

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Wathén, Tiila; Paalimäki-Paakki, Karoliina; Henner, Anja

Julkaisun nimi: Röntgenhoitajalla on tärkeä rooli kivunlievityksessä mammografiassa

Julkaisuvuosi: 2020

Versio: Kustantajan versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Wathén, T., Paalimäki-Paakki, K. & Henner, A. (2020). Röntgenhoitajalla on tärkeä rooli kivunlievityksessä mammografiassa. *Radiografia*, (4-5), 22-23.

# Röntgenhoitajalla on tärkeä rooli kivunlievityksessä mammografiassa

Keskustelut, riittävä tiedonsaanti ja läsnäolo vähensivät opinnäytetyön mukaan kivun tuntemusta seulontamammografiassa.

Mammografiatutkimus koetaan usein kivuliaaksi ja epämurkavaksi rintojen puristuksen vuoksi. Kansainvälisten tutkimusten mukaan puristuksen voimakkuuden lisäksi kivun kokemiseen vaikuttavat niin potilaan biologiset, psykologiset kuin sosiaaliset seikat. Aikaisemmillä kokemuksilla sekä vuorovaikutuksella röntgenhoitajan kanssa on merkittävä vaikutus kivun kokemiseen. Asiakkaat arvostavat rauhallista, ystävällistä, empaattista ja ammattitaitoista röntgenhoitajaa, joka kertoo selkeästi potilaille tutkimuksen kulusta.

## Kyselytutkimus seulontamammografian asiakkaille

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpämuoto. Mammografiaseulonnalla on ratkaiseva merkitys rintasyövän aikaisessa havaitsemisessa, mutta kivuliaat kokemukset vähentävät naisten osallistumista seulontatutkimuksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla naisten kokemuksia kivusta ja kipuun vaikuttavista seikoista seulontamammografiatutkimusten yhteydessä. Tavoitteena on parantaa mammografiaseulonnassa käyvien naisten hoitokokemuksia tarjoamalla hoitajille ja opiskelijoille tietoa kivun kokemuksiin vaikuttavista asioista. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena,

joka koostui monivalintakysymyksistä ja kahdesta avoimesta kysymyksestä. Tutkimukseen osallistui 167 seulontamammografiatutkimuksessa käynnyttä naista.

## Suurin osa seulonta-asiakkaista tuntee jonkin asteista kipua

Suurin osa naisista koki mammografiatutkimuksen aikana jonkinasteista kipua: puolet piti tutkimusta hieman kivuliaana, kymmenesosa kivuliaana ja sadasosa todella kivuliaana. Kipua kokivat hieman enemmän pieni- ja suuririntaiset sekä he, joiden rinnat olivat arat tai kyhmyiset. Huomattavin vaikutus oli kuitenkin naisen aikaisemmillä kokemuksilla ja odotuksilla sekä tutkimusta suorittaneella röntgenhoitajalla. Suurin osa heistä, joiden aikaisemmat tutkimukset olivat olleet kivuliaita, odotti tutkimuksen olevan kivulias sekä piti tutkimusta kivuliaana. Kivun odotusta lisäsivät omat aikaisemmat kivuliaat kokemukset sekä tuttavien kertomukset kivuliaasta mammografiasta. Keskustelut röntgenhoitajan kanssa häneltä saadut hengitysohjeet koettiin hyvin tärkeiksi. Moni kertoi hoitajan ansiosta kivun olleen odotettua lievempää tai tutkimuksen olleen jopa täysin kivuton.



## ”Hoitajan ystävällisyys ja lämmin hymy tuntuivat hyvältä”

Ensimmäistä kertaa mammografiatutkimuksessa käyneitä oli viidesosa vastaajista. Heidän kokemuksensa erosivat hie-man aikaisemmin käyneiden kokemuksista; vähän useampi ensikertalaisista koki tutkimuksen olleen kivulias tai todella kivulias. He myös jännittivät tutkimukseen tuloa enemmän, ja yli puolet heistä odotti tutkimuksen olevan kivulias. Ensikertalaisista suurin osa koki, että hoitajalla oli aikaa keskustella heidän kanssaan, kun aikaisemmin käyneistä alle puolet koki samoin. Erityisesti ensikertalaisille on tärkeää kertoa tutkimuksen kulusta, mahdollisesta kivusta ja epämukavuudesta sekä rintojen puristuksen merkityksestä. Kuitenkin jokaisen asiakkaan tulisi saada keskustella hoitajan kanssa ja kokea tulleensa kuulluksi riippumatta siitä, tuleeko tutkimukseen ensimmäistä kertaa. Hyvä mammografiahoitaja on läsnä, antaa asiakkaalle mahdollisuuden kertoa tuntemuksistaan ja esittää kysymyksiä. Ammattitaitoinen, rauhallinen, ystävällinen ja empaattinen hoitaja ottaa asiakkaan huomioon kokonaisvaltaisesti eikä ujos-tele tätä.

Osa mammografiatutkimukseen tulevista kokee pelkoa ja ahdistusta esimerkiksi tutkimuksessa käytettävän säteilyn tai tutkimuksen kivuliaisuuden vuoksi. Hyvä hoitaja ei väheksy asiakkaan pelkoja ja ahdistusta, vaan auttaa asiakasta hallitsemaan niitä. Keskustelut, riittävä tiedon-saanti ja hoitajan läsnäolo vähensivät kivun tuntemusta. Myös hengitysharjoitusten koettiin lieventäneen kipua. Moni, joka kertoi jännittäneensä tutkimusta ja odottaneensa tutkimuksen olevan kivulias, kokikin hoitajan ansiosta tutkimuksen olleen täysin kivuton. Toisaalta hoitajan

ollessa kiireinen ja/ tai kovaotteinen kivun kokemus oli odotettua voimakkaampi ja kipu kesti pidempään. Huomattava vaikutus kivun kokemiseen oli myös sillä, oliko asiakkaalla mahdollisuus vaikuttaa puristusvoiman suuruuteen kertomalla, milloin puristus tuntuu liian epämiellyttävältä. Asiakkaalle jo tieto siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa ja olla osallisena tutkimuksen kulkuun, voi vähentää kivun tuntemusta. Ihmisen fyysinen ja psyykinen puoli ovatkin vahvasti yhteydessä toisiinsa.

## Voiko mies olla mammoheitaja?

Tässä tutkimuksessa mammoheitajan sukupuoli ei noussut esille, mutta Englannissa tehdyssä tutkimuksessa 31,3 % seulontaohjelmassa olevista tutkimukseen osallistuneista ilmoitti, että eivät tule tutkimukseen, jos mammoheitajana on mies ja 15,3 % osallistuu, jos mukana on myös naispuolinen mammoheitaja. Oulun ammattikorkeakoulussa kahden viikon mammoheitajien koulutus on kaikille pakollinen ja vaikka opiskelijoista reilu kolmannes on miespuolisia, tulee harvoin vastaan tilanteita, joissa asiakas kieltää miesopiskelijaa osallistumaan mammografiatutkimuksen tekemiseen.

Joko olet löytänyt eBreast materiaalin? Kaikille vapaasti saatavilla olevaa monipuolista materiaalia löytyy osoitteesta <http://earlydetectionofbreastcancer.weebly.com/>. Materiaali voi käyttää vaikkapa perehdytyksessä tai opetuksessa, miksei myös kertomaan mammografiatutkimuksesta asiakkaille.

Artikkeli perustuu opinnäytetyöhön, jonka toimeksiantajana oli Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Opinnäytetyö toteutettiin osana kansainvälistä Erasmus ja eBreast -hanketta. Opinnäytetyö on luettavissa Theseuksessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201901191420>

