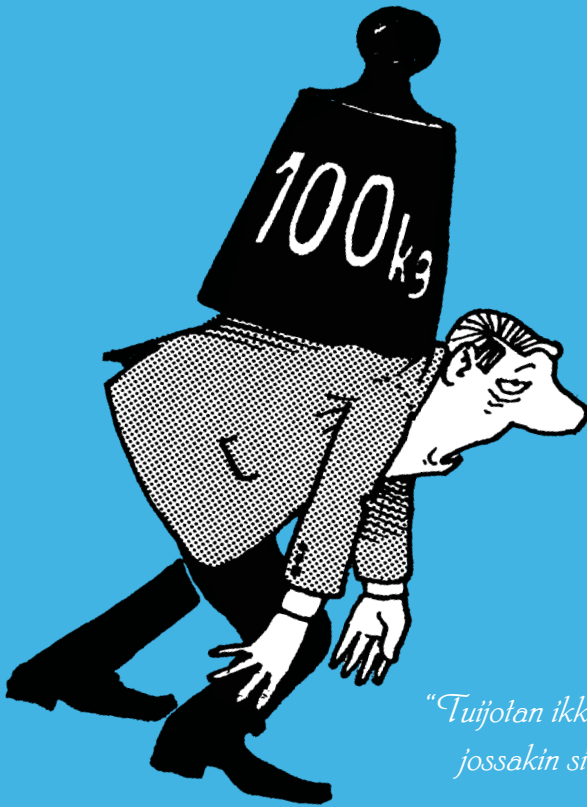


“Kun mitään en jaksa”

Fatigue eli hoitoväsymys



*“Tuijotan ikkunasta pimeyteen,
jossakin siellä on elämä.”*

Julkaisija: Suomen Syöpäpotilaat ry
Teksti: Taija Tuominen ja työryhmä
Kuvitus: Bosse Österberg
Paino: Redfina Oy, Espoo
Julkaisuvuosi: 2015 tarkistettu painos

Sisällysluettelo

<i>Mikä minun on?</i> _____	4
<i>En ole ainoa</i> _____	5
<i>Syövän hoito</i> _____	6
<i>Olen väsynyt monesta syystä</i> _____	7
<i>Miten väsymykseni tuntuu?</i> _____	8
<i>Mielialallani on vaikutusta.</i> _____	8
<i>Mitä teen tälle väsymykselle?</i> _____	9
<i>Jos hoitoni väsyttää</i> _____	9
<i>Mitä voin itse tehdä?</i> _____	10
<i>Suunnittelen päiväni</i> _____	11
<i>Säästän voimiani</i> _____	11
<i>Minä liikun</i> _____	12
<i>Hemmottelen itseäni</i> _____	13
<i>Olen läbellä</i> _____	14
<i>Nukun</i> _____	14
<i>Ruokailutottumukseni</i> _____	15
<i>Ja vielä evääkseni</i> _____	15
<i>Ja muistan ottaa yhteyden lääkäriin</i> _____	15
<i>Lisätietoja</i> _____	16
<i>Yhteystietoja</i> _____	19

Mikä minun on? Jalkani ovat vetelät ja voimani ovat kadonneet. Kaikki tuntuu raskaalta ja mieleni on synkkä. Silmiäni päällä on taakka, enkä muista, koska viimeksi hymyilin. Olen vain kahlannut tässä syvässä suossa.

En ymmärrä mihin se reipas ihminen minussa on kadonnut, sillä taas on aamu eikä yöstä ole muita tuliaisia kuin väsymys. Tekisi mieli itkeä, mutta en ole varma jaksanko. Kaikki on vailla tarkoitusta. Joskus taas itken estotta aivan kaikkea.

Minulta puuttuu motivaatio, sillä se on hukkunut tällä pitkällä matkalla. Tällä matkalla on kadonnut minulle tyypillinen seikkailuinto, enkä huomaa enää kauniita asioita. Arkielämän ihania yksityiskohtia. Keltaisia viljapeltoja, sinistä taivasta, ensimmäisiä lumihuutaleita, kellarin viileitä hillopurkkeja, sadepäivien kauneutta, huoltoasemien ja asfaltin tuoksua. Matkan tekemisen hurmaa.



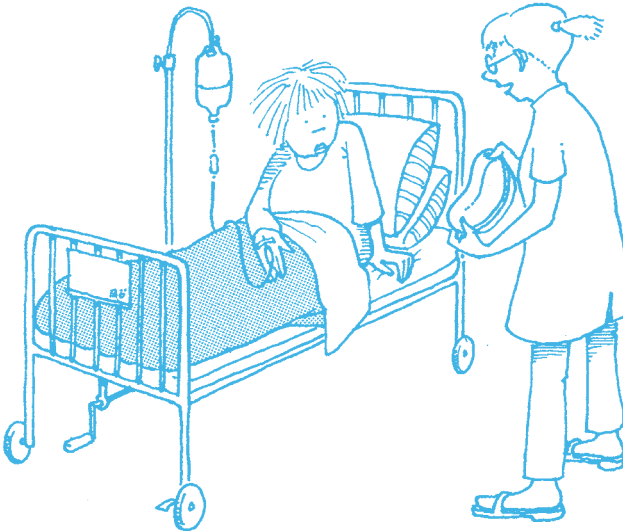
En ole ainoa

Moni meistä syöpään sairastuneista tuntee voimakasta väsymystä ja uupumusta, joka ei mene ohi normaalityyppisellä levolla. Minun on vaikea muistaa ja keskittyä asioihin ja useat tavallisen päivän rutiinit tuntuvat aivan ylivoimaisilta. En jaksa lukea lehteä kirjasta puhumattakaan, en jaksa keittää kahvia tai nousta rappuja. Kahden kerroksen nousukin tuntuu raskaalta ja jokainen askel vaatii voimien ponnistusta. Tunnen olevani ison muovisäkin tai harmaan verkon sisällä.

En tiedä mistä tämä väsymys johtuu. Kukaan ei oikeastaan kerro näistä asioista, mutta lähes jokainen on jossain vaiheessa kokenut tai kokee parhaillaan saman valtavan uupumuksen. Tätä yleistä oiretta kutsutaan nimellä fatigue, joka suomeksi käännettynä tarkoittaa väsymystä, uupumusta, hoitoväsymystä, kroonista väsymystä ja jaksamattomuutta. Kysymyksessä voi olla tilapäinen hoitoväsymys tai sairauteni aiheuttama väsymys.

Uupuminen ei liity vain syöpään, vaan moniin muihinkin sairauksiin. Fatigue on oire, jolla on useita syitä ja siitä on syytä puhua

hoitohenkilökunnan, sillä väsymysoiretta tarvittaessa hoitaa lääkkeillä. Voin itsekkin helpottaa uupumustani. Missään tapauksessa en anna väsymykselle periksi.



Syövän hoito aloitetaan useimmiten leikkauksella eli *kirurgisella hoidolla*. Yleisesti, mutta vaihtelevasti käytetään kirurgisen hoidon lisäksi myös muita syövän hoitoja, kuten *sädehoitoa, syöpälääkehoitoa, hormonaalista hoitoa tai immunoterapiaa*. Yksilöllinen syövän hoito koostuu siis monesta eri hoitomuodosta.

Osassa syöpätauteja, esimerkiksi hematologisissa syövässä, ei kirurgista hoitoa käytetä. Joskus muissakin tapauksissa tilanne voi olla sellainen, että leikkausta ei tehdä. Joissakin tapauksissa syöpälääkehoito ja sädehoito voidaan antaa jo ennen leikkausta. Syövän hoito kehittyy jatkuvasti ja on yhä tehokkaampaa. Syövän hoidon tulokset ovat Suomessa maailman kärkiluokkaa.

Tarkempaa tietoa syövän hoidosta saa Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisuista *Ohjeita sinulle joka saat sädehoitoa ja Ohjeita sinulle joka saat syöpälääkehoitoa*. Oppaat voi maksutta tilata sähköpostilla osoitteesta **potilaat@syopapotilaat.fi** tai puhelimitse numerosta 044 053 3211. Oppaat ovat myös sähköisesti luettavissa osoitteessa **www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat/**. Opaskirjasissa kerrotaan hoitomuodon toteutuksesta ja sivuvaikutuksista sekä niiden hoidosta.

Olen väsynyt monesta syystä

Sairauden ja hoitojen aikaisen väsymyksen syyt eivät ole täysin selvillä. Väsymyksen on voinut olla myös oireena ennen sairauden toteamista.

Kasvain saattaa suorasti tai epäsuorasti aiheuttaa väsymystä esimerkiksi aiheuttamalla anemiaa tai erittämällä vieraita aineita elimistöön. Väsymystä voivat aiheuttaa myös kipu- ja pahoinvointilääkkeet.

Taustatekijöinä uupumiseen voivat olla syöpähoidot tai muu lääkitys, anemia, painon lasku ja huono ruokahalu, aineenvaihdunnan muutokset, vähentynyt hormonitoiminta, unihäiriöt, liikunnan väheneminen, stressi, hengästyminen, kivut ja mahdollinen tulehdus, sekä epävarmuus ja pelko.

Väsymys voi olla äkillistä tai pitkäaikaista. *Akuutilla* väsymyksellä on elimistöä suojeleva vaikutus eikä se kestä muutamaa viikkoa kauemmin. *Krooninen väsymys* on pitkäaikaista ja vaikuttaa koko elimistöön. Useat kuvaavat väsymysoiretta elämänlaatua eniten haittaavaksi asiaksi sairauden aikana.



Vaikka väsymykseeni on useita syitä, niin joskus syy on *anemia*, joka voi johtua sairaudestani tai se on syntynyt solunsalpaajahoidon aikana. Anemia aiheutuu, kun veressä ei ole riittävästi punasoluja. Sen yleisimpiä oireita ovat voimakas väsymys, lisääntynyt sydämentykyttely, energisyyden vähentyminen, keskittymiskyvyn puute, huihaus ja hengästyminen. Solunsalpaajahoido aiheuttaa anemiaa, sillä hoito vähentää luuytimen kykyä tuottaa punasoluja. Koska elimistössä on punasoluvajausta, solut eivät saa riittävästi happea ja sydämen on tehtävä enemmän työtä pumpatakseni riittävästi happipitoista verta elimistöön. Tästä seuraa anemian oireita, erityisesti väsymystä, enkä jaksa enää tehdä päivittäisiä askareitani.

Fatigue eli krooninen väsymys, hoitoväsymys ja uupumus on oire, jonka jokainen kokee yksilöllisesti. Saatan hyvin jaksaa kovat ja raskaat hoidot, mutta kaikki ylimääräinen, kuten pieni flunssa, tympäisee ja uuvuttaa minut täysin. Väsymyksestä kärsivät ovat kuvanneet uupumustaan mm.:

- Jalkani ovat kuin makaronit.
- Voimani ovat poissa.
- Tuntuu kuin putoaisin tuoilta.
- Ruumiini tuntuu raskaalle.
- Minulla on vaikeuksia ajatella selkeästi.
- Minulla on keskittymisvaikeuksia.
- Yleiskuntoni tuntuu huonolta.
- Pienikin liikkuminen aiheuttaa minulle hengenahdistusta.
- Palaudun hitaasti rasituksen jälkeen.
- Reagoin asioihin tunneherkästi.
- Elämänhaluni on vähentynyt.
- Seksuaalinen haluni on vähentynyt vai onko sitä olleenkaan?

Syöpään sairastuminen aiheuttaa meille potilaille ja perheillemme stressitilanteen, joka vaikuttaa myös jaksamiseen. Pelko sairauden etenemisestä huolettaa minua ja omaisiani. Monet käytännön asiat tai taloudelliset seikat voivat tuntua kaatuvan päälleni ja aiheuttavat omat stressinsä. Nämä huolenaiheet ovat normaaleja, mutta vievät voimia ja väsyttävät.

Olen mielialaltani herkempi ja haavoittuvampi kuin koskaan aiemmin. Sairauteen sopeutuminen ja elämässä eteenpäin selviytyminen vievät voimia.

On tärkeää keskustella tunteista ja tuntemuksista oman lääkärin, sairaanhoitajan ja läheisen ihmisen kanssa. Keskusteluapua saan myös lähimmästä syöpäyhdistyksestä. Yhteystiedot ovat tämän oppaan lopussa.

*Miten väsymykseni
tuntuu?*

*Mielialaltani
on vaikutusta*

Mitä teen tälle väsymykselle?

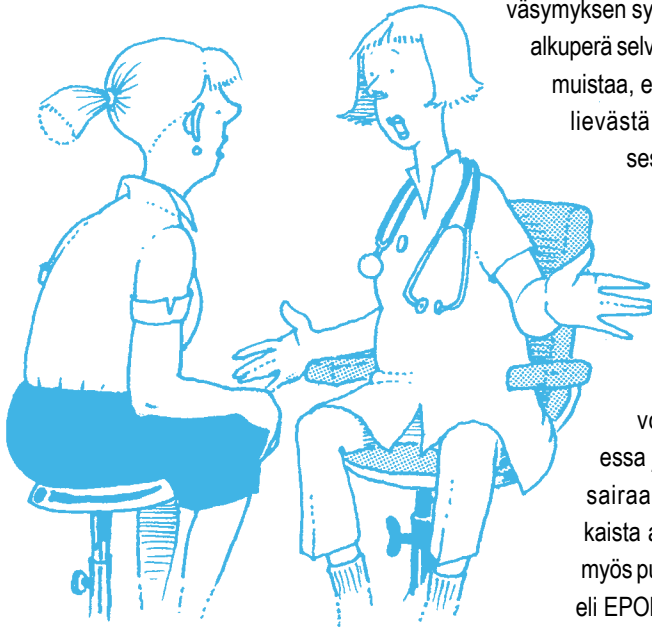
Väsymys voi olla hyvin masentava ja ahdistava asia syöpään ja sen hoitoon liittyvänä haittavaikutuksena. Tämäkin vielä! Mutta väsymystä voi hoitaa, sillä keinoja on olemassa. Väsymyksen kanssa ei kannata jäädä kahdestaan. Hoitotapa riippuu väsymyksen syystä. Ensimmäisenä on tutkittava, mistä se johtuu. On tärkeää kertoa kaikista oireista sairaanhoitajalle ja lääkärille ja kysyä keinoja väsymyksen lievittämiseen.

Voin myös itse vaikuttaa vointiini ja vähentää väsymystä.

Jos hoitoni väsyttää

Jos väsymykseni johtuu solunsalpaaja- tai sädehoidosta tai muista hoidoista, vertaan hoidon hyötyjä ja haittoja keskenään. Tässä auttaa lääkäri. Syöpä on rankka sairaus, joka vaatii raskaat hoidot ja siksi minun on hyväksyttävä joitakin haittavaikutuksia.

Anemia on yksi yleinen hoidonaikainen väsymyksen syy ja on tärkeää, että sen alkuperä selvitetään. Kannattaa myös muistaa, että usein elimistö toipuu lievästä veriarvojen alentumisesta ilman hoitoa muutamassa viikossa. Mutta jos hemoglobiinarvot ovat hyvin alhaiset tai anemia johtuu verenvuodosta, tarvitaan punasolusiirtoja. Hoito voidaan toistaa tarvittaessa ja se edellyttää yleensä sairaalassaoloa. Pidempiaikaista anemiaa voidaan hoitaa myös punasolujen kasvutekijällä eli EPOlla.



Syöpä on hiljentänyt vauhtiani ja on erittäin tärkeää, että hoitojen välillä annan elimistölleni mahdollisuuden palautua. Parhaiten onnistun sairauden voittamisessa, kun jaksan käydä hoidoissa. Minulla on myös lupa sanoa "ei", jos en jaksaa ottaa vastaan kaikkia niitä tehtäviä, jotka aiemmin kuuluivat minulle. Ennen minulla oli tapana kahmia kaikkia tehtävät itselleni. En myöskään osannut enkä uskaltanut kieltäytyä.

Minä teen välttämättömimmät työni silloin, kun minulla on eniten voimia. En tee niitä kenenkään muun aikataulun mukaan. Pidän toimintapäiväkirjaa. Pidän unikirjaa. Pidän heräämiskirjaa. Pidän lääkekirjaa. Kirjoitan ylös ajatuksiani ja askareitani ja pidän luovan minäni vireessä.

Kun luen tekstiäni jälkepäin, voin muistiinpanojeni perusteella nähdä, mikä askare minua väsyttää eniten ja milloin olen virkeimmilläni. Vähennän mahdollisimman paljon niitä toimia, jotka väsyttävät ja teen vain sitä, mikä saa oloni tuntumaan hyvältä.

Mitä voin itse tehdä?

Rakas päiväkirja.....



Sunnittelun päivöäni



Jokaisen meidän toimintasuunnitelma ja päivä on erilainen. Olen itse paras asiantuntija tietämään, mikä minulle sopii parhaiten.

Minun jaksamistani helpottaa se, että

- jaksotan päiväryhtymiä ja lepään säännöllisin väliajoin.
- lepään ennen ponnistelua vaativia tehtäviä ja päivävastoin.
- koitan tehdä arkirutiinit, kuten kaupassa, pankissa ja postissa käynnit silloin, kun olen virkeimmilläni. Yhdistelen käyntejä ja hoidan kerralla monta asiaa. Näin yhden asian hoitaminen ei muodostu liian määrääväksi.
- en kiirehdi. Saan enemmän aikaiseksi, kun en yritä tehdä liikaa lyhyessä ajassa ja kaikkea yhtä aikaa.
- käyn ostoksilla silloin kun kaupoissa on hiljaista ja rauhallista.
- en tee kotitöitä kerralla, vaan pienissä pätkissä. Jos joudun valmistamaan päivällisen, teen osan siitä jo aamupäivällä.

Säästän voimiani

Teen niitä asioita, joista pidän. Säästän voimiani ystäväilleni ja läheisilleni ja jos huvittaa, kirjoitan pitkästä aikaa kirjeen. Sen kirjeen, jonka olen aina aiemmin ajatellut kirjoittavan huomenna. Teen vain sellaisia asioita, joista koen selviytyväni ja saan hyvän olon ja mielen.

Voin järjestellä kotini niin, että kaikki välttämättömät tavarat ovat helposti käsillä. Tämä suunnittelu jo virkistää mieltäni.

Voin istua seisomisen sijaan.

Voin pyöräillä kävelemisen asemesta.

Otan kävelysauvat tuekseni.

Onneksi on keksitty sauvakävely!

Vältän raskaiden esineiden nostamista ja kantamista.

Pidän lepotaukoja ja pyydän vihdoinkin apua ystäviltäni ja läheisiltäni kotitöiden suorittamiseen. Se säästää voimiani ja samalla me voimme olla yhdessä.

Minä lepään, mutta en liioittele sen kanssa, enkä haudaudu sohvalle päiväkausiksi. Useimmat ihmiset yhdistävät uupumuksen lisääntyneeseen levontarpeeseen. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että liiallinen lepo voi heikentää elimistön kykyä tuottaa energiaa. Tästä seuraa kierre - mitä enemmän lepään, sitä väsyneempi olen.

Minä liikun

Fyysinen aktiivisuus lisää lihasvoimaa ja antaa energiaa. Yritän löytää kultaisen keskitien. Koska sairaus ja sen hoidot kuormittavat elimistöäni, en saa kuormittaa sitä liian raskaalla liikunnalla. Minä liikun, mutta hiljennetyllä vauhdilla. Kevennän vaatimustasoa ja annan elimistölleni aikaa.



Teen lyhyitä kävelylenkkejä ystäväni kanssa tai yksin. Liikkumismuotona kävely antaa hyvän olon tunteen. Menen usein vihreään metsään ja löydän sieltä auringon, sateen, sammaleen ja puiden rauhan. Kaikki aistini ovat herkimmillään.

Harrastan myös pyöräilyä ja uintia, sillä pienikin säännöllinen liikunta edistää hyvinvointiani. Rikon rajoja. Ostan kunnon lenkivaatteet ja kolmeenkymmeneen vuoteen ensimmäiset sukset. Nautin lumisen luonnon kirpeydestä ja hiljaisuudesta. Asetan itselleni pieniä tavoitteita ja kuljen vointini mukaan niitä kohti.



Hemmottelen itseäni

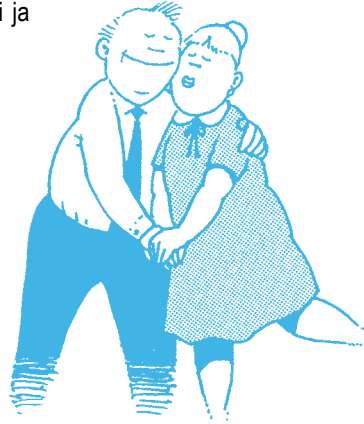
Aiemmin sana "hemmottella" on tuntunut ylelliseltä, mutta nyt minulla on lupa siihen. Rentoudun musiikin parissa ja luen kaikki ne kirjat, jotka olen aina aikonut. Jos en jaksa lukea, voin kuunnella samat kirjat vaikka äänitteinä. Teen niitä asioita, joista olen aina nauttinut. Sytytän kynttilän. Ostan uusia vaatteita. Katson dokumentteja, katson elokuvia, menen vaahtokylpyyn, menen jääkiekkopeliin ja aloitan sukututkimuksen.

Joskus nauran tyhjälle, sillä se rentouttaa.

Väsymys ja hoidot voivat aiheuttaa sen, että vetäydyn kuoreeni. Varon menemästä muiden ihmisten ja rakkaimpieni lähelle. Saatan tuntea jopa täydellistä haluttomuutta kaikkea seksuaalisuutta kohtaan ja vetäydyn vielä lisää itseeni ja pidättäydyn kaikista kontakteista ja kosketuksista.

Olen lähellä

Voisin kuitenkin saada energiaa, lämpöä ja voimaa jokapäiväisestä koskettelusta. Olen lähellä ystäviäni ja perhettäni. Saan läheisyydestä ja toisen ihosta hyvän olon ja yhteenkuuluvuuden tunteen. Saan siitä positiivista voimavaraa. Voin olla rakkaani sylissä ja vieressä ilman seksiäkin. Tärkeintä on hellyys ja yhteisymmärrys. Siksi on tärkeätä myös, että keskustelen tästä asiasta avoimesti kumppanini kanssa.



Vaikka lepään useita kertoja päivittäisten toimieni välillä, en nuku pitkään, sillä se uuvuttaa. Otan oppia kissastani ja me nukumme samaan tahtiin, kylki kyljessä. Se tuntuu hyvältä. Lyhyet nokkaunet ja pieni rentoutumishetki riittävät ylläpitämään energiatasoani. Kun tällaiset unet ovat kyllin lyhyet, vuorokausirytmäni säilyy normaalina. Väsymys liittyy usein hoitotoimenpiteisiin ja on erittäin tärkeätä, että pyrin säilyttämään normaalin päivärytmän.

Nukun

Katkeamaton yöuni, josta herään virkistyneenä, auttaa pysymään tarmokkaana. Joskus kärsin unettomuudesta ja nukahtamisvaikeuksista, mutta säännöllisten nukkumaanmenoaikojen noudattaminen auttaa. Jos uneni on katkonaista, nousen ylös ja otan jääkaapilta pientä haukkapalaa.

Makuuhuoneeni viileä lämpötila, hiljainen musiikki ja lämmin kylpy ennen sänkyyn menoa helpottavat nukahtamista. Joskus kuitenkin ajoittainen lääkehoito voi olla tarpeen. Tästä aiheesta on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Ruokailu- tottumukseni

Huolehdin tasapainoisesta ruokavaliosta ja riittävästä nesteestä saannista. Vaikka ruokahaluni on toisinaan huono, on tärkeää, että saan riittävästi energiaa ja ravintoaineita päivittäisistä aterioista. Jos olen väsynyt, annan toisten valmistaa ateriani.

Energiatason ylläpitämisessä auttavat viljatuotteet, vihreät kasvikset, pavut ja rautapitoiset elintarvikkeet kuten pinaatti ja kaali. Samoin se, että syön pieniä aterioita usein.

Välipalaksi voin nauttia valmiita lisäravinteita, joista saa pienessä määrässä runsaasti ravintoaineita ja energiaa. Omasta sopivasta ja parhaasta ruokavaliosta kannattaa keskustella oman lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa. Jos lisäneuvot ovat tarpeen, on useissa hoitopaikoissa mahdollisuus tavata ravitsemusterapeutti.

Ja vielä evääkseni

Muistan vanhan viisauden, jonka mukaan moni asia "riippuu siitä, mistä katsoo". Meidät suomalaiset tunnetaan muutenkin väsyneinä, uupuneina, depressiivisinä ja yksinäisinä. Ilman syöpääkin. Silti minä valitsen myönteisen näkökulman.

Yksi ansoista on kohtaloon uskominen, koska se saa helposti ylivallan. Väsymys ei ole kuitenkaan minun kohtaloni, sillä minä muistan unelmani. Elämäni ei ole turhaa.

Ja muistan ottaa yhteyden lääkäriin

Ja muistan ottaa yhteyden lääkäriin

- Jos väsymykseni muuttuu poikkeuksellisen voimakkaaksi.
- Jos väsymykseni ei lieviy levolla ja ulkoilulla.
- Jos en kykene huolehtimaan päivittäisestä ravinnostani ja hygieniastani.
- Jos väsymykseni on jatkuvaa. Vaikka krooniseen väsymykseen ei ole yksittäistä lääketieteellistä hoitoa, sitä voidaan aina lievittää.

En arkaile tämän yhteydenoton kanssa, sillä lääkärit ja hoitajat ovat minua varten. Se on heidän työtään. Minun kannattaa tehdä etukäteen vaikka kysymyslista. Näin saan minulle varatusta hoitoajasta kaiken irti.

Parhaiten ja yksilöllisintä tietoa väsymyksestä syövän hoidon yhteydessä, ja väsymyksen hoidosta saa omasta hoitoyksiköstään, sen lääkäreiltä ja hoitajilta. Oman asuinalueen maakunnallisella syöpäyhdistyksellä on neuvonta-asemia, joissa voi keskustella ammattihenkilöiden kanssa joko puhelimitse tai henkilökohtaisesti. Eri syöpäyhdistyksissä on monenlaista selviytymistä tukevaa toimintaa: keskusteluryhmiä, vertaistukitoimintaa ja ohjausta muiden tukitoimien piiriin. Tämän oppaan lopusta löytyvät maakunnallisten syöpäyhdistysten ja valtakunnallisten potilas yhdistysten yhteystiedot. Jos siltä tuntuu, kannattaa rohkeasti ottaa yhteyttä. On tärkeää, että ei jää väsymyksensä kanssa yksin.

Lisätietoja

Lisää tietoa ja keskustelumahdollisuuden saa myös valtakunnallisesta maksuttomasta Syöpäneuvontapalvelusta. Neuvontapalvelussa vastaavat syövän hoitoon erikoistuneet sairaanhoitajat.

Neuvontapuhelimen numero on 0800 19 414, sähköpostilla saa tietoa osoitteessa **neuvonta@cancer.fi** ja verkkopalvelu **www.neuvontahoitaja.fi** mahdollistaa keskustelun internetissä. Viimeksi mainittuun voi varata tunnin keskusteluajan etukäteen.

Lisää tietoa syövästä ja selviytymisestä löytyy osoitteesta **www.cancer.fi**. Samalta sivulta on linkit myös syöpään liittyville keskustelupalstoille.

Suomen Syöpäpotilaat ry tuottaa ja ylläpitää kattavaa valikkoa syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen tarkoitetuista potilasoppaista. Oppaat ovat saatavissa sekä painettuina kirjaina että sähköisesti. Oppaat ovat potilaille maksuttomia.

Vihkosia voi tilata puhelimitse numerosta 044 053 3211 ja sähköpostilla osoitteesta **potilaat@syopapotilaat.fi**. Sähköisenä luettavissa ja tulostettavissa oppaat ovat osoitteessa **www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat/**.

Saatavilla on sekä syöpäkohtaisia oppaita että yleensä syövästä selviytymiseen. Alla on luettelo oppaista.

Syöpäkohtaiset oppaat:

- Eturauhassyöpäpotilaan opas
- GIST-potilaan opas
- Gynekologisen syöpäpotilaan opas
- Ihosyöpäpotilaan opas
- Keuhkosyöpäpotilaan opas
- Kilpirauhassyöpäpotilaan opas
- KLL-potilaan opas
- KML-potilaan opas
- Lymfoomapotilaan opas
- Myelodysplastiset oireyhtymät potilaan opas
- Myelooma sanakirja
- Myeloproliferatiiviset sairaudet – potilaan opas
- Multippeli myelooma potilaan opas
- Munuaissyöpäpotilaan opas
- Rintasyöpäpotilaan opas
- Tietoa aikuisten aivokasvaimista
- Tietoa Waldenströmin taudista

Syövän hoitoa käsittelevät oppaat:

- Ohjeita sinulle joka saat syöpälääkehoitoa
- Ohjeita sinulle joka saat sädehoitoa
- Syöpäpotilaan ravitsemusopas

Muut oppaat:

- Selviytyjän matkaopas
- Nuoren syöpäpotilaan selviytymisopas
- Nuoren perheen selviytymisopas
- Opas syöpäpotilaan läheiselle
- Syöpäpotilaan sosiaaliuudet pähkinänkuoressa
- Seksuaalisuus ja syöpä
- Syöpäpotilaan kivun hoito
- Rinnankorjausleikkauksen käsikirja
- Pieni vihkonen surusta

Valtakunnalliset syöpäkohtaiset potilasverkotot

Suurilla syöpäryhmillä; rintasyöpä, eturauhassyöpä ja suolisto-syöpä, on kullakin oma valtakunnallinen potilasyhdistyksensä. Niiden yhteystiedot ovat tämän oppaan lopussa. Suurista syöpäryhmistä puhutaan paljon mediassa, ja useimmiten vasta-sairastuneet potilaat tietävät ainakin jonkun samaa syöpää sairastaneen. Tietoa ja vertaistukea on helposti saatavilla. Pienemmissä ja harvinaisemmissä syöpäryhmissä potilaiden on vaikea saada luotettavaa tietoa sairaudestaan ja löytää vertaistukea.

Suomen Syöpäpotilaat ry ylläpitää valtakunnallisia potilasverkostoja. ***Valtakunnallisten syöpäkohtaisten potilasverkostojen toiminnan tavoite on turvata mahdollisimman monelle, myös pienemmille syöpäryhmille, tiedon saanti ja vertaisuuden mahdollisuus.*** Jokaisella potilasverkostolla on omat Internet-sivut osoitteessa ***www.syopapotilaat.fi/potilasverkotot***. Kullakin verkostolla on oma suljettu Facebook-sivusto keskustelua varten, ja lisäksi pyritään järjestämään verkostopäiviä tai verkostoviikonloppuja tiedon lisäämiseksi ja vertaisuuden saamiseksi. Verkostoja pyritään käynnistämään lisää tarpeen mukaan.

Yhteystietoja

Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

**Valtakunnalliset syöpäkohtaiset
potilasverkostot:**
www.syopapotilaat.fi/potilasverkostot

Suomen Syöpäyhdistys ry

Unioninkatu 22
00130 Helsinki
puh. 09 135 331
www.cancer.fi

Syöpäyhteys – Cancerkontakt

–palveleva puhelin 0800 19414
ma klo 10–18
ti – pe klo 10–15
neuvonta@cancer.fi

MAAKUNNALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15
00170 Helsinki
puh. 09 696 2110
www.etela-suomensyopayhdistys.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Gummeruksenkatu 9 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
www.kessy.fi
syopayhdistys@kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

Kotkankatu 16 B
48100 Kotka
puh. 05 229 6240
www.kymsy.fi
toimisto@kymsy.fi

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Seiskarinkatu 35
20900 Turku
puh. 02 265 7666
www.lssy.fi
meri-karina@lssy.fi

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A
33100 Tampere
puh. 03 249 9111
www.pirkanmaansyopayhdistys.fi
toimisto@pirkanmaansyopayhdistys.fi

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Raastuvankatu 13
65100 Vaasa
puh. 010 843 6000
www.pohjanmaancancer.fi
info@pohjanmaancancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

Karjalankatu 4 A 1
80200 Joensuu
puh. 013 227 600
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

Kuninkaankatu 23 B
70100 Kuopio
puh. 017 580 1801
www.pohjois-savonsyopayhdistys.fi
toimisto@pohjois-savonsyopayhdistys.fi

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

Rautatienkatu 22 B 13
90100 Oulu
puh. 0400 944 263
www.pssy.org
syopayhdistys@pssy.org

Saimaan Syöpäyhdistys ry

Maakuntagalleria
Kauppakatu 40 D
53100 Lappeenranta
puh. 05 451 3770
www.saimaansyopayhdistys.fi
saimaa@sasy.fi

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

Yrjönkatu 2
28100 Pori
puh. 02 630 5750
www.satakunnansyopayhdistys.fi
toimisto@satakunnansyopayhdistys.fi

Ålands Cancerförening rf

Nyfhälers
Skarpansvägen 30
22100 Mariehamn
puh. 018 22 419
www.cancer.ax
info@cancer.ax

VALTAKUNNALLISET POTILASYHDISTYKSET

Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5
00700 Helsinki
puh. 044 053 3211
www.syopapotilaat.fi
potilaat@syopapotilaat.fi

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

Kolmas linja 29
00530 Helsinki
puh. 09 7318 0630
www.le-invalidit.fi
le-invalidit@kolumbus.fi

Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 041 501 4176
www.propo.fi
irma.lehtimaja@propo.fi

SYLVA ry

Mariankatu 26 B 23
00170 Helsinki
puh. 09 135 6866
www.sylva.fi
sylva@sylva.fi

Colores –

Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 010 422 2540
www.colores.fi
seija.bucktman@colores.fi

Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
puh. 040 147 0757
www.europadonna.fi
toimisto@europadonna.fi

*Monet meistä syöpäpotilaista on
jossain vaiheessa sairauden tai
hoitojen aikana kohdannut valtavan uupumuksen.
Tästä asiasta ei kuitenkaan puhuta.
Fatiguen eli hoitoväsymyksen
kanssa ei tarvitse jäädä yksin.*

Opas jokaiselle, joka tuntee itsensä väsyneeksi syöpäsairauden tai hoitojen aikana.



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5, 00700 Helsinki, www.syopapotilaat.fi