



# SYÖPÄÄN SAIRASTUNEEN JA SYÖPÄKUNTOUTUJAN OPAS TUKIHOIDOISTA JA -PALVELUISTA

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

# Sisällys

Uuteen tilanteeseen sopeutuminen, mihin voin ottaa yhteyttä? .....	7
1.1 Yhteydenotot fyysisen terveyteen liittyvissä ongelmissa hoitojen aikana ja niiden jälkeen .....	7
1.1.1 Syöpää hoitava taho.....	7
1.1.2 Kiireellinen hoito .....	8
1.2 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen aikana tai niiden jälkeen (Syöpäkeskus).....	8
1.2.1 HUS-OLKA-vertaistuki.....	8
1.2.2 Sairaalapastori ja muut uskonnolliset tukihenkilöt .....	8
1.2.3 Syöpäkeskuksen Psykososiaalisen tuen yksikkö.....	9
1.2.4 Syöpäkeskuksen sosiaalityöntekijät .....	9
1.2.5 HUSin Palliatiivinen keskus.....	10
1.2.6 Meilahden kivunhoidon vastaanotto .....	10
1.2.7 Syöpäjärjestöjen palvelut, missä tahansa syöpäpolun vaiheessa .....	11
1.3 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmissa hoitojen jälkeen (avoterveydenhuolto) .....	14
Terveellisten elämäntapojen vaikutus toipumiseen – Elämä varhaisvaiheen syövänhoitojen aikana ja jälkeen, miten palaan normaaliin elämään? .....	16
2.1 Terveelliset elämäntavat, miten voin tukea optimaalista fyysistä ja psyykkistä hyvinvointiani.....	16
Liikunta .....	16
Terveellinen ravitsemus ja painonhallinta.....	18
Painonhallinnan avuksi.....	18
Esimerkkejä ravinnon kalsium- ja D-vitamiinipitoisuuksista: .....	18
Nautintoaineiden käyttö .....	19
2.1.1 Fysioterapia .....	19
2.2 Sosiaaliturva.....	20
Julkisen terveydenhuollon maksut ja maksukatto .....	21

Matkakorvaukset .....	21
Lääkekorvaukset .....	21
Sairausajan toimeentulo .....	22
Yhteystietoja sosiaaliturvaan liittyen .....	22
Tuki työelämässä .....	23
Sosiaalipalvelut ja -etuudet .....	23
Seuranta syövän hoitojen aikana ja niiden jälkeen .....	24
3.1 Syövän hoitoihin liittyvät akuutit sivuvaikutukset ja niiden hoito .....	25
3.1.1 Kuume .....	25
3.1.2 Pahoinvointi .....	25
Keinoja oireiden helpottamiseksi .....	26
Pahoinvointia ja oksentelua pahentavia asioita .....	26
3.1.3 Ripuli .....	27
3.1.4 Suun alueen ongelmat .....	27
Suun puhdistus .....	28
Kuiva suu .....	29
Kuivan suun hoito ja kostutus .....	29
Kipeytynyt suu .....	30
Kipeytyneen suun hoito .....	30
Ruokailu .....	30
Tulehduksen hoito .....	30
Hammashuolto .....	31
3.1.5 Ääreishermoärsytys eli neuropatia .....	31
3.1.6 Hiustenlähtö .....	31
3.1.7 Solunsalpaajan joutuminen kudokseen .....	31
Vastalääke .....	32
Ihon hoito .....	32
3.1.8 Psykkisen voinnin haasteet .....	32
3.1.9 Henkisen suorituskyvyn haasteet .....	34
3.1.10 Aliravitsemus .....	34

3.1.11 Immuno-onkologisen hoidon autoimmuunihaitat.....	36
3.2 Syövän hoidon mahdolliset pitkäaikaishaitat .....	37
3.2.1 Luukato eli osteoporoosi .....	37
3.2.2 Sydänhaitat.....	37
3.2.3 Syövän ja hoitojen vaikutus seksuaalisuuteen ja läheisyyteen .....	38
3.2.4 Ehkäisyn tarve.....	40
3.2.5 Syöpähoitojen vaikutus hedelmällisyyteen.....	40
3.2.6 Ennenaikaiset vaihdevuodet naisilla .....	42
3.3 Syövän uusiutumisen ehkäisy ja toteaminen .....	43
3.4 Syöpäriskin periytyvyys.....	43
3.5 Nuorten aikuisten myöhäisseurantavastaanotto .....	44
Loppusanat.....	47



# 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 jaksana 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.

Osaa syöpätauteja seurataan HUSin Syöpäkeskuksessa, jolloin voit olla yhteydessä seurantahoitajaan puhelinkeskuksen kautta. Seurantavastuun siirryttyä Syöpäkeskuksesta avoterveydenhuoltoon ensisijainen yhteydenottoaika on oma terveysasemasi.

Syöpäkeskuksen keskitetty puhelinpalvelu palvelee ma–pe kello 7.30–16 numerossa 09 471 74 900. Kaikki puhelut ohjautuvat keskitettyyn puhelunpalveluun, josta puhelunvälittäjät ohjaavat puhelun oikealle vastaajalle, joko suorana puheluna tai takaisinsoittopyyntönä

HUSin verkkosivuilla julkaistut hoitopolut [www.hus.fi/syopa](http://www.hus.fi/syopa) tarjoavat tietoa eri syövästä sekä niiden diagnostisista tutkimuksista ja hoidon vaiheista.

### 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 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

### 1.2.2 Sairaalapastori ja muut uskonnolliset tukihenkilöt

- Sairaalapastori on potilaan ja hänen läheistensä keskustelukumppani. Hänen kanssaan voit puhua kaikenlaisista asioista. 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 Syöpäkeskuksen sairaalapastorin arkisin klo 8–16 numerosta 040 5597208 tai sähköpostilla ext-hanna.valkama@hus.fi
- Muiden uskontokuntien yhteyshenkilöiden tiedot saat sairaalapastorilta.

### **1.2.3 Syöpäkeskuksen Psykososiaalisen tuen yksikkö**

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

Psykososiaalisen tuen yksikössä tuetaan potilaita ja heidän läheisiään syöpähoitojen eri vaiheissa. Yksikössä työskentelee psykologeja, seksuaaliterapeutti, psykiatrian erikoislääkäri ja nuorten aikuisten palveluohjaaja. 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. Syöpään sairastuneille alaikäisten lasten vanhemmille tarjotaan tukea sairauden käsittelyyn lasten kanssa. Yksikössä ei tehdä psykiatrin lausuntoja tai arvioida työkykyä eikä oteta kantaa etuisuuksiin.

Keskusteluapu on lyhytkestoista ja kohdennettu syövän aktiivihoidon aikaan. 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 käyntejä varten tarvitaan syöpää hoitavan lääkärin lähete. Lääkäri arvioi yhdessä sairastuneen kanssa yksikön tarjoaman tuen tarpeen. Voit itse pyytää lähetettä lääkäriltä.

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

Nettiterapia on tarkoitettu tueksi syöpään sairastumisen käsittelyyn. Syöpään sairastuneen nettiterapia on kohdennettu syöpäsairauksiin, joiden hoito on aktiivista ja parantumiseen tai taudin aktiiviseen jarruttamiseen pyrkivää. Työskentely tapahtuu itsenäisesti tietokoneella tai mobiililaitteella. Terapeutti tukee edistymistä viestein. Voit pyytää lääkäriltä lähetettä nettiterapiaan syöpähoitojen aikana tai seurantavaiheessa perusterveydenhuollosta.

### **1.2.4 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-korttimerkinnästä.

### **1.2.5 HUSin Palliatiivinen keskus**

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

Potilaat, joilla on alaikäisiä lapsia, ohjataan Palliatiiviseen keskuksen heti levinneen taudin toteamisen jälkeen, jotta koko perhe saisi tukea sairauden kanssa elämiseen.

Siirryttäessä oireenmukaiseen hoitoon keskuksen toimintaan kuuluu oirehoidon jatkohoidon suunnittelu ja/tai hoitolinjaa tukevat keskustelut, sekä potilaiden ja perheiden psykososiaalinen tuki yhteistyössä Psykososiaalisen tuen yksikön ja muiden psykososiaalisen tuen ammattilaisten kanssa.

### **1.2.6 Meilahden kivunhoidon vastaanotto**

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

## **1.2.7 Syöpäjärjestöjen palvelut, missä tahansa syöpäpolun vaiheessa**

### **Luoto keskustelutuki**

Syöpäjärjestön Luoto-palvelusta saat selkeyttä sinua askarruttaviin asioihin. Vaikeiden tunteiden ja epätietoisuuden keskellä ei tarvitse olla yksin. Meihin voi olla yhteydessä niin sairastunut kuin läheinenkin.

Maksuttomassa Luoto-palvelussa syöpään perehtyneet terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat kysymyksiisi ja tarjoavat sinulle tukea, kun sitä tarvitset. Keskustelut ovat luottamuksellisia ja hoitajaa sitoo vaitiolovelvollisuus. Luodon ammattilaisia on ympäri Suomen.

Luodossa saat apua ilman pitkää odotusta. Meillä on tarjota sinulle jotain kallisarvoista: aikaa.

Syöpäjärjestöihin voit olla yhteydessä jos:

- Sinulla tai läheiselläsi on syöpäsairaus ja sen mukanaan tuoma elämänmuutos mietityttää
- Tarvitset tietoa syöpäsairaudesta ja sen hoidoista sekä palveluohjausta
- Sinulla on sairauden mukanaan tuomia haasteita pari- tai ihmissuhteissa
- Tarvitset tukea ja keinoja, miten pystyt tukemaan lapsia ja nuoria, kun toinen vanhemmista tai sisarus on sairastunut syöpään
- Kaipaavat tukea ja keinoja elintapamuutokseen ja haluat oppia, miten edistät omaa jaksamistasi ja hyvinvointiasi sairauden aikana ja sen jälkeen
- Tarvitset tukea kuntoutumiseen tai palataksesi töihin
- Olet menettänyt läheisen ja koet surua

### **Luodon ammattilaisia on ympäri Suomen. Etelä-Suomessa Luodon löydät Etelä-Suomen Syöpäyhdistyksestä.**

- Tapaamiset kasvokkain, sähköpostitse tai etäyhteydellä arkisin klo 9–15
- Satu Forsström, sairaanhoitaja, Syöpäkeskus, 050 408 8420, [satu.forsstrom@essy.fi](mailto:satu.forsstrom@essy.fi)
- Kirsi Roos, terveydenhoitaja, Helsinki, 044 730 3303, [kirsi.roos@essy.fi](mailto:kirsi.roos@essy.fi)
- Marja Sarvi, sairaanhoitaja, Hämeenlinna ja Riihimäki, 044 730 3305, [marja.sarvi@essy.fi](mailto:marja.sarvi@essy.fi)

- Niina Nykänen, terveydenhoitaja, Lahti, 044 730 3308, [niina.nykanen@essy.fi](mailto:niina.nykanen@essy.fi)

Voit varata puhelinajan myös verkkoajanvarauksen kautta:

[www.etela-suomensyopayhdistys.fi/verkkoajanvaraus/](http://www.etela-suomensyopayhdistys.fi/verkkoajanvaraus/)

Lisää tietoa: [www.luoto.info/etela-suomi](http://www.luoto.info/etela-suomi)

Muiden alueiden Luodosta löydät tietoa: [luoto.info](http://luoto.info) (löydä oma luotosi)

## **Voit myös olla yhteydessä Syöpäjärjestöjen sairaanhoitajiin mistä päin Suomea tahansa**

- maksuttomaan numeroon 0800 19414 (ma ja to klo 10–18, sekä ti, ke ja pe klo 10–15).
- chatilla [www.luoto.info](http://www.luoto.info)-verkkosivulta (ma–pe klo 9–15)
- sähköpostitse [luoto@cancer.fi](mailto:luoto@cancer.fi). Sähköpostilla voi jättää myös soittopyynnön.
- Vastaamme yleensä samana tai seuraavana arkipäivänä aukioloaikojemme puitteissa

## **Etuusneuvonta**

Syöpään sairastuminen voi horjuttaa taloudellista tilannetta. Etuusneuvonta tarjoaa apua sosiaalietuuksiin ja toimeentuloon liittyvissä kysymyksissä syöpää sairastaville ja heidän läheisilleen. Etuusneuvontaa tarjoavat syöpään sairastuneen sosiaalietuuksiin perehtyneet asiantuntijat.

Valtakunnallinen etuusneuvonnan puhelin on avoinna keskiviikkoisin klo 15–17 numerossa 0800 411 303. Voit jättää takaisinsoittopyynnön ja sinulle soitetaan takaisin etuusneuvontapalvelun aukioloaikoina. Etuusneuvonta palvelee myös sähköpostitse [etusneuvonta@cancer.fi](mailto:etusneuvonta@cancer.fi).

[kaikkisyovasta.fi/sairastuneelle/syopa-ja-taloudellinen-tilanne](http://kaikkisyovasta.fi/sairastuneelle/syopa-ja-taloudellinen-tilanne)

Suomen Syöpäyhdistyksen sosiaalitoimikunta tukee syöpään sairastuneita, jotka ovat joutuneet taloudellisiin vaikeuksiin syövän vuoksi. Taloudellista avusta voit hakea hoitavan sairaalan sosiaalityöntekijän tai sosiaaliohjaajan kautta.

## **Kipulinja**

Syövästä johtuva kipu on yleinen ja elämänlaatua merkittävästi heikentävä oire. Kipulinja on asiantuntijoiden tarjoava palvelu, joka auttaa syöpäpotilaita kivun hoidossa. Palvelu toimii yhteistyössä HUSin kivunhoidon vastaanoton kanssa, ja sen asiantuntijat auttavat ratkaisemaan kipuongelmia tarvittaessa yhteistyössä terveydenhuollon kanssa. Kipulinja palvelee arkisin klo 9–12 numerosta 050 369 6707.

[kaikkisyovasta.fi/sairastuneelle/syopakipu](http://kaikkisyovasta.fi/sairastuneelle/syopakipu)

## **Hyvinvointia ja toimintakykyä tukevat kurssit**

Syöpäjärjestöjen tarjoamat kurssit ovat merkittävä tuki syöpään sairastuneille ja heidän läheisilleen. Kurseille voi hakea asuinpaikasta riippumatta, ja ne järjestetään eri puolilla Suomea vuoden ympäri.

Kurssitarjonta on monipuolinen: mukana on kursseja sairastuneille, läheisille, pariskunnille, koko perheille sekä läheisensä menettäneille. Osallistujia on eri-ikäisistä kouluikäisistä eläkeikäisiin.

Kurssit ovat ammattilaisten ohjaamia ja ne tukevat osallistujien hyvinvointia ja jaksamista. Tapahtumia ja toimintaa toteuttavat sekä alueelliset syöpäyhdistykset että valtakunnalliset potilasjärjestöt.

Kurssitarjonnan löydät: [kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/](http://kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/)

## **Perheiden palvelut**

Kun perheessä sairastutaan, arki muuttuu kaikilla. On tärkeää pysähtyä yhdessä pohtimaan, miten sairaus vaikuttaa perheen elämään – mitkä asiat ovat muuttuneet, mitkä tuovat edelleen rutiinia ja mistä löytyy voimavaroja uuteen tilanteeseen.

Avoin keskustelu ja tuen hakeminen kaikille perheenjäsenille auttaa jaksamaan. Kukaan ei ole yksin – tukea on saatavilla, ja sitä kannattaa hyödyntää.

Lisätietoa: [kaikkisyovasta.fi/palvelut/perheet/](http://kaikkisyovasta.fi/palvelut/perheet/)

Tuki perheelle, lapselle ja nuorelle: [kaikkisyovasta.fi/palvelut/tuki-lapselle-ja-nuorelle/](https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/tuki-lapselle-ja-nuorelle/)

Syöpäjärjestöjen Luoto-keskustelutuessa pääset keskustelemaan ja saat tukea.

Kun vanhempi sairastaa syöpää -verkkokurssi: [kaikkisyovasta.fi/palvelut/kun-vanhempi-sairastaa-syopaa/](https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/kun-vanhempi-sairastaa-syopaa/)

## **Vertaistuki ja vertaisryhmät**

Syöpäjärjestöjen vertaistukijat ovat itse sairastaneet syövän tai ovat sairastuneen läheisiä. He ymmärtävät, mitä syövän kanssa eläminen tarkoittaa, ja voivat tarjota arvokasta tukea arjessa jaksamiseen. Vertaistukija kuuntelee, tukee ja kulkee rinnalla.

Vertaistukea tarjoaa sekä alueelliset syöpäyhdistykset että valtakunnalliset potilasjärjestöt. Ne järjestävät tapaamisia ja ryhmiä sairastuneille ja läheisille eri puolilla Suomea – sekä kasvokkain että etäyhteyksin.

Vertaisryhmissä korostuvat avoimuus ja luottamus. Jokainen voi halutessaan jakaa omia kokemuksiaan, ja myös kuunteleminen on tärkeä osa vertaistukea. Ryhmässä voi saada uusia näkökulmia ja tukea omaan tilanteeseen.

[kaikkisyovasta.fi/palvelut/vertaistuki-2/](https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/vertaistuki-2/)

## **1.3 Yhteydenotot sosiaalisissa ja henkisissä ongelmassa 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 Luoto-keskustelutuki kts. 1.2.1



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

Tässä luvussa kerromme, miten itse voit tukea toipumistasi liikunnalla, ravitsemuksella ja elämäntavoilla. Lisäksi annamme 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 uusiutumisariskia painonhallinnan ja terveellisen ravitsemuksen ohella
- Vaikuttaa positiivisesti mielialaan, parantaa omakuvaa ja vähentää mahdollisia uupumus- ja väsymysoireita

Jos syövän 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 liikeyksellä saavutetaan terveyshyötyjä
- Kuuntele kehoasi ja valitse liikunnan kesto ja teho (liikeykselusta rasittavaan liikuntaan) omaan jaksamisesi ja syövän hoidon vaiheeseen (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

### **Kestävyyuskunnan 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 terveystiettyä 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 ennenaikaiset vaihdevuodet
  - Tietty rintasyövän tai eturauhassyövän hormonaaliset hoidot
- **Luukadolta suojaavat**
  - Tamoksifeeni vaihdevuosi-ikäen ohittaneilla rintasyöpää sairastavilla naisilla
  - Painoa kantava liikunta (kävely, sauvakävely, juoksu, kuntosaliharjoittelu, jumppa) hidastaa luukatoa. Lihaskuntaa ja tasapainoa parantava liikunta kuten jumppa vähentää kaatumisia ja murtumariskia.
  - Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti

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

- Leikkauksen jälkeen ja syöpälääkehoitojakson 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 ravitsemus ja painonhallinta

Syövän hoitoihin voi liittyä painon nousua. Huomattava painonnousu voi lisätä joidenkin syöpien esimerkiksi rintasyövän uusiutumiskärsiä ja huomattava ylipaino voi myös lisätä hoitojen sivuvaikutusten riskiä, minkä takia painonhallinta on tärkeää. Painonhallinnassa terveellinen ruokavalio ja liikunta ovat avainasemassa. Ruokahaluttomuus ja aliravitsemus 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](http://vrn.fi)

Kun halutaan ehkäistä syöpähoitojen aiheuttamaa luukatoa, tulisi ravinnosta tai sen lisänä saada päivittäin noin 1000 mg kalsiumia ja 400–800 KY (10–20 µg) D-vitamiinia. Kalsiumia saa runsaasti maitotuotteista ja kohtuullisesti kaloista.

D-vitamiini syntyy ihossa auringonvalon vaikutuksesta. Talvisaikaan Pohjolassa 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 alkoholin käyttö lisää syöpäriskiä, voi nostaa uusiutumisariskiä ja altistaa hoitojen haitoille. Turvallisen alkoholin käytön rajaa ei voida antaa.

Tupakointi lisää syöpäriskiä ja voi nostaa uusiutumisariskiä 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 toimintakyvyn 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 terveyskeskukseen. Sitä varten pyydetään lääkärin jatkohoitolähetteen.

## **2.2 Sosiaaliturva**

Tässä kappaleessa on lyhyesti tietoa sosiaaliturvasta ja -palveluista. Sairaalan terveyssozialityöntekijän 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 verkkosivujen potilasoppaasta kohdasta potilasmaksut [www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/sosiaalilyto](http://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/sosiaalilyto). Hinta vaihtelee käyntityypin perusteella.

Asiakasmaksukatto on 762 € kalenterivuodessa vuonna 2025. Maksukattoon lasketaan suun terveydenhuollon maksut ja tilapäisen kotisairaanhoidon maksut. Alaikäisen lapsen hoidot huomioidaan toisen vanhemman maksukertymässä. Seuraa maksukaton täyttymistä itse ja ole maksukaton täyttyttyä yhteydessä potilaslaskutukseen vapaakortin saamiseksi. Loppuvuoden vapaakortin myöntämisen jälkeen osastohoidon hinta on 25,10 € vuorokaudessa. Täysin maksuttomia ovat kuntoutushoito, vastaanotto- ja sarjahoitokäynnit sekä terveystarkastuskäynnit loppuvuoden ajan.

## **Matkakorvaukset**

Kela korvaa sairauden hoitoon, tutkimuksiin ja kuntoutukseen tehdyt matkat halvimman kulkuneuvon mukaan. Hoitohenkilökunta arvioi oikeutesi käyttäjä Kela-taksia ja kirjoittaa sitä varten todistuksen matkakorvausta varten SV67-lomakkeelle. Matkatodistus tulee säilyttää. Yksittäisen taksimatkan omavastuuosuus on 25 €/suunta. Kelan korvaama matka tulee aina tilata alueellisesta numerosta (HUS alueella joko p. 0800 051 50 tai 0800 414 600). Muusta numerosta tilatusta matkasta et saa korvausta eikä se kerrytä matkakattoa. Matkakulujen vuosiomavastuuosuus eli matkakatto on 300 € vuodessa. Kela-taksien tilausvälityskeskukset saavat automaattisesti tiedon Kelasta, jos vuoden omavastuu on täynnä. Matkatodistus vaaditaan myös omalla autolla kuljetuista yli 200 km:n 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 70 €. Korvausta lääkkeeseen saat sen jälkeen, kun alkuomavastuu on täyttynyt. Kelan korvaamien lääkekulujen vuosiomavastuu on 633,17 € kalenterivuodessa, minkä jälkeen lääkkeistä peritään 2,50 euron 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-lääkärintoimituksella, 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. Hakemuksella ja A-lääkärintodistuksella voit saada sairauspäivärahaa enintään 60 päivää. Pidempiin sairauslomiin tarvitaan B-lääkärintodistus. Sairauspäivärahan maksaminen 90 arkipäivän jälkeen edellyttää työterveyslääkärin lausuntoa jäljellä olevasta työkyvystäsi. Kela selvittää kuntoutustarpeen tarvittaessa myös silloin, kun sv-rahaa on maksettu 150 ja 230 päivää. Kelan sairauspäiväraha maksetaan enintään 300 arkipäivältä. Jos sairaudesta huolimatta kykenet työskentelemään osaaikaisesti, voit hakea osasairauspäivärahaa. Osasairauspäivärahaa maksetaan enintään 150 päivältä. Työkyvyttömyyden jatkuessa sinun on mahdollista hakea kuntoutustukea tai työkyvyttömyyseläkettä omasta työeläkeyhtiöstä ja/tai Kelasta. Jos toimintakykysi on vamman tai sairauden vuoksi heikentynyt vähintään vuoden ajan ja siitä on kustannuksia, saatat olla oikeutettu Kelan vammaistukeen tai eläkettä saavan hoitotukeen. Hakemuksen liitteeksi tarvitset C-lääkärintoimituksen. Jos tulosi ja varasi eivät riitä kustannuksista selviytymiseen, voit hakea perustoimeentulotukea Kelasta. Perustoimeentulotukihakemuksen käsittelyn jälkeen voit hakea täydentävää ja ennaltaehkäisevää toimeentulotukea hyvinvointialueen sosiaalitoimesta.

## **Yhteystietoja sosiaaliturvaan liittyen**

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

### **HUSin 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.

## **Sosiaalipalvelut ja -etuudet**

Sosiaalipalveluja ja -etuuksia ovat esim. omaishoidon tuki, kuljetuspalvelut, henkilökohtainen apu ja kotihoidon palvelut. Kotipalvelun ja kotisairaanhoidon palveluilla tuetaan kotona selviytymistä (mm. arkipäivän askareet ja henkilökohtaiset toiminnot). Maksu määräytyy sen mukaan, onko kyse tilapäisestä vai jatkuvasta avuntarpeesta. Kotipalveluun sisältyvinä tukipalveluina annetaan ateria-, vaatehuolto-, siivous- sekä sosiaalista kanssakäymistä edistäviä palveluja.

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



## 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.

**Solunsalpaajahoitoon** liittyy usein akuutteja oireita kuten pahoinvointia, limakalvo-oireita, väsymystä ja valkosolujen laskua. Nämä oireet korjaantuvat valtaosin hoitotaun 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.

**Hormonihoidon** 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 pitkäaikaishaitat kuvataan osassa 3.2.

## 3.1 Syövän hoitoihin liittyvät akuutit sivuvaikutukset ja niiden hoito

### 3.1.1 Kuume

Syöpälääkehoitoon etenkin solunsalpaajahoitoon voi liittyä sivuvaikutuksia, jotka altistavat tulehduksille. Näistä tärkeimpiä on verenkierrossa kiertävien valkosolujen määrän lasku ja limakalvovauriot. Jos sinulle nousee valkosoluja laskevan syöpälääkehoidon aikana korkea kuume: korvalämpö 38 astetta tai enemmän, sinun pitää hakeutua oman asuinalueesi sairaalapäivystykseen, jossa tarkistetaan valkosoluarvosi ja arvioidaan hoidon tarve.

Jos sinulla todetaan matalat valkosoluarvot ja korkea kuume, on tarpeen aloittaa viipymättä antibioottihoito, joka usein annetaan sairaalassa. Sairastetun matalasoluvaiheen tulehduksen jälkeen tai jos 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 viihtyisiä 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 tunteja 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 kotiloissa
- Ripulin aikana on muistettava juoda runsaasti
- Laktoosia sisältäviä maitotuotteita kannattaa välttää ripulin aikana
- Heti ensimmäisen ripuliulosteen jälkeen on aloitettava loperamidi-hoito (Kauppanimiä esim. imodium®, imocur®, lopex®, lopacut®). 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 muualle 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 kiillevaurioita 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 desinfiioivia 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 suuvedellä, 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 leipien pureskelu edistää syljeneritystä. Käytä ruuissa kastikkeita ja salaateissa öljyä.
- 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 -geejejä (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 vaahoamatonta 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 suuhygienia.
- Hoida tulehdusta lääkärin antamien ohjeiden mukaan (esim. Daktarin-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 syöpälääkehoidon ajatellen mahdollista.

Hammaslääkärissä käyntiin tulee olla hoitavan lääkärin lupa. Hampaat olisi hyvä tarkistuttaa hammaslääkärillä ennen syöpälääkehoitojen aloittamista, koska hammasperäinen infektio voi viivästyttää syöpälääkehoitojen antamista. Jos on aihetta hammassaneerukseen, 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**

Syöpälääkehoidot voivat aiheuttaa ääreishermoärsytystä eli neuropatiaa, joka ilmenee yleensä oireen ilmaantuessa palautuvana sormien ja/tai jalkapohjien pistelynä ja puutumisena. Oire liittyy tiettyihin lääkkeisiin ja lisääntyy 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 usein miten tilapäistä. Pieneen osaan hoidoista liittyy riski pitkäaikaisesta hiustenlähdöstä. Syöpäkeskuksessa ei käytetä kylmäpäähineitä estämään hiusten lähtöä, mutta halutessasi voit tuoda oman kylmäpäähineen hoitoon.

### **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 kudosaivaurioita. Kudosaivurio voi jatkaa kehittymistään useita viikkoja.

Kudosvaurioiden 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 kudosvaurioita. 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 pahoinvoinninelostolääkitystä 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 tukihiaa varten tai lähetteen fysioterapeutille käden kuntoutukseen.

### **3.1.8 Psykkisen 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.

Syöpäjärjestöjen maksuttomassa Luoto-keskustelutuessa syöpään perehtyneet ammattilaiset vastaavat kysymyksiisi ja tarjoavat sinulle tukea, kun sitä tarvitset. Vaikeiden tunteiden ja epätietoisuuden keskellä ei tarvitse olla yksin. (Kts. 1.2.1)

### **3.1.9 Henkisen suorituskyvyn haasteet**

Syöpälääkehoitojen aikana potilaat voivat kokea kognitiivisen 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. Edellä mainitut seikat voivat tuoda haastetta työssä jaksamiseen ja siinä suoriutumiseen (<https://syopajatyo.fi/>).

Oireisto lievittyy hoitojen päättymisen jälkeen ja häviää yleensä muutaman vuoden kuluessa. Pienelle osalle potilaista oireet voivat kuitenkin jäädä pitkäkestoisiksi. Terveet elämäntavat, liikunta ja säännöllisen arkirytmittävät pärjäämään oireiden kanssa. Aivojumppa esimerkiksi sudokuja ja ristisanatehtäviä tekemällä tai lukeminen voi auttaa kuntoutumisessa. Mikäli näistä huolimatta selviytyminen arjessa on työlästä, saatetaan tehdä aivojen kuvantamistutkimuksia tai harkita neuropsykologista testausta ja tarvittaessa yksilöllistä kuntoutusta.

Myös 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 sydänterveydelle. Syömällä useita pieniä aterioita ja välipaloja päivittäin 2–3 tunnin välein ravintoaineiden saanti on suurempaa tavanomaiseen ateriarytmiin 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 peruna muusi annoksen.
Öljy, margariini (rasvaa 70–80 %), majoneesi, avokado, pähkinät, siemenet	Näistä saat helpoiten lisäenergiaa. Lisää rasvaa joka annokseen, esim. rypsiöljyä ja kermaa keittoon, avokadoa 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  
2 palaa suklaata  
pieni donitsin puolikas  
croissant

Apteekista saavat 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.

### **3.1.11 Immuno-onkologisen hoidon autoimmuunihaitat**

Tietyissä syöpätaudeissa käytetään immuno-onkologisia hoitoja. Immuno-onkologiset hoidot aktivoivat elimistön omaa immuunijärjestelmää taistelemaan syöpää vastaan. Tämän vuoksi immuunipuolustus voi joskus alkaa toimia liian voimakkaasti ja kohdistua myös terveitä kudoksia kohtaan. Tämä voi aiheuttaa niin sanottuja autoimmuunihaittoja, jotka voivat ilmetä esimerkiksi iholla, suolistossa, maksassa, keuhkoissa tai hormoneja tuottavissa rauhasissa. Oireita voivat olla mm. ihottuma, ripuli, yskä, hengenahdistus, väsymys tai poikkeavat laboratoriolöydökset.

Useimmat haitat ovat lieviä ja hoituvat hyvin, kun ne tunnistetaan ajoissa. Viive haittojen ilmaantumiseen vaihtelee viikoista kuukausiin. On tärkeä olla yhteydessä hoitavaan tahoon nopeasti kaikista uusista oireista hoidon aikana tai lähikuukausina sen jälkeen. Hoidon aikana haittoja etsitään myös verikoeseulonnalla ja poikkeamia voinnissa pidetään autoimmuunihaittana, kunnes toisin osoitetaan. Tarvittaessa immuno-onkologinen hoito voidaan tauottaa tai keskeyttää ja oireita hoitaa esimerkiksi kortisonilla tai muilla lääkkeillä.

## 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 lääkahoitoihin 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 rasitushengenahdistuksena. 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 terveysydämisesillekin 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 anemiaa 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 sydänterveyteen 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 fyysistä 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.

Syöpälääkkeet voivat erittyä siemennesteeseen ja emätineritteisiin. Tarkkaa tietoa eri lääkeaineiden erittymisajasta ja kumppaniin kohdistuvasta haitasta ei ole, mutta suositellaan, että syöpälääkityksen aikana tulee seksuaalisessa kanssakäymisessä käyttää kondomia, naisten kondomia tai suuseksisuojaan partnerin suojaamiseksi viikon ajan syöpälääkityksen antamisesta. Lisäksi on huolehdittava raskauden ehkäisystä koko hoitojen ajan (kts 3.2.4). Jos sytostaattihoidon jälkeen on ns. matalasoluvaihe, eli valkosolu- ja trombosyyttilukemat ovat alhaiset, suositellaan pidättäytymään yhdynnästä, kunnes soluarvot ovat korjaantuneet. Suositus perustuu matalasoluvaiheessa suurentuneeseen infektio- ja verenvuotoriskiin.

Liukuvoidetta suositellaan käytettäväksi.

Sytostaattihoidojen ja matalasoluvaiheen aikana halailu ja suuteleminen on turvallista, mikäli osallisilla ei ole infektio-oireita (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 seksuaalineuvojalta, 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 puoliso 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 lääk- 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 hedelmällisyyden 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 (keinosiemennys) 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 sulusolujen, adoption tai sijaisvanhemmuuden kautta.

### **3.2.6 Ennenaikaiset vaihdevuodet naisilla**

Syövän lääkehoidot saattavat aiheuttaa vaihdevuosisoireita ja/tai ennenaikaisen menopaussin.

#### **Tavallisimmat oireet**

- kuumat aallot, yöhikoilu
- univaikeudet
- 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
- 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, rintasyöpäpotilailla kuitenkin mahdollisimman pienellä annoksella.

##### **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 uusiutumia 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 uusiutumia, jotka voidaan yhä hoitaa parantavasti. Valitettavasti usein, kun syöpä uusii, 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 syöpätyypin mukaan erilaisia ja yksilöllisiä. Jos oireettoman uusiutumien löytäminen hyödyttää voidaan seurannassa tehdä kontrollikuvauksia, näin ei kuitenkaan ole aina. Tavallisemmin hyödyttää paikallisen uusiutumien etsiminen levinneen taudin sijasta. Tarpeettomat seuranta tutkimukset 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 syöväälle 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 1/2 geenivirheiden yhteydessä voidaan harkita ennaltaehkäisevää rintojen tai munasarjojen poistoa tai tavallisesta poikkeavaa seulonta-/seurantaohjelmaa.

Syöpäjärjestöjen Luoto-keskustelutuki tarjoaa maksutonta periytyvyysneuvontaa puh. 0800 19414 tai [luoto@cancer.fi](mailto:luoto@cancer.fi) [kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syovan-perinnollisyys/](http://kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syovan-perinnollisyys/)  
(1.2.1)

### 3.5 Nuorten aikuisten myöhäisseurantavastaanotto

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

Kuulut Nuorten aikuisten myöhäisseurantavastaanoton piiriin, jos

- olet sairastanut lapsena tai nuorena syövän (alle 25-vuotiaana) ja olet alle 40-vuotias.
- olet saanut hoidoksi lääkehoitoa, sädehoitoa tai kantasolujensiirron joko syövän tai muun vakavan sairauden vuoksi

- olet jo päättänyt syöpään liittyvän seurannan Uudessa lastensairaalassa tai Syöpäkeskuksessa
- olet alle 40-vuotias

## **Myöhäisvaikutukset**

Syöpä ja sen hoidot voivat aiheuttaa niin sanottuja myöhäisvaikutuksia, jotka saattavat ilmaantua vasta vuosia hoitojen jälkeen. Riskit saada myöhäisvaikutuksia riippuvat saamastasi hoidosta ja syöpätyypistä. Muutamia esimerkkejä aikuisiän myöhäisvaikutuksista ovat: hormonaaliset häiriöt, fyysiseen suorituskyykyyn ja oppimiseen liittyvät vaikeudet, sydänsairaudet ja hedelmällisyysongelmat. Myöhäis-vaikutuksia kannattaa seuloa ja hoitaa.

## **Nuorten aikuisten myöhäishaittaseuranta**

Nuorten aikuisten myöhäishaittaseuranta toimii Syöpäkeskuksessa ja vastaa koko HUSin yhteistyöalueen (YTA) myöhäishaittaseurannasta. Järjestämme myöhäisvaikutusten seulontoja määräajoin ja keskustelemme kanssasi mahdollisista myöhäisvaikutuksista. On tärkeää, että kerrot meille voinnistasi ja ajatuksistasi, jotta voimme auttaa sinua mahdollisimman hyvin. Vastaanotot järjestetään etäkontakteina.

Täytähän ajanvarauksen mukana lähetetyt sähköiset kyselyt Maisassa ennen vastaanottoa, jotta voimme vastaanotolla keskittyä juuri sinulle ajankohtaisiin ja tärkeisiin asioihin.

Vastaanottokäynnin aikana:

- Saat tietoa mahdollisista syöpähoitojen aiheuttamista myöhäisvaikutuksista ja tukea niiden kanssa selviämiseen.
- Sinulla on mahdollisuus keskustella sairaanhoitajan kanssa elämäntilanteestasi ja lapsena/nuorena sairastetusta sairaudesta ja sen hoidoista.
- Järjestetään tarvittaessa lääkärin vastaanotto, mikäli tilanteesi niin vaati.

Yhteydenotto nuorten aikuisten myöhäishaittaseurantaan.

Jos sinulla on kysymyksiä, voit olla meihin yhteydessä puhelimitse tai Maisan kautta. Maisaviestin lähettäminen on mahdollista vain, jos sinulla on tuleva/mennyt ajanvaraus 6kk sisällä. Olethan yhteydessä puhelimitse, jos

Maisviestin lähettäminen ei onnistu. Syöpäkeskuksen puhelinpalvelu 09 471 74 900, arkisin klo 7.30–16.00.

Kiireellisissä asioissa olethan yhteydessä oman hyvinvointialueesi terveydenhuoltoon.

## 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. Peloista 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 jaksana elämässäsi. Jos tarvetta keskustelu- tai muulle avulle tulee, oletan matalalla kynnyksellä yhteydessä oppaassa esiteltyihin tahoihin. Me olemme sinua varten.



HUS Helsingin yliopistollinen sairaala on Suomen suurin erikoissairaanhoidon toimija. Osaamisemme on kansainvälisesti tunnettua ja tunnustettua. Yliopistollisena sairaalana tutkimme ja kehitämme jatkuvasti hoitomenetelmiämme sekä toimintaamme.

HUSissa saa vuosittain hoitoa 700 000 potilasta. Meillä työskentelee 26 500 ammattilaista potilaiden parhaaksi. Vastaamme erikoissairaanhoidon järjestämisestä Uudellamaalla. Lisäksi meille on keskitetty koko Suomen ja Etelä-Suomen yhteistyöalueen monien harvinaisten ja vaikeiden sairauksien hoito.

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

Stenbäckinkatu 9 PL 100 00029  
HUS puh. 09 4711

Facebook (HUS Helsingin  
yliopistollinen sairaala)  
LinkedIn (HUS Helsingin  
yliopistollinen sairaala)  
Instagram (hus\_sairaala)  
TikTok (hus\_sairaala)  
YouTube (HUS Helsingin  
yliopistollinen sairaala)