



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ada Jokio

Henni Känkänen

SYÖPÄSAIRAAN NUOREN UUPUMUS HOI- TOJEN AIKANA JA JÄLKEEN

Kartoittava kirjallisuuskatsaus

Sosiaali- ja terveysala
2024

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyö

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Ada Jokio & Henni Känkänen
Opinnäytetyön nimi	Syöpäsairaahan nuoren uupumus hoitojen aikana ja jälkeen
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	38
Ohjaaja	Johanna Latvala

Tämän kartoittavan kirjallisuuskatsauksen aiheena on Syöpäsairaahan nuoren uupumus hoitojen aikana- ja jälkeen. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat: Miksi nuoret uupuvat hoitojen aikana- ja jälkeen? Miten uupumusta voidaan hoitaa? Mitkä ovat hoitoväsymyksen kokonaisvaltaiset vaikutukset nuorelle?

Keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat syöpä, nuori ja hoitoväsymys. Syöpä kuvataan joukkona erilaisia sairauksia, joissa solut alkavat jakautua ja muuttuvat pahanlaatuisiksi. Nuori määriteltiin tässä opinnäytetyössä 12–22-vuotiaaksi. Hoitoväsymys määriteltiin syöpähoitojen ja sairauden aiheuttamaksi väsymykseksi, joka ei mene ohitse lepäämällä.

Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan lisätä tietoa, taitoa ja näkökulmia terveydenhuollossa ja sairastavan nuorten lähipiirissä, syövän aiheuttamasta hoitoväsymyksestä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jolla voitaisiin luoda terveydenhuoltoon valmiuksia kohdata ja hoitaa nuoria syöpäpotilaita hoitojen aikana- ja jälkeen, jotka kärsivät hoitojen aiheuttamasta hoitoväsymyksestä. Kokonaisvaltaisuus opinnäytetyössä käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Kirjallisuuskatsauksessa tavoitteena oli keskittyä hoitoväsymyksen syihin ja seurauksiin. Tämän vuoksi syövän määritelmää avataan vain yleisellä tasolla teoreettisen viitekehyksen osiossa.

Tuloksiksi tutkimuksessa nousi, että nuorten hoitoväsymys on alidiagnosoitu ja alihoitettu ongelma terveydenhuollossa. Tutkimuksista nousi myös esille, että tämän ikäryhmän uupumuksen syitä ja hoitomuotoja on tutkittu erittäin vähän. Keskeisimmät asiat mitä tutkimuksessa nousi esille, oli syövän sairastaneen systemaattisen hoitopolun merkitys ja tarkka seuranta sairauden aikana- ja jälkeen, nuorten kehitysvaiheiden merkitykset yhteydessä uupumukseen ja tarve lisätutkimuksille liittyen nuorten syövän aiheuttamaan uupumukseen.

Avainsanat

syöpä,

nuori,

hoitoväsymys

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Hoitotyö

ABSTRACT

Author	Ada Jokio & Henni Känkänen
Title	The Fatigue of an Adolescent with Cancer both During and After the Treatments
Year	2024
Language	Finnish
Pages	38
Name of Supervisor	Johanna Latvala

This literature review's topic is the fatigue of an adolescent with cancer during and after the treatments. The main research questions were: Why do young people get tired during and after treatments? How can fatigue be treated? What are the overall effects of care fatigue on a young person?

The key concepts were cancer, adolescence and care fatigue. Cancer is described as a group of different diseases in which cells begin to divide and become malignant. A young person was defined in this bachelor's thesis as a person who is 12-22 years old. Care fatigue is defined as tiredness caused by cancer treatments and the diseases that do not go away with rest.

The main purpose was to produce information that can be used to increase knowledge, skills and perspectives in health care and in the close circle of the adolescent with the disease and about care fatigue caused by cancer. The purpose was to produce information that could be used to create health care facilities to treat young cancer patients who suffer from care fatigue during and after the treatments. The holistic approach in this bachelor's thesis includes physical, psychological and social well-being. In the literature review, the purpose was to focus on the causes and consequences of care fatigue. For this reason, the definition of cancer is only discussed at a general level.

The results of the study were that care fatigue in young people is an underdiagnosed and undertreated problem in health care. The research also revealed that very little research has been done on the causes and treatments of care fatigue in this age group. The most important issues that emerged in the study were the importance of a systematic treatment path for cancer patients and close monitoring during and after the disease, the importance of young people's developmental

stages in connection with care fatigue and the need for further studies related to fatigue caused by cancer in young people.

Keywords cancer, adolescent, care fatigue

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	10
	3.1 Syöpä	10
	3.2 Nuori 11	
	3.3 Hoitoväsymys	11
4	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	13
	4.1 Mukaanotto ja poissulkukriteerit.....	13
	4.2 Aineistojen haku.....	14
	4.3 Tietokannat	15
	4.4 Manuaalihaku.....	17
	4.5 Tutkimuksen uuttamistaulukko	17
5	TULOKSET	22
	5.1 Uupumuksen riskitekijät & syyt	22
	5.2 Uupumuksen hoitomuodot.....	24
	5.3 Psyykkiset vaikutukset	26
	5.4 Fyysiset vaikutukset	26
	5.5 Psykososiaaliset vaikutukset	28
	5.6 Hoitohenkilökunnan merkitys.....	29
	5.7 Syöpään liittyvän- ja normaalin väsymyksen erot	31
6	TUTKIMUKSEN EETTISYYS	32
7	POHDINTA.....	33
	7.1 Tulosten tarkastelu	33
	7.2 Johtopäätökset.....	34
	7.3 Jatkotutkimus aiheet.....	34
	LÄHTEET	35

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.....	13
Taulukko 2. Hakuprosessissa käytetyt tietokannat ja hakulausekkeet.....	15
Taulukko 3. Tutkimuksen haut.....	16
Taulukko 4. Tutkimuksen uuttamistaulukko.....	17

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on Syöpäsairaan nuoren uupumus hoitojen aikana ja jälkeen. Keskeisimpinä käsitteinä opinnäytetyössä ovat Nuori, Hoitoväsymys ja Syöpä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pirkanmaan hyvinvointialue. Työ toteutetaan kartoittavana kirjallisuuskatsauksena. Kyseinen aihe koettiin tärkeäksi tutkia, koska siitä ei ole vielä kovin paljon yhteen koottua tutkimustietoa. Tieto aiheesta on tarpeellista käytännön hoitotyössä, mutta myös syöpää sairastaville nuorille itselleen ja heidän läheisilleen.

Syöpä on sairaus, mikä luokitellaan usein vanhemman ikäluokan ongelmaksi ja todennäköisyydet sairastumiseen kasvavat iän myötä. Kuitenkin joka vuosi Suomessa todetaan noin 150 alle 16-vuotiasta syöpään sairastunutta lasta. Nuoria iältään 16–19 vuotiaita sairastuu vuosittain noin 80. (Sylva 2023)

Noin neljäsosalla syövän sairastaneella ja siitä myöhemmin parantuneilla todetaan myöhäisvaikutuksina psykososiaalisia ongelmia. Myöhäisvaikutusten puhkeaminen on huomattu myöhemmin jonkin raskauttavan elämäntilanteen yhteydessä. Näihin ongelmiin kuuluvat vaikeudet sosiaalisissa suhteissa, haasteet oppimisessa, erilaiset mielenterveysongelmat ja masennuksen oireet, traumaperäiset stressireaktiot ja normaalista poikkeava uupuminen, jota tässä opinnäytetyössä erityisesti halutaan tutkia. (Taskinen, Vettenranta, Jokinen, Lehtinen, Arola, Korpela, Möttönen, Pesola, Voutilainen, Vähäkylä-Aulo, Mäkinen, Suontausta-Kyläinpää, Jyrkiö, Lähteenmäki. 2014)

2 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on kuvailla syöpäsairaana nuoren hoitoväsymystä ja sen syntyä, kuinka sitä voidaan hoitaa ja miten sitä voidaan ennalta ehkäistä. Tarkoituksena on koota yhteen olemassa olevaa tutkimustietoa nuorten syöpien aiheuttamasta hoitoväsymyksestä ja sen avulla tuottaa tietoa aiheesta, joka vastaa työssä esitettyihin tutkimuskysymyksiin.

Tavoitteena tässä opinnäytetyössä on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan lisätä informaatiota, taitoa ja ymmärrystä terveydenhuollossa ja sairastavan nuorten lähipiirissä syövän aiheuttamasta hoitoväsymyksestä. Tavoite tuotetussa tiedossa on luoda terveydenhuoltoon uudenlaisia valmiuksia kohdata ja hoitaa nuoria syöpäpotilaita hoitojen aikana ja jälkeen, jotka kärsivät hoitojen aiheuttamasta hoitoväsymyksestä. Tavoitteiden saavuttamiseksi, työlle on rakennettu aiheesta valmiiksi tutkimuskysymykset. Tutkimuskysymykset helpottavat tutkittavan tiedon rajaamista ja luovat työlle selkeät raamit.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miksi nuoret uupuvat hoitojen aikana- ja jälkeen?
2. Miten uupumusta voidaan hoitaa?
3. Mitkä ovat hoitoväsymyksen kokonaisvaltaiset vaikutukset nuorelle?

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen viitekehys avaa tässä opinnäytetyössä käytettäviä käsitteitä. Tutkimuskysymysten pohjalta nousi työn kolme keskeistä käsitettä. Käsitteet ovat Syöpä, Nuori, Hoitoväsymys.

3.1 Syöpä

Syöpä on yleisnimitys sairauksille, joiden syyt ja oireet voivat olla toisistaan vaihtelevia. Syövälle ei ole olemassa täysin yksiselitteistä määritelmää. Syövässä ryhmäsoluja muuntuvat pahalaatuisiksi, jollain ne aiheuttavat syöpäsairauden. Syöpäkasvaimet saavat syntyänsä solujen poikkeavasta toiminnasta, ja pahimmassa tapauksessa syöpäsolut voivat levitä muualle elimistöön ja aiheuttaa etäpesäkkeitä. Syöpä voi pitkälle edenneenä olla hengenvaarallinen sairaus. Nykyajan kehittyneen syövän lääketieteen ja diagnostiikan ansiosta, parantuminen on kuitenkin parhaassa tapauksessa hyvin todennäköistä. Syöpä tunnetaan usein ikääntyvän väestön sairautena, mutta myös lapsilla ja nuorilla todetaan vuosittain syöpiä. (Jouensuu, Jyrkiö, Kellokumpu-Lehtinen, Kouri, Roberts, Teppo. 2013)

Lasten ja nuorten syövät poikkeavat paljon aikuisten syöivistä ja harvemmin lapsilla diagnosoidaan samoja syöpäsairauksia kuin aikuisilla. Yleisimmät nuorten lasten syövät ovat leukemiat eli verisyövät, erilaiset aivokasvaimet, imusolmukesyövät ja tukikudossyövät. (Sylva 2023)

Lasten ja nuorten syöpiä voidaan hoitaa kirurgisesti, solunsalpaajahoidolla, sädehoidolla, täsmälääkkeillä, kantasolusiirroilla tai afereesilla. Syövän hoitokeinoja on monia, ja useimmissa tapauksissa oikea hoitokeino valitaan syövän laadun, elimellisen sijainnin ja potilaan yksilöllisten voimavarojen mukaan. (Terveyskylä 2023)

3.2 Nuori

Nuoruus määritellään Duodecim mukaan ikävuosien 12–22 välille sijoittuvaa, kehitysvaihetta lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Kehitysvaiheen tapahtumat ovat fyysisiä ja psyykkisiä. (Makkonen. 2021)

Varsinainen murrosikä muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen. Murrosiän aikainen hormonitoiminnan lisääntyminen sekä fyysinen kasvu muuttavat psyykkistä tasapainoa. Nuoruus on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Fyysinen kasvu ja sen aiheuttamat psykologiset seuraukset vaativat itsensä uudelleen määrittelyä. Nuoruusikää kuvataan elämän toisena yksilöitymisvaiheena. (Aalberg & Siimes 2007 56.)

Nuoruusiän tapahtumaketju muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla. Vaikuttavina tekijöinä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet, jokaisen synnynäminen kasvun ja kehityksen voima, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. (Aalberg & Siimes 2007, 56.)

Nuoruusikä voidaan karkeasti jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14-vuotiaana, varsinainen nuoruus 15–17-vuotiaana ja jälkinuoruus 18–22-vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 56.)

Nuoruusikänsä syöpään sairastuminen häiritsee vakavasti kehitysvaihetta ja voi vaikuttaa kielteisesti kehitykseen. Kehitysvaiheen aikana siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen, nuorilla huolenaiheet liittyvät tavallisesti oman identiteetin kehittymiseen ja tyytyväisyyteen omasta itsestä. Syöpä diagnoosi aiheuttaa lisähaasteita normaaliin kehitykseen. (Zebrack & Isaacson 2012, 1221.)

3.3 Hoitoväsymys

Hoitoväsymyksellä tarkoitetaan väsymystä, jota jokapäiväinen sairauden hoitaminen tuottaa. Hoitoväsymys liitetään usein pitkäaikaissairauksiin, jotka vaikuttavat

kuormittavasti sairastavan henkiseen ja psyykkiseen tilaan. Hoitoväsymystä kuvaa paremmin englanninkielinen sana "*fatigue*" minkä suomenkielinen vastine on *uupumus*. (Bager. 2019)

Syöpään liittyy usein hoitoväsymystä, koska syöpähoidot aiheuttavat potilaille väsymystä. Noin 50–90 % syöpäpotilaista kärsii hoitoväsymyksestä. Hoitoväsymys eroaa normaalista väsymisestä niin, ettei se mene ohitse vain nukkumalla tai lepäämällä. Tässä tilanteessa normaali elämä ja tavalliset päivittäiset rutiinit tuntuvat ylitsepääsemättömän raskailta. (IBD työryhmä 2017)

Hoitoväsymys jaetaan usein akuuttiin ja krooniseen väsymykseen. Akuutti vaihe saattaa kestää vain noin muutaman viikon ajan. Kroonistuessaan se vie kuitenkin sairastuneelta voimat ja energian pitkäksikin aikaa. Kroonisella väsymyksellä on vaikutuksia myös elimistöön ja sen muuhun tärkeään toimintaan. (Kaikki syövästä 2023)

4 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

Kartoittavaan kirjallisuuskatsaukseen käytettävä materiaali koostuu tieteellisistä artikkeleista ja kirjallisuudesta. Katsauksia on erilaisia, mutta kartoittavia katsauksia on mahdollista toteuttaa silloin, kun tehtävän katsauksen aihe on monimutkaisempi tai sitä ei ole aiemmin tutkittu. Materiaaliksi kartoittavaan kirjallisuuskatsaukseen hyväksytään myös muista lähteistä, kuin akateemisesti tutkittuja artikkeleita ja julkaisuja. Tätä aluetta kutsutaan harmaaksi kirjallisuudeksi. (Salminen 2011)

4.1 Mukaanotto ja poissulkukriteerit

Taulukossa 1. on esitetty tämän kyseisen kirjallisuuskatsauksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit, joiden perusteella kirjallisuuskatsauksessa käytettäviä aineistoja on valikoitu mukaan työhön. Lähtökohtana kaikkien artikkeleiden mukaanotto kriteerinä oli, että valitun aineiston on vastattava tutkimuksessa esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tärkeänä mukaanotto kriteerinä oli, että valitut aineistot ja artikkelit löytyvät maksuttomista tietokannoista. Hyväksytyt työssä käytettävät kielet olivat suomi, ruotsi tai englanti.

Taulukko 1. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> • Julkaisukielenä suomi, ruotsi ja englanti • Tekstit saatavilla maksutta • Lähde on saatavilla sähköisissä tietokannoissa ja kirjallisuutena • Aineisto vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin 	<p>Teksti ei ole saatavilla suomen, ruotsin tai englannin kielellä.</p> <p>Teksti on maksullinen.</p> <p>Lähde ei ole saatavilla sähköisissä tietokannoissa tai kirjallisuutena</p>

	Aineisto ei vastaa esitettyihin tutkimuskysymyksiin
--	---

4.2 Aineistojen haku

Tässä opinnäytetyössä tietokannoiksi valikoitui kolme eri terveysalan tietokantaa. Haut aineistoa varten on tehty tietokannoista Medic, PubMed ja CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature). Alla esitettyssä taulukossa 2. esitetään tietokannat ja niissä käytetyt hakusanat- ja lausekkeet.

CINAHL-tietokannassa hakulausekkeitten välissä tulee käyttää joko *AND* tai *OR*. PubMed tietokannassa on mahdollisuus tehdä aineiston hakuja käyttämällä kokonaisia lauseita, kuten esimerkiksi "*Cancer related fatigue*". Medic on suomenkielinen tietokanta, jossa hakulausekkeet voivat olla suomen kielellä, väleissä tulee käyttää *AND* tai *OR*.

Hakuprosessista on tehty Taulukko 3, jossa esitetään hakuprosessissa käytetyt tietokannat ja löydettyjen aineistojen määrä. Aineistojen valinnat on suoritettu mukaanotto- ja poissulkukriteerit huomioiden.

Tutkimuksen uuttamistaulukossa (Taulukko 4.) käydään läpi 14 tutkimusta, jotka on valittu aineiston perusteella mukaan tutkimukseen, sisäänottokriteerit huomioiden. Medic tietokannasta mukaan valikoitui 2 aineistoa, Pubmed tietokannasta

6 aineistoa ja CINAHL tietokannasta 6 aineistoa. Käsihaussa mukaan valikoitui 2 aineistoa, jotka on löydetty muiden artikkeleiden lähdeluetteloista.

Taulukko 2. Hakuprosessissa käytetyt tietokannat ja hakulausekkeet.

Tietokanta	Hakulauseke
CINAHL	<i>Young AND Cancer OR Fatigue, Cancer and Fatigue OR Young, Fatigue AND Young OR Cancer, Young AND Fatigue AND Cancer, Cancertreatment AND Young AND Fatigue</i>
PubMed	<i>“Cancer related fatigue” or “Young children cancer fatigue” or “Young children cancer’s” or “Young children cancer treatments”</i>
Medic	<i>Nuori AND Syöpä OR Hoitoväsymys, Syöpä AND Hoitoväsymys OR Nuori, Nuori AND Syöpä AND Hoitoväsymys</i>

4.3 Tietokannat

Alla olevassa taulukossa esitetään tutkimuksen aineistojen hakuprosessia. Tietokantoina on käytetty kolmea eri terveystietokantaa. Hakusanoina on käytetty tutkimussuunnitelmassa ennalta määrättyjä hakusanoja- ja lausekkeita. Tutkimukseen valikoidut aineistot on valittu mukaan sen perusteella, kuinka hyvin ne vastaavat työssä esitettyihin tutkimuskysymyksiin ja kuinka hyvin niitä pystytään hyödyntämään tässä tutkimuksessa tulosten saamiseksi.

Taulukko 3. Tutkimuksen haut

Tietokanta & Päivämäärä	Hakusanat	Osumien määrä	Käytettyjen julkaisujen määrä

Medic 1.3.2024	Nuori AND Syöpä OR hoitoväsymys	61	2
Pubmed 29.2.2024	Young children cancer fatigue	53	4
CINAHL 29.2.2024	Cancer AND Young AND Fatigue	610	3
CINAHL 2.3.2024	Cancer treatment AND Young AND Fatigue	201	3
CINAHL 2.3.2024	Young AND Cancer OR Fatigue	15 593	0
CINAHL 2.3.2024	Cancer AND Fatigue OR Young	78 588	0
CINAHL 2.3.2024	Fatigue AND Young OR Cancer	85 744	0
Pubmed 1.3.2024	Young children cancer	1916	0
Pubmed 1.3.2024	Cancer related fatigue	2148	2
Medic 29.2.2024	Syöpä AND Hoitoväsymys OR Nuori	861	0
Medic	Nuori AND Syöpä AND Hoitoväsymys	0	0

29.2.2024			
Pubmed	Young children cancer treatments	157	0
1.3.2024			

4.4 Manuaalihaku

Hakuprosessista valikoituneista aineistoista tehtiin vielä manuaalihakuja tutkimuksessa mukana olevista artikkeleiden lähdeluetteloista. Manuaalihakujen tuloksena mukaan työhön löytyi yhteensä 2 artikkelia, joita käytetään tässä opinnäytetyössä.

4.5 Tutkimuksen uuttamistaulukko

Tässä kappaleessa tutkimuksen uuttamistaulukko (taulukko 4) esitellään käytetyt tietokannat, hakusanat, julkaisulähteen, julkaisuvuoden, tutkimuksen suorittaneet tutkijat, maa ja julkaisuvuosi. Taulukossa esitellään myös käytetyt tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen kohderyhmä.

Taulukko. 4 Tutkimuksen uuttamistaulukko.

Tietokanta	Nimi & Tutkijat	Maa & julkaisuvuosi	Tutkimusmenetelmä/-t	Päätulokset
			Tutkimuksen tarkoitus	
Medic:	Lasten ja nuorten syöpähoitojen pitkäaikaisvaikutuksia on syytä seurata myös aikuisiässä.	Suomi. 2024.	Kirjallisuuskatsaus. Suosituksia nuorten syöpäpotilaiden pitkäaikaiseurannasta terveydenhuollossa.	Lapsena ja nuorena syövän sairastaneille tulee laatia henkilökohtainen hoitoyhteenveto ja seurantasuositus aikuisikää varten.

Medic:	Health related quality of life after childhood cancer. Susanna Mört.	Suomi. 2012.	Poikkileikkaustutkimus Tutkimuksen tarkoituksena on arvioida suomalaisten vähintään neljä vuotta lapsuusiän syövästä selviytyneiden nuorten elämänlaatua.	Lapsuusiän syövästä selviytyneet olivat eniten huolissaan fyysisestä terveydentilasta, psyykkisestä terveydentilasta, periytymisestä, myöhäisvaikutuksista, hedelmällisyydestä ja syövän uusiutumisesta.
CINAHL:	Cancer-related fatigue: a survey of health practitioner knowledge and practice. Pearson J.M.E. Morris M.E. Mckinstry C.E.	Australia. 2015.	Poikkileikkaustutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa terveydenhuollon ammattilaisten nykyiset käytännöt syöpään liittyvän väsymyksen arvioinnissa ja hoidossa.	Kaiken kaikkiaan vallitsi käsitys, että syöpään liittyvää väsymystä hallittiin riittämättömästi. Väsymykseen hallintaa tarkoitettujen palvelujen saatavuus oli epäjohdonmukaista ja riippui paikoista. Osallistujat havainnoivat, että tarvitaan lisää ohjeita, asiantuntemusta ja palvelujen saatavuutta on parannettava.
CINAHL:	Predictors of fatigue in cancer patients: a longitudinal study. Kuhnt, S. Friedrich, M. Schulte, T. Esser, P. Hinz, A.	Saksa. 2019.	Pitkittäistutkimus. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa tekijät, jotka ennustavat pitkäaikaista väsymystä 6 kuukautta kuntoutuskeskuksesta kotiutumisen jälkeen.	Väsymys varhaisessa vaiheessa sekä psykososiaaliset ongelmat voisivat auttaa kliinikot tunnistamaan potilaat, joilla on pitkäaikainen väsymys, ja siten tarjota optimaalista hoitoa potilaiden elämän laadun parantamiseksi.
CINAHL:	Outcomes of a cancer-related fatigue clinic in a comprehensive cancer center. Escalante, C. Kalten, M. Valdres, R. Morrow, P.K. Manzullo, E.	Yhdysvallat. 2009.	Retrospektiivinen katsaus. Tutkimuksen tavoitteena oli esittää retrospektiivinen katsaus klinikalla 1998–2005 vuosina hoidetuista potilaista, tarkastella hoidon tuloksia ja kuvailla lyhyesti joitain potilaiden hoidossa kohtamia haasteita.	Väsymys on yleinen ja haastava oire syövästä parantuneille. Oireesta kärsivän tausta ja oireet tulee tutkia tarkasti. Useilla potilailla väsymys helpottui jo muuttaman käynnin jälkeen. Tutkimuksessa ei pystytty arvioimaan miksi toisten väsymys lievittyi ja toisten ei.

CINAHL:	Chronic fatigue and associated factors among long-term survivors of cancers in young adulthood. Bohn, S-K. Thorsen, L. Kiserud, C. Fosså, S. Lie, H. Loge, J. Wisloff, T. Haugnes, H. Reinertsen, K.	Norja. 2019.	Poikkileikkaustutkimus. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää syöpään liittyvää väsymystä ja siihen liittyvien tekijöiden esiintyvyyttä.	Syöpään liittyvä väsymys liittyi useisiin mahdollisesti hoidettavissa oleviin tekijöihin. Terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla tietoa ja lähestymistapoja väsymyksen hallintaan.
CINAHL:	The lived experience of fatigue in children and adolescents with cancer: a systematic review. Tomlinson, D. Zupanic, S. Jones, H. O`Sullivan, C. Hesser, T. Sung, L.	Kanada. 2016.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tarkoituksena oli tehdä yhteenveto siitä, miten väsymystä on kuvattu syöpään sairastuneiden lasten ja nuorten näkökulmasta, väsymyksen vaikutusta elämänlaatuun sekä lasten raportoituja väsymyksen vaikuttavia tekijöitä ja mahdollisia lievityksiä.	Pienten lasten väsymystä kuvaavista tiedoista on puute. Väsymyksen vaikutuksista lasten näkökulmasta tiedetään vain vähän. Syöpää sairastavien lasten/nuorten väsymyksen parempi ymmärtäminen auttaa parantamaan hoitoa ja sitä kautta terveyteen liittyvää elämänlaatua.
Pubmed:	Thong MSY, van Noorden CJF, Steindorf K, Arndt V. Cancer-Related Fatigue: Causes and Current Treatment Options.	Saksa. 2020.	Kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen tarkoitus on antaa yhteenveto syöpään liittyvän väsymyksen tutkimuksen nykytilasta.	Nykyisen näytön perusteella liikunta on tehokkain hoitomuoto uupumuksessa hoidon aikana- ja jälkeen.
Pubmed:	Kuehn M, Wypyrsczyk L, Stoessel S, Neu MA, Ploch L, Dreismickenbecker E, Simon P, Faber J. Physical Activity as a Treatment for Cancer-Related Fatigue in Children, Adolescents and Young	Saksa. 2023.	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen tarkoitus on tutkia voiko fyysisellä aktiivisuudella olla uupumusta vähentävä vaikutus lapsipotilailla.	Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet suuria positiivisia vaikutuksia liikunnasta uupumuksen hoitomuotona aikuisilla. Lapsipotilaiden kohdalla havaittiin ristiriitaisia tuloksia liikunnan vaikutuksesta hoitomuotona. Fyysisellä aktiivi-

	Adults: A Systematic Review.			suudella on potentiaalia vähentää uupumusta lapsipotilailla.
Pubmed:	Christen S, Roser K, Mulder RL, Ilic A, Lie HC, Loonen JJ, Mellblom AV, Kremer LCM, Hudson MM, Constine LS, Skinner R, Scheinemann K, Gilleland Marchak J, Michel G; IGHG psychological late effects group. Recommendations for the surveillance of cancer-related fatigue in childhood, adolescent, and young adult cancer survivors	2020	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen tarkoituksena on luoda näyttöön perustuvat seurantasuosituksia hoitouupumuksesta alle 30-vuotiaille lapsuus ajan syövästä selvinneille.	Työryhmän tekemä suositus nuorena syövän sairastaneiden myöhäisvaikutusten seurantaan.
Pubmed:	van Deuren S, Boonstra A, van Dulmen-den Broeder E, Blijlevens N, Knoop H, Loonen J. Severe fatigue after treatment for childhood cancer. Cochrane Database Syst Rev.	2020	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus Tutkimuksen tavoitteena arvioida vakavan väsymyksen esiintymisen lapsuusajan syövästä jälkeen.	Tarkkaa lapsuuden ajan syövästä jälkeisen uupumuksen esiintyvyyttä oli katsauksen tulosten perusteella vaikea määrittää.

CINAHL:	Cancer-related fatigue in teenage and young adult cancer patients: Clinicians' perspectives, practice and challenges. Willmott, E. Loades, M. Spathis, A.	2020	Puolistrukturoidut haastattelut. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kliinikon näkökulmia, käytäntöjä ja haasteita syöpään liittyvässä väsymyksessä.	Syöpään liittyvän väsymyksen arviointia ja hallintaa vaikeuttavat monet haasteet. Näyttöön perustuvien interventioiden ja ohjeiden, selkeiden hoitoreittien, toimenpiteiden ja ohjelmien kehittäminen on tärkeää, jotta voidaan tukea klinikoita syöpään liittyvän väsymyksen hallinnassa.
CINAHL:	Cleveland Clinic: Cancer fatigue.	Yhdysvallat.2021.		
Pubmed:	Bower JE. Cancer-related fatigue--mechanisms, risk factors, and treatments. Nat Rev Clin Oncol. 2014	Yhdysvallat.2014.	Kirjallisuuskatsaus. Katsauksessa tuotetaan yhteenveto syöpään liittyvän väsymyksen taustalla olevista mekanismeista keskittyen tulehdustilan yhteyteen väsymyksen syntymisessä.	Tutkimuksen näyttö viittaa syöpään liittyvän väsymyksen olevan yhteydessä kehon tulehdustilaan, ja tutkimukset ovat dokumentoineet yhteyden kohonneen tulehdustilan ja potilaiden väsymyksen välillä ennen hoitoa, sen aikana ja sen jälkeen.

5 TULOKSET

Tässä kappaleessa esitellään opinnäytetyön keskeisimmät tulokset. Tuloksia käsitellään teemoittelun avulla. Tämän kirjallisuuskatsauksen teemat ovat syntyneet analysoimalla valittujen tutkimusten tuloksia.

Teemoittelu on yksi sisällönanalyysin muoto, jossa selvitetään tutkimuskysymyksen vastaavat merkittävät aiheet, eli teemat. Aineistoa järjestellään eri teemojen mukaan, jotka syntyvät aineistoa analysoitaessa. Teemoja ei valita etukäteen ja niiden asettaminen edellyttää aineiston tarkkaa tutkimista. Aineistosta syntynyttä tietoa tulee arvioida siitä näkökulmasta, kuinka hyvin tieto vastaa työssä esitettyihin tutkimuskysymyksiin. (Saaranen-Kauppinen, Puusnieska. 2006)

5.1 Uupumuksen riskitekijät & syyt

Tässä osa-alueessa käydään läpi syitä uupumiselle hoitojen aikana- ja jälkeen. Läpi käydään myös riskitekijät uupumisen puhkeamiselle. Syöpä ja syöpähoidot ovat pääasiallinen laukaiseva tekijä väsymyksen puhkeamiselle. Nykytutkimus on todistanut, että uupumus on hyvin yleinen ja ahdistavana koettu seuraus syövästä. (Spathis, Booth, Grove, Hatcher, Kuhn, Barclay. 2015)

Uupumus koskettaa yleisesti kaikissa ikäluokissa, syöpätyypistä riippumatta. Sen esiintyvyyteen vaikuttaa se, todetaanko uupumus hoidon aktiiviaikana, vai vasta myöhäisvaikutuksena aktiivisten hoitojen jälkeen.

Syöpähoitojen aiheuttama väsymys koetaan usein kuitenkin kaikissa sairauden eri vaiheissa. Tutkimusten mukaan väsymyksen huippu koettiin usein hoitojen aktiivivaiheen aikana, joka paheni hoitojen jatkuessa. Väsymyksen todettiin kuitenkin helpottavan tai muuttavan muotoaan hoitojen loppumisen jälkeen. Kuitenkin merkittävä osa parantuneista syöpäpotilaista, tunsivat olonsa edelleen uupuneiksi vuosia aktiivisten syöpähoitojen päättymisestä. (Thong, van Noorden, Steindorf, Arndt, 2020)

Isoimpina riskitekijöinä lapsuuden ja nuoruuden aikaisen syövän aiheuttaman uupumuksen puhkeamiseen nähtiin muun muassa ahdistuneisuus, myöhäisvaikutukset, terveysongelmat, kipukokemukset ja syövän mahdollinen uusiutuminen.

Käytettyjen syövän hoitomuotojen näkökulmasta tutkimuksista ilmeni, että sädehoito oli ainut merkittävän riskin omaava hoito, joka voi mahdollisesti aiheuttaa väsymystä hoitojen jälkeen. Muilla tekijöillä kuten muut hoitomuodot tai hoitojen kesto ei havaittu merkittävää vaikutusta lisääntyneeseen riskiin. (Mört. 2012)

Syöpään liittyvän uupumuksen taustalla olevat mekanismit ovat monitekijäisiä, eikä niitä ymmärretä täysin. Systeminen hoito yhdessä leikkauksen ja/ tai sädehoidon kanssa lisäsi syöpään liittyvän uupumuksen riskiä useita vuosia syöpähoiton päättymisen jälkeen.

Tutkimus osoittaa, että syöpään liittyvä uupumus voi olla pitkäkestoista. Keskimääräinen aika diagnoosista oli lähes 14 vuotta potilailla, joilla oli syöpään liittyvää uupumusta. Yli puolet potilaista olivat vastanneet, että heillä oli syöpähoitojen jälkeen uupumusta. Loput 40 % potilaista vastasivat, että he eivät olleet uupuneita heti hoitojen loppumisen jälkeen, joten syöpään liittyvä uupumus voi kehittyä useita vuosia syöpähoitojen päättymisen jälkeen. (Bøhn, Thorsen, Kiserud, Fosså, Lie, Loge, Wisløff, Haugnes, Reinertsen. 2019)

Syöpä ja sen hoito voivat aiheuttaa myös muita terveysongelmia, jotka lisäävät alttiutta uupumukseen. Kemoterapia voi aiheuttaa anemiaa ja alentuneet veriarvot heikentävät veren hapen kuljetusta, josta seurauksena on uupumus. Potilaat, jotka saavat useampaa kuin yhtä syöpähoitoa samanaikaisesti tai peräkkäin, ovat korkeammassa riskissä kokea syöpään liittyvää uupumusta. Syöpäkasvain voi aiheuttaa hypermetabolisen tilan, jossa kasvainsolut kilpailevat elimistön ravintoarvoista, normaalin solun kasvun ja aineenvaihdunnan kustannuksella. Painonlasku, vähentynyt ruokahalu ja uupumus ovat tämän yleisiä seurauksia. Uupumusta voivat aiheuttaa myös vähentynyt ravitsemushoitojen sivuvaikutuksista, kuten pahoinvointi ja oksentelu sekä ripuli. Myös lääkkeet, joilla hoidetaan syövän ja sen

hoidon aiheuttamia sivuvaikutuksia, saattavat lisätä uupumusta. (Cleveland clinic. 2021)

Nuori ikä altistaa väsymykselle, sillä nuoruuden kehitysmuutokset vaativat uniajan pidentämistä. Nukkumista vaikeuttavat elektronisten laitteiden käyttö makuuhuoneessa, sosiaaliset sitoumukset ja mahdollinen alkoholin käyttö. Nuori ikä ja syöpädiagnoosi, kaksi riskitekijää, muodostavat yhdessä erityisen merkittävän ongelman.

Uupumuksen on koettu jatkuvan pitkään hoitojen loputtua. Tutkimuksen mukaan, uupumus oli koettu pahemmaksi yli vuoden hoidon päättymisen jälkeen verrattuna ensimmäiseen hoitovuoteen. (Tomlinson, Zupanec, Jones. 2016)

5.2 Uupumuksen hoitomuodot

Tässä osa-alueessa käydään läpi uupumuksen mahdollisia hoitomuotoja ja sen ehkäisemisen näkökulmasta tutkittuja keinoja. Uupumuksen hoitoon käytettäviä lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä hoitokeinoja on tutkittu ajan saatossa. Yksittäistä täsmällistä hoitomuotoa tai suositusta ei näiden tutkimusten valossa ole kuitenkaan nykyaikaisen näytön perusteella pystytty asettamaan, tutkimusten kliinisen näytön puutteellisuuden vuoksi.

Tutkimukset ovat osoittaneet syöpähoitojen aiheuttaman uupumuksen vaikuttavimmaksi hoidoksi liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden. Aikuisilla liikunta todettiin jo itsessään ehkäisevänä tekijänä uupumuksen syntyyn, mutta myös hoitavana muotona syöpähoitojen aktiivi vaiheessa ja hoitojen jälkeisessä vaiheessa. Tutkimukset, joista on saatu luotettavia tuloksia liikunnan vaikuttavuudesta uupumukseen, rajoittuvat kuitenkin aikuisiällä syövän sairastaneisiin henkilöihin.

Lasten ja nuorten osa-alueelta tutkimuksia liikunnasta uupumuksen hoitomuotona on olemassa suhteellisen vähän ja tulokset ovat ristiriitaisia toistensa kanssa. Aikuisten ikäryhmästä saadut tulokset eivät ole helposti vertailukelpoisia lapsi ikäryhmän kanssa, ryhmien suurien eroavaisuuksien vuoksi. Eroavaisuutena näillä

ikäryhmillä on muun muassa sosiaalinen ympäristö, fysiologia ja erityyppiset syöpäsairaudet. Lapsiryhmiin kohdistuneet tutkimukset kuitenkin osoittivat, että liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voi olla potentiaalisesti vaikutusta uupumuksen vähentämiseen. Suurin osa tutkimuksista, joilla oli tutkimuksen kannalta merkittävästi positiivisia vaikutuksia uupumuksen kannalta, sisälsivät kestävyys-, voima-, tasapaino- ja joustavuusharjoittelua.

Liikunnan katsottiin vaikuttavan positiivisesti muun muassa unen laadun paranemiseen. Liikunnalla oli myös muita positiivisia psykologisia vaikutuksia. Näiden osa-alueiden paranemisella nähtiin jo itsessään vaikutuksia esiintyvän uupumuksen voimakkuuteen. Näiden yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua vahvistavien tekijöiden vuoksi on epävarmaa, mitkä tarkat mekanismit edesauttavat helpottamaan uupumuksen oireita. (Kuehn, Wypyrsczyk, Stoessel, Neu, Ploch, Dreismickenbecker, Simon, Faber. 2023)

Eräässä tutkimuksessa havaittiin kuitenkin ristiriitaisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisestä uupumuksen hoidossa. Osa nuorista koki, että itsessään väsymyksen ja uupumisen tunne vaikeuttaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden harjoittamista. Yleinen ohjeistus terveydenhuollosta väsymyksen ja uupumuksen hoitoon on lepo, joka on ristiriitainen tämän hoitomenetelmän kanssa. (Spathis, Booth, Grove, Hatcher, Kuhn, Barclay. 2015)

Syöpään liittyvä uupumus saattaa aiheutua erillisistä sairauksista ja korreloi muiden potilaiden kokemien oireiden kanssa. Tarvitaan kattava arviointi, joka sisältää yksityiskohtaisen potilashistorian tarkastelun sekä huomioiden liitännäissairauksiin, lääkkeiden käyttöön ja keskeisiin oireisiin. (Escalante, Kallen, Valdres, Morrow Manzullo. 2010)

5.3 Psyykkiset vaikutukset

Tässä osa-alueessa käydään läpi sitä, mitkä ovat kokonaisvaltaiset hoitoväsymyksen ja uupumuksen vaikutukset nuoren elämässä psyykkisen terveyden ja myöhäisvaikutusten näkökulmasta.

Syöpä aiheuttaa ihmisessä selviytymisen kannalta olennaisia psyykkisiä tunnetiloja, kuten pelko ja ahdistus. Nämä tunteet esiintyvät syöpädiagnoosin saamisesta hoitojen läpi niiden päättymiseen asti. (Mört. 2012)

Syöpään liittyvä väsymys on kuvattu moniulotteiseksi, ja sillä on fyysisten vaikutusten lisäksi myös psyykkisiä ja emotionaalisia vaikutuksia, mukaan lukien yleinen heikkouden tunne, keskittymiskyvyn tai havainnointikyvyn heikkeneminen, motivaation puute arkisiin asioihin. Huomioon ottaen, syöpään liittyvällä väsymyksellä esiintyy useita samankaltaisia oireita ja piirteitä masennuksen kanssa, potilaat kokevat kuitenkin väsymyksen itsenäisenä ja keskeisenä oireena, joka nähdään mielialaa ja toimintakykyä heikentävänä. (Bower. 2014)

Psyykkisillä ongelmilla, kuten masennuksella tai ahdistuksella on yhteys syövän aiheuttaman uupumuksen syntyyn ja sitä havaittiin näillä henkilöillä myös enemmän. Taustalla on myös ajatus syövän uusiutumisen pelosta, joka nähtiin uupumista pahentavana- ja elämänlaatua huonontavana tekijänä. (Thong, van Noorden, Steindorf, Arndt. 2020)

5.4 Fyysiset vaikutukset

Lapsena ja nuorena sairastetun syövän ennuste olla elossa aikuisiässä on nykyaikaisten kehittyneiden hoitomuotojen ansiosta Euroopassa yli 80 %. Kuitenkin lähes jokainen lapsena syövän sairastanut eli noin 3/4, kärsii 50 ikävuoteen mennessä syövän aiheuttamista fyysisistä myöhäisvaikutuksista.

Fyysiset myöhäisvaikutukset ilmenevät muun muassa kroonisina sairauksina. Useimmat selviytyneet kokevat fyysisiä myöhäisiä vaikutuksia kuten sydän- ja verisuonisairaudet, munaisten vajaatoiminta, kognitiivisten toimintojen heikkeneminen ja tuki- ja liikuntaelimelliset ongelmat. Niiden syntymiseen vaikuttavat sairastuneen yksilölliset tekijät kuten: ikä, sukupuoli ja syöpätyyppi ja ennuste, sekä käytetyt syövän hoitomuodot. Syöpään käytettävät hoitomuodot vaikuttavat eri tavalla kehossa. Osalla hoitomuodoista pystytään antamaan kohdennettua hoitoa syöpätyypistä riippuen. Joissakin hoitomuodoissa vaikutukset kehossa ovat laajemmat, kuten esimerkiksi sädehoito, joka vaikuttaa kokonaisvaltaisesti. Sen sijaan taas pelkkä kirurginen hoitomuoto, luo pienemmän riskin fyysisten myöhäisvaikutusten esiintymiselle. (Järvelä, Suominen, Jahnukainen, Niinimäki, Lähtenmäki. 2024)

Fyysiset myöhäisvaikutukset ovat yhteydessä myös psykososiaalisiin myöhäisvaikutuksiin, jota käsitellään seuraavassa kappaleessa kohdassa (5.5).

Tulehdustilan yhteyttä lisääntyvään syövän aiheuttamaan väsymykseen on tutkittu ennen hoitoa, hoitojen aikana- ja hoitojen jälkeen. Hoitojen aikana kemoterapian ja sädehoidon nähtiin nostattavan tulehdusmerkkiaineita ja myös lisäävän väsymystä. Syöpäpotilaille ja syövästä selviytyneille tehdyissä tutkimuksissa ja niistä saaduista tuloksista voidaan päätellä, että erilaiset syövän ja syöpähoitojen aiheuttamat tulehdustilat aiheuttavat väsymystä hoitojen aikana- ja jälkeen. (Bower. 2014)

Tutkimus osoittaa, että pidempi aika diagnoosista on yhteydessä lisääntyneeseen fyysiseen väsymykseen. Syövästä selvinneet voivat todennäköisemmin arvioida väsymystasoaan korkeammalle, kun he alkavat palata päivittäisiin toimintoihin, ja alkavat sen myötä havaita väsymyksen vaikutuksia voimakkaammin, kuin ollessaan hoidossa.

Perheen tai kumppanin kanssa asumisella on merkittävä vaikutus fyysiseen väsymykseen. Läheisen tuki, huolenpito ja apu arkipäivän askareissa, vaikuttavat

myönteisesti syövästä selviytyneen elämänlaatuun. Tutkimuksen mukaan tällä ei kuitenkaan ollut vastaavaa vaikutusta emotionaaliseen tai kognitiiviseen väsymykseen. (Susanne, K., Michael, F., Thomas, S. 2019)

5.5 Psykososiaaliset vaikutukset

Syöpähoitojen ja syövän aiheuttama uupumus, on itsessään yksi suurimmista psykososiaalisista ongelmista ja myöhäisvaikutuksista, joista lapsena syöpään sairastuneet kärsivät vielä pitkään kasvuiän aikana. Lapsien ja nuorien kohdalla uupumuksen aiheuttamat haitat heikentävät yleisesti elämänlaatua. Nuoremmat potilaat eivät uupumuksen vuoksi pysty ylläpitämään tavanomaista elämäntapaansa. Uupumuksen vaikutukset elämänlaatua heikentävästä näkökulmasta nuoren elämässä oli henkilökohtaiset suhteet, koulunkäynti, työelämä ja jokapäiväinen elämä.

Syövän aiheuttama uupumus koettiin ahdistavana asiana teini-ikäisillä ja nuorilla, koska se vaikuttaa iässä, jolloin vuorovaikutus sosiaalisissa suhteissa ja itsenäistyminen omaan elämään ovat ajankohtaisia. Nämä haasteet aiheuttavat sosiaalista eristäytymistä, mikä voi johtua nuorena saadusta diagnoosista ja raskaista syöpähoidoista. Teini-ikäisillä ja nuorilla syöpäpotilaille näillä nähtiin mahdollisia vaikutuksia kehitysvaiheisiin, sillä heillä on kyky ymmärtää sairauden vakavuus ja oireiden syyt, mutta tunteiden hallitseminen voi olla tässä ikäluokassa haastavampaa verrattuna iäkkäämpiin syöpäpotilaisiin. (Spathis, Booth, Grove, Hatcher, Kuhn, Barclay. 2015)

Uupumus koettiin suurena taakkana myös nuoren perheelle ja sillä oli yhteiskunnallisia vaikutuksia sen aiheuttaman heikentyneen opiskelu ja työkyvyn, sekä kotonneiden sosiaaliturvakustannusten vuoksi. (Bøhn, Thorsen, Kiserud, Fosså, Lie, Loge, Wisløff, Haugnes, Reinertsen. 2019)

Syöpään liittyvä uupumus lisää säännöllisiä sairaalakäyntejä, mikä vaatii huomattavaa matkustamista ja lisää sen myötä henkistä taakkaa. (Willmott, Loades, Baker, Spathis. 2020)

5.6 Hoitohenkilökunnan merkitys

Syövän aiheuttama uupumus nähdään yleisenä ongelmana. Tutkimuksista kävi ilmi, että noin 50 % syövästä selvinneistä eivät saaneet haluamaansa apua hoitoväsymykseen. Kliinisen suosituksen mukaisissa ohjeissa suositellaan syövän aiheuttaman väsymyksen tarkkaa seulontaa ja hoitoa seurantaan. NCCN:n (National Comprehensive Cancer Network) ohjeistukseen kuuluvat syövän aiheuttaman väsymyksen seulonta, arvioiminen, interventio ja uudelleenarviointi Seulonta tulisi toteuttaa kaikille syövän sairastaneille ja siitä selvinneille, ja se voidaan toteuttaa missä tahansa syövän vaiheessa. (Thong, van Noorden, Steindorf, Arndt. 2020)

Korkeasta esiintyvyydestä huolimatta, syöpään liittyvä uupumus on alihoidettua sekä alidiagnosoitua. Tämä liittyy osittain terveydenhuollon ammattilaisten rajalliseen tietämykseen syöpään liittyvästä uupumuksesta. Kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että koulutusta terveydenhuollon alan ammattilaisille tarvitaan lisää. (Pearson, Morris, McKinstry. 2015)

International Late Effects of Childhood Cancer Guideline Harmonization Group Työryhmän tekemässä tutkimuksessa nähtiin tarve, suunnitella kliiniseen näyttöön perustuva kokonaisuus, jonka avulla pystytään seuramaan lapsuusajan syövästä parantuneita ja mahdollisia myöhäisvaikutuksia. Suositukset on luokiteltu neljään eri luokkaan: vahva suositus, kohtalainen suositus, heikko suositus sekä suositus välttää interventiota. Seurannalla pystyttäisiin vaikuttamaan hoidon johdonmukaisuuteen ja terveydenhuollon valmiuksiin toteuttaa näyttöön perustuvaa hoitotyötä ja sitä kautta syövästä selvinneiden elämänlaatuun. Tämä koettiin erityisen tärkeänä, koska aikaisemmin lapsuusajan syövästä selvinneiden seuranta

ei ole järjestetty niin perusteellisesti. Tutkimuksen antamien todisteiden perusteella nähtiin, että on tarvetta lisätä hoitohenkilökunnan tietoisuutta uupumuksen riskeistä.

Tutkimuksen toteuttaneen työryhmän näkemys oli, että lapsuudessa syövän sairastaneiden seuranta tulisi tehdä pitkäaikaisseurannassa tai yleislääkärin vastaanotoilla. Seurannassa tulisi kiinnittää huomiota erityisesti uupumuksen ja väsymyksen tunteisiin. Ryhmä suositteli lisätutkimuksia valideilla väsymyksen mittareilla, jos sellaisia oireita ilmenee, jotka viittaavat uupumukseen.

Väsymystä voivat aiheuttaa muutkin somaattiset sairaudet, siksi nähtiin tärkeänä hoitohenkilökunnan hyvä perehtyminen potilaan historiaan ja somaattiset tutkimukset muiden sairauksien poissulkumenetelmänä. Työryhmän suosituksena oli, että ilman varmaa diagnoosia uupumuksen syyllä, lapsuus ajan syövän sairastanut potilas tulisi ohjata jatkohoitoon erikoissairaanhoidon piiriin, jossa uupumusta ja yleistä väsymyksen tunnetta voidaan tutkia tarkemmin.

Työryhmä näki suositusten ja todisteiden pohjalta, että hoitohenkilökunnan tulisi antaa tietoa potilaalle väsymyksestä ja väsymysoireiden hallintakeinoista. Tärkeinä asioina nähtiin myös hoitohenkilökunnan kannustus, ohjaus ja rohkaisu asioihin, joilla on todettu positiivisia vaikutuksia väsymyksen vähentämiseen kuten fyysinen aktiivisuus, rentoutumisharjoitukset ja kognitiivinen käyttäytymisterapia. (Christen, Roser, Mulder, Ilic, Lie, Loonen, Mellblom, Kremer, Hudson, Constine, Skinner, Scheinemann, Gilleland Marchak, Michel. 2020)

Suomen yliopistosairaaloissa toteutetaan lapsena tai nuorena syövän sairastaneille IGHG-suositukseen perustuva yksilöllinen suunnitelma myöhäisvaikutusten seuranta varten aikuisiällä, kun asiakkuus lastenklinikan kanssa päättyy. ((Järvelä, Suominen, Jahnukainen, Niinimäki, Lähteenmäki. 2024)

Tutkimus osoittaa, että syöpähoitoa saaneiden nuorten uupumuksen tarkka seuranta ja arviointi on tarpeen. Ottaen huomioon, että huomattava osa nuorista

saattaa kokea uupumuksen pahenemista tai ei mitään muutosta parempaan suuntaan. Terveystieteiden ammattilaisten tulisi yrittää puuttua asiaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta pystytään ehkäisemään uupumuksen kroonistuminen. (Bøhn, Thorsen, Kiserud, Fosså, Lie, Loge, Wisløff, Haugnes, Reinertsen. 2019).

Nuoret eivät välttämättä itse raportoi uupumusta, sillä olettavat sen olevan väistämätön seuraus syöpähoidoista. Samoin myös nuoren läheiset sekä terveydenhuollon ammattilaiset saattavat uskoa, että uupumus on odotettavissa oleva seuraus, eivätkä tarjoa keinoja sen vähentämiseksi. (Tomlinson, Zupanec, Jones. 2016)

5.7 Syöpään liittyvän- ja normaalin väsymyksen erot

Tutkimuksissa pidettiin syöpään liittyvää väsymystä normaalia väsymystä voimakkaampana. Syöpään liittyvää väsymystä kuvailtiin: “äärimmäisemmäksi, jatkuvaksi ja heikentäväksi”. Tutkimuksessa todettiin, että toisin kuin normaalilla väsymyksellä, syöpään liittyvällä väsymyksellä ei ollut altistavia tekijöitä, kuten liian vähäinen uni. (Willmott, Loades, Baker, Spathis. 2020)

Syöpään liittyvän väsymyksen kuvailtiin tulevan yllättäen, eikä se ole seurausta toiminnasta tai rasituksesta, kuin normaali väsymyksessä. Syöpään liittyvään väsymykseen lepo tai uni ei auta ja tästä kärsivä kokee olonsa fyysisesti, emotionaalisesti ja henkisesti uupuneeksi suurimman osan ajasta. (Cleveland clinic, 2021)

Tutkimuksissa ilmeni, että syövän sairastaneilla nuorilla todettiin olevan enemmän väsymystä, kuin samanikäisillä ei syöpää sairastavilla. Väsymys oli jopa kaksi kertaa korkeampaa, kuin saman ikä- ja sukupuoliluokan henkilöillä. (Thong, van Noorden, Steindorf, Arndt. 2020)

6 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

TENK eli Tutkimuseettinen neuvottelukunta on päivittänyt yleistä ohjeistustaan vuonna 2023. Kyseisessä ohjeessa korostetaan hyvien tutkimuskäytäntöjen ja vastuullisuuden edistämistä tutkimuskulttuurissa. Tutkimuksessa kunnioitetaan muiden tutkimusten tekijöiden työtä, eikä suoraa plagiointia sallita esiintyvän. Uuden ohjeistuksen mukaan on olemassa sähköinen plagiaatintunnistus, joka on saatu työkaluksi vilpin ennaltaehkäisyyn. (TENK 2023)

Tässä kartoittavassa kirjallisuuskatsauksessa ei ole käsitelty kenenkään henkilön tai ihmisryhmän arkaluontoisia tietoja, koska haastatteluja tai kyselyitä ei ole suoritettu. Tutkimuslupa työlle on haettu tilaajaorganisaatiolta ja saatu 29.2.2024. Työ on toteutettu kyseisten ohjeistusten mukaisesti ja eettistä tutkimusperiaatetta kunnioittaen.

7 POHDINTA

Tässä kappaleessa tarkastellaan opinnäytetyöstä syntyneitä tuloksia ja johtopäätöksiä. Tutkimuksia työhön valikoitui mukaan yhteensä 14 ja manuaalihakujen kautta 2 kappaletta. Tulokset ovat syntyneet näiden artikkeleiden aineiston analysoinnin pohjalta.

7.1 Tulosten tarkastelu

Tämän kartoittavan kirjallisuuskatsauksen tarkoitus on kuvailla syöpäsairaiden nuorten uupumusta hoitojen aikana- ja jälkeen. Kirjallisuuskatsaukseen mukaan valittujen tutkimusten mukaan, nuorten syövän sairastaneiden uupumus ja väsymys on yleinen ongelma, mikä on kuitenkin alidiagnosoitu, huonosti tunnettu ja alihoidettu terveydenhuollossa. Diagnosointia terveydenhuollossa vaikeuttaa myös se, että erityisesti nuoret eivät ota asiaa puheeksi vastaanotoilla tai kokevat väsymyksen normaalina asiana ja se nähdään tavallisena asiana osana nuoruutta.

Nuorena syövän sairastaneiden myöhäisvaikutusten seuranta on kehitetty ja olemassa on erilaisia kliinisiä mittareita, ohjeistuksia ja työryhmien laatimia suosituksia millä seuranta voidaan toteuttaa terveydenhuollossa. Tutkimuksista kävi ilmi, että terveydenhuollossa tarvitaan lisää osaamista ja kouluttautumista syövän aiheuttamasta uupumuksesta.

Useat tutkimukset käsittelivät liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta uupumuksen ennaltaehkäisijänä ja yhtenä hoitomuotona. Tutkimukset painottuivat kuitenkin pääosin aikuisten ikäryhmiin. Liikunnan hyödyistä hoitomuotona on olemassa myös paljon ristiriitaista tutkimustulosta. Liikunta ja fyysinen aktiivisuus itsessään vaikuttavat positiivisesti kehon ja mielen moniin osa-alueisiin, mikä puolestaan parantaa kokonaisvaltaista terveyttä. Liikunnan nähtiin kuitenkin myös pahentavan väsymystä ja väsymyksen taas koettiin vaikeuttavan aloitekykyä ja motivaatiota liikunnan harrastamiseen.

Uupumuksen kokonaisvaltaiset vaikutukset nuoren elämässä näkyvät sosiaalisissa suhteissa kuten koulunkäynti, ystävyyssuhteet, perhesuhteet ja harrastukset. Nuorena syöpä vaikuttaa iässä, jossa itsenäistyminen omaan elämään alkaa. Syöpä hidastaa tätä prosessia, koska läheisten tuki korostuu nuoren elämässä sairauden myötä ja nuori on enemmän ulkopuolisen tuen tarpeessa.

Syövän aiheuttaman uupumuksen takia nuori voi jäädä paitsi asioista ja kokemuksista, jotka ovat olennainen osa nuoruutta. Fyysiset vaikutukset näkyvät motivaation ja aloitteen laskemisena ja näin esimerkiksi liikunnan harjoittaminen vaikeutuu. Nämä voivat edistää erilaisten somaattisten ongelmien puhkeamista. Uupumus voi altistaa myös erilaisille mielenterveysongelmille kuten erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ja masennus.

7.2 Johtopäätökset

Tutkimuksessa saaduista tuloksista voidaan päätellä, että tämän kirjallisuuskatsauksen aiheesta on olemassa vielä hyvin vähän tutkimustietoa. Erityisesti vaikuttavista hoitomuodoista ja ennaltaehkäisymenetelmistä on olemassa hyvin ristiriitaista tutkimustietoa, jotka ovat huonosti vertailukelpoisia tämän ikäryhmän kanssa, koska suurin osa tutkimuksista on toteutettu aikuisiän syövän sairastaneilla. Tuloksista ilmenee kuitenkin, että kyseinen ongelma on olemassa nuorten keskuudessa ja se nähdään alidiagnostoituina, sekä alihoidettuna. Tästä syystä tutkimusta aiheesta tarvitaan lisää, jotta terveydenhuollon palveluita pystytään kehittämään ikäryhmän tarpeisiin sopiviksi.

7.3 Jatkotutkimus aiheet

Hyviä jatkotutkittavia aiheita tämän työn pohjalta on esimerkiksi uupumuksen hoitomuotojen vaikutus nuorilla syöpähoitojen aiheuttavien myöhäisvaikutusten ennaltaehkäisijänä, nuorten elämänlaadun seuranta syöpädiagnoosin jälkeen tai tutkimus fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta elämänlaatuun syöpähoitojen aikana nuoren potilaan näkökulmasta.

LÄHTEET

Aalberg, v. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: NEMO. Viitattu 5.3.2023.

Bager, P. 2019. Autoimmuunitaudit ja uupumus. Viitattu 5.3.2023. <https://bpno.fi/artikkelit/autoimmuunitaudit-ja-uupumus/>

Bower JE. 2014. Cancer-related fatigue--mechanisms, risk factors, and treatments. Nat Rev Clin Oncol. Viitattu 4.3.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4664449/>

Carmelita P. Escalante, Michael A. Kallen, Rosalie U. Valdres, P.K. Morrow, Ellen F. Manzullo. 2010. Outcomes of a Cancer-Related Fatigue Clinic in a Comprehensive Cancer Center. Journal of Pain and Symptom Management. Viitattu 3.3.2024. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.puv.fi/science/article/pii/S0885392410000837?via%3Dihub>

Cleveland clinic. Cancer fatigue. 2021. Viitattu 3.3.2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/5230-cancer-fatigue>

Christen S, Roser K, Mulder RL, Ilic A, Lie HC, Loonen JJ, Mellblom AV, Kremer LCM, Hudson MM, Constine LS, Skinner R, Scheinemann K, Gilleland Marchak J, Michel G. 2020. IGHG psychological late effects group. Recommendations for the surveillance of cancer-related fatigue in childhood, adolescent, and young adult cancer survivors: a report from the International Late Effects of Childhood Cancer Guideline Harmonization Group. J Cancer Surviv. Viitattu 2.3.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7572340/>

IBD työryhmä. 2017. Hoitoväsymys- haaste potilaille, läheisille ja hoitohenkilökunnalle. Viitattu 20.2.2023. <https://ibd.fi/wp-content/uploads/2015/01/Hoitov%C3%A4symys-v%C3%A5rdtr%C3%B6tthet.pdf>

Joensuu, H. Jyrkkiö, S. Kellokumpu-Lehtinen, P-L. Kouri, M. Roberts, P. J. Teppo, L. 2013. Syöpätaudit. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 21.2.2023,

Järvelä L, Suominen A, Jahnukainen K, Niinimäki R, Lähteenmäki P. 2024. Lasten ja nuorten syöpähoitojen pitkäaikaisvaikutuksia on syytä seurata myös aikuisiässä. Duodecim. Viitattu 1.3.2024. <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.puv.fi/xmedia/duo/duo18055.pdf>

Kaikki syövästä. Syöpää sairastavan hyvinvointi. Viitattu 12.2.2023. <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaa-sairastavan-hyvinvointi/>

Kuehn M, Wypyrsczyk L, Stoessel S, Neu MA, Ploch L, Dreismickenbecker E, Simon P, Faber J. 2023. Physical Activity as a Treatment for Cancer-Related Fatigue in Children, Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. Viitattu 3.3.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10047895/>

Makkonen, K. 2021. Nuori ja pitkäaikaissairaus. Duodecim. Viitattu 21.3.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00828>

Mört, S. 2012. Health related quality of life after childhood cancer. University of Turku. Viitattu 29.2.2024. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/77102/AnnalesD1018M%C3%B6rt.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pearson, E.J.M., Morris, M.E. & McKinstry, C.E. 2015. Cancer-related fatigue: a survey of health practitioner knowledge and practice. *Support Care Cancer* 23. Viitattu 2.3.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-015-2723-8>

Saaranen-Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 16.3.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>

Salminen A, 2011, Mikä on kirjallisuuskatsaus? Vaasan yliopiston julkaisuja. Viitattu 19.2.2023. https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Spathis A, Booth S, Grove S, Hatcher H, Kuhn I, Barclay S. 2015. Teenage and Young Adult Cancer-Related Fatigue Is Prevalent, Distressing, and Neglected: It Is Time to Intervene. A Systematic Literature Review and Narrative Synthesis. *J Adolesc Young Adult Oncol*. Viitattu 2.3.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4365509/>

Susanne, K, Michael, F, Thomas, S. 2019. et al. Predictors of fatigue in cancer patients: a longitudinal study. *Support Care Cancer*. Viitattu 29.2.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-019-4660-4>

Sylva. Lasten ja nuorten syöpäsairaudet. Viitattu 12.2.2023. <https://www.sylva.fi/tietoa-ja-tukea/lapsiperheelle/lasten-ja-nuorten-syopasairaudet/>

Synne-Kristin H. Bøhn, Lene Thorsen, Cecilie E. Kiserud, Sophie D. Fosså, Hanne C. Lie, Jon H. Loge, Torbjørn Wisløff, Hege S. Haugnes & Kristin V. Reinertsen. 2019. Chronic fatigue and associated factors among long-term survivors of cancers in young adulthood, *Acta Oncologica*. Viitattu 29.2.2024. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0284186X.2018.1557344>

Taskinen, M.Vettenranta, K. Jokinen, E. Lehtinen, T. Arola, M. Korpela, M. Möttönen, M. Pesola, J. Voutilainen, L. Vähäkyrölä-Aulo, A. Mäkinen, S. Suontausta-kyläinpää, S. Jyrkkiö, S. Lähteenmäki, P. 2014. Lapsuudessa tai nuoruudessa sairastettu syöpä parani- miten tukea terveyttä aikuisena. *Duodecim*. Viitattu 23.2.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2014/22/duo11970>

Terveyskylä. Syövän hoitomuodot lapsilla ja nuorilla. Viitattu 5.3.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/sy%C3%B6p%C3%A4sairaudet-lapsilla-ja-nuorilla/sy%C3%B6v%C3%A4n-hoitomuodot-lapsilla-ja-nuorilla>

Thong MSY, van Noorden CJF, Steindorf K, Arndt V. 2020. Cancer-Related Fatigue: Causes and Current Treatment Options. *Curr Treat Options Oncol*. Viitattu 5.3.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8660748/>

Tomlinson, D., Zupanec, S., Jones, H. 2016. et al. The lived experience of fatigue in children and adolescents with cancer: a systematic review. *Support Care Cancer*. Viitattu 5.3.2024. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00520-016-3253-8>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.3.2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Willmott E, Loades M, Baker L, Spathis A. 2020. Cancer-related fatigue in teenage and young adult cancer patients: Clinicians' perspectives, practice and challenges. *Eur. J. Cancer Care*. Viitattu 5.3.2024. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/ecc.13337>

Zebrack, B. Isaacson, S. 2012. Psychosocial Care of Adolescent and Young Adult Patients With Cancer and Survivors. *Journal of clinical oncology*. Viitattu 18.3.2023. <https://web.archive.org/web/20190220205439id/http://pdfs.semanticscholar.org/2803/02162f767a4277b55abb286cc75aef5ea002.pdf>

