan etuudet ja palvelut -esitteestä (Suomen Syöpäpotilaat ry.):

www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat



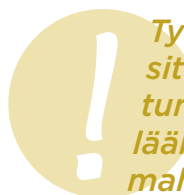
Eläkkeet eri elämäntilanteissa:

www.työeläke.fi

VOINKO KÄYDÄ TÖISSÄ NYT KUN SAIRASTAN SYÖPÄÄ?

Mahdollisuuksiisi jatkaa työssäkäyntiä vaikuttavat muun muassa henkilökohtainen tilanteesi ja se, millaista työtä teet. Osa potilaista pystyy käymään töissä syövästä ja sen hoidosta huolimatta, mutta osalle tämä on liian vaikeaa.

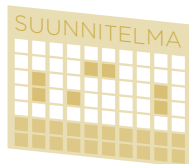
Saatat myös huomata, että asioiden tärkeysjärjestys muuttuu. Siinä missä jollekin on erityisen tärkeää pystyä jatkamaan työntekoa, jotta elämä pysyisi mahdollisimman normaalina, jollekin toiselle on tärkeää käyttää aikaansa muuhun.



Työ on usein tärkeä osa elämää, ja siten työssäkäynnin lopettaminen voi tuntua oudolta ajatukselta. Keskustele lääkärisi kanssa, miten saamasi hoito mahdollisesti vaikuttaa työssäkäyntiin.

KUINKA KERRON TYÖNANTAJALLE SAIRAUSTANI?

Sinun ei ole pakko kertoa sairautesi laadusta työnantajalle, mutta tieto voi auttaa työnantajaa tekemään muutoksia, jotka paremmin mahdollistavat työssäkäynnin. Työpaikalla voidaan ymmärtää paremmin, että sinulle kertyy tavanomaista enemmän sairaspäiviä ja että voit tarvita joustoa työaikoihin. Sinun ei suinkaan tarvitse kertoa yksityiskohtia sairaudestasi tai sen hoidoista. On erittäin tärkeää varata aika työterveyslääkärille. Hänen kanssaan voit pohtia työhön ja sen järjestelyihin liittyviä asioita.



VOINKO SAADA TALOUDELLISTA TUKEA, JOS JÄÄN OSITTAIN TAI KOKONAAN POIS TÖISTÄ?

Jos et pysty enää työskentelemään tai sinun on vähennettävä työtunteja, voit olla oikeutettu saamaan **sairauspäivärahaa, eläkettä tai hoitotukea, jotka auttavat sinua huolehtimaan toimeentulostasi.**



Voit keskustella Kelan työntekijän kanssa esimerkiksi eläkkeen määräytymisestä.



Sairautesi ja saamasi hoito voivat heikentää työkykyäsi merkittävästi.



On erittäin tärkeää keskustella myös työterveyslääkärin kanssa työnkuvastasi ja työkyvystäsi.



Sairauslomaa koskeva A-todistus tulee viedä työnantajalle.



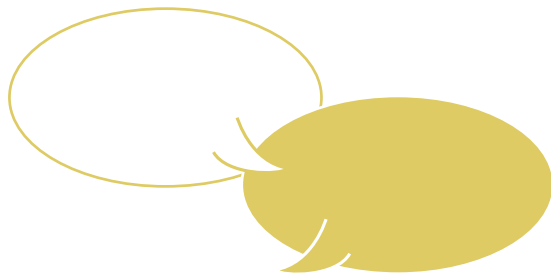
Sosiaalityöntekijä voi neuvoa taloudellisissa huolissa ja edesauttaa arjessa selviytymistä.

Minkä päätöksen työssäkäynnistä suosittelisit tilanteessani tehtävän?

Voiko työssäkäynnistä aiheutua minulle jotakin riskiä?

Jos nyt jään sairauslomalle, onko odotettavissa, että vointini kohentuu siten, että voisin taas myöhemmin käydä töissä?

Voisinko saada esitteen, jossa kerrotaan syöpäpotilaan sosiaalisista etuuksista?



Minun

TUNTEENI

MITEN SELVIÄN MUUTTUNEESSA TILANTEESSA?

“ En jää suremaan sitä, mitä olen
menettänyt tai luulen menettäväni, vaan
iloitsen siitä, mitä on nyt. Vertaistuesta
olen löytänyt kasvot, joihin voin peilata. ”

Heidi, 56 vuotta

MITEN PÄRJÄÄN TUNTEITTENI KANSSA?

Lääkärin vastaanotolla saamasi levinneen rintasyövän diagnoosi vaikuttaa tunteisiisi vielä pitkään sen jälkeen, kun olet lähtenyt vastaanotolta. Saatat olla hyvinkin valmistautumaton niihin tunteisiin, joita diagnoosin kuuleminen sinussa herättää. Tunteesi voivat tulla sinulle yllätyksenä ja ryöpsähtää pintaan äkkiarvaamatta. Tunnet ehkä olosi vieraaksi.

Toivomme, että tässä oppaan osassa oleva tieto auttaa sinua etsimään tukea, jota tarvitset selviytyäksesi sairauden vaikutuksista arkeen ja tunne-elämään.

Miltä sinusta nyt tuntuukin, on tärkeää muistaa, ettei sinun tarvitse käydä tunteitasi läpi yksin. Lähelläsi on monia terveydenhuollon ammattilaisia, joilta voit saada tarvitsemaasi tukea. He voivat auttaa sinua selviytymään vaikeistakin tunteista, joita sairastuminen voi sinussa herättää.

Vaikka et olisi tottunut antamaan aikaa omille tunteillesi tai peloillesi, tee se nyt. Ole tarvittaessa kärsivällinen itseäsi kohtaan. Kohtele itseäsi hyvin, luota vaistoihisi ja hyväksy omat tarpeesi sellaisena kuin ne ovat. Sinun ei tarvitse olla koko ajan positiivinen ja hyvällä tuulella – kenenkään ei pitäisi vaatia sinulta sellaista, ei sinun itsesikään. Kohtele itseäsi kuin parasta ystävääsi.

ON LUONNOLLISTA HAKEA ULKOPUOLISTA TUKEA

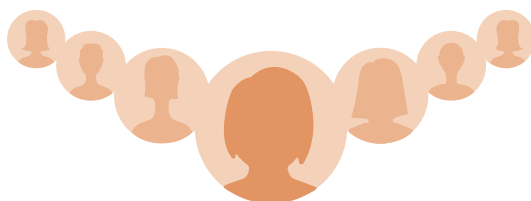
Kysyt ehkä itseltäsi: ”Mitä nyt?” Lääkäri ja hoitohenkilökunta huolehtivat sinusta ja tarkkailevat oireitasi ja vointiasi, mutta entä muut elämän osa-alueet? Miten on ylipäänsä mahdollista jatkaa elämää syövän kanssa?

On luonnollista, että tarvitset henkistä apua selvitäksesi ja oppiaksesi elämään levinneen rintasyövän kanssa.

KYSY HYVISSÄ AJOIN sinua hoitavilta henkilöiltä, kuka voisi tarjota sinulle tarvitsemaasi tukea. Tämä on olennainen osa kokonaisvaltaista hoitoasi.

Sinusta voi tuntua, että petät perheesi pyytämällä ulkopuolista apua. Se on turhaa. Voit saada paljon tukea perheeltäsi ja ystäviltäsi, mutta joskus he ovat liian läheisiä sinulle pystyäkseen antamaan sellaista apua, jota tarvitset.

Ammattiapuun turvautuminen on vahvuutta, ei heikkouden merkki.



KENEN PUOLEEN VOISIN KÄÄNTYÄ?

Lääkärisi tai sairaanhoitajasi voi vastata sairauttasi koskeviin kysymyksiin. Kysy heiltä, kenen puoleen voit kääntyä muissa kysymyksissä, jotka koskevat tätä uutta tilannetta. Kysy asiasta, vaikket olisikaan aikeissa ottaa yhteyttä heti. Alla olevaan kuvaan on merkitty muita ammattilaisia, jotka osaavat auttaa muuttuneessa tilanteessa:



PSYKIATRIAN POLIKLINIKKA TAI
MIELENTERVEYSTOIMISTO



SAIRAALAPASTORIT
JA SEURAKUNTIEN
TYÖNTEKIJÄT

TYÖTERVEYS-
HUOLTO



PALLIATIIVISEEN
HOITON
KESKITTYNYT
HOITOTIIMI



PSYKOLOGIT
TAI PSYKIATRIT
YKSITYIS-
VASTAANOTOLLA



POTILASYHDISTYKSET JA
PAIKALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET
(VERTAISTUKI)

KUNTOUTUS-
OHJAAJAT



SYÖPÄJÄRJESTÖJEN MAKSUTON
NEUVONTAPALVELU

Yhteystietoja löydät tämän oppaan sivuilta 137-139.

PSYKIATRIAN POLIKLINIKKA TAI MIELENTERVEYSTOIMISTO

on perehtynyt nimenomaan vakavaan sairauteen tai muiden elämän kriiseihin liittyvien moninaisten tunteiden käsittelemiseen yhdessä potilaan kanssa. Ne osaavat auttaa sinua mm. tilanteissa, jotka liittyvät sairauteen sopeutumiseen ja siihen, kuinka sairaus vaikuttaa ihmissuhteisiin.

SAIRAALAPASTORIT JA SEURAKUNTIEN TYÖNTEKIJÄT

ovat valmiita kuuntelemaan ja keskustelemaan sinulle tärkeistä ajatuksista, huolista ja tunteista. Sairaalapastorit voivat tarjota tukea myös läheisillesi.

TYÖTERVEYSHUOLTO

jos olet työssä, työterveyslääkärisi on tärkeää tietää sairaudestasi ja arvioida, tarvitseeko työnkuvaasi tehdä muutoksia. Työterveyshuollon piirissä saattaa olla mahdollista tavata psykologia.

PALLIATIIVISEEN HOITOON KESKITTYNYT HOITOTIIMI

on moniammatillinen ryhmä lääkäreitä, sairaanhoitajia ja terapeutteja, jotka voivat parantaa sinun ja perheesi elämänlaatua ja tarjota psykososiaalista tukea erityisesti silloin, kun tauti on pitkälle edennyt.

PSYKOLOGIT TAI PSYKIATRIT YKSITYISVASTAANOTOLLA

voivat auttaa sinua ja/tai perhettäsi puhumaan sairaudestasi ja löytämään keinoja, joiden avulla on helpompi kohdata omia ja läheisten tunteita. Saatat kokea sinulle sopivammaksi vaihtoehdoksi käydä näiden ammattilaisten yksityisvastaanotolla.

POTILASYHDISTYKSET JA PAIKALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET (VERTAISTUKI)

järjestävät tapaamisia syöpään sairastuneiden kesken ja voivat myös auttaa sinua sopivan tukihenkilön löytämisessä. Vertaistuella on tärkeä paikka ammattilaisten tekemän työn rinnalla. Muilla saman sairauden kokeneilla voi olla samankaltaisia kokemuksia tai tunteita kuin sinulla, ja he voivat pohtia samoja kysymyksiä. Ehkä huomaat, että he ymmärtävät sinua toisella tavalla kuin perheesi ja ystäväsi.

KUNTOUTUSOHJAAJAT

voivat kertoa sinulle sopeutumisvalmennuskursseista, joita järjestetään syöpään sairastuneille ja heidän perheenjäsenilleen. Sopeutumisvalmennuksesta voit saada mm. tukea arjesta selviytymiseen ja tietoa kuntoutusmahdollisuuksista.



Muista, ettei sinun tarvitse kohdata uutta tilannetta ja tunteitasi yksin.

PITÄISIKÖ MINUN LIITTYÄ JOHONKIN POTILASTUKIRYHMÄÄN?

Jokaisella potilaalla on erilaisia toiveita siitä, miten haluaa sairauttaan käsiteltävän. Joku haluaa pitää sairautensa yksityisasiana ja jakaa sen herättämiä tunteita vain perheen ja ystävien kesken. Joku toinen saattaa kaivata potilastukiryhmien tarjoamaa tukea ja apua.

Potilastukiryhmä voi tarjota turvallisen paikan tunteiden ja pelkojen ilmaisuun. Sinun ei tarvitse valita sanojasi yhtä huolellisesti kuin puhuessasi voinnistasi perheen ja ystävien kanssa.

Jos päätät hakeutua muiden syöpää sairastavien pariin, saatat myös tuntea itsesi vähemmän yksinäiseksi sairautesi ja sen mahdollisesti aiheuttamien oireiden, kuten uupumuksen keskellä. Voit oppia muiden kokemuksista ja saada heiltä voimia arkeen. Voit myös jakaa omia näkemyksiäsi auttaaksesi muita.

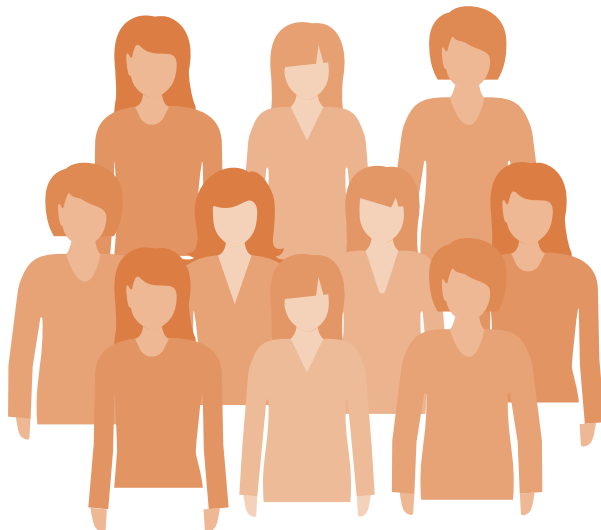
MITEN LÖYDÄN MINULLE SOPIVAN POTILASTUKIRYHMÄN?

Yritä löytää levinnyttä tai uusiutunutta syöpää sairastavien tukiryhmä. Heillä voi olla hyvinkin samankaltaisia ajatuksia ja kokemuksia kuin sinulla. **Alueellisilla syöpäyhdistyksillä** on vertaistukea tarjoavia tukihenkilöitä, jotka toimivat tällaisessa vapaaehtoistyössä.

Vertaistukea voit löytää myös ottamalla yhteyttä **Rintasyöpäyhdistykseen**. Näiden tahojen yhteystietoja löydät tämän oppaan sivulta 137 alkaen.

Tarvittaessa voit myös pyytää sinua hoitavilta terveydenhuollon ammattilaisilta apua sopivan tukiryhmän löytämisessä. Lisäksi voit kysyä muilta hoitoyksikkösi potilailta, mistä he ovat löytäneet tukea.

- ! Levinnyttä rintasyöpää sairastavien tukiryhmiä löytyy myös esimerkiksi Facebookista. Kysy lisää vaikkapa Rintasyöpäyhdistyksestä ja ota rohkeasti yhteyttä näihin ryhmiin. Moni levinneeseen rintasyöpään sairastunut on kokenut saavansa arvokasta tukea näistä keskusteluryhmistä.





Lähelläsi on monia terveydenhuollon ammattilaisia, joilta voit saada tarvitsemaasi tukea.



Jos käyt töissä, ota yhteyttä työterveyshuoltoon. He osaavat arvioida, onko työnkuvaasi syytä tehdä joitakin muutoksia.



Syöpäjärjestöt voivat kertoa sopeutumisvalmennuskursseista, joista saattaa olla sinulle hyötyä.



Muiden syöpään sairastuneiden kanssa voi olla hyvä jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Käänny Syöpäjärjestöjen puoleen halutessasi löytää tukihenkilön tai vertaistukea. www.kaikkisyovasta.fi



Olen yllättynyt, miten paljon kykenen sopeutumaan. ””

Hannele, 48 vuotta

Mistä voisin saada keskustelutukea? Tarvitsenko siihen lääkärin lähetteen?

Toimiiko lähelläni jokin levinnyttä rintasyöpää sairastavien tukiryhmä?

Missä muualla voisin jutella levinnyttä rintasyöpää sairastavien kanssa?

Miten voin hakeutua sopeutumisvalmennuskurssille? Tarvitsenko sitä varten lääkärin lausunnon?

Minun

HYVINVOINTINI


MITEN VOISIN TUNTEA OLONI PAREMMAKSI?

“*Aiemmin ajattelin jatkuvasti ‘entä jos’:
Entä jos olisin liikkunut enemmän? Entä
jos olisin syönyt vain kasvisruokaa? Sitten
ymmärsin, ettei sairauteni ole minun syytäni.
Nyt katson tulevaisuuteen ja elän hetkessä.*”

Michal, Israel

MITÄ VOISIN TEHDÄ, JOTTA TUNTISIN OLONI PAREMMAKSI?

Voit tehdä paljonkin voidaksesi hyvin ja saadaksesi elämäsi hallintaan. **Pidä huolta kehostasi ja mielestäsi.** Muista olla itsellesi lempeä. Mieti, mitkä asiat saavat sinut tuntemaan olosi hyväksi, mistä saat voimaa ja mistä voisi olla apua. **Varaudu jo ennalta siihen, että joskus on hyviä ja joskus huonoja päiviä – se kuuluu asiaan.** Kukaan ei jaksakaan olla myönteisellä mielellä joka hetki. Muista myös, että huonojen päivien jälkeen tulee taas lisää hyviä päiviä.



“Päätin, että jatkan elämäni ja elän ihan niin kuin ennenkin, päivä kerrallaan.”

Helvi, 76 vuotta

PITÄISIKÖ MINUN MUUTTAA RUOKAVALIOTANI?

Joskus silmiin osuu lehtikirjoituksia, joissa esitetään syöpäpotilaalle sopivia ruokia. E erityistä syöpään sairastuneen sopivinta ruokavaliota ei kuitenkaan tunneta. Hyvä yleispätevä ohje on noudattaa monipuolista ruokavaliota. Tämä koskee ihan kaikkia, niin terveitä kuin sairastuneitakin.

Terveyttä edistävä ruokavalio on hyvinvoinnin perusta. Tasapainoinen ravinnonsaanti tukee jaksamista, ylläpitää toimintakykyä ja lisää elämänlaatua. Kulutusta vastaava energian- ja riittävä proteiinin saanti ovat

välttämättömiä kehon toiminnalle ja lihasten ylläpidolle. Hyvä ravitsemustila mahdollistaa sen, että jaksat sekä fyysisesti että psyykkisesti paremmin. Lisäksi se tukee mm. vastustuskykyä ja syöpähoitojen siedettävyyttä.

Ruokavalion laatuun ja koostumukseen voit itse täysin vaikuttaa. Hyvä täysipainoinen ruokavalio muodostuu ruoka-ainevalinnoista, aterioiden koostamisesta ja säännöllisestä ateriarytmistä.

Paino kuvastaa hyvin energiansaantia. Jos paino laskee tahattomasti, sinun on hyvä lisätä energiapitoisten ruoka-aineiden käyttöä ja syödä aiempaa useammin. Jos paino nousee tarkoituksettomasti, kevennä aterioita ja pyri lisäämään liikuntaa mahdollisuuksien mukaan. Muista kuitenkin, että ruoasta on lupa nauttia eikä siitä saa muodostua turhia paineita. Ruokahalun ollessa huono, valitse energiapitoisia vaihtoehtoja ja syö pieniä aterioita 6-8 kertaa päivässä. Jos omat keinot eivät riitä, ravitsemusterapeutti voi auttaa sinua.

Riittävä proteiiniinsaanti ylläpitää lihaksia ja siten sekä liikunta- että toimintakykyä. Pyri valitsemaan joka aterialle 1-2 proteiininlähdeä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kaikki maito- ja soijatuotteet, kala, broileri, liha, tofu, kananmuna, pähkinät, linssit ja pavut.

Muiden yksittäisten ravintoaineiden riittävästä saannista ei tarvitse kantaa huolta, kun valitset lisäksi täysjyväviljaa, kasvirasvaa leivälle ja ruoanvalmistukseen, erilaisia kasviksia joka aterialle ja syöt päivittäin hedelmiä ja marjoja.

Ruokajuomaksi sopii hyvin esimerkiksi maito, piimä tai soijajuoma. D-vitamiinilisää suositellaan lokakuusta maaliskuulle ja yli 75-vuotiaille ympäri vuoden.

Syöpätautien poliklinikan sairaanhoitaja ja lääkehoitojen potilasoppaat voivat auttaa löytämään sopivamman ruokavalion, jos syöpähoidot aiheuttavat pahoinvointia, ripulia tai muita haittavaikutuksia.

VINKKEJÄ TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN RUOKAILUUN



HERKUTTELE
KALALLA
2-3 KERTAA
VIIKOSSA

VALITSE
JOKA ATERIALLE
JOKIN PROTEIINIIN
LÄHDE

SUOSI
KASVIRASVAA
LEVITTEENÄ JA
SALAATIN-
KASTIKKEENA

KOKOA ATERIA
LAUTASMALLIN
MUKAAN

VALITSEE
MIELUISIA
RUOKIA

VALMISTA
RUOKA LEMPEÄSTI
HAUDUTTAMALLA,
HÖYRYTTÄMÄLLÄ,
KEVYESTI
RUSKISTAMALLA.

VALITSE
TÄYSJYVÄLEIPÄÄ
JA PUUROA

NAUTI
RUOASTA
PERHEEN
JA YSTÄVIEN
KANSSA

PYRI SYÖMÄÄN
4-5 KERTAA
PÄIVÄSSÄ

NAUTI
VÄRIKKÄITÄ
KASVIKSIA JOKA
ATERIALLA

OLISIKO MINULLE HYÖTYÄ LIKUNNASTA?

Kyllä, säännöllisesti harrastettu kohtalainen liikunta on tutkimusten mukaan hyväksi sekä fyysiselle että tunne-elämän hyvinvoinnille. Jopa päivittäinen kymmenen minuutin kävely voi helpottaa levinneen rintasyövän oireita, kuten väsymystä ja ruokahaluttomuutta. Liikunta voi myös lievittää stressiä, parantaa unenlaatua sekä ylläpitää omatoimista arjessa selviytymistä. Tärkeintä on välttää passiivista elämäntapaa ja pyrkiä olemaan fyysisesti mahdollisimman aktiivinen, omaa jaksamista kuunnellen.

Noudata liikunnan suhteen periaatetta, joka sopii moneen muuhunkin tilanteeseen: tee sitä mikä sopii juuri sinulle ja josta tulee hyvä olo. Sinun ei tarvitse tyytyä pelkkään venyttelemiseen – ehkä tanssi tai pyöräily on se, joka tuo kaipaamasi hyvän olon tunteen. Kuuntele kuitenkin kehoasi. Huomioi myös, että sairautesi vuoksi voit kokea uupuvasi aiempaa helpommin. Kuitenkin vain liikkumalla ja lihasvoimaharjoittelulla pystyt ylläpitämään liikkumis- ja toimintakykyäsi. Jos olet epävarma, voit aina keskustella lääkärisi kanssa sopivista liikuntamuodoista.

KUINKA PALJON ja **MINKÄLAISTA LIIKUNTAA** juuri sinun kannattaa harrastaa, riippuu monesta tekijästä. Sopivaa liikuntamuotoa valitessa on hyvä huomioida fyysinen kunto ennen hoitojen aloittamista sekä hoito, jota saat parasta aikaa, samoin mahdolliset syövän aiheuttamat oireet tai syöpähoitojen aiheuttamat haittavaikutukset. Kansainvälisten syöpää sairastavien liikkumisen suositusten mukaan tulisi kestävyystyypistä liikuntaa (kuten kävely, pyöräily, uinti) harrastaa vähintään 150 minuuttia viikossa sekä lihasvoimaharjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa. Lisäksi viikoittain on hyvä ylläpitää kehon liikkuvuutta venytyksillä. Tärkeimpänä on välttää passiivista elämäntapaa ja lisätä vähitellen aktiivisuutta arkeen. Tässä sinulle muutamia lihasvoimia ylläpitäviä harjoitteita kokeiltavaksi omaan arkeesi soveltaen:

- tuolilta ylös nousut
- varpaille nousut
- täytettyjen vesipullojen nosto ylös kohti kattoa
- pöytää vasten nojaten muokattu lankku
- tasapainon vahvistamiseksi voit kokeilla: yhdellä jalalla seisonta

Jos sairautesi on levinnyt luustoon, tulee sinun välttää kohdealueen voimakkaita ääri liikkeitä ja kiertoja sekä painavien taakkojen nostamista ja kantamista. Uusimmat suositukset luustoon levinneen taudin suhteen kuitenkin kannustavat vahvistamaan

lihasvoimaa turvallisesti. Jos taas jalkapohjasi ja kämmenesi tuntuvat tunnottomilta tai pisteleviltä, huomioi nämä ja valitse turvallisia liikuntamuotoja. Useimmiten myös tasapainon vahvistaminen on hyödyksi. Kysy tarvittaessa sinulle sopivista harjoitteista ammattilaiselta, esimerkiksi fysioterapeutilta tai syöpälääkäriltä.

MIKÄ VOISI AUTTAA MINUA RENTOUTUMAAN?

On hyvä järjestää välillä itselleen aikaa, jolloin voi unohtaa sairauden ja jolloin voi keskittyä mielihyvää tuottaviin asioihin. Mieti, mistä harrastuksesta pitäisit? Voit kokeilla rohkeasti jotakin uutta, mutta myös vanha hyvä harrastus voi rauhoittaa sopivasti. Jo luonnossa liikkuminen voi kohentaa mielialaasi merkittävästi. Joku voi rentoutua käsitöitä tai puutarhatöitä tekemällä ja lempimusiikkia tai rentoutusharjoitteita kuuntelemalla.

VINKKEJÄ RENTOUTUMISEEN



VALITSE LUKEMISEN SIJAAAN ÄÄNIKIRJOJEN KUUNTELEMINEN.

KOKEILE RUNOJEN LUKEMISEN SIJAAAN NIIDEN KIRJOITTAMISTA.

PÄIVÄKIRJAN KIRJOITTAMINEN VOI AUTTAA JÄSENTÄMÄÄN OMIA AJATUKSIA JA TUNTEITA.

VALO-KUVAAMINEN - OTA LUONTOON LÄHTIESSÄSI KAMERA MUKAAN.

LEMPEÄ JOOGA TAI MINDFULNESS (RENTOUTUMIS-HARJOITUS) VOI AUTTAA MIELTÄ JA KEHOA RAUHOITTUMAAN JA RENTOUTUMAAN.

ELOKUVA VOI SYNNYTTÄÄ KAIVATUN TUNNE-ELÄMYKSEN.

ELÄINYSTÄVIEN TAI LASTENLASTEN KANSSA TOUHUAMINEN SUUNTAA HUOMION JA AJATUKSET HETKEKSI SAIRAUDESTA MUUALLE.

MÖKKEILY VOI HÄIVYTTÄÄ ARJEN HUOLIA JA MURHEITA.

PUUTARHAN HOITO TAI PARVEKEKUKKIEKSI ISTUTTAMINEN VOI TUOTTAA MIELIHYVÄÄ.

MIELIMUSIIKIN KUUNTELEMINEN TAI SEN TUOTTAMINEN - VOIT KUUNNELLA, LAULAA TAI SOITTA.

SELVITÄ LÄHIALUEESI TAIDENÄYTTELYT TAI KONSERTIT JA PYYDÄ YSTÄVÄSI MUKAAN.

HENGELLISYYDEN VAALIMINENKIN VOI RAUHOITAA.

Minun

HYVINVOINTINI



Kauniiden asioiden seuraaminen tai luovuuden vaaliminen kohentaa yleisesti henkistä hyvinvointia.





Pyri noudattamaan monipuolista ruokavaliota. Hyvä ravitsemustila mahdollistaa sen, että jaksat sekä fyysisesti että psyykkisesti paremmin. Lisäksi se tukee mm. vastustuskykyä ja syöpähoitojen siedettävyyttä.



Pienikin määrä liikuntaa, esimerkiksi lyhyt päivittäinen kävelylenkki, yleensä parantaa sekä fyysistä että tunne-elämän hyvinvointia. Lihassoiman ylläpitämiseen saattaa riittää jo portaissa kulkeminen hissien sijaan, tuolilta ylösnousujen muutamat toistot sekä kauppakassien kantaminen. Pyri jatkamaan omatoimista arkielämääsi kehoasi kuunnellen.



Aktiivisuudelle ei ole asetettu rajoja; harrasta sitä, jonka koet sopivan juuri sinulle ja josta nautit.



Monet levinneeseen rintasyöpään sairastuneet ovat kokeneet esimerkiksi tunne-elämän kohentuneen jonkin rentoutumiseen ja hyvän olon tuottamiseen tähtäävän harrastuksen, esimerkiksi musiikin tai muun taiteen, myötä.

Vaikuttaako saamani hoito ruokavaliooni? Pitääkö minun huomioida jotain erityistä?

Voisinko saada jonkin esitteen, josta voisin saada vinkkejä ravitsemukseen?

Mitä voisin tehdä, jotta tuntisin itseni vahvemaksi / vähemmän uupuneeksi?

Onko jotain liikuntamuotoja, joita minun tulisi välttää?



Minun

IHMISSUHTEENI

MITEN PUHUN SAIRAUDESTANI LÄHEISTENI KANSSA

“*Minua helpottaa se, että lähipiirissä on tiedetty alusta alkaen, että sairastan syöpää. Siitä voi puhua ihan normaalisti, mutta en odota, että siitä puhutaan aina. Minua tietysti kiinnostaa kuulla myös, mitä muille on tapahtunut.*”

Leena, 66 vuotta

Se mitä haluat puhua kaikesta kokemastasi läheisten ihmisten kanssa, on täysin päätettävissäsi.

Syöpä vaikuttaa koko perheeseen ja lähipiiriisi. Sairaus vaikuttaa usein arkirutiineihin ja muuttaa perheen sisäisiä rooleja. Sopeutuminen uuteen tilanteeseen voi välillä tuntua vaikealta.

Ennen kuin kerrot läheisillesi sairastumisestasi, voi olla hyvä ajatus käydä läpi omia tunteitasi ja odotuksiasi läheisiäsi kohtaan. Ota huomioon, että ihmiset reagoivat huolestuttaviin uutisiin kovin eri tavoin.

Yleisesti ottaen sairastumisen suhteen on hyvä olla avoin ja rehellinen – salaisuudet voivat viedä paljon voimavaroja ja lisätä mahdollisesti kokemaasi stressiä.

TÄSTÄ OPPAAN OSASTA SAAT:

1

TUKEA SAIRAUTESI
KERTOMISESTA
PERHEEN-
JÄSENILLE

2

VASTAUKSIA
PARISUHDETTA
KOSKEVIIN
KYSYMYKSIIN

3




NEUVOJA
SIIHEN, MITEN VOIT
KERTOAA ASIASTA
YSTÄVILLE JA
TUTTAVILLE

VINKKEJÄ SAIRAUDESTA PUHUMISEEN

Jokainen suhtautuu uutiseen sairaudestasi hieman eri tavalla. Saatat huomata, että osa ihmisistä tarvitsee paljon aikaa tottuakseen ajatukseen. Toiset taas yrittävät suhtautua kertomaasi tyynesti ja olla vahvoja sinun vuoksesi. Huomaat ehkä, että joillekin ystävästäsi on vaikeuksia pukea ajatuksensa sanoiksi ja löytää keinot, jotka lohduttaisivat sinua parhaiten.



Sinusta voi olla vaikea suhtautua ystävien ja perheenjäsenten reaktioihin. Seuraavassa on esitetty joitakin ajatuksia siitä, kuinka voit edesauttaa läheisiäsi tottumaan ajatukseen sairaudestasi:

-  **KERRO, MILTÄ SINUSTA TUNTUU** – usein kysymys on siitä, etteivät ihmiset yksinkertaisesti tiedä, miten heidän tulisi käyttäytyä sinua kohtaan. Samalla kun tämä voi tuntua epäoikeudenmukaiselta, voi olla parasta vain ottaa asia puheeksi ja kertoa, miten voit ja mitä odotuksia sinulla on heitä kohtaan.
-  **PYYDÄ APUA** – kerro, miten läheisesi voisivat olla avuksi. Kerro esimerkiksi, jos toivoisit jonkun heistä tulevan mukaasi lääkärin vastaanotolle tai hoitokäynneille tai jos tarvitsisit vain halauksen ja jonkun, joka kuuntelisi.
-  **TARJOA TIETOA JA TUKEA** – myös perheesi ja ystäväsi voivat tarvita tukea. Muistuta, että saatavilla on tukipalveluita myös heille.

KUINKA KERRON LAPSILLENI, ETTÄ SAIRASTAN LEVINNYTTÄ RINTASYÖPÄÄ?

“ On tärkeää kertoa lapsille sairauden tosiasiat, mutta samalla tuoda esiin se, ettei juuri nyt ole hätää. ”

Heidi, 56 vuotta

Lasten reaktio riippuu usein aikuisten reaktiosta. Miten ja milloin sinun kannattaa kertoa uutinen lapsillesi, riippuu lasten iästä ja siitä, kuinka paljon he ymmärtävät. Pienetkin lapset aistivat helposti, että jokin on pahasti vialla, ja saattavat siten pelästyä ja hämmentyä. Lasten kanssa onkin parasta olla rehellinen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Jos olet yksinhuoltaja, saatat tarvita erityistä tukea.

Huomioithan, että kouluikäisten lasten opettajan on hyvä tietää sairaudestasi. **Ammattilaiset voivat auttaa lasten tunteiden käsittelemisessä ja perheessä tapahtuviin muutoksiin sopeutumisessa.** Voit pyytää lääkäriltäsi tai lapsesi koulusta ulkopuolista apua varmistaaksesi, että lapsesi saa kaiken tarvitsemansa avun. Älä epäröi kääntyä sosiaali- tai perhetyöntekijän puoleen. Myös lastenneuvolan terveydenhoitaja voi neuvoa, kuinka voisit saada kunnallista kotiapua, jos arki pienten lasten kanssa on tilanteessasi uuvuttavaa.

Lapset puheeksi -neuvonpitoa on saatavilla laajasti eri puolilla Suomea. Kyse on asiaan perehtyneen

ammattilaisen ohjaamasta keskustelusta, jonka tavoitteena on tukea perheen ja lapsen arjessa pärjäämistä.

- 🗣️ **REHELLISYYS TOIMII LASTEN KANSSA PARHAITEN.** Älä pelkää puhua ´syövästä´, kun keskustele lastesi kanssa. On tärkeää, että he ymmärtävät eron vakavan sairauden ja tavallisen flunssan välillä. Tämä auttaa heitä ymmärtämään, ettei sairautesi kestä vain joitakin päiviä vaan pitkän aikaa.

Vaikka lapsesi olisivat jo aikuisia, heistä saattaa aluksi tuntua vaikealta sisäistää kertomaasi. Lapset tarvitsevat usein aikaa ymmärtääkseen, mitä olet kertonut ja mitä vaikutuksia kertomallasi on.

- 🗣️ **VARAUDU VAIKEISIINKIN KYSYMYKSIIN.** Jos lapsesi ovat vielä pieniä, on ehkä hyvä harjoitella etukäteen, millä tavoin puhuisit heille sairaudestasi. Pidä asiat yksinkertaisina ja vältä monimutkaisia selityksiä.

- 🗣️ **KAIKENIKÄISET LAPSET VOIVAT PELÄTÄ,** että kuolet. Lapset saattavat kysellä hoidostasi tai siitä, miksi syöpä on uusiutunut.

- 🗣️ **VAIKKA LAPSESI EIVÄT HETI KYSYISI MITÄÄN, SE EI VÄLTTÄMÄTTÄ TARKOITA, ETTEIKÖ HEILLÄ OLISI KYSYMYKSIÄ.** Joskus lapset yrittävät suojella vanhempaansa piilottamalla tiedonjanssa tai tunteensa. Siksi voi olla hyvä kysyä lapsilta, askarruttaako jokin asia erityisesti heidän mieltään ja myös kertoa, että olet aina valmis vastaamaan heidän mahdollisiin kysymyksiinsä.

Lasten kanssa käytävään keskusteluun löydät paljon apua internetistä ja syöpäpotilaiden tukiryhmistä. Löydät vinkkejä myös sopivien sanojen valitsemiseen. Kokeile tapaa, joka tuntuu sopivalta juuri sinulle.

Keskustelutukea voit saada myös esimerkiksi seuraavista oppaista:



Nuoren perheen selviytymisopas

(Suomen Syöpäpotilaat ry, 2002)



Hyvä arki lapselle - lokikirja vanhemmille

(Syöpäjärjestöt)

- ! Vanhempia lapsia voit ohjata esimerkiksi Syöpäjärjestöjen verkkosivuille, www.kaikkisyovasta.fi, joista he löytävät lisää tietoa levinneestä rintasyövästä. Muutoin on vaarana, että he päätyvät sivuille, joilla tieto on epäluotettavaa tai virheellistä.



MITEN VÄLTÄN TILANTEEN, JOSSA PARISUHDE JÄÄ SAIRAUDEN JALKOIHIIN?

Jos elät parisuhteessa, sinun on hyvä valmistautua siihen, että sairastumisen aiheuttama epävarmuus tulevaisuudesta ja tämän aiheuttama stressi hyvin todennäköisesti koettelee suhdettanne. Voi tuntua vaikealta olla avoin toista kohtaan ja kertoa toiselle peloistaan. Saatat kokea, ettei kumppanisi tue sinua tarpeeksi tai ettei hän ole niin avoin kuin toivoisit.

Muista, että yhtälailla kuin omat tunteesi voivat kulkea vuoristorataa, myös kumppanisi tunteet voivat vaihdella.

Hän voi tuntea itsensä avuttomaksi ja vihaiseksi siitä, ettei osaa auttaa sinua. Parhaissakin parisuhteissa on myötä- ja vastamäkiä, ja joinakin päivinä teillä saattaa olla keskenänne täysin erilaisia tunteita.

Jos olet vasta aloittanut parisuhteen, saatat pohtia, milloin ja miten uudelle kumppanille voisi kertoa sairastumisestasi. Luota itseesi – sinä tiedät parhaiten, milloin on oikea hetki. Yritä antaa kumppanillesi aikaa sulatella asiaa.



Rehellisyys toisianne kohtaan voi auttaa teitä molempia kohtaamaan sairastumisesi mukanaan tuomat vaikeatkin tilanteet.

VOINKO VIELÄ HARRASTAA SEKSIÄ?

Seksi voi olla edelleen tärkeä osa elämääsi, vaikka sairastatkin syöpää. Sairauden aiheuttamat oireet ja tunne-elämän muutokset sekä hoidon aiheuttamat haittavaikutukset voivat kuitenkin vaikeuttaa seksuaalista nautintoa. Jos huomaat, että seksuaalinen halukkuutesi vähenee, muista, ettei se ole lainkaan epätavallista. Joskus, vaan ei aina, seksi voi myös tuntua kivuliaalta tai epämukavalta.

Seksuaalisuus on enemmän kuin vain fyysinen akti; siihen kuuluvat kaikki ne tunteet ja teot, jotka liittyvät rakkauteen ja välittämiseen. Sairastumisesi jälkeen voit kokea menettäväsi tunnesiteen kumppaniisi. Hänellä voi puolestaan olla omia pelkoja ja esteitä seksin suhteen.

Monet syöpähoidot voivat aiheuttaa limakalvojen, kuten emättimen kuivumisoireita. Kumppanisi voi olla huolissaan esimerkiksi siitä, että aiheuttaa sinulle kipua. Kysy lääkäriltä tai sairaanhoitajalta, mitä valmisteita voisit käyttää. Apteekissa farmaseutti voi neuvoa gynekologisten limakalvojen paikallishoitovalmisteiden käytössä. Gynekologin vastaanotolla voit saada laajemmin apua seksuaalisuuteen tai mahdollisiin yhdyntävaikeuksiin liittyviin asioihin.

Vaikka seksistä puhuminen kumppanillesi voi aluksi tuntua vaikealta, saatat huomata, että ratkaisu mahdollisiin ongelmiin löytyy juuri asiasta keskustelemalla. Seksistä puhuminen ei ole aina helppoa, ja tämänkaltaiset vaikeudet ovat hyvin tavallisia.

Voit myös ottaa asian esille lääkärisi tai sairaanhoitajasi kanssa. Älä ujostele, sillä hoitohenkilökunta on tottunut puhumaan myös tällaisista asioista ja voi hyvinkin osata olla avuksi. Isoimmissa hoitoyksiköissä todennäköisesti työskentelee myös seksuaaliterapeutti.





VINKKEJÄ SINULLE JA KUMPPANILLESII

VIETTÄKÄÄ
IHAN TAVALLISTA
AIKAA
YHDESSÄ.

ANNA
KUMPPANILLESII
AIKAA KÄYDÄ
ASIAA LÄPI
OMALLA
TAVALLAAN.

OSALLISTU
KUMPPANISII KANSSA
LEVINNYTTÄ SYÖPÄÄ
SAIRASTAVIEN
SOPEUTUMIS-
VALMENNUS-
KURSSILLE.



SELVITTÄKÄÄ,
MITÄ TUKIRYHMIÄ
ON OLEMASSA
LEVINNEEN SYÖVÄN
KANSSA ELÄVILLE
PARISKUNNILLE.

USKOUDU
MYÖS MUILLE
KUIN
KUMPPANILLESII.

VARATKAA
YHDESSÄ
AIKA
PARITERAPIAAN.

ENTÄ JOS EN OLE PARISUHTEESSA?

Voit kokea sairauden toteamisen jälkeisen ajan vaikeaksi, ellei sinulla ole pitkäaikaista kumppania, jonka kanssa jakaa sairastumisen mukanaan tuomia huolia.

-  Kun käännyt läheistesi, ystäviesi tai tuttaviesi puoleen, saatat huomata, että lähelläsi on useampia apuaan tarjoavia ihmisiä kuin uskoitkaan
-  Voit myös saada keskustelutukea sinua hoitavasta yksiköstä. Monet levinnyttä rintasyöpää sairastavat ovat saaneet apua keskusteluista syöpäpotilaiden hoitoon erikoistuneen psykiatrin tai psykologin kanssa.

KUINKA KERRON SAIRAUSTANI VANHEMILLENI?

Riippumatta siitä, minkä ikäinen olet, olet yhä vanhempiesi lapsi. Vanhempinasi heillä on luontainen vaisto suojella sinua. Sairastumisestasi levinneeseen rintasyöpään voi olla hankala kertoa vanhemmille, jos pelkää, että heidän on vaikea suhtautua asiaan. Kukaan ei halua aiheuttaa vanhemmilleen tuskaa, varsinkaan jos vanhemmat ovat jo iäkkäitä.

Vanhempasi voivat reagoida sairauteesi hyvin tunnepitoisesti. Se johtuu avuttomuuden tunteesta, jota he tilanteessa kokevat. He voivat yrittää olla avuksi tai vaikuttaa hoitoosi enemmän kuin toivoisitkaan, mikä voi puolestaan johtaa ristiriitatilanteeseen ja stressiin.

Jos näin käy, muistuta heitä ystävällisesti, että teet itse kaikki terveytesi liittyvät päätökset. Lupaa vanhemmillesi, että kerrot heille kaiken oleellisen ja pidät heidät ajan tasalla. Joskus voi myös olla hyvä asettaa tietyt rajat ja kertoa, mihin asioihin toivot heidän kannanottoaan.



Sairaudesta kertominen omille vanhemmille voi olla helpompaa yhdessä sisarusten tai läheisten ystävien kanssa.

MITEN KESKUSTELEN SAIRAUESTA YSTÄVIENI JA TUTTAVIENI KANSSA?

Saat päättää ihan itse, miten puhut muille sukulaisille, ystäville ja tuttaville siitä, mitä käyt läpi elämässäsi juuri nyt. On ymmärrettävää, jos haluat ensin itse selvittää ajatuksiasi, ennen kuin kerrot sairaudesta muille läheisillesi.

Jotkut ystävyysuhteet voivat muuttua sairastumisesi seurauksena. Jotkin niistä tulevat entistä vahvemmiksi, mutta luultavasti eivät kaikki. Ihmiset eivät aina osaa suhtautua syöpään, ja joillekin ystäville voi olla liian vaikeaa käsitellä omia tunteitaan. Tahtomattaankin he voivat sanoa tai tehdä jotakin, joka tuntuu sinusta loukkaavalta tai ei auta sinua vähääkään.

Syöpää sairastaessa on varmasti parasta välttää turhaa stressiä, jota kielteiset ihmissuhteet voivat osaltaan aiheuttaa. Kannattaa keskittyä ihmisiin, jotka osaavat tukea sinua.



Yritä olla rehellinen ja kertoa, miltä sinusta tuntuu ja mitä tarvitset. Silloin ystäväsi on paljon helpompi ymmärtää, miten he voivat olla avuksi.



Sinun ei tarvitse kertoa sairastumisestasi heti kaikille – anna ensin itsellesi aikaa sopeutua tilanteeseen.



Saatat haluta pitää tiedon sairastumisestasi itselläsi, suojellaksesi läheisiäsi ikäviltä uutisilta. Tämä on luonnollista ja ymmärrettävää, mutta voi viedä sinulta paljon voimavaroja.



Rehellisyys toimii parhaiten niin lasten kuin aikuistenkin kanssa. Varaudu kuitenkin monenlaisiin reaktioihin.



Arkielämän säilyttämiseen niin normaalina kuin mahdollista on tarjolla tukea niin sinulle kuin lapsillesikin.

Voisinko saada neuvoja siihen, miten voisin kertoa sairaudestani muille?

Miten minun kannattaisi kertoa syövästäni lapsilleni?

Mistä voisin saada tukea alaikäiselle lapselleni?

Voisinko saada tietoa tai oppaita siitä, kuinka sairauteni vaikuttaa perheeseeni?

Onko saamallani syöpähoidolla vaikutusta seksielämäni?



Minun

JA LÄHEISTENI TUKENA

YHTEYSTIETOJA

YHTEYSTIETOJA

VALTAKUNNALLISIA NEUVONTAPALVELUJA


Syöpäjärjestöjen valtakunnallinen neuvontapalvelu

www.kaikkisyovasta.fi/neuvontapalvelut


Maksuton neuvontapalvelu on tarkoitettu sairastuneille, heidän läheisilleen ja kaikille, joita syöpään liittyvät asiat mietityttävät.

Sähköposti: neuvonta@cancer.fi  0800 19 414

Syöpäjärjestöt tarjoavat myös etuusneuvontaa sekä syöpäpotilaille että heidän läheisilleen (esim. vastauksia kysymyksiin sairausvakuutuksesta tai toimeentulosta):

 0800 411 303

Syöpäkipulinja toimii Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Kipuklinikalla, ja se on toteutettu yhteistyössä Syöpäjärjestöjen neuvontapalvelun kanssa. Syöpäkipulinja on syöpäkipujen hoitoa tukeva puhelinpalvelu.

 050 369 6707

VALTAKUNNALLISIA POTILASJÄRJESTÖJÄ

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry

www.europadonna.fi

Rintasyöpäyhdistys on sairastuneiden oma järjestö, jonka toiminnan ydin on vertaistuki. Yhdistys järjestää vertaistukitapaamisia verkossa ja kasvokkain, puhelintukea, kursseja ja luentoja levinyttä rintasyöpää sairastaville.

Rintasyöpäyhdistyksen neuvontahoitajalta voit kysyä yleisesti rintasyöpään liittyvistä asioista.

Sähköposti: toimisto@europadonna.fi  040 146 3750

Suomen Syöpäpotilaat ry

www.syopapotilaat.fi



Suomen Syöpäpotilaat ry tukee syöpäpotilaiden ja heidän läheistensä selviämistä vaikean sairauden kanssa. Yhdistys ylläpitää kattavaa ja ajantasaista potilasopasvalikoimaa. Voit lukea oppaita verkossa tai tilata maksuttoman kappaleen kotiisi.

Sähköposti: info@syopapotilaat.fi  044 515 7517
Potilasoppaat: www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat

ALUEELLISET SYÖPÄYHDISTYKSET

Alueelliset syöpäyhdistykset antavat syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen neuvontaa mm. vastasairastuneille suunnattujen ensitietoiltojen muodossa. Tapaamisissa on mahdollista kuulla perusasioita sairaudesta ja sen hoidosta, yhdistyksen potilaille tarjoamista palveluista ja kuntoutusmahdollisuuksista. Tapaamisissa voi myös vaihtaa kokemuksia muiden potilaiden kanssa.

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys, www.etela-suomensyopayhdistys.fi

 Itämerenkatu 5 A (6. krs), Helsinki  044 730 3300

Keski-Suomen Syöpäyhdistys, www.keski-suomensyopayhdistys.fi

 Kilpisenkatu 5 B 9, Jyväskylä  014 333 0220

Kymenlaakson Syöpäyhdistys, www.kymenlaaksonsyopayhdistys.fi

 Kotkankatu 16 B 35, Kotka  05 22 96 240

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys, www.lssy.fi

 Seiskarinkatu 35, Turku  02 26 57 927

Pirkanmaan Syöpäyhdistys, www.pirkanmaansyopayhdistys.fi

 Hämeenkatu 5 A (7. krs), Tampere  03 24 99 200

Pohjanmaan Syöpäyhdistys, www.pohjanmaansyopayhdistys.fi

 Alatori 3 (4. krs), Vaasa  010 843 6000

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys, www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi



Malminkatu 5B, (2.krs), Joensuu



013 227 600

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys, www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi



Kuninkaankatu 23 B, Kuopio



017 580 1801

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys, www.pohjois-suomensyopayhdistys.fi



Rautatienkatu 22 B 13, Oulu



0400 610 292 tai 0400 961 139

Saimaan Syöpäyhdistys, www.saimaansyopayhdistys.fi



Kauppakatu 40 D, Lappeenranta



05 45 13 770

Satakunnan Syöpäyhdistys, www.satakunnansyopayhdistys.fi



Yrjönkatu 2 (2. krs), Pori



02 63 05 750

Ålands Cancerförening, www.cancer.ax



Skarpansvägen 30, Mariehamn



018 22 419



Ota rohkeasti yhteyttä edellä mainittuihin tahoihin. Puhelinaikojen tarkemmat tiedot löydät internetistä.