

**SYÖPÄÄN SAIRASTUNEEN  
JA SYÖPÄKUNTOUTUJAN OPAS  
TUKIHOIDOISTA JA -PALVELUISTA**



# SYÖPÄÄN SAIRASTUNEEN JA SYÖPÄKUNTOUTUJAN OPAS TUKIHOIDOISTA JA -PALVELUISTA

**Tämä opas sisältää  
tärkeää tietoa hoidostasi,  
luethan sisällön huolellisesti.**

# Sisällys

## Syöpään sairastuneen ja syöpäkuntoutujan opas

### tukihoidoista ja -palveluista ..... 3

#### **1 Uuteen tilanteeseen sopeutuminen, mihin voin ottaa yhteyttä ..... 7**

##### 1.1 Yhteydenotot fyysiseen terveyteen liittyvissä ongelmissa hoitojen aikana ja niiden jälkeen ..... 7

###### 1.1.1 Syöpää hoitava taho ..... 7

###### 1.1.2 Kiireellinen hoito ..... 7

##### 1.2 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen aikana tai niiden jälkeen (Syöpäkeskus) ..... 8

###### 1.2.1 Etelä-Suomen Syöpäyhdistys (ESSY) neuvontahoitaja ..... 8

###### 1.2.2 HUS-OLKA vertaistuki ..... 8

###### 1.2.3 Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapalvelu ..... 9

###### 1.2.4 Sairaalapastori ja muut uskonnolliset tukihenkilöt ..... 9

###### 1.2.5 Syöpäkeskuksen psykososiaalisen tuen yksikkö ..... 9

###### 1.2.6 Syöpäkeskuksen sosiaalityöntekijät ..... 10

###### 1.2.7 Syöpäkeskuksen Palliatiivinen yksikkö ..... 10

###### 1.2.8 Meilahden kipuklinikka .....10

##### 1.3 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen jälkeen (avoterveydenhuolto) ..... 10

##### 1.4 Noona-mobiilipalvelu hoitojen aikana ja niiden jälkeen ..... 11

#### **2 Terveellisten elämäntapojen vaikutus toipumiseen – Elämä varhaisvaiheen syövänhoitojen aikana ja jälkeen, miten palaan normaaliin elämäni? ..... 13**

##### 2.1 Terveelliset elämäntavat, miten voin tukea optimaalista fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiani ..... 13

###### 2.1.1 Fysioterapia ..... 16

##### 2.2 Sosiaaliturva ..... 17

<b>3</b>	<b>Seuranta syövän hoitojen aikana ja niiden jälkeen.....</b>	<b>22</b>
3.1	Syövän hoitoihin liittyvät akuutit sivuvaikutukset ja niiden hoito .....	22
3.1.1	Kuume .....	22
3.1.2	Pahoinvointi .....	23
3.1.3	Ripuli .....	24
3.1.4	Suun alueen ongelmat .....	25
3.1.5	Ääreishermoärsytys eli neuropatia .....	28
3.1.6	Hiustenlähtö .....	29
3.1.7	Solunsalpaajan joutuminen kudokseen .....	29
3.1.8	Psykkisen voinnin haasteet .....	30
3.1.9	Henkisen suorituskyvyn haasteet .....	31
3.1.10	Aliravitsemus .....	32
3.2	Syövän hoidon mahdolliset pitkäaikaishaitat .....	34
3.2.1	Luukato eli osteoporoosi .....	34
3.2.2	Sydänhaitat .....	34
3.2.3	Syövän ja hoitojen vaikutus seksuaalisuuteen ja läheisyyteen .....	36
3.2.4	Ehkäisyn tarve .....	38
3.2.5	Syöpähoitojen vaikutus hedelmällisyyteen .....	38
3.2.6	Ennenaikaiset vaihdevuodet naisilla .....	41
3.3	Syövän uusiutumisen ehkäisy ja toteaminen .....	42
3.4	Syöpäriskin periytyvyys .....	42
3.5	Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikka .....	44
<b>4</b>	<b>Loppusanat .....</b>	<b>50</b>



# 1 Uuteen tilanteeseen sopeutuminen, mihin voin ottaa yhteyttä?

Syövästä selviytyminen on ainutlaatuinen ja etenevä kokemus. Se on yksilöllinen jokaiselle sairastuneelle ja hänen läheisilleen. Ensiarvoista selviytymisessä on palauttaa ennalleen oman elämän tärkeät asiat ja löytää uusia tapoja, joiden avulla jatkaa täysipainoista elämää.

Syövästä selviytymiseen kuuluvat terveyteen liittyvät fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset seikat parantumisen tähtäävän hoidon aikana ja sen jälkeen.

Tämä HUSin Syöpäkeskuksessa laadittu opas on apunasi tänä tärkeänä jaksona elämässäsi. Ohje koskee sekä kiinteitä kasvaimia että hematologisia syöpiä sairastavia potilaita.

## 1.1 Yhteydenotot fyysiseen terveyteen liittyvissä ongelmissa hoitojen aikana ja niiden jälkeen

### 1.1.1 Syöpää hoitava taho

Lääke- tai sädehoitojen aikana ensisijainen yhteyshenkilösi hoidon toteutukseen, sivuvaikutuksiin ja fyysiseen vointiisi liittyvissä asioissa on lääkehoidon toteutuksesta vastaava sairaanhoitaja tai röntgenhoitajat sädehoitokoneellasi.

Yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero: \_\_\_\_\_

Seurantavastuun siirryttyä Syöpäkeskuksesta avoterveydenhuoltoon ensisijainen yhteydenotto paikka on oma terveyskeskuksesi. Seurantavaiheessa tarvitsemasi tarkemmat yhteystiedot näet tämän ohjeen lopusta löytyvästä seuranta-suunnitelmasta.

### 1.1.2 Kiireellinen hoito

Päivystysasioissa, jos vointisi heikkenee äkillisesti:

- Ota yhteys päivystysapuun 116117
- Ota yhteys lähimpään päivystävään sairaalaan
- Häätätapauksissa soita 112

## 1.2 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen aikana tai niiden jälkeen (Syöpäkeskus)

Syöpään sairastuminen saattaa tuoda erilaisia sosiaalisia ja henkisiä pulmia. Älä jää niiden kanssa yksin. Tähän on listattu ne tahot, joista voit hakea apua hoito- ja seurantavastuun ollessa Syöpäkeskuksessa.

### 1.2.1 Etelä-Suomen Syöpäyhdistys (ESSY) neuvontahoitaja

Neuvontahoitajan kanssa voit keskustella kaikesta, mikä liittyy syöpään sairastumiseen ja sairauden kanssa jaksamiseen. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja neuvontahoitajaa sitoo vaitiolovelvollisuus.

Keskusteluajan neuvontahoitaja Satu Forsströmille voit varata palveluneuvontanumeroista:

- p. 044 730 3300 (ma–pe klo 9–15)
- tai olla neuvontahoitaja Satu Forsströmiin suoraan yhteydessä: 050 408 8420, satu.forsstrom@essy.fi

### 1.2.2 HUS-OLKA-vertaistuki

Vertaistukitoiminnan tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa. Vertaistukijan voit löytää OLKA-pisteeltä **Meilahden sairaala-alueelta Syöpäkeskuksen 2. kerroksesta tai Tornisairaalan aulasta kahviota vastapäätä.**

Tarvittaessa voit pyytää vertaistukea ottamalla yhteyttä:

- olka@hus.fi tai p. 050 375 3914
- Vertaistalo.fi
- olkatoiminta.fi

### 1.2.3 Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapalvelu

Jos haluat keskustella syövästä tai sen hoidosta

- voit soittaa puhelinneuvontaan p. 0800 19414
- hoitaja vastaa puhelimeen ma ja to klo 10–18 sekä ti, ke ja pe klo 10–15
- lisäksi voit laittaa sähköpostia neuvonta@cancer.fi. Sähköpostiviesteihin vastataan neuvontapalvelun aukioloaikoina. Sähköpostilla voi jättää myös soittopyynnön.



Jos toimeentulo tai sosiaalietuudet askarruttavat

- voit soittaa etuusneuvontaan p. 0800 411 303 ke klo 15–17

Kipulinja (toimii HUSin kipuklinikalla) p. 050 369 6707 arkisin klo 9–12

#### **1.2.4 Sairaalapastori ja muut uskonnolliset tukihenkilöt**

- Sairaalapastori on potilaan ja hänen läheistensä keskustelukumppani. Hänen kanssaan voi puhua kaikenlaisista asioita. Hän on ihminen, jolla on aikaa.
- Keskustelut sairaalapastorin kanssa ovat luottamuksellisia ja kunnioittavat keskustelukumppania sekä hänen vakaumustaan.
- Sairaalapastorin kanssa voit keskustella riippumatta siitä, mihin uskontokuntaan kuulut tai kuulutko mihinkään.
- Tavoitat Syöpäklinikan sairaalapastorin arkisin klo 8–16 numerosta 050 402 0786 tai sähköpostilla ext-ulla.ullgren@hus.fi
- Muiden uskontokuntien yhteyshenkilöiden tiedot saat sairaalapastorilta

#### **1.2.5 Syöpäkeskuksen psykososiaalisen tuen yksikkö**

Syöpäkeskuksen psykososiaalisen tuen yksikkö toimii osana Syöpäklinikan tarjoamaa kokonaisvaltaista syövän hoitoa ja kuuluu klinikan tukitoimintoihin.

Psykososiaalisen tuen yksikössä tuetaan potilaita ja heidän läheisiään syöpähoitojen eri vaiheissa. Yksikössä työskentelee psykologeja, seksuaaliterapeutti ja psykiatrian erikoislääkäri. Työntekijät antavat ensisijaisesti keskusteluapua, jonka tavoite on lievittää syövän aiheuttamaa psyykkistä kriisiä ja kuormitusta sekä tukea psyykkistä jaksamista hoitojen eri vaiheissa. Keskustelujen tarkempi sisältö ja tavoitteet sovitaan yhteistyössä sairastuneen kanssa yksilölliset tarpeet ja toiveet huomioiden. Yksikössä ei tehdä psykiatrin lausuntoja tai arvioida työkykyä eikä oteta kantaa etuisuuksiin.

Keskusteluapu on lyhytkestoista ja käynnejä potilasta kohden on yleensä 1-5. Tavallisesti käynnit sovitaan noin 3-6 viikon välein. Käynneille voi tulla yksin tai yhdessä läheisen ja/tai läheisten kanssa. Läheiselle voidaan järjestää tarvittaessa myös oma keskustelukäynti.

Psykososiaalisen tuen yksikön käynnejä varten tarvitaan syöpää hoitavan lääkärin lähete. Lääkäri arvioi yhdessä sairastuneen kanssa yksikön tarjoaman tuen tarpeen. Sairastunut voi itse pyytää lähetettä lääkäriltä.

Hoitojen jälkeen, syövän seurantavaiheessa, psyykkisen tuen palvelut järjestää oma kotikunta.

### 1.2.6 Syöpäkeskuksen sosiaalityöntekijät

- Antavat tietoa sosiaaliturvasta ja -palveluista ja tarvittaessa avustavat hakemusten teossa
- Osallistuvat potilaiden, omaisten ja henkilökunnan kanssa kotona selviytymisen suunnitteluun
- Auttavat työkyvyn selvittämisessä
- Sosiaalityöntekijään saat yhteyden henkilökunnan kautta

Syöpään liittyvistä asioista löydät tietoa Terveyskylän eri taloista osoitteesta Terveyskyla.fi ja HUSin verkkosivuilta osoitteesta hus.fi.

Keskustele rohkeasti sinua koskettavista pulmista hoitajan ja lääkärin kanssa mm. Sairausloman pituudesta ja sairauden huomioivasta Kela-korttimerkinästä.

### 1.2.7 HUS Palliatiivinen keskus

Syöpäkeskuksessa toimii HUS Palliatiivinen keskus, joka auttaa oirehoidollisissa ongelmissa kuten kivun, hengenahdistuksen ym. hoidossa. Hoitava lääkäri voi lähettää potilaan HUS Palliatiivisen keskuksen hoitoon ja seurantaan syövänhoidon eri vaiheissa potilaan sairauden tai hoitojen edellyttäessä oirehoidollista tukea.

Siirryttäessä oireenmukaiseen hoitoon keskuksen toimintaan kuuluu oirehoidon toteutuksen ja seurannan ohella jatkohoidon suunnittelu ja/tai hoitolinjaa tukevat keskustelut, palliatiivinen sädehoito yhdessä sädehoito-osaston kanssa sekä potilaiden ja perheiden psykososiaalinen tuki yhteistyössä Psykososiaalisen tuen yksikön ja muiden psykososiaalisen tuen ammattilaisten kanssa.

### 1.2.8 Meilahden kipuklinikka

Vaikeissa kivunhoidon ongelmatilanteissa hoitava lääkärisi voi lähettää sinut kipupoliklinikalle, joissa on erityisosaamista näihin tilanteisiin.

## 1.3 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen jälkeen (avoterveydenhuolto)

Kun syövän seuranta on siirtynyt Syöpäkeskuksesta avoterveydenhuoltoon, saat apua sosiaalisissa, psyykkisissä ja jaksamiseen liittyvissä asioissa avoterveydenhuollosta.

- Oman kotikuntasi mielenterveyspalvelut ja mielenterveystalon verkkosivut: mielenterveystalo.fi
- Oman kotikuntasi sosiaalipalvelut
- Syöpäjärjestöjen maksuton neuvontapalvelu kts. osa 1.2.3
- Essyn neuvontahoitaja kts. osa 1.2.1

## 1.4 Noona-mobiilipalvelu hoitojen aikana ja niiden jälkeen

Noona on mobiilipalvelu, jonka kautta voit olla syöpähoitojen ja seurannan aikana voinnistasi ja oireistasi yhteydessä Syöpäkeskuksen hoitoyksikköön jonottamatta. Noona-mobiilipalvelu valitettavasti ei ole käytössä kaikilla hematologisilla potilailla, kysy lisätietoa hoitajaltasi. Viesteihin vastataan kahden arkipäivän kuluessa.

Sinulle luodaan käyttäjätili, kun ilmoitat sähköpostiosoitteesi ja matkapuhelinnumerosi. Saat sähköpostin ja tekstiviestin, kun tilisi on käyttövalmis. Tili aktivoidaan klikkaamalla sähköpostissa tai tekstiviestissä olevaa linkkiä. Palveluun voi myös kirjautua verkossa osoitteessa **www.noonaclinic.com**. Noona-mobiilisovellus on myös ladattavissa sovelluskaupasta.

Ole aina kiireellisissä asioissa yhteydessä puhelimitse omaan hoitoyksikköösi tai oman alueesi päivystykseen. Ethän lähetä hoitoosi tai oireisiisi liittyviä kysymyksiä tekstiviestillä.

Kun otat yhteyden klinikkaan, valitse oikea yhteydenoton aihe. Valikosta löytyvät vaihtoehtoina muun muassa kysy oireesta/ kysy muusta aiheesta, esimerkiksi todistuksista.

Noona-päiväkirja on pääsääntöisesti sinua itseäsi varten, hoitajat eivät lue päiväkirjamerkintöjä. Hoitaja voi kuitenkin erityistilanteessa pyytää sinua lähettämään jostakin oireesta päiväkirjamerkintöjä.

Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia ja vain sinua hoitavilla terveydenhuollon ammattilaisilla on pääsy tietoihin.

Kuureina toteutettavien lääkehoitojen aikana sinulle lähetetään oirekysely pari päivää ennen seuraavan kuurin aloitusta. Hoitaja kuittaa kyselyn vastaanotuksi ja antaa tarvittaessa lisäohjeita Noonan kautta.

Muiden hoitojen aikana tai syövän seurantavaiheessa voit tarvittaessa itse raportoida voinnissasi tapahtuvista muutoksista tai sinulle saatetaan lähettää oirekysely esimerkiksi ennen vuosikontrollia.



## 2 Terveellisten elämäntapojen vaikutus toipumiseen – Elämä varhaisvaiheen syövänhoitojen aikana ja jälkeen, miten palaan normaaliin elämäni?

Tässä luvussa kerrotaan miten itse voit tukea toipumistasi liikunnalla, ravitsemuksella ja elämäntavoilla. Lisäksi annetaan tietoa sosiaaliturvasta ja palveluista. Kuvaamme myös hoitojen akuutteja ja myöhäisiä sivuvaikutuksia, joiden ehkäisy ja hoito myös tukee toipumistasi.

### 2.1 Terveelliset elämäntavat, miten voin tukea optimaalista fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiani

#### Liikunta

##### **Riittävän ja monipuolisen liikunnan hyödyt:**

- Parantaa fyysistä toimintakykyä ja elämänlaatua kaiken ikäisillä
- Lisää lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta
- Parantaa mahdollisesti hoitojen aikana heikentynyttä hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa
- Tukee painonhallintaa yhdessä terveellisen ravitsemuksen kanssa
- Hidastaa luukatoa ja ehkäisee murtumia
- Vähentää joidenkin syöpien uusiutumiskärsiä painonhallinnan ja terveellisen ravitsemuksen ohella
- Vaikuttaa positiivisesti mielialaan, parantaa omakuvaa ja vähentää mahdollisia uupumus- ja väsymysoireita

Mikäli syöpäsi hoidot ovat aiheuttaneet sinulle huomattavia fyysisiä rajoituksia keskustele hoitavan lääkärisi kanssa ennen liikunnan aloittamista.

##### **Harjoittele oman vointisi ja mielenkiintosi mukaan**

- Valitse liikuntamuoto, josta nautit ja muista, että **liikunnan tulee olla hauskaa**
- Kevytkin säännöllinen liikunta hyödyttää
- Muista, että myös arkiliikunnalla ja kevyellä liikuskelulla saavutetaan terveyshyötyjä
- Kuuntele kehoasi ja valitse liikunnan kesto ja teho (liikuskelusta rasittavaan liikuntaan) omaan jaksamisesi ja syövän hoidon vaiheen (aktiivisesta hoidosta seurantaan) mukaan

- Lisää harjoittelussa ensin liikuntakertojen määrää ja kestoja ja vasta sitten liikunnan tehoa
- Vuorottele tarvittaessa liikunnan ja levon välillä samassa harjoituksessa
- Venyttele liikuntasuoritusten jälkeen

### **Kestävyyskunnan parantaminen**

- Liiku useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 minuuttia reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti (hengästyen ja hikoillen)
- Rasittavammalla kestävyysliikunnalla kehität täsmällisemmin terveyskunnan tiettyä osa-aluetta, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, mutta myös reipas liikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen.

### **Tuki ja liikuntaelimistön vahvistaminen**

- Lihaskunto, nivelten liikkuvuus, liikehallinta kaksi kertaa viikossa

### **Liikunta ja luukadon ehkäisy**

Luukato on ikääntymiseen liittyvä normaali tapahtuma. Tärkeää on luukadon hillitseminen ja kaatumisten estäminen.

#### **• Luukatoa kiihdyttävät**

- Vaihdevuodet
- Alle vaihdevuosi-ikäisillä naisilla solunsalpaajahoitojen aiheuttamat ennen aikaiset vaihdevuodet
- Tietyt rintasyövän tai eturauhassyövän hormonaaliset hoidot

#### **• Luukadolta suojaavat**

- Tamoksifeeni vaihdevuosi-ään ohittaneilla rintasyöpää sairastavilla naisilla
- Painoa kantava liikunta (kävely, sauvakävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu, jumprat) hidastaa luukatoa. Lihaskuntoa ja tasapainoa parantava liikunta kuten jumppa vähentää kaatumisia ja murtumariskiä.
- Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti

### **Liikunta solunsalpaaja- ja sädehoitojen aikana auttaa jaksamaan**

- Leikkauksen jälkeen ja solunsalpaajahoidojakson aikana rasituksen sieto on yleensä alentunut
- **Harjoittele aina omien voimavarojesi mukaan!**
- Hoitopäivinä kannattaa levätä, mutta akuuttien sivuvaikutusten väistyttyä kannattaa alkaa liikkua voinnin sallimissa rajoissa
- Liikunnan pitää tuntua hyvältä
- Sytostaatti- ja/tai sädehoidon aikana kannattaa välttää vesi- ja ryhmäliikuntaa kohonneen tulehdusriskin vuoksi

## Terveellinen ravitseminen ja painonhallinta

Syövän hoitoihin voi liittyä painon nousua. Huomattava painonnousu voi lisätä joidenkin syöpien esimerkiksi rintasyövän uusiutumiskasvaimien riskiä ja huomattava ylipaino voi myös lisätä hoitojen sivuvaikutusten riskiä, minkä takia painonhallinta on tärkeää. Painonhallinnassa terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat avainasemassa. Ruokahaluttomuus ja aliravitseminen käsitellään kohdassa 3.1.10.

### Painonhallinnan avuksi

- Lautasmalli on hyvä tapa aterioiden koostamisessa
- Valitse runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja – mieluiten joka aterialle
- Suosi täysjyväviljatuotteita
- Suosi kalaa ja broileria useammin kuin nautaa ja possua
- Suosi rasvattomia tai vähärasvaisia tuotteita
- Käytä rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita
- Käytä salaattissa öljypohjaista kastiketta, leivällä kasvimargariinia ja ruoanvalmistuksessa öljyä – kaikkia rasvoja kohtuudella.
- Lisätietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta löytyy mm. Ruokaviraston sivuilta **vrn.fi**

Kun halutaan ehkäistä syöpähoitojen aiheuttamaa luukatoa, tulisi ravinnosta saada päivittäin noin 1000 mg kalsiumia ja 400 KY (10µg) D-vitamiinia. Kalsiumia saa runsaasti maitotuotteista ja kohtuullisesti kaloista.

D-vitamiini syntyy ihossa auringonvalon vaikutuksesta. Talvisaikaan Pohjoisessa D-vitamiinia ei saada riittävästi auringonvalosta, vaan ravinto on silloin tärkein D-vitamiinin lähde. Kaloissa on runsaasti D-vitamiinia, mutta sitä saa myös nestemäisistä maitotuotteista, joihin on lisätty D-vitamiinia (Huom! Luomutuotteisiin ei lisätä D-vitamiinia), margariinista sekä jonkin verran kananmunista ja joistain metsäsienistä (kantarelli, suppilovahvero).

## Esimerkkejä ravinnon kalsium- ja D-vitamiinipitoisuuksista:

Ravinto	Kalsiumpitoisuus mg /annos
Maito, piimä, viili, jogurtti	240/2 dl
Juusto	100/reilu viipale eli 10 g
Jäätelö	75/1 dl
Kirjolohi	130/100 g
Silakka	70/100 g
	<b>D-vitamiinia KY/annos</b>
(Kirjo)lohi	400–800/100 g
Silakka	150/yksi kappale 20 g
Ahven, hauki, kuha	20–1000/100 g
Tonnikala	320/rasiallinen (sisältää 150 g kalaa)
Kananmuna	90/kappale
Margariini	20/1 tl

## Nautintoaineiden käyttö

Säännöllinen alkoholinkäyttö lisää syöpäriskiä, voi nostaa uusiutumISRiskiä ja altistaa hoitojen haitoille. Kohtuukäyttö on sallittua.

Tupakointi lisää syöpäriskiä ja voi nostaa uusiutumISRiskiä sekä altistaa hoitojen haitoille. Tupakointi on myös monella muulla tavoin haitallista terveydelle ja se lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä, osteoporoosia ja luunmurtumia, sekä etenkin yhdessä sädehoidon kanssa lisää keuhkosityövän riskiä. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina ja johtaa merkittäviin terveyshyötyihin.

### 2.1.1 Fysioterapia

Lääkäri arvioi fysioterapian tarpeesi ja tekee tarvittaessa lähetteen fysioterapiaan. Syöpäkeskuksen fysioterapiaan ohjataan potilaat, joilla on syövästä johtuvia oireita kuten

- lymfaturvotus
- leikatun alueen/puolen/arven kiristys
- raajan heikkous
- liikerajoitus
- toimintakyvyn arvio
- apuvälineen tarpeen arvio ja ohjaus



Fysioterapialla pyritään edistämään sinun liikkumis- ja toimintakykyäsi yksilöllisen ohjauksen ja neuvonnan, terapeuttisen harjoittelun sekä manuaalisen harjoittelun avulla. Lisäksi arvioidaan tarvitsemasi apuvälineet (esimerkiksi rintasyöpäleikkauksen jälkeinen tukihaha), liikkumis- ja muut päivittäistä toimintaa tukevat apuvälineesi sekä ohjataan sinua apuvälineiden hankinnassa.

Fysioterapian lähtökohtana ovat voimavarasi ja toiveet kuntoutumisestasi. Fysioterapialla pyritään vaikuttamaan toimintakykyyn ja sen rajoitteisiin ja huomioidaan aiempi elinympäristö sekä sosiaalinen ja ammatillinen osallistuminen ja ympäristötekijät. Fysioterapeutti arvioi oireiston vaikutuksen liikkumis- ja toimintakykyysi ja peilaa sitä elinympäristöön, sosiaaliseen ja ammatilliseen viitekehykseen ja arvioi jatkofysioterapian tarpeen.

Fysioterapian tavoitteena on syöpäsairauden vuoksi muuttuneen motorisen toiminnan ja toimintakykyyn osa-alueiden uudelleen oppiminen siten, että pystyt lisääntyvässä määrin osallistumaan päivittäisiin toimintoihin, työhön, harrastuksiin ja kotiaskareisiin. Oirekuvan laaja-alaisuuden vuoksi fysioterapia menetelmät ovat moninaiset. Fysioterapiassa yhdistyy usein manuaalinen käsittely, terapeuttinen harjoittelu ja toiminnallinen harjoittelu yhdessä ja erikseen. Lisäksi fysikaaliset hoidot, potilaan ja omaisten ohjaus ja neuvonta sekä apuvälinepalvelut liittyvät oleellisesti terapiaan. Terapia voi sisältää esimerkiksi faskiakäsittelyä, motivointia apuvälineen käyttöön sekä liikkumisen ja tasapainon hallinnan harjoittelua.

Yleensä Syöpäkeskuksen fysioterapeutit arvioivat tilanteesi ensin. Samalla tilataan tarvittavat apuvälineet. Seurantakäynnin jälkeen liikkumis- ja toimintakyvyn tukemiseksi sinut ohjataan tarvittaessa fysioterapeuttiseen jatkokuntoutukseen terveystieteiden keskukseseen. Sitä varten pyydetään lääkärin jatkohoitolähete.

## 2.2 Sosiaaliturva

Tässä kappaleessa on lyhyesti tietoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Sairaalan terveys- ja sosiaalityöntekijän kanssa voit keskustella siitä, miten sairaus vaikuttaa elämäntilanteeseesi ja häneltä saat myös tarvittaessa lisätietoja sosiaaliturvaan, palveluihin tai kuntoutukseen liittyvissä asioissa. Sosiaalityöntekijään saat yhteyden hoitohenkilökunnan kautta.

## **Julkisen terveydenhuollon maksut ja maksukatto**

HUSin ajantasaiset hoitomaksut voit tarkistaa HUSin internetin potilasoppaasta kohdasta potilasmaksut [www.hus.fi/potilaalle/opas-potilaalle](http://www.hus.fi/potilaalle/opas-potilaalle). Hinta vaihtelee käyntityypin perusteella.

**Asiakasmaksukatto on 700 € kalenterivuodessa** (tarkista tarkka summa esim. <https://stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto>). Kotihoidon tai hammashoidon maksuja ei huomioida maksukaton kertymisessä. Alaikäisen lapsen hoidot huomioidaan toisen vanhemman maksukertymässä.

Seuraa maksukaton täyttymistä itse ja ole maksukaton täytyttyä yhteydessä potilaslaskutukseen vapaakortin saamiseksi. Loppuvuoden vapaakortin myöntämisen jälkeen osastohoidon hinta on alennettu. Täysin maksuttomia ovat kuntoutushoito, poliklinikka- ja sarjahoitokäynnit sekä terveystieteiden keskuksen käynnit loppuvuoden ajan maksukaton täytyttyä.

## **Matkakorvaukset**

Kela korvaa sairauden hoitoon, tutkimuksiin ja kuntoutukseen tehdyt matkat halvimman kulkuneuvon mukaan. Hoitohenkilökunta arvioi oikeutesi käyttää Kela-taksia ja kirjoittaa sitä varten tarvittavan matkatodistuksen SV67-lomakkeelle. Matkatodistus tulee säilyttää. Yksittäisen taksimatkan omavastuuosuus on 25 €/suunta.

Kelan korvaama matka tulee aina tilata Kelan sivuilta löytyvästä vuosittain päivitettävästä alueellisesta numerosta. Muusta numerosta tilatusta matkasta et saa korvausta eikä se kerrytä matkakattoon. Matkakulujen vuosiomavastuuosuus eli matkakatto on 300 € vuodessa. Kela ilmoittaa matkakaton täyttymisestä, jonka jälkeen ei tarvitse maksaa omavastuuta loppuvuoden matkoista.

Matkatodistus vaaditaan myös omalla autolla kuljetuista matkoista. Oman auton käytön korvaus on 33 senttiä/km. Maksukattoon kerryttävät myös pienet kertamaksut, esimerkiksi bussimatkat, jotka sinun tulee ilmoittaa Kelalle.

## Lääkekorvaukset

Lääkekustannusten vuosikohtainen alkuomavastuu on kaikille yli 18-vuotiaille 50 €. Korvausta lääkkeeseen saat sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Kelan korvaamien lääkekulujen vuosiomavastuu on noin 600 € kalenterivuodessa kalenterivuodessa (tarkista vuosittain vaihtuva summa esim. Kelan nettisivuilta), minkä jälkeen lääkkeistä peritään 2,50 € omavastuu. Kela ilmoittaa lääkekaton täyttymisestä kirjeitse. Lääkekorvauksia maksetaan kolmessa luokassa: peruskorvaus on 40 % lääkkeen hinnasta, alempi erityiskorvaus 65 % lääkkeen hinnasta ja ylempi erityiskorvaus 100 % lääkkeen hinnasta, josta asiakas maksaa kuitenkin aina omavastuuta 4,50 €/lääke/ostokerta. Oikeuden erityiskorvaukseen saat B-lääkärinlausunnolla, päätös erityiskorvauksesta voi olla myös määräaikainen.

## Sairausajan toimeentulo

Kelan sairauspäiväraha korvaa sinulle alle vuoden kestävästä työkyvyttömyyden aiheuttamasta ansionmenetystä. Palkansaaja on oikeutettu sairausajan palkkaan tietyn ajan, voit tiedustella asiaa työnantajaltasi. Hakemuksella ja A-lääkärinrintodistuksella voit saada sairauspäivärahaa enintään 60 päivää. Pidempiin sairauslomiin tarvitaan B-lääkärinrintodistus. Sairauspäivärahan maksaminen 90 arkipäivän jälkeen edellyttää työterveyslääkärin lausuntoa jäljellä olevasta työkyvystäsi. Kelan sairauspäiväraha maksetaan enintään 300 arkipäivältä. Työkyvyttömyyden jatkuessa tämänkin jälkeen, sinun on mahdollista hakea kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä omasta työeläkeyhtiöstä ja/tai Kelasta.

Mikäli toimintakykysi on vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt vähintään vuoden ajan ja siitä on kustannuksia, saatat olla oikeutettu Kelan vammaistukseen tai eläkettä saavan hoitotukeen. Hakemuksen liitteeksi tarvitset C-lääkärinlausunnon.

Mikäli tulosi ja varasi eivät riitä kustannuksista selviytymiseen, voi hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Perustoimeentulotukihakemuksen käsittelyn jälkeen voit hakea täydentävää ja ennaltaehkäisevää toimeentulotukea kunnan sosiaalitoimesta.

Voit saada lääkärinlausunnolla verotuksessa invalidivähennyksen, jos sinulla on sairaudesta, viasta tai vammasta aiheutunut pysyvä, 30–100 %:n haitta-aste.

## **Yhteystietoja sosiaaliturvaan liittyen**

**Terveyssozialityöntekijän** tavoitat hoitavan yksikön tai HUSin puhelinkeskuksen kautta  
p. 09 4711

### **HUS Potilaslaskutus**

p. 09 471 78550 ark. klo 9–12

### **Kela**

Tietoa Kelan etuuksista ja hakuohjeet löytyvät Kelan verkkosivuilta, toimipisteistä ja puhelinneuvonnasta  
kela.fi

p. 020 692 204 (sairastaminen)

p. 020 692 207 (toimeentulotuki)

### **Työeläkelaitokset**

Eläketurvakeskus

p. 029 411 2110, tyoelake.fi

### **Terveyskylä**

Tietoa ja tukea löydät Terveyskylä verkkopalvelusta [terveyskyla.fi](http://terveyskyla.fi)

### **Tukea järjestöiltä**

Järjestöt antavat apua, tukea ja neuvontaa sekä järjestävät ensitieto-, kuntoutus- ja virkistyskursseja [sosiaaliturvaopas.fi](http://sosiaaliturvaopas.fi)

### **Verohallinto**

Sosiaalietuuksien muutosverokortin tai eläketulon verokortti

p. 029 497 000

Kirjautumalla OmaVeroon osoitteessa [vero.fi](http://vero.fi)

### **Tuki työelämässä**

Kelan osasairauspäiväraha tukee osatyökykyisen henkilön paluuta kokoaikaiseen työhön. Työnantajan ja työterveyshuollon kanssa voit neuvotella osa-aikatyön tekemisestä.

Ammatillinen kuntoutus auttaa työllistymään, pysymään työelämässä tai palaamaan sinne. Ammatillista kuntoutusta voit hakea Kelasta tai omasta työeläkelaitoksesta.

## Tuki kotona

Terveyskeskuksen kotihoito on lääkkeiden jakoa, hoidollisia toimenpiteitä ja avustamista päivittäisissä toimissa (peseytyminen, pukeutuminen, syöminen, liikkuminen kodissa). Kotihoidon tukipalveluja ovat ateria-, kauppa-, siivous- ja turvapuhelinpalvelut. Kotihoidon hinta määräytyy tulojen ja palvelujen keston mukaan. Yksityisistä kotihoidon palveluista voit tehdä verotuksessa kotitalousvähennyksen. Omaishoidon tukea, palveluasumista, vapaa-ajan kuljetuspalvelua ja asunnon muutostöitä haetaan kunnan sosiaalitoimelta. Näiden hakemusten liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto.

## **Muista säilyttää kuitit sairauskuluista sekä kopiot lääkärintodistuksista ja hakemuksista!**



## 3 Seuranta syövän hoitojen aikana ja niiden jälkeen

Syövän hoito voi olla solunsalpaajahoitoa, hormonaalista hoitoa, niin sanottua täsmälääkehoitoa biologisin lääkkein, muuta syöpälääkehoitoa tai sädehoitoa. Hoidot voidaan antaa yksin, yhdistelmänä tai leikkauksen kanssa.

Eri hoitojen sivuvaikutukset ovat erilaisia ja yksilöllisiä. **Solunsalpaajahoidon** liittyy usein akuutteja oireita kuten pahoinvointia, limakalvo-oireita ja valkosolujen laskua. Nämä oireet korjaantuvat valtaosin hoitotauon aikana ennen seuraavaa hoitoa.

**Sädehoitoon** liittyvät haitat liittyvät sädehoitokentän alueella olevien terveiden kudosten ärtymiseen, joka on valtaosin palautuvaa. Sädehoidon suunnittelussa huomioidaan tärkeiden kudosten turva-annosrajat niin ettei palautumattomia haittoja syntyisi. **Täsmälääkkeillä** on omat muista hoidoista eroavat haittansa lääkeaineesta riippuen.

**Hormonihoitoon** haitat aiheutuvat hormonitasojen muutoksista. Suurin osa sivuvaikutuksista esiintyy pian hoidon jälkeen, ja ne palautuvat muutamissa päivissä tai viikoissa. Tällöin puhutaan ns. akuuteista haitoista, jotka kuvataan kappaleessa 3.1. Pieni osa sivuvaikutuksista voi akuutin vaiheen jälkeen muuttua pysyviksi ja nämä pitkäaikashaitat kuvataan osassa 3.2.

### 3.1 Syövän hoitoihin liittyvät akuutit sivuvaikutukset ja niiden hoito

#### 3.1.1 Kuume

Syövänhoidoissa etenkin solunsalpaajahoitoon voi liittyä sivuvaikutuksia, jotka altistavat tulehduksille. Näistä tärkeimpiä on verenkierrossa kiertävien valkosolujen määrän lasku ja limakalvovauriot. Mikäli sinulle nousee solunsalpaajahoidojakson kuluessa korkea kuume: 38,5 kertamittauksena tai 38 toistetusti tunnin välein mitattuna (hematologisilla potilailla riittää 38 asteen kertamittaus), sinun pitää hakeutua oman asuinalueesi sairaalapäivystykseen, jossa tarkistetaan valkosoluarvosi ja arvioidaan hoidon tarve.

Mikäli sinulla todetaan matalat valkosoluarvot ja korkea kuume, on tarpeen aloittaa viipymättä antibioottihoito, joka usein annetaan sairaalassa. Sairastetun matalasoluvaiheen tulehduksen jälkeen tai mikäli tulehdusriski arvioidaan

jo lähtötilanteessa merkittäväksi, voidaan aloittaa valkosolukasvutekijäpistokset. Valkosolukasvutekijähoito lyhentää matalasoluvaiheen kestoa ja syvyyttä ja tulehdusten esiintyvyyttä.

Myös yleisvoinnin huomattava lasku ilman kuumetta on aihe hakeutua päivystykseen arvioon.

### 3.1.2 Pahoinvointi

Syövän lääkehoidot voivat aiheuttaa pahoinvointia ja oksentelua. Pahoinvoinnin estoon on useita lääkkeitä, jotka helpottavat oireita. Pahoinvointia ja oksentelua pystytään helpottamaan myös ilman lääkkeitä.

Jos pahoinvointia esiintyy hoitojen jälkeen, ilmoita siitä hoitajalle tai lääkärille. Pahoinvoinninestolääkitystä voidaan usein muuttaa ja räätälöidä juuri sinulle sopivaksi.



## **Keinoja oireiden helpottamiseksi**

- Syö usein pieniä määriä, jotta mahalaukku ei tyhjene kokonaan
- Syö ja juo rauhallisesti
- Yritä tehdä aterioinnista viihtyisä ja leppoisa
- Syö hitaasti ja pureskele hyvin
- Nauti usein lievästi happamia ruoka-aineita, kuten etikkasäilykeitä. Sitruuna ja hiilihapolliset juomat vähentävät usein pahoinvointia.
- Syö ruoat kylminä tai huoneenlämpöisinä, sillä lämpimän ruoan tuoksut voivat aiheuttaa pahoinvointia
- Syö korppuja, paahdettua leipää, voileipä- tai suolakakseja pitkin päivää
- Jos tavanomainen ruoka ei maistu, kokeile uusia ruokalajeja
- Juo mieluummin tuntia ennen ateriaa kuin aterian yhteydessä
- Syö kevyesti ennen hoitoa
- Aterian jälkeen on hyvä levätä istuen

## **Pahoinvointia ja oksentelua pahentavia asioita**

Alla lueteltujen asioiden välttäminen voi vähentää pahoinvointia ja oksentelua. Ne eivät kuitenkaan ole kiellettyjä hoitojen aikana.

- Ruoan valmistaminen
- Lämpimät ruoat
- Rasvaiset, makeat, mausteiset ja voimakkaasti tuoksuvat ruoka-aineet
- Maito ja maitoruoat
- Isot annokset
- Makuuasento heti ruokailun jälkeen

### **3.1.3 Ripuli**

- Ripuli pitää hoitaa mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti, koska hoitamattomana se voi olla vakava
- Lievää löysävatsaisuutta tai harvakseltaan ilmenevää ripulia voi seurata ja hoitaa kotioiloissa
- Ripulin aikana on muistettava juoda runsaasti
- Laktoosia sisältäviä maitotuotteita kannattaa välttää ripulin aikana
- Heti ensimmäisen ripuliulosteen jälkeen on aloitettava loperamidi-hoito (Kauppanimiä esim. imodium<sup>®</sup>, imocur<sup>®</sup>, lopex<sup>®</sup>, lopacut<sup>®</sup>). Ota heti kaksi kapselia ja sen jälkeen jokaisen ripuliulosteen jälkeen yksi kapseli.
- Lääkettä saa käyttää korkeintaan kahdeksan kapselia vuorokaudessa, mutta ei ennaltaehkäisevästi



- **Jos ripuli ei helpotu** ohjeen mukaisen ripulilääkityksen käytöstä huolimatta kahdessa vuorokaudessa tai teillä on voimakasta vesiripulia tai nousee kuume, **hakeutukaa päivystykseen**

Jos teillä on kapesitabiini- tai teysuno®-lääkitys (kotona otettava tablettimuotoinen solunsalpaaja), on se keskeytettävä, mikäli ripulikertoja on vähintään viisi vuorokaudessa

### 3.1.4 Suun alueen ongelmat

#### **Suunhoito-ohjeita syöpään sairastuneelle potilaalle**

Terve suu on osa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Terve suu vaikuttaa yleisterveyteen, ravinnon nauttimiseen, puhumiseen, hymyilemiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja elämänlaatuun.

Suun terveydentila voi tuntua pieneltä ja mitättömältä asialta syöpään sairastuessa. Suun terveydentila vaikuttaa kuitenkin moneen asiaan elämässä. Tulehdustaudit leviävät herkästi rikkinäisten hampaiden tai limakalvojen kautta muuelle elimistöön. Huolellinen ja säännöllinen suun ja hampaiden hoito vähentää infektiota.

Syövän hoitojen yhteydessä potilaan tyypillisiä suuhun liittyviä ongelmia ovat syljenerityksen väheneminen, limakalvojen rikkoutuminen ja siitä johtuva suukipu, verenvuoto, makuaistin heikkeneminen sekä nielemisvaikeudet. Usein toistuva oksentelu aiheuttaa pysyviä kiilleaurioita hampaisiin ja edistää reikiintymistä.

Paras hoitokeino suuhun liittyvissä ongelmissa on ennaltaehkäisy. Ennaltaehkäisyssä tulee huomioida hyvä suuhygienia sekä riittävän vitamiini- ja hivenainepitoisen ruuan saanti.

### **Suun puhdistus**

#### **Suun säännöllinen puhdistus**

- Harjaa hampaat 2 kertaa päivässä. Käytä fluoripitoista hammastahnaa ja pehmeää hammasharjaa. Hammasharja on hyvä vaihtaa 1–3 kk välein. Hammasharja tulisi myös vaihtaa uuteen uuden sairaalajakson alussa ja kuumeisen infektion yhteydessä.
- Käytä säännöllisesti ja hellävaroen hammaslankaa, -tikkua tai väliharjaa.
- Mikäli tavalliset fluoritahnat tuntuvat vahvanmakuisilta ja limakalvoja ärsyttäviltä, voit käyttää miedonmakuisia ja vaahtoamattomia fluoritahnoja, esimerkiksi Salutem.

- Puhdista hammasproteesit kaksi kertaa päivässä proteesiharjalla ja proteeseille tarkoitetulla puhdistusaineella tai miedolla saippualla. Tavallinen hammastahna naarmuttaa proteesien pintaa.
- Proteesien puhdistuksen olisi hyvä käyttää kerran viikossa desinfiivia poretabletteja.
- Oksentamisen sekä happamien juomien nauttimisen jälkeen suu kannattaa huuhdella vedellä tai keittosuolaliuoksella, jotta hammaskiillettä syövyttävä happamuus suussa vähenee ja limakalvot ja hampaat puhdistuvat.
- Käytä ruokailun jälkeen ksylitolituotteita, kuten purukumia tai pastilleja.

## **Purskuttele ja kurlaa suu ensisijaisesti vedellä**

### **Suuta voi purskutella ja kurlata myös**

- Suolaliuoksella (1 tl suolaa+1 tl soodaa/1 l vettä)
- Haalealla ja laimealla kamomillateellä
- Kuuriluontoisesti laimennetulla klooriheksidiinillä 1:4, esimerkiksi Corsodyl. Vältä hammastahnan käyttöä 2 tuntia ennen ja jälkeen purskuttelun. Huom! Mikäli saat sädehoitoa pään ja kaulan alueelle, älä käytä klooriheksidiiniä sädehoidon aikana.
- Alkoholittomalla suuedellä, esim. BioXtra
- Antepsin-mikstuuralla purskuttelu 5–10 ml/30 minuuttia ennen ruokailua 2 minuutin ajan. Antepsin-mikstuura asettuu rikkoutuneille limakalvoille ja muodostaa suojakerroksen arkuutta vastaan.

## **Kuiva suu**

Syljellä on keskeinen osuus suun terveyden ylläpitämisessä. Sylki kostuttaa ja suojaa suun limakalvoja, pitää tasapainossa suun normaalia bakteerikantaa, suojaa hampaita neutraloimalla happohyökkäyksiä, auttaa ruuansulatuksessa sekä makuaistimusten tuntemisessa. Sylki toimii myös hammasproteesien kiinnitysväliaineena.

Syljenerityksen väheneminen voi johtua monesta eri syystä. Syljen vähenemistä aiheuttavat monet lääkkeet, eräät tautitilat sekä sylkirauhasen toiminnan häiriöt. Syljenerityksen vähenemisestä on usein seurauksena huomattava kariesriski sekä suutulehdusten ja limakalvovaurioiden lisääntyminen. Tämän vuoksi tehostettu suun hoito on tärkeää.

## **Kuivan suun hoito ja kostutus**

- Muista huolehtia suunhoidosta säännöllisesti.
- Puhdista hampaat huolellisesti ja käytä miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin. Jos et pysty käyttämään fluorihammastahnaa, voit käyttää fluoritabletteja korvaamaan fluorin saannin.
- Syljeneritystä voit lisätä käyttämällä fluoritabletteja sekä ksylitolipurukumia ja -pastilleja.
- Pureskele ruoka hyvin.
- Vihanneksien, hedelmien ja leipiä pureskelu edistää syljeneritystä. Käytä ruuissa kastikkeita ja salaateissa öljyjä.
- Juo runsaasti vettä ja kuljeta tarvittaessa mukana vesipulloa.
- Vältä sokeria ja suolaa heikentyneestä makuaistista huolimatta.
- Levitä oliivi-, rypsi- tai pellavaöljyä ikenille toistuvasti.
- Käytä tekosylkiä ja -geelejä (esim. Oralbalance) sekä alkoholitonta suuvettä (esim. Biotene).
- Voitele huulia vaseliinilla.
- Suihkuta ihoöljyä suuhun (esim. Ceridal).
- Imeskele jääpaloja ja juo kylmiä juomia.

## **Kipeytynyt suu**

Suukipu johtuu yleensä joko solunsalpaajien ja pään- ja kaulanalueen sädehoidon aiheuttamista limakalvovaurioista, sieni-infektiosta tai herpesviruksen aiheuttamista rakkuloista. Yleensä vaikeaan suukipuun auttaa vain aika.

## **Kipeytyneen suun hoito**

- Puhdista hampaat huolellisesti ja käytä miedonmakuista ja vaahtoamatonta fluorihammastahnaa päivittäin.
- Limakalvojen puhdistukseen voit käyttää kostutettuja sideharsotaitoksia.
- Jos hampaiden harjaus on tilapäisesti vaikeutunut, puhdista suu purskutteleamalla ja käyttämällä fluoritabletteja korvaamaan tahnasta saamatta jäävä fluori.
- Haavojen hoidossa voit käyttää imeskelytabletteja (esim. Bepanthen).
- Tarvittaessa käytä lääkärin antamien ohjeiden mukaan liuosta tai geeliä (esim. Xylocain) esimerkiksi ennen aterioita tai hampaiden pesua.
- Sivele ruokaöljyä suun limakalvoille aina tarvittaessa esimerkiksi ennen syömistä, juomista ja nukkumaan menoa. Tarvittaessa voit makeuttaa ruokaöljyn esimerkiksi piparmintulla.
- Jääpalojen imeskely esimerkiksi ennen sytostaattihoitoa vähentää limakalvovaurioita.
- Ota tarvittaessa kipulääkettä.

## **Ruokailu**

- Ruuan pitää olla miedosti/vähän maustettua ja mahdollisimman vähän mekaanisesti ärsyttävää.
- Hyytelömäiset ruuat ovat helposti nieltäviä.
- Sopivia ruokia ovat myös jogurtti, jäätelö, viili, puurot ja keitot.
- Myös liuotettua leipää ja kylmää kermaa kannattaa kokeilla.
- Soseutettuja ruokia voi syödä isolla pillillä, jolloin ruoka ärsyttää vähemmän limakalvoja.
- Mansikka, tomaatti ja sitrushedelmät voivat kirvellä.
- Mausteisia ruokia on hyvä välttää.
- Vältä erittäin kylmää tai kuumaa, esimerkiksi sulata jäätelö ja jäähdytä tee ennen niiden nauttimista.

## **Tulehduksen hoito**

- Hiiva on yleisin tulehduksen aiheuttaja.
- Muista huolellinen suuhygieniä.
- Hoida tulehdusta lääkärin antamien ohjeiden mukaan (esim. Doktorin-geeli).
- Lääkehoidon tueksi voit käyttää sokeroimatonta puolukka- tai karpalomehua 2–3 tl ruokailun jälkeen.

## **Hammashuolto**

Hoitava lääkäri harkitsee aina yksilöllisesti potilaan hammashuollon tarpeen ja ajankohdan, jolloin se on solunsalpaajahoitoja ajatellen mahdollista. Hammaslääkärissä käyntiin tulee olla hoitavan lääkärin lupa. Hampaat olisi hyvä tarkistuttaa hammaslääkärillä ennen solunsalpaajahoidojen aloittamista, koska hammasperäinen infektio voi viivästyttää solunsalpaajahoidojen antamista. Jos on aihetta hammassaneeraukseen, hoitava lääkäri kirjoittaa lähetteen suu- ja leukakirurgian poliklinikalle Kirurgiseen sairaalaan.

Sairausvakuutus korvaa osan yksityishammaslääkärin hoidosta Kelan vahvistamien taksojen mukaan, mikä on noin 20–30 % kokonaissummasta.

### **3.1.5 Ääreishermoärsytys eli neuropatia**

Solunsalpaajahoidot voivat aiheuttaa ääreishermoärsytystä eli neuropatiaa, joka ilmenee yleensä oireen ilmaantuessa palautuvana sormien ja/tai jalkapohjien pistelynä ja puutumisenä. Oire liittyy tiettyihin lääkkeisiin ja lisääntyä hoitojakson kestäessä pidempään. Ajan myötä oire voi lisääntyä ja muuttua palautumattomaksi, joten siitä on tärkeää mainita hoitavalle henkilökunnalle jo varhain. Hoitona on annoksen vähentäminen, hoitovälin pidentäminen tai hoidon keskeyttäminen.

### 3.1.6 Hiustenlähtö

Moniin solunsalpaajahoitoihin liittyy hiustenlähtö, joka on lähes aina tilapäistä. Hiustenlähtöä voidaan yrittää vähentää ja hidastaa jäähdyttämällä voimakkaasti hiuspohjaa kylmäpähineen avulla solunsalpaajahoidon aikana.

Kokemuksemme mukaan pähineen käytön tulokset vaihtelevat yksilöllisesti. Tulos riippuu myös annettavasta solunsalpaajasta. Osalla kylmäpähineen käyttäjistä hiukset säilyvät melko hyvin, toisille siitä ei taas ole selkeää hyötyä. Pähineen käyttö ei siis aina takaa hiusten pysymistä.

Syöpälääkkeen pääsy päänahkaan ja kalloon saattaa heikentyä, kun päänahka jäähdytetään. Vielä ei varmuudella tiedetä, voiko kylmäpähineen käyttö vaikuttaa hoitotulokseen haitallisesti.

Mikäli haluat kuitenkin kokeilla kylmäpähineen käyttöä, pyrimme sen järjestämään. Vaihtoehtona tulee kyseeseen peruukin käyttö. Peruukkia varten voit pyytää maksusitoumuksen sinua hoitavasta yksiköstä. Nykyiset peruukit ovat varsin laadukkaita ja luonnollisen näköisiä.

Myös pään alueen sädehoitoon liittyy hiustenlähtöä, joka on huomattavasti pahempaa kuin solunsalpaajahoidon aiheuttama hiustenlähtö.

### 3.1.7 Solunsalpaajan joutuminen kudokseen

Tiputuksena annettava solunsalpaaja voi kaikista varotoimista huolimatta joutua suonen ulkopuolelle kudokseen (ekstravasaatio). Tämä aiheuttaa paikallista kipua, turvotusta ja punotusta. Osa solunsalpaajista aiheuttaa vaikeita kudovaurioita. Kudovaurio voi jatkaa kehittymistään useita viikkoja. Kudovaurioiden vakavuutta ei pystytä ennustamaan. Vaurioalueelle voi ilmaantua rakkuloita ja käden toimintakyky voi heikentyä. Vaikeimmissa tilanteissa saatetaan joutua kirurgisiin toimenpiteisiin.

### Vastalääke

Tietyille solunsalpaajille on olemassa vastalääke, joka vähentää kudovaurioita. Vastalääke annetaan laskimoon kolmena peräkkäisenä päivänä. Ensimmäinen tiputus annetaan ekstravasaation toteamisen jälkeen. Veriarvojen seurataan, koska annettu solunsalpaaja ja vastalääke laskevat veriarvoja. Vastalääke voi aiheuttaa pahoinvointia, johon voi ottaa pahoinvoinnintorjuntaa tarpeen mukaan.

## Ihon hoito

Ekstravasaatiota hoidetaan kotona kuten palovammaa. Iho rasvataan vuorotellen perusvoiteella, miedolla kortisonivoiteella ja esimerkiksi Bepanthen-voiteella useita kertoja päivässä. Iho suojataan auringolta. Vältä käden rasittamista ja kiristäviä hihoja. Jos kuume nousee yli 38 asteen tai iholle ilmaantuu rakkuloita, ota yhteyttä virka-aikana omaan hoitajaan tai hakeudu sairaalapäivystykseen. Lääkäri antaa tarvittaessa maksusitoumuksen tukihihaa varten tai lähetteen fysioterapeutille käden kuntoutukseen.

### 3.1.8 Psyykkisen voinnin haasteet

Syöpään sairastuminen on iso elämänkriisi ja on luonnollista, että se herättää monenlaisia vaikeita tunteita. Näitä voivat olla esimerkiksi järkytys, epäusko, hämmennys, pelko, ahdistus ja suru. Olo voi tuntua myös tyhjältä, ikään kuin ei olisi mitään tunteita. Lisäksi tyypillisiä reaktioita voivat olla levottomuus, ärtyneisyys, itkuisuus ja keskittymisen haasteet. Osalla sairastuneista voi ilmetä univaikeuksia. Tunteet voivat lisäksi vaihdella voimakkaasti kriisin yhteydessä.



Uuteen tilanteeseen sopeutuminen vie aikaa ja on tärkeää, ettei sairastunut jää yksin, vaan saa itselleen sopivaksi mieltämäänsä tukea. Sairastumisesta on hyvä kertoa läheisille, sillä sosiaalinen tuki auttaa eteenpäin kriisitilanteessa. Myös mielekäs tekeminen ja arjen tutut rutiinit tukevat jaksamista. On tärkeää vaalia asioita, jotka rauhoittavat mieltä ja tuovat turvaa. Asianmukainen tieto sairaudesta, sen luonteesta ja siihen liittyvistä hoidoista usein helpottaa ja luo selkeyttä tilanteeseen. Monet sairastuneet hyötyvät syöpäjärjestöjen tarjoamasta tuesta, kuten neuvonnasta ja vertaistuesta.

Sairauteen liittyy usein psyykkistä kuormittuneisuutta, joka voi liittyä esimerkiksi fyysisiin oireisiin, syövän hoitoon ja toimenpiteisiin, sairauteen liittyviin tunteisiin, kuten pelkoihin ja epävarmuuteen, muutoksiin toimintakyvyssä ja ulkonäössä sekä taloudellisen tilanteen heikkenemiseen. Sairastuminen voi tuoda tarpeen keskustella myös henkisistä tai hengellisistä asioista.

Vaikea sairaus on usein kriisi myös läheisille ja läheisten tuen tarpeen huomiointi on tärkeää. Läheisiltä voi kysyä vointia ja jaksamista sekä ohjata hakemaan tukea esimerkiksi syöpäjärjestöiltä. Sairastunut voi myös ilmaista läheisille toiveita siitä, millä tavoin haluaa heidän olevan tukena. Tämä hyödyttää usein sekä sairastunutta että läheistä.

Suurimmalle osalle sairastuneista tavanomainen syövän hoito, oma sosiaalinen tukiverkko ja syöpäjärjestöjen antama tuki riittää. On kuitenkin tärkeää saada lisätukea silloin, kun siihen on tarve. Syöpäkeskuksen psykososiaalisen tuen yksikössä tarjotaan lyhytaikaista keskustelutukea potilaille ja heidän läheisilleen syöpähoitojen eri vaiheissa. Yksikön käyntejä varten tarvitaan syöpää hoitavan lääkärin lähete. Ks. lisätietoja kohdasta 1.2.5.

### **3.1.9 Henkisen suorituskyvyn haasteet**

Solunsalpaajahoidojen aikana monet potilaat kokevat henkisen suorituskyvyn laskua kuten muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä, vaikeutta tehdä eri asioita yhtä aikaa, luetun ymmärtämisen vaikeutumista ja vaikeutta nimetä asioita. Lisäksi voi esiintyä motorisen koordinaation heikentymistä.

Oireisto lievittyy hoitojen päättymisen jälkeen ja häviää yleensä muutaman vuoden kuluessa. Pienelle osalle potilaista oireet voivat kuitenkin jäädä pitkäkestoisiksi. Terveet elämäntavat ja säännöllisen arkirytmii auttavat pärjäämään oireiden kanssa. Aivojumppa esimerkiksi sudokuja ja ristisanatehtäviä tekemällä tai lukeminen voi auttaa kuntoutumisessa. Mikäli näistä huolimatta selviyty-

minen arjessa on työlästä, saatetaan tehdä aivojen kuvantamistutkimuksia tai harkita neuropsykologista testausta ja tarvittaessa yksilöllistä kuntoutusta.

Myös hormonihoitot ja vaihdevuosiin monilla liittyvät univaikeudet sekä ikääntyminen voivat aiheuttaa vastaavia oireita.

### **3.1.10 Aliravitsemus**

Ravitsemuksesta huolehtiminen on yksi oleellisimpia asioita, joita voit itse tehdä jaksamisen ja toipumisen edistämiseksi. Vajaaravitsemuksesta puhutaan, jos saat tarpeeseen nähden liian niukasti ravintoa. Kun ravinnonsaantisi paranee, huomaat jaksavasi paremmin, mielialasi kohenee ja ruokahalukin alkaa palautua. Riittävä energian ja proteiinin saanti muun muassa ylläpitää yleiskuntoa ja vastustuskykyä. Kun yleisvointi pysyy hyvänä, sekä keho että mieli sietävät hoitojen rasituksen paremmin.

Tärkeintä on lisätä ruokavalioon energia- ja proteiinipitoisia ruokia eli voit unohtaa vähärasvaisen ruokavalion periaatteet. Rasvalla (mm. öljy, voi, margariinit), kermalla ja myös sokerilla saat lisäenergiaa annoskokoa lisäämättä. Lyhytaikaisesti käytettynä näillä lisäyksillä ei ole merkitystä esimerkiksi sydän-terveydelle. Syömällä useita pieniä aterioita ja välipaloja päivittäin 2–3 tunnin välein ravintoaineiden saanti on suurempaa tavanomaiseen ateriaritmiin verrattuna.



## Vinkkejä ruokavalintoihin

Ruokaryhmä	Vinkit
Maitotuotteet eli maito, piimä, jogurtti, viili, rahka, kermaviili, raejuusto, juustot	Valitse runsaammin energiaa sisältäviä tuotteita, eli tuotteita, joissa on enemmän rasvaa (ja sokeria).
Liha, kana, kala, kananmuna Maitotuotteet Leikkele ja juusto	Syö näitä proteiinipitoisia ruokia joka aterialla. Suosi itsellesi parhaiten maistuvia vaihtoehtoja. Liha voi maistua paremmin, kun maustat miedosti.
Leipä, puuro, peruna, makaroni ja muut viljatuotteet	Lisää energiapitoisuutta rasvalla. Esimerkiksi ruokalusikallinen öljyä, margariinia tai voita rikastaa puuro- tai perunamuusiannoksen.
Öljy, margariini (rasvaa 70–80 %), majoneesi, avokado, pähkinät, siemenet	Näistä saat helpoiten lisäenergiaa. Lisää rasvaa joka annokseen, esim. rypsiöljyä ja kermaa keittoon, avokadota smoothieen ja pähkinälevitettä kekseille.
Kiisselit ja muut jälkiruuat	Lisää kiisseliin ja muihin jälkiruokiin kermavaahtoa tai jäätelöä.
Leivonnaiset ja naposteltavat	Esimerkiksi pasteijat, keksit, pähkinät ja suklaa maistuvat monille energiapitoisina välipaloina.
Juomat	Suosi ruokajuomana maitoa tai piimää ja janoon mehua ja täydennysravintojuomia. Juo aterioiden välillä, niin jaksat syödä aterialla enemmän.
Kasvikset, marjat ja hedelmät	Voit käyttää tavanomaista pienempiä määriä, sillä ne sisältävät vain vähän energiaa eikä lainkaan proteiinia.

**Jos painosi laskee, lisää päivän aterioihin ja välipaloille kaloreita käyttämällä enemmän energiapitoisia ruokia. Kaikissa alla luetelluissa on n. 100 kcal. Tavoittele vähintään 500 kcal lisäystä.**

1 rkl öljyä, voita, margariinia, majoneesia  
2 rkl kuohukermaa tai smetanaa  
2 rkl pähkinöitä  
puolet pienestä avokadosta  
reilu 1 rkl suklaa-pähkinälevitettä  
3 palaa suklaata  
pieni donitsi  
puolikas croissant

## **Apteekista saatavat täydennysravintovalmisteet (Nutridrink, Fresubin, Resource) turvaavat ravinnon saantia, kun et jaksa tai pysty syömään riittävästi.**

Yhdessä pullossa/tetrassa on tuotteesta riippuen energiaa 250–400 kcal ja proteiinia 8–20 g (vastaa lasillista maitoa tai jopa 100 g pihviä). Täydennysravintovalmisteiden valikoimasta löytyy taatusti omaan makuun ja mahdolliseen erityisruokavalioon sopiva tuote. Nauti 1–3 pulloa/tetraa päivässä välipalana esimerkiksi jääpaloilla viilennettynä, vedellä laimennettuna tai siemaile pieni annos kerralla vaikka jälkiruokana.

## **3.2 Syövän hoidon mahdolliset pitkäaikaishaitat**

### **3.2.1 Luukato eli osteoporoosi**

Joihinkin syövän hoitoihin kuten hormonaalisiin hoitoihin rinta- ja eturauhassyövässä sekä solunsalpaajahoidon aiheuttamaan ennenaikaiseen menopaussiin voi liittyä luukatoa eli osteoporoosia. Ennaltaehkäisevän ruokavalion periaatteet kuvataan osassa 2.2.1 Riskipotilailta voidaan mitata luuntiheys ja tarvittaessa aloittaa luukadon hoitoon lääkitys.

### **3.2.2 Sydänhaitat**

Joihinkin syövän lääkehoitoihin sekä rintakehän alueen sädehoitoon voi liittyä sydämeen kohdistuvia haittoja. Sydänhaittojen riski on suurempi erityisesti iäkkäämmillä potilailla, joilla on jo ennestään sydän- tai verisuonisairauksia kuten sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta tai korkea verenpaine. Myös tupakointi, diabetes ja ylipaino ovat riskitekijöitä sydänongelmille.

Sädehoitotekniikat ovat kehittyneet viime vuosina siten, että sydäntä ja muitakin herkkiä elimiä on mahdollista suojata aiempaa paremmin. Esimerkiksi rintasyövän sädehoidossa voidaan tarvittaessa hyödyntää hengityspidätystekniikkaa, jolloin sydämen saama sädeannos ja siten myöhempien sydänhaittojen todennäköisyys jää pieneksi. Joskus rintakehän alueen hoidoissa joudutaan hyväksymään suurempiakin sädeannoksia, jotta syövän hyvä hoito ei vaarantuisi. Silloin on entistä tärkeämpää huolehtia siitä, että muut sydänsairauksien riskitekijät hoidetaan hyvin.

Lääkehoidoista sydänhaittoja voivat aiheuttaa jotkin solunsalpaajat sekä kohdennetut hoidot, ns. täsmälääkkeet. Solunsalpaajista esimerkiksi antrasykliinien ryhmään kuuluvat epirubisiini ja doksorubisiini saattavat suurina annoksina aiheuttaa sydämen vajaatoimintaa. Näitä suonensisäisiä solunsalpaajia

käytetään monen syöpätyypin hoidossa, mutta niiden kokonaisannos pyritään pitämään sydänturvallisten rajojen sisällä. Suun kautta otettavista solunsalpaajista kapesitabiini voi melko harvinaisena haittana aiheuttaa sepelvaltimospasmin, joka oireilee rintakipuna ja rasisushengenahdistuksena. Jos sinulla esiintyy hoidon aikana näitä oireita, lopeta kapesitabiinilääkitys ja ole yhteydessä hoitavaan yksikkösi ja tarvittaessa oman alueen päivystykseen.

Täsmälääkkeet tai biologiset lääkkeet ovat kohdennettua syövän hoitoa, jotka kohdistuvat jotain syöpäsolun toimintaa tai ainesosaa vastaan. HER2 positiivisen rintasyövän hoidossa käytettävät vasta-aineet trastutsumabi ja pertutsumabi voivat aiheuttaa pienelle osalle potilaista sydämen vasemman kammion toimintahäiriön. Sydämen toiminta korjautuu yleensä ennalleen, kunhan vasta-ainehoito tauotetaan. Syöpäkasvaimen verisuonitusta estäviä täsmälääkkeitä tai vasta-aineita käytetään esimerkiksi edenneen munuais- tai suolisyövän hoidossa. Ne voivat aiheuttaa verenpaineen nousua ja joskus sydämen vajaatoimintaa.

Jos syövän lääkehoitoon liittyy suurentunut sydänhaittojen riski, voidaan jo ennen hoidon aloitusta pyytää kardiologin eli sydänlääkärin arviota. Suuren riskin tilanteissa voidaan harkita sydäntä suojaavaa lääkehoitoa ja/tai sydämen toiminnan seuranta syöpähoitojen aikana. Rutiininomaista seuranta joko ultraäänitutkimuksella tai isotooppikuvauksella suositellaan terveysydämisllekin esimerkiksi rintasyövän trastutsumabihoidon aikana.

Jos sinulle ilmaantuu syöpähoitojen aikana uudenlaista hengenahdistusta, jalkojen turvotusta ja/tai rytmihäiriöitä, ota yhteyttä syövän hoidostasi vastaavaan yksikköön. Näiden oireiden taustalla on usein aivan muita kuin sydänpulmia kuten anemiam tai lääkkeiden aiheuttamaa "itsenäistä" turvotustaipumusta. Hoitava lääkärisi arvioi tilanteen ja ohjaa tarvittaessa jatkotutkimuksiin.

Jos osana syövän hoitoa käytetään mahdollisesti sydämen toimintaan vaikuttavaa lääke- tai sädehoitoa, on tavallistakin tärkeämpää huolehtia sydänterveysten vaikuttavista muista tekijöistä. Tupakoinnin lopettaminen ja kohonneen verenpaineen sekä diabeteksen hyvä hoitotasapaino vähentävät sydänhaittojen todennäköisyyttä. Terveellisellä ruokavaliolla, normaalipainoon pyrkimisellä ja säännöllisellä liikunnalla on myös tärkeä merkitys. Runsasta suolan ja rasvan käyttöä on syytä välttää ja suosia ravinnossa kuituja, vihanneksia ja hedelmiä.

### 3.2.3 Syövän ja hoitojen vaikutus seksuaalisuuteen ja läheisyyteen

Seksuaalisuus on läsnä ihmisen elämässä myös syövän hoitojen aikana ja toipumisvaiheessa. Syöpäsairauden tuoma psyykkinen kriisi ja vaativat hoidot tuovat usein muutoksia myös seksuaalisuuteen. Seksuaalisen halun muutokset ja toiminnalliset vaikeudet, emättimen limakalvojen kuivuus ja erektion heikkeneminen tai pelko erektion heikkenemisestä ovat tavallisia. Myös käsitys itsestä ja omasta kehosta voi muuttua ja seksuaalinen itsetunto kokea kolauksen. Näihin tilanteisiin auttaa usein oikean tiedon saaminen, itsetuntoa tukevan kommunikaation löytäminen ja myös tieto ongelmien apukeinoista.

Seksuaalisuuden merkitys on yksilöllinen ja vaihtelee elämäntilanteiden mukaan. Jokainen on oman seksuaalisuutensa asiantuntija. On tärkeää, että et vähättele seksuaalisuuteen liittyviä huolia, vaan puhut niistä hoitohenkilökunnan tai hoitavan lääkärin kanssa.

Tieto hoitojen vaikutuksesta seksuaalisuuteen lieventää mahdollisia pelkoja. Hoitojen aikana on tärkeää antaa aikaa keholle ja mielelle, tämä voi lisätä fyysisistä läheisyyttä ja hellyyttä. On myös mahdollista, että seksuaalinen aktiivisuus lisääntyy ja/tai seksuaalinen tyydytys vahvistuu sairauden aikana tai toipumisvaiheessa.

Syöpää hoitava lääkäri tai oma hoitaja voi laatia lähetteen Syöpätautien klinikan seksuaaliterapeutille seksuaalineuvontaa varten. Seksuaalineuvonnan tehtävänä on antaa sinulle tutkittua tietoa, tukea kommunikaatiota, vähentää muutoksiin liittyvää huolta, tukea seksuaalisuuden monimuotoisuutta ja hyvinvointia sekä antaa käytännön neuvoja. Keskiössä on turvallinen ja psyykkistä tukea antava ilmapiiri, jossa voi puhua sairauden ja hoitojen tuomista muutoksista seksuaalisuudessa.

Syöpätautien klinikan seksuaaliterapeutin vastaanotto on osa psykososiaalisen yksikön toimintaa. Käynneille voi tulla yksin tai kumppanin kanssa yhdessä. Käyntien kokonaismäärä on 1–5 kertaa.

Sytostaatit voivat erittyä siemennesteeseen ja emätineritteisiin. Tarkkaa tietoa eri sytostaattien erittymisajasta ja kumppaniin kohdistuvasta haitasta ei ole, mutta suositellaan, että sytostaattihoitojen aikana tulee seksuaalisessa kanssakäymisessä käyttää kondomia, naisten kondomia tai suuseksisuoja partnerin suojaamiseksi viikon ajan sytostaatin antamisesta. Lisäksi on huolehdittava raskauden ehkäisystä koko hoitojen ajan (kts 3.2.4).

Jos sytostaattihoidon jälkeen on ns. matalasoluvaihe, eli valkosolu- ja tromboosyyttilukemat ovat alhaiset, suositellaan pidättäytymään yhdynnästä, kunnes soluarvot ovat korjaantuneet. Suositus perustuu matalasoluvaiheessa suurentuneeseen infektiio- ja verenvuotoriskiin.

Liukuvoidetta suositellaan käytettäväksi.

Sytostaattihoitojen ja matalasoluvaiheen aikana halailu ja suuteleminen on turvallista, mikäli osallisilla ei ole infektiioireita (esim. flunssaoireita).

Jos sairauden tai hoitojen vuoksi yhdyntä ei ole mahdollinen, on kumppanin kanssa hyvä pohtia millä muilla tavoin voi toteuttaa seksuaalisuutta. Sormilla, suulla tai seksin apuvälineellä kuten vibraattorilla hyväily voi tuottaa myös seksuaalista nautintoa silloin kun yhdyntä ei ole nautinnollinen. Apuvälineet toimivat hyvin myös silloin, jos ongelmana ovat tuntopuutokset genitaalialueilla. Seksin apuvälineistä voit saada lisätietoa seksuaaliterapeutilta tai seksuaalivälittäjältä, ja hänen kanssaan voit keskustella myös mistä tahansa seksuaalisuuteen liittyvästä aiheesta.



### 3.2.4 Ehkäisyn tarve

Koska syövän lääkehoidot ja sädehoidot aiheuttavat sikiöhaittoja on näiden hoitojen aikana miesten ja hedelmällisessä iässä olevien naisten huolehdittava luotettavasta ehkäisystä. Ohessa mahdollisia vaihtoehtoja raskauden ehkäisyyn.

#### **Naiset**

- Ovulaation estävä hormonaalinen ehkäisy. Hormonaalisia ehkäisymenetelmiä ovat ehkäisytabletit, hormonilaastari, ihonalainen implantaatti (ehkäisykapseli), ehkäisyruiske ja ehkäisyrenkas. Huomioitavaa on kuitenkin, että rintasyöpäpotilaille hormonaaliset ehkäisymenetelmät eivät sovellu.
- Kohdunsisäiset ehkäisymenetelmät (kierukka)
- Täydellinen seksuaalinen pidättäytyminen
- Kirurginen sterilisaatio (esim. kohdunpoisto)

#### **Miehet**

- kondomi
- täydellinen seksuaalinen pidättäytyminen
- kirurginen sterilisaatio (vasektomia)

Varmista omalta syöpälääkäriltäsi käyttämäsi ehkäisymenetelmän sopivuus. Mikäli kaikesta huolimatta tulisit (tai puolisoisi tulisi) raskaaksi syöpähoitojen aikana ilmoita asiasta syöpälääkärillesi.

Syöpähoitojen jälkeen tarvitaan varoaika ennen kuin raskautta voi yrittää ja ehkäisyn jättää pois. Yleensä tämä aika on 2 vuotta esim. solunsalpaajahoidon päättymisestä. Jos suunnittelet raskautta, varmista lääkäritäsi, koska voit turvallisesti jättää ehkäisyn pois.

### 3.2.5 Syöpähoitojen vaikutus hedelmällisyyteen

Syövän lääke- ja sädehoidot voivat aiheuttaa hedelmällisyyden laskua tai hedelmättömyyttä. Riski riippuu käytetyistä lääkeaineista, sädehoidon kohdealueesta ja määrästä sekä etenkin naisilla iästä. Kun syöpään sairastuneella on toiveita saada lapsia myöhemmin, on hedelmällisyyden säilyttämiseksi tehtävät toimenpiteet tehtävä ennen hoitojen alkua. Miehillä tulee kyseeseen sperman pakastus ja naisilla munasolujen tai alkion pakastus tai munasarjoja suojaava hormonihoito.

Naisella munasarjojen toiminta voi heikentyä ja vaihdevuodet aikaistua solunsalpaajien, lantion alueen sädehoidon tai joidenkin leikkausten seurauksena. Solunsalpaajahoidojen vaikutus hedelmällisyyteen riippuu käytetystä lääkityksestä ja potilaan iästä.

Solunsalpaajien aikana kuukautiskierto jää tavallisesti pois, mutta nuorilla naisilla kierto useimmiten palautuu jonkin ajan kuluttua. Erityisesti yli 40-vuotiailla naisilla kuukautiset voivat päättyä pysyvästikin hoitojen seurauksena. Joihinkin esimerkiksi leukemian tai lymfooman hoidossa käytettyihin lääkeyhdistelmiin voi liittyä nuorillakin naisilla pysyvä munasarjatoiminnan sammuminen. Jos naiselle ilmaantuu kuukautishäiriöiden lisäksi vaihdevuosisoireita kuten kuumia aaltoja, hikoilua ja emättimen limakalvojen kuivumista, näitä voidaan yleensä hoitaa hormonihoidoilla lukuun ottamatta rintasyövän sairastaneita.

Jos hedelmällisyyden heikkeneminen vaikuttaa todennäköiseltä, voidaan naisen niin toivoessa ja syöpätilanteen salliessa harkita munasolujen, alkioiden tai joskus munasarjakudoksenkin pakastamista. Hoitojen suunnittelussa huomioidaan potilaan ikä ja sairauden kulku, ennuste sekä perhetilanne. Mahdolliset toimenpiteet tulee toteuttaa ennen solunsalpaaja- tai sädehoidon alkua. Yleensä tarvitaan vähintään kahden vuoden seuranta-aika syöpähoitojen loputtua, ennen kuin hoitava lääkäri voi ”antaa luvan” raskausyrityksille.

Säde- ja solunsalpaajahoidot sekä jotkut leikkaushoidot voivat vaikuttaa haitallisesti myös miehen hedelmällisyyteen heikentämällä kivesten siittiötuotantoa. Käytetystä hoidosta ja miehen yksilöllisistä ominaisuuksista riippuen hedelmällisyys voi palautua täysin tai osittain, tai seurauksena voi olla pysyvä hedelmättömyys.

Siemennestettä voi pakastaa spermalaboratoriossa ennen hedelmällisyyteen mahdollisesti vaikuttavaa hoitoa. Pakastus tehdään ennen solunsalpaaja- tai sädehoidon alkua. Jos hoidon aikataulu sallii, siemennestettä on mahdollista pakastaa kahdesti. Pakastettua siemennestettä voidaan sulatuksen jälkeen käyttää myöhemmin hedelmöityshoidossa joko inseminaatiohoidossa (keino-siemennys) tai tavallisemmin koeputkihedelmöitys- (IVF) tai mikroinjektiohoidoissa (ICSI). Jos siemennesteen sijaan on pakastettu kiveskudosta, raskauden aikaansaamiseksi tarvitaan aina ICSI-hoitoa.

Jos hedelmällisyyttä säilyttävät toimenpiteet eivät tule kysymykseen ja hedelmällisyys menetetään, vanhemmuus voi myöhemmin olla mahdollinen luovutettujen sukusolujen, adoption tai sijaisvanhemmuuden kautta.







### 3.2.6 Ennenaikaiset vaihdevuodet naisilla

Syövän lääkehoidot saattavat aiheuttaa vaihdevuosisoireita ja/tai ennenaikaisen menopaussin.

#### Tavallisimmat oireet

- kuumat aallot, yöhikoilu
- univaikkeudet
- ulkosynnyttimien limakalvojen kuivuminen ja oheneminen, mihin liittyy virtsatieinfektioiden riskin lisääntyminen
- mielialan vaihtelut
- keskittymiskyvyn ja muistin heikkeneminen
- väsymys
- niveljäykkyys
- seksuaalisen halun väheneminen

#### Keinot oireiden helpottamiseen

##### Kuumat aallot

- Ks. alla elämäntapaohjeet
- Ergotamin (Yliopiston apteekin oma valmiste, kolmiolääke)
- mielialalääkkeet kuten venlafaksiini
- lääkäri voi harkita potilaskohtaisesti myös muita mahdollisia lääkkeitä

##### Limakalvojen kuivuminen

- kosteuttavat hormonittomat emätinvoiteet ja –puikot (kuten Repadina, Vagisan)
- hoitavat perusvoiteet kuten Bepanthen ja Ceridal lipolotion
- liukuvoiteet
- jos muut hoitokeinot eivät ole riittävän tehokkaita, harkitaan potilaskohtaisesti paikallisen estrogeenivalmisteen käyttöä, mahdollisimman pienellä annoksella ja mieluiten vain väliaikaisesti

##### Yleiset elämäntapaohjeet

- säännöllinen liikunta
- tupakoinnin välttäminen
- mahdollisimman vähäinen alkoholinkäyttö
- painonhallinta
- kasvisvoittoinen ruokavalio, säännöllinen ruokailurytmi

##### Hoitojen mahdollisia pitkäaikaishaittoja

- luun tiheyden alenema
- sydän- ja verisuonitautiriskin lisääntyminen
- hedelmättömyys

### 3.3 Syövän uusiutumisen ehkäisy ja toteaminen

Syöpäseurannan tärkeä tavoite on löytää syövän uusiutumat sekä myös uudet primaarikasvaimet ja harvinaiset hoitoihin liittyvät syövätkä.

Syövän uusiutumisella tarkoitetaan tilannetta, jolloin kerran hoidettu syöpä tautivapaan jakson jälkeen palaa. Syöpä voi uusiutua paikallisesti, alueellisesti tai levitä eli lähettää etäpesäkkeitä. Syövän ennusteeseen ja uusiutumisiin vaikuttavat etenkin syövän levinneisyys lähtötilanteessa, syövän biologia ja annetut hoidot. Erityisen tärkeää on löytää sellaiset yleensä paikalliset syövän uusiutumat, jotka voidaan yhä hoitaa parantavasti. Valitettavasti usein, kun syöpä uusiutuu, se on levinnyt eli lähettänyt etäpesäkkeitä muualle elimistöön kuin missä se lähtötilanteessa sijaitsi. Tällöin kuitenkin puhutaan esimerkiksi levinneestä suolistosyövästä, vaikka etäpesäke olisi suoliston ulkopuolella.

Seurantaohjelmat ovat syöpätyypistä riippuen erilaisia ja yksilöllisiä. Jos oireetoman uusiutuman löytäminen hyödyttää voidaan seurannassa tehdä kontrollikuvauksia, näin ei kuitenkaan ole aina. Tavallisemmin hyödyttää paikallisen uusiutuman etsiminen levinneen taudin sijasta. Tarpeettomat seurantatutkimukset voivat myös kuormittaa potilasta fyysisesti, stressata psyykkisesti ja epäselvät löydökset aiheuttavat ylimääräistä huolta.

### 3.4 Syöpäriskin periytyvyys

Monilta suomalaisilta löytyy suvusta yksi tai useampi syöpään sairastunut. Oma syöpädiagnoosi voi herättää huolen siitä, ovatko sukulaisetkin kenties alttiimpia sairastumaan. Mahdollista periytyvää syöpäriskiä arvioitaessa on tärkeä tietää, kuinka moni suvussa on sairastunut, minkälaisia syöpäsairauksia on esiintynyt ja ovatko sukulaiset sairastuneet poikkeuksellisen nuorella iällä.

Vain pieni osa syövästä liittyy pelkästään perinnölliseen alttiuteen. Valtaosa syöpätapauksista saa alkunsa perimän, ympäristön ja elintapojen yhteisvaikutuksesta. Periytyvään syöpäalttiuteen voi kuitenkin viitata se, että moni lähisukulainen on sairastunut samaan syöpään ja että syöpään on suvussa sairastuttu poikkeuksellisen nuorena.

Esimerkiksi rintasyöpään sairastuu Suomessa noin 5 000 naista vuosittain. Vain 5–10 prosenttia näistä tapauksista arvioidaan johtuvan periytyvistä, suuren sairastumisriskin geenivirheistä. Paksusuolisyövästä muutama prosentti liittyy suoraan perinnölliseen riskiin. Periytyvää riskiä voi joskus liittyä myös mm. kohtu- tai munasarjasyöpään ja melanoomaan.

Nykyisen geenitutkimuksen avulla voidaan verinäytteestä tunnistaa osa syöväle altistavista ja perinnöllisistä geenivirheistä. Kaikkein perimästään kiinnostuneiden testaaminen ei kuitenkaan ole mielekäästä ja geenitutkimuksia käytetäänkin vain periytyvää syöpäalttiutta epäiltäessä.

Syöpädiagnoosin yhteydessä kartoitetaan yleensä myös sukulaisten syöpäsairastuvuutta. Jos suvussa esiintyy paljon saman tyyppisiä syöpiä ja ainakin joku sukulaisista on sairastunut poikkeuksellisen nuorena, harkitaan geenitutkimusten tarvetta – toki aina potilaan suostumuksella.

Mahdollisen periytyvän syöpäalttiuden selvittämisestä voi olla hyötyä sekä sairastuneen itsensä että sukulaisten kannalta. Esimerkiksi vahvasti rinta- tai munasarjasyöväälle altistavien BRCA  $\frac{1}{2}$  geenivirheiden yhteydessä voidaan harkita ennaltaehkäisevää rintojen tai munasarjojen poistoa tai tavallisesta poikkeavaa seulonta-/seurantaohjelmaa.



### 3.5 Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikka

Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikka on tarkoitettu lapsena ja nuorena syövän sairastaneille nuorille aikuisille.

Kuulut Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikan piiriin, jos

- olet sairastanut lapsena tai nuorena syövän (alle 25-vuotiaana)
- olet saanut hoidoksi sytostaatteja, sädehoitoa tai kantasolujensiirron joko syövän tai muun vakavan sairauden vuoksi
- olet jo päättänyt syöpään liittyvän seurannan lasten ja nuorten klinikalla tai Syöpäkeskuksessa
- olet alle 40-vuotias

#### **Myöhäisvaikutukset**

Saamastasi syöpähoidoista voi koitua aikuisiällä ongelmia, joita kutsutaan myöhäisvaikutuksiksi. Myöhäisvaikutuksia voi ilmaantua vuosia syöpähoitojen jälkeen. Myöhäisvaikutuksia kannattaa seuloa ja hoitaa.

HUSin Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikan vastaanotolla saat yhteenvedon saamastasi syöpähoidosta. Järjestämme myöhäisvaikutusten seulontoja ja keskustelemme kanssasi mahdollisista myöhäisvaikutuksista. Voimme auttaa sinua mahdollisimman hyvin, on tärkeää, että kerrot meille voinnistasi ja ajatuksistasi. Mikäli tarvitset jonkin tietyn tai tiettyjen erityisalojen hoitoa, autamme sinua saamaan tarvitsemaasi apua omalta kotipaikkakunnaltasi.

Riskit saada myöhäisvaikutuksia riippuvat saamastasi hoidosta ja syöpätyypistä. Muutamia esimerkkejä aikuisiän myöhäisvaikutuksista ovat hormonaaliset häiriöt, fyysiseen suorituskyykyyn ja oppimiseen liittyvät vaikeudet, sydänsairaudet ja hedelmällisyysongelmat.

## **Poliklinikkakäynnin aikana**

- sinulla on mahdollisuus keskustella sairaanhoitajan kanssa elämäntilanteestasi ja halutessasi myös lapsena/nuorena saamastasi hoidosta ja sairaudestasi
- sinulla on mahdollisuus tavata lääkäri, mikäli tilanteesi niin vaatii
- seurantasuunnitelmasi päivitetään
- saat kontaktin sairaanhoitajaan, joka voi tarvittaessa olla yhteyshenkilönäsi terveyteesi liittyvissä pulmissa ja pohtia kanssasi niihin asianmukaista hoitopaikkaa
- saat tietoa mahdollisista syöpähoitojen aiheuttamista myöhäisvaikutuksista ja tukea niiden kanssa selviämiseen

Täytähän ennen sovittua käyntiäsi ajanvarauskirjeen mukana tulleet lomakkeet, jotta voimme vastaanotolla keskittyä juuri sinulle ajankohtaisiin ja tärkeisiin asioihin.

Mikäli sinulla on kysymyksiä tai pohdit jotakin asiaa ennen tai jälkeen vastaanottoa, voit ottaa yhteyttä Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikalle soittamalla tai tekstiviestillä.

## **HUS Syöpäkeskus, poliklinikka**

Nuorten aikuisten myöhäisseurantapoliklinikka  
PL 180 / Haartmaninkatu 4, 2. krs  
00029 HUS  
p. 050 427 0849

Kiireellisissä asioissa olethan yhteydessä oman kuntasi terveydenhuoltoon.

## 4 Loppusanat

Nykyään yhä useampi suomalainen sairastuu syöpään ja yhä useampi myös selviää siitä. Syöpään sairastuminen muuttaa aina elämää tavalla tai toisella. Syövästä selviytyminen on jokaiselle sairastuneelle ja hänen läheisilleen ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. Ensiarvoista selviytymisessä on palauttaa ennalleen oman elämän tärkeät asiat ja löytää uusia tapoja, joiden avulla jatkaa täysipainoista elämää.

Syöpä muuttaa aina elämää. Syövästä selviytymistä auttavat terveyteen liittyvät henkiset, fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja taloudelliset seikat parantumisen tähtäävän hoidon aikana ja sen jälkeen. Kuntoutuminen jatkuu usein pitkään vielä paranemisen jälkeenkin.

Elämä syövän jälkeen voi herättää sinussa monia tuntemuksia, ajatuksia ja kysymyksiä. Moni kuitenkin pystyy palaamaan normaaliin elämäänsä syöpähoitojen jälkeen, mutta itselleen on hyvä antaa aikaa sairauden ja sen mukanaan tuomien muutosten läpikäymiseen. Syövästä toipuminen tapahtuu hiljalleen.

Hoitojen ja seurannan jälkeen sinua voi pelottaa syövän uusiutuminen. Ajan mittaan pelko yleensä pienenee, vaikkei ehkä koskaan poistu. Pelosta ja uudesta arjesta syövän jälkeen on hyvä keskustella oman jaksamisen mukaan esimerkiksi läheisten kanssa. Myös vertaistukea on saatavilla.

Toivoaksemme tästä oppaasta on ollut apua sinulle tänä tärkeänä jaksone elämässäsi. Jos tarvetta keskustelu- tai muulle avulle tulee, olethan matalalla kynnyksellä yhteydessä oppaassa esiteltyihin tahoihin. Me olemme sinua varten.





HUS Helsingin yliopistollisessa sairaalassa saa vuosittain hoitoa noin 680 000 potilasta. HUSissa työskentelee 27 000 ammattilaista kaikkien potilaiden parhaaksi. Vastuullamme on 24 jäsenkunnan asukkaiden erikoissairaanhoido.

Lisäksi meille on keskitetty valtakunnallisesti useiden harvinaisten ja vaikeiden sairauksien hoito.

HUS on Suomen suurin terveydenhuoltoalan toimija ja maan toiseksi suurin työnantaja. Osaamisemme on kansainvälisesti tunnettua ja tunnustettua. Yliopistollisena sairaalana tutkimme ja kehitämme jatkuvasti hoitomenetelmiämme sekä toimintaamme.

[www.hus.fi](http://www.hus.fi)

Stenbäckinkatu 9 PL 100  
00029 HUS puh. 09 4711

 [facebook.com/HUS.fi](https://facebook.com/HUS.fi)

 [twitter.com/HUS\\_fi](https://twitter.com/HUS_fi)

 [instagram.com/hus\\_insta](https://instagram.com/hus_insta)

 [linkedin.com/company/huslinkedin](https://linkedin.com/company/huslinkedin)

 [youtube.com/HUSvideo](https://youtube.com/HUSvideo)