

Opinnäytetyö (AMK)

Kätilökoulutus

2023

Anni Roiha ja Fiina Reisto

# Opaslehtinen gynekologista syöpää sairastavan omaiselle



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kätilökoulutus

2023 | 45 sivua

Anni Roiha ja Fiina Reisto

## Opaslehtinen gynekologista syöpää sairastavan omaiselle

Suomessa sairastuu noin 1700 naista vuosittain gynekologisiin syöpiin. Gynekologiset syövät tarkoittavat kaikkia naisen lisääntymiselimestöstä lähtöisin olevia syöpiä. Gynekologisten syöpien hoito ja ennuste eroavat paljon syövän tyypistä riippuen.

Gynekologiseen syöpään sairastuminen on elämäntilanteesta riippumatta aina järkytys niin potilaalle, kuin omaisille. Gynekologisen syövän hoitojen vaikutukset yltyvät usein sairastuneen kaikille elämän osa-alueille, ulottuen laajasti myös omaisten elämään. Sairastuneen kokonaisvaltaisen hoidon kannalta omaisten huomioiminen on merkittävää. Tiedon ja tuen saaminen auttaa omaisia sopeutumaan elämään sairauden kanssa, sekä tukemaan sairastunutta parhaalla mahdollisena tavalla.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajana oli Tyks Naistenklinikka. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkeä ja monipuolinen opaslehtinen, johon on koottu gynekologista syöpää sairastavan omaisille suunnattuja palveluja. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa omaisten pääsyä tarjolla olevien palveluiden piiriin, sekä helpottaa hoitotyön ammattilaisia huomioimaan syöpäsairaana omaisia ja heidän yksilöllisiä tarpeitaan koko perhettä koskevassa kriisissä.

Asiasanat:

Gynekologinen syöpä, opaslehtinen, omaisten tukeminen

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Degree programme in Midwifery

2023 | 45 pages

Anni Roiha and Fiina Reisto

## A leaflet for relatives of gynaecological cancer patients

Approximately 1700 females every year get a gynaecological cancer diagnosis in Finland. Gynaecological cancer refers to every type of cancer originated from the female reproductive system. The treatment and prognosis differ widely based on the type of cancer.

Gynaecological cancer diagnosis is always a shock for the patient and her relatives, regardless of their life situation. The effects of medical treatment reach all of the sickened persons' aspects of life, extending widely as well in the lives of relatives. It is significant for comprehensive care of the patient to acknowledge their relatives. Getting information and support aids the relatives in adjusting to the situation and helps them in supporting the patient.

This Bachelor's thesis was functionally executed. This thesis was commissioned by the Department of Obstetrics and Gynaecology of Turku University Hospital. The purpose of this thesis was to produce a clear and comprehensive information leaflet, in which has been assembled services intended for relatives of patients with gynaecological cancer. This thesis was aimed to ease the relatives in reaching services available for them, and to ease health-care professionals in noticing relatives of cancer patients and their individual needs in a crisis which affects the whole family.

Keywords:

Gynecological cancer, information leaflet, supporting close relatives

# Sisältö

<b>1 Johdanto .....</b>	<b>5</b>
<b>2 Gynekologinen syöpä .....</b>	<b>6</b>
2.1 Kohdunrungon syöpä.....	6
2.2 Munasarjasyöpä ja munanjohdinsyöpä.....	7
2.3 Kohdunkaulan syöpä .....	8
2.4 Ulkosynnyttinsyöpä ja emättimen syöpä.....	9
<b>3 Gynekologisen syövän erityispiirteet.....</b>	<b>10</b>
3.1 Gynekologinen syöpä ja seksuaalisuus .....	10
3.2 Gynekologinen syöpä ja kuntoutus .....	11
3.3 Palliatiivinen hoitolinjaus gynekologista syöpää sairastaessa.....	11
<b>4 Omaisen tukeminen .....</b>	<b>13</b>
4.1 Omaisten suhtautuminen gynekologiseen syöpään.....	13
4.2 Gynekologinen syöpä ja perhe-elämä.....	14
<b>5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....</b>	<b>16</b>
<b>6 Opinnäytetyön menetelmä.....</b>	<b>17</b>
<b>7 Opaslehtisen toteutus.....</b>	<b>19</b>
7.1 Laadukas opaslehtinen .....	19
7.2 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus .....	20
<b>8 Eettisyys ja luotettavuus .....</b>	<b>22</b>
<b>9 Pohdinta .....</b>	<b>25</b>
<b>Lähteet .....</b>	<b>28</b>

## Liitteet

Liite 1. Palveluita gynekologista syöpää sairastavan omaiselle

# 1 Johdanto

Gynekologisilla syöville tarkoitetaan naisen lisääntymiselimistä lähtöisin olevia syöpätyyppejä. Vuosittain noin 1700 naista sairastuu Suomessa gynekologiseen syöpään. (Suomen gynekologiset syöpäpotilaat ry n.d.)

Syöpään sairastuminen on aina järkytys potilaalle ja omaisille elämäntilanteesta riippumatta. Sairastumisen seurauksena tuttu ja turvallinen arkielämä saattaa muuttua täysin ja tilalle tulla raskaita tutkimuksia sekä hoitoja. (Leminen ym. 2015, 4.) Gynekologisen syövän hoitojen vaikutukset yltävät usein kaikille sairastuneen elämän osa-alueille, joten myös hoito tulee toteuttaa kokonaisvaltaisesti huomioiden fyysisen hyvinvoinnin ohella myös potilaan seksuaalinen, psyykkinen sekä sosiaalinen hyvinvointi (Izycki ym. 2016).

Sairastumisen vaikutukset ulottuvat laajasti potilaiden lähipiiriin ja etenkin sairauden alkuvaiheeseen liittyä paljon epävarmuutta. Omaisiet läpikäyvät läheisen sairastumisesta johtuvan kriisin, jolloin heillä on suuri tiedon ja tuen tarve. (Arhovaara ym. 2017, 4.) Gynekologisen syövän vaikutukset etenkin parisuhteeseen ja perhe-elämään ovat usein hyvin merkittäviä (Izycki ym. 2016). Omaisten sopeutumista sairastumiseen auttaa tiedon ja tuen saaminen. Usein omaiset hyötyvät myös terveydenhoidon tai yksityisen sektorin palveluista, riippuen sairauden vaiheesta ja yksilöllisistä voimavaroista. (Rönkkö-Kuivalainen & Hietanen 2023.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa selkeä ja monipuolinen opaslehtinen, johon on koottu gynekologista syöpää sairastavan omaisille suunnattuja palveluja. Opinnäytetyön tavoitteena on helpottaa omaisten pääsyä tarjolla olevien palveluiden piiriin, sekä helpottaa hoitotyön ammattilaisia huomioimaan syöpäsairaana omaisia ja heidän yksilöllisiä tarpeitaan koko perhettä koskevassa kriisissä. Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toimeksiantajana on Tyks Naistenklinikka.

## 2 Gynekologinen syöpä

Gynekologinen syöpä tarkoittaa naisen lisääntymiselimistä peräisin olevaa syöpää. Suomessa näihin syöpiin sairastuu joka vuosi noin 1700 naista. (Suomen gynekologiset syöpäpotilaat ry n.d.) Gynekologisia pahanlaatuisia kasvaimia esiintyy kaikissa ikäluokissa, suurin ilmaantuvuus on kuitenkin 60–70-vuotiailla. Iän lisäksi gynekologiselle syöväälle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi papilloomavirusinfektio, geneettinen alttius ja ylipaino (Tapanainen ym. 2019). Gynekologisen syövän yleisimmät tyypit ovat: kohdunrunгон syöpä, munasarja-, ja munanjohdinsyövät, kohdunkaulan syöpä, ulkosynnytinsyöpä (vulvasyöpä) sekä emätinsyöpä. Myös vatsakalvon syöpä voidaan lukea gynekologisiin syöpiin kuuluvaksi. Ennustetta parantavat syövän varhainen toteaminen ja hoito. Gynekologisia syöpiä voidaan hoitaa solunsalpaaja-, leikkaus- tai sädehoidolla, hormonihoidolla tai näiden yhdistelmillä (Aro K., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022.)

### 2.1 Kohdunrunгон syöpä

Suomessa todetaan vuosittain yli 800 kohdunrungonsyöpää. Yli puolet gynekologisista syöivistä on kohdunrunгон syöpiä. (Tapanainen ym. 2019.) Se on Suomessa yleisin gynekologinen syöpä (Palliativinen talo 2022.) Kohdunrunгон syöväällä on kuitenkin hyvä ennuste: 84 % sairastuneista on viiden vuoden kuluttua elossa. Kohdunrunгон syöpä kehittyy kohtuontelon limakalvoista ja lähes kaikissa tapauksissa varhaisoireena on poikkeava verinen vuoto. Yleensä kohdunrunгон syöpä todetaan vasta vaihdevuosien jälkeen, sillä merkittävin syöväälle altistavista tekijöistä on estrogeenihormoni, jota syntyy vaihdevuosien jälkeen rasvakudoksessa. Muita altistavia tekijöitä ovat ikä, ylipaino, synnyttämättömyys, myöhäinen menopaussi-ikä, sekä perinnöllisyys. On kuitenkin todettu, että nuoruudessa käytetty, yli viisi vuotta kestänyt yhdistelmäehkäisytablettien käyttö vähentää jopa 30 prosentilla riskiä sairastua kohdunrunгон syöpään. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 b.)

Kohdunrunгон syövän toteamista varten tehdään gynekologinen tutkimus ja kohdun ultraäänitutkimus, sekä otetaan papa-näyte ja kohtuontelon kudoksenäytteet. Myös kohdun limakalvon paksuus mitataan emättimen kautta tehtävällä kaikututkimuksella. Hoitona on kohdun ja munasarjojen poisto leikkauksella, sekä usein lantion imusolmukkeiden poisto mahdollisen levinneisyyden arvioimiseksi. Tarvittaessa annetaan liitännäishoitoja, joista tavallisin on emättimen sisäinen sädehoito eli brakyhoito. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 b.)

## 2.2 Munasarjasyöpä ja munanjohdinsyöpä

Suomessa todetaan vuosittain yhteensä noin 550 uutta munasarja- ja munanjohdinsyöpää. Munasarjasyöpä on Suomessa toiseksi yleisin gynekologinen syöpä. Munanjohdinsyöpä puolestaan on harvinainen, mutta joskus vaikea erottaa munasarjasyövästä. Munasarjasyöpää esiintyy kaikenikäisillä naisilla, mutta ikä lisää sairastumisriskiä ja eniten uusia tapauksia todetaankin 60–69-vuotiailla. Iän lisäksi munasarjasyöväälle altistavia tekijöitä ovat perinnöllisyys, synnyttämättömyys, endometrioosi ja yli kymmenen vuotta kestänyt vaihdevuosien hormonihoito. Munasarja- ja munanjohdinsyöpä ovat usein pitkään oireettomia, jolloin taudin toteaminen viivästyy ja ennuste on huono verrattuna muihin gynekologisiin syöpiin. Noin puolet sairastuneista on elossa viiden vuoden kuluttua taudin toteamisesta. Oireita, kuten epämääräisiä vatsakipuja, vuotohäiriöitä ja turvotusta, tulee usein vasta kun tauti on jo levinnyt vatsaontelossa. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 c.)

Munasarjasyövän toteamiseksi tehdään gynekologinen tutkimus, huolellinen vatsan alueen painelu-, sekä yleistutkimus. Lisäksi tehdään ultraäänitutkimus ja verestä tutkitaan kasvainmerkkiaineet. Munasarja- ja munanjohdinsyöpää hoidetaan leikkaus- ja solunsalpaajahoidoilla. Joskus annetaan myös sädehoitoa ja kohdennettuja lääkkeitä, kuten bevasitsumabia. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 c.) Munasarjasyöväällä on vahva uusiutumistaipumus, mikäli se on todettu levinneessä vaiheessa. Tämän vuoksi

munasarjasyöpää seurataan kolmen vuoden ajan hoitojen päättymisestä erikoissairaanhoidossa. (Naistalo 2022.)

### 2.3 Kohdunkaulan syöpä

Suomessa kolmanneksi yleisin gynekologinen syöpä on kohdunkaulan syöpä, joita todetaan vuosittain noin 160–170 uutta tapausta. Maailmanlaajuisesti se on yleisin gynekologinen syöpä. Suomessa aloitettiin 1960-luvulla kohdunkaulansyövän seulonnat, joissa havaitaan varsinaisen syövän lisäksi sen esiasteita. Tämän ansiosta sekä taudin ilmaantuvuus, että kuolleisuus ovat pienentyneet jopa 80 prosentilla. (Tapanainen ym. 2019.)

Kohdunkaulan syövän kehittymisen merkittävä tekijä on HPV- eli papilloomavirus, jonka eri tyypit aiheuttavat noin 70 % syövistä. Muita kohdunkaulan syövälle altistavia tekijöitä ovat varhainen yhdyntöjen alkamisikä, lukuisat seksikumppanit, muut gynekologiset tulehdukset sekä tupakointi. Mikäli kohdunkaulan syöpä ei ole levinnyt kohdun ulkopuolelle on sen ennuste hyvä; viiden vuoden kuluttua elossa on 90 % sairastuneista. Jos syöpä on toteamisvaiheessa jo levinnyt imusolmukkeisiin, elossa viiden vuoden kuluttua on noin 65–70 %. Potilaista, joilla tauti on laajalle levinnyt, on elossa noin 20–30 % viiden vuoden kuluttua. Varhaisena oireena kohdunkaulan syövässä on poikkeava verinen vuoto, etenkin yhdynnän jälkeen. Myös verinen tai pahanhajuinen valkovuoto voi olla syövän ensioire, myöhemmin oireita voivat olla alavatsakipu, ristiselkäsärky ja virtsaamiseen liittyvät oireet. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 a.)

Kohdunkaulan syöpä todetaan gynekologisen tutkimuksen ja papakokeen, eli irtosolunäytteen perusteella. Diagnoosi varmistetaan vielä kolposkopiolla, eli kohdunkaulan, ulkosynnyttimien ja emättimen tutkimisella optisesti suurentavalla laitteella, sekä sen yhteydessä otettavilla koepaloilla. Kohdunkaulan syövän esiasteita voidaan poistaa sähkösilmutkahoidolla. Kohdunkaulan syövän tärkein hoitomuoto on leikkaus. Leikkauksen laajuus riippuu syövän levinneisyydestä, mutta yleensä kohtu joudutaan poistamaan



kokonaan. Nuorilla naisilla kohtu ja munasarjat kuitenkin saatetaan säästää, mutta tällöin huolellinen seuranta on erityisen tärkeää. Leikkaushoidon lisäksi levinneisiin syöpiin saatetaan joutua antamaan sädehoitoa ja solunsalpaajia. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 a.)

#### 2.4 Ulkosynnyttinsyöpä ja emättimen syöpä

Suomessa todetaan vuosittain 100–120 uutta ulkosynnyttimien eli vulvan syöpää. Näistä suurin osa on yli 65-vuotiailla, mutta myös nuoremmilla naisilla esiintyy ulkosynnyttimien syöpää. Emättimen syöpiä puolestaan todetaan vuosittain noin 20 ja suurin osa potilaista on 50–60-vuotiaita. Molemmissa syöissä merkittävänä tekijänä on HPV-infektio. Ulkosynnyttinsyövän kehittymiselle altistava tekijä on myös ulkosynnyttimien alueella oireileva valkoi tai punajäkälä. (Tapanainen ym. 2019.) Ulkosynnyttinsyöpään sairastuneista on viiden vuoden kuluttua elossa 86 %, mikäli tauti on paikallinen ja 17 % jos tauti on ehtinyt leviää kauemmas. Ulkosynnyttinsyövän oireita ovat pitkään jatkunut kutina, kirvely, valkovuoto, verinen vuoto, virtsaamisen aiheuttama kirvely ja haavauma. Emätinsyöpä on usein alkuvaiheessa oireeton, mutta esimerkiksi yhdynnän jälkeinen verenvuoto voi olla oireena taudista. Koska molempien syöpien oireet voivat olla vaikeita erottaa hyvänlaatuisten ihottumien oireista, saattaa diagnoosi viivästyä. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 d.)

Ulkosynnyttinsyöpää epäillään usein jo gynekologisen tutkimuksen perusteella ja diagnoosi varmistetaan ottamalla koepala. Emätinsyöpä löytyy usein sattumalöydöksenä gynekologisessa tutkimuksessa tai papa- eli irtosolunäytteen perusteella. Molempien syöpien hoito perustuu leikkaushoitoon, jota voidaan tarpeen mukaan täydentää säde- tai solunsalpaajahoidolla tai näiden yhdistelmillä. Emätinsyöpää voidaan myös esiastevaiheessa hoitaa laserilla poistamalla. (Tiitinen A., [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi), 2022 d.)

### 3 Gynekologisen syövän erityispiirteet

Gynekologiseen syöpään sairastuminen ja syöpähoitojen vaikutukset muuttavat merkittävästi sekä syöpään sairastuneen, että heidän omaistensa elämää.

Muutokset näkyvät usein kaikilla elämän osa-alueilla, sillä negatiivisia vaikutuksia saattaa liittyä fyysisten ongelmien lisäksi niin seksuaaliseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. (Iżycki ym. 2016.)

Gynekologisen syövän sairaalahoitajaksojen lyhentyessä jatkuvasti, korostuu kuntoutuksen tärkeys hoidon vaikuttavuuden kannalta (Sekse ym. 2019).

#### 3.1 Gynekologinen syöpä ja seksuaalisuus

Gynekologisen syövän hoidot vaikuttavat eri tavoin monien potilaiden seksuaalisuuteen. Muutosten taustalla on lisääntymiselinten poisto tai vaikutukset hormonierityksen määrään. Lisäksi kemoterapia aiheuttaa väsymystä, libidon heikkenemistä sekä väliaikaisen tai pysyvän vaihdevuositalan. Yleisin seksuaalisuuden ongelma gynekologista syöpää sairastavilla potilailla on kivulias yhdyntä. Psyykkiset ongelmat seksuaalisuuteen ja omaan kehonkuvaan liittyen ovat myös erittäin yleisiä. (Iżycki ym. 2016.)

Seksuaalisuudella on merkittävä vaikutus myös syöpään sairastuneen tai syövän jo sairastaneen elämänlaatuun. Usein potilailla ei kuitenkaan ole riittäviä tietoja seksuaalisen hyvinvointinsa parantamiseen esimerkiksi apuvälineiden avulla. Hoitohenkilökunnan tulisi tukea potilaita myös seksuaaliterveyden näkökulmasta, sillä vaikka potilaat eivät hoidon alkaessa tai niiden aikana kokisi sitä ensisijaiseksi huolenaiheeksi, voidaan seksuaaliterveydellisten asioiden puheeksi otto kokea hankalaksi ja niiden kanssa jäädä ilman tukea. (Stabile ym. 2017.) Usein potilaat ja heidän kumppaninsa kaipaavatkin enemmän tietoa hoitojen vaikutuksista seksuaalisuuteen ja käytännön vinkkejä seksuaalisten toimintahäiriöiden kuntouttamiseen. On tärkeää myös antaa tukea ja vahvistusta sille, että seksuaalisuuteen liittyvät haasteet ovat tyypillisiä

syöpähoitojen yhteydessä, eivätkä he ole asian kanssa yksin. (Vermeer ym. 2016; Roussin ym. 2023.)

### 3.2 Gynekologinen syöpä ja kuntoutus

Gynekologisen syövän sairastamiseen sopeutuminen koetaan jatkuvana prosessina, johon kuuluu syöpälähtöisten jokapäiväisen elämän ongelmien ratkaisemista, mahdollisesti parisuhteen muutokseen sopeutumista sekä kehon muutoksien hyväksymistä. Fyysisten oireiden lisäksi arjen sekä parisuhteen toimivuutta saattaa lamaannuttaa minäkuvan muutokset, pelko, menettämisen tunne (terveys, entisenkaltainen elämä, oma keho), häpeä sekä kommunikaatiovaikeudet. (Roussin ym. 2023.)

Kuntoutuksen tarve johtuu toimintakyvyn muutoksista, joihin yksilön on sopeuduttava muuttamalla arjen toimintatapojaan. Koska kuntoutuja on aktiivinen toimija, on kuntoutuksen tavoitteena ohjata kuntoutujaa hänen voimavarojensa ja arjen itsenäisen selviytymiskykynsä edistämiseksi. Kuntoutus on parhaimmillaan moniammatillista ja ennaltaehkäisevää, varustaen kuntoutujan mahdollisimman hyvän elämänlaadun saavuttamiseksi. (Ahonen ym. 2020, 77.)

Kuntoutuksen tarve määritellään jokaiselle yksilöllisesti. Kuntoutuksen sisältö voi olla esimerkiksi: sosiaalista, fyysistä, lääkinnällistä tai ammatillista. (Ahonen ym. 2020, 77–81.) Suomessa järjestetään syöpäsairaille sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja, joihin voi osallistua syöpähoitojen aikana sekä niiden jälkeen. Kurssimuotoja on erilaisia, osaan niistä voi osallistua myös kumppanin tai perheen kanssa. (Kaikki syövästä n.d. a.)

### 3.3 Palliatiivinen hoitolinjaus gynekologista syöpää sairastaessa

Palliatiivinen hoito tarkoittaa kokonaisvaltaista, oireita lievittävää hoitoa tilanteessa, jossa sairaus ei ole parannettavissa ja johtaa kuolemaan tai uhkaa henkeä. Syöpää sairastavien osuus palliatiivisen hoidon potilaista

maailmanlaajuisesti on noin 40 %. Palliatiiviseen hoitolinjaukseen voidaan mahdollisuuksien mukaan myös integroida sairautta jarruttava hoito, jolloin elinajanennustetta voidaan pidentää ja potilaiden elämänlaatua parantaa merkittävästi. Myös omaisten huomiointi on tärkeä osa kattavaa hoitoa. Palliatiivinen hoito on moniammatillista ja parhaimmillaan ennakoivaa, tavoitteena ei ole elinajan pidentäminen eikä lyhentäminen vaan mahdollisimman hyvän ja oireettoman loppuelämän takaaminen. Saattohoito on palliatiivisen hoidon osa, joka ajoittuu viimeisiin päiviin ja viikkoihin, kun kuolema on vääjäämättömän lähellä. (Palliatiivinen hoito ja saattohoito: Käypä hoito –suositus 2019.)

Levinneeksi syöpäsairaus luokitellaan, kun syöpä on lähettänyt etäpesäkkeitä eli metastaaseja luustoon tai sisäelimiin. Gynekologisissa syövässä on ennusteeseen vaikuttavia eroja liittyen metastasointiin; tyypillisesti kohdun runko-osan syöpä on paikallinen ja kohtuun rajoittuva, kun taas munasarjasyöpä on usein pitkään oireeton, jolloin tauti on ehtinyt jo levitä etäpesäkkeinä vatsan alueelle tai vatsaontelon ulkopuolelle. Potilaan on tärkeää kertoa oireistaan, sillä sekä syövän että etäpesäkkeiden aiheuttamia oireita on mahdollista lievittää. Suomessa potilasta hoitava taho usein vaihtuu palliatiiviseen hoitoon siirryttäessä erikoissairaanhoidon sisällä joko toiseen erikoisalaan tai kokonaan perusterveydenhuoltoon. Elämän loppuvaiheen hoidossa olisi tarkoituksenmukaista, että hoitavaan tahoon saa tarvittaessa yhteyden vuorokauden ympäri. (Palliatiivinen talo 2022.)

## 4 Omaisen tukeminen

Omaisella tarkoitetaan perheenjäsentä tai läheistä sukulaista (MOT kielitoimiston sanakirja 2023.) Tässä opinnäytetyössä käytetään gynekologiseen syöpään sairastuneen potilaan läheisistä ja perheenjäsenistä nimitystä omainen. Syöpään sairastuneesta potilaasta käytetään nimitystä läheinen. Syöpään sairastuminen ei ole vain potilaan oma henkilökohtainen kokemus, vaan se koskettaa koko sairastuneen perhettä. Omaisat tuntevat itsensä valmistautumattomiksi joutuessaan yllättäen sairastuneen läheisen tukihenkilön rooliin, samalla kun itse tuntevat stressiä ja epävarmuutta (Ledderer ym. 2013).

### 4.1 Omaisten suhtautuminen gynekologiseen syöpään

Syöpään sairautena liittyy usein paljon ennakkoluuloja, väärää tietoa ja erilaisia asenteita. Oikean tiedon saaminen ja sairauteen liittyvistä asioista avoimesti keskusteleminen helpottavat sairauden kohtaamista myös omaisen näkökulmasta. (Arhovaara ym. 2017, 25.) Omaisten uuteen tilanteeseen sopeutumista usein helpottaa vastaanotolle mukaan lähteminen, sillä tällöin he voivat vastaanottaa tietoa yhdessä sairastuneen kanssa (Rönkkö-Kuivalainen & Hietanen 2023). Syöpäpotilaan omaisille vaikeinta on usein tunne ulkopuoliseksi jäämisestä sekä avuttomuudesta. Tärkeäksi koetaan sairastuneen auttaminen edes jollakin tavalla ja hyödyksi olemisen tunne, sekä konkreettinen toiminta syöpäsairaana auttamiseksi. (Rönkkö-Kuivalainen n.d.)

Sairauden aiheuttaman kriisin kohtaamiseen ei ole oikeaa tai väärää tapaa, vaan jokainen kohtaa kriisin omalla yksilöllisellä tavallaan. Syöpään sairastuneen läheisillekin tarjotaan apua, sillä syöpäpotilaan kokonaisvaltainen hoito ottaa aina myös perheen huomioon. Heistä on myös sairastuneelle eniten tukea, jos he itse ovat käsitelleet asiaa ja kokevat jaksavansa henkisesti. (Kaikki syövästä n.d. b.) Omaisten tulisi herkästi hakea apua sekä tukea tarvittaessa, ja

arvioida omia voimavarojaan läheisen sairastumisen eri vaiheissa (Fican East-Itäinen Syöpäkeskus n.d.).

#### 4.2 Gynekologinen syöpä ja perhe-elämä

Vakavasti sairastuminen vaikuttaa parisuhteeseen väistämättömästi. Gynekologinen syöpä erityisesti herättää kysymyksiä intiimeihin asioihin ja seksuaaliseen kanssakäymiseen liittyen, sekä sairastuneelle itselleen, että kumppanille. Ahdistus, pelko ja voimattomuuden tunteet saattavat ilmetä kyvyttömyytenä kohdata kumppani ja kriisitilanne. (Leminen ym. 2015, 45–46.) Syöpäpotilaiden kumppanit myös kärsivät pitkäaikaisista seurauksista, ja syöpädiagnoosi kuormittaa sairastuneen lisäksi kumppania sekä yhteistä parisuhdetta. Usein sairastuneen kumppanit kokevat yhtä suurta tai jopa suurempaa tuskaa ja ahdistusta sairastumisesta kuin sairastunut itse. (Ižycki ym. 2016.)

Hyvinvoiva parisuhde on yhdistetty nopeamman kuntoutumisen sekä paremman elämänlaadullisen ennusteen kanssa, joten myös kumppanin huomioiminen kokonaisvaltaisessa syöpähoidossa on olennaista. (Nalbant ym. 2021.) Kumppani voi myös jäädä omien tunteidensa kanssa herkästi yksin, jos hän ajattelee säästävänsä sairastuneen voimavaroja pitämällä negatiiviset tunteet itsellään. Avoin keskustelu ja hoitohenkilökunnan puolesta siihen kannustaminen on ainut keino oikaista väärinkäsityksiä parisuhteen osapuolten välillä, sekä saada heidät tuntemaan henkistä läheisyyttä keskenään. Parisuhde on usein aikuisuuden tärkein ihmissuhde, ja täten kriisitilanteessa erityisesti vaalimisen arvoinen. (Parisuhdekeskus Kataja 2020.)

Vanhemman syöpädiagnoosi sekä syöpähoidot aiheuttavat perhearjen häiriintymistä, erityisesti perheissä, joissa on alaikäisiä lapsia. Vaikka suuri osa lapsista sopeutuu vanhemman sairastumiseen kohtalaisen hyvin, lapsista yli kolmasosa reagoi negatiivisemmin, olemalla ahdistuneempia ja takertuvaisempia vanhempiinsa. (Inhestern ym. 2021.) Lapset tarvitsevat psyykkisesti selviytyäkseen fyysisistä läheisyyttä, ymmärrystä siitä, ettei tilanne

ole heidän vikansa sekä avointa, ikätasoisia kerrontaa asioista (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023). Vanhempien omalla selviytymisellä, perheen toimivuudella sekä avoimella kommunikaatiolla on suurimmat vaikutukset lasten hyvinvointiin ja sopeutumiskykyyn. Vanhemmat usein kaipaavat tukea ja ohjausta lastensa tarpeisiin vastaamiseen kriisitilanteessa, sekä kokevat epävarmuutta omasta kyvykkyydestään tehdä niin. (Inhestern ym. 2021.)

## 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkeä ja monipuolinen opaslehtinen, johon on koottu gynekologista syöpää sairastavan omaisille suunnattuja palveluja. Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa omaisten pääsyä tarjolla olevien palveluiden piiriin, sekä helpottaa hoitotyön ammattilaisia huomioimaan syöpäsairaalan omaisia ja heidän yksilöllisiä tarpeitaan koko perhettä koskettavassa kriisissä.



## 6 Opinnäytetyön menetelmä

Opinnäytetyön toteutustapana oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toimeksiantajana oli Tyks Naistenklinikka. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on kehittää ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää tai tietyn toimintaympäristön jokapäiväisiä käytäntöjä. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan yhdessä työelämäkumppanin kanssa, jolloin kehittämistyö kohdistuu tiettyyn rajattuun tarpeeseen ja ympäristöön, jossa on kehittämistarvetta. (Airaksinen ym. 2022.) Kehittämishankkeen tuloksena syntyvä tuotos sisältää esimerkiksi oppaan, tuotteen, palvelun tai toimintatavan, joka on kokonaan uusi tai aiempaa parempi (Salonen 2013).

Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu opinnäytetyöraportista ja raporttiin perustuvasta tuotoksesta. Raportti on huomattavasti laajempi kokonaisuus, kuin pelkkä tuotos, sillä se on kokonaiskuvaus kehittämishankkeesta. Raportissa perustellaan ja selvennetään lukijalle esimerkiksi työn tausta, merkitys ja tavoite, teoreettinen tietoperusta, tuotoksen toteuttaminen, sekä kehittämishankkeen arviointi ja prosessin aikana kertyneen asiantuntijuuden pohdintaa. Opinnäytetyöraportin avulla lukijalle syntyy myös ymmärrys raportin tekijöiden alakohtaisesta ammatillisuudesta sekä aiheen oppineisuudesta. (Salonen 2013; Airaksinen ym. 2022).

Toiminnallisessa opinnäytetyössä, uutta tietoa tuotetaan jo olemassa olevan teorian avulla. Opinnäytetyö perustuu teorian lisäksi aihepiiriin käsitteisiin ja ammattitermistön käyttöön. (Airaksinen ym. 2022; Vilka 2021). Teoreettisen viitekehyksen avulla käsitteellistetään opinnäytetyön aihe, sekä tehdään näkyväksi ammatillinen lähestymistapa aiheeseen (Airaksinen ym. 2022).

Opinnäytetyön lopullinen tuotos oli opaslehtinen, johon on koottu Varsinais-Suomen hyvinvointialueella, kansallisesti, sekä verkossa toimivia palveluita gynekologista syöpää sairastavan omaiselle. Opaslehtistä varten palveluita kartoitettiin Googlen avoimesta hakukoneesta tehdyillä hauilla ja palveluista rajattiin pois vain syöpään sairastuneelle suunnatut palvelut, jotka eivät olisi

hyödyttäneet omaisia. Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen teoriatieto valikoitiin kriittisesti huolellisen tiedonhaun avulla, jolla varmistettiin teoriatiedon luotettavuus ja ajankohtaisuus. Tiedonhakua tehtiin hyödyntämällä erilaisia kotimaisia ja ulkomaisia tietokantoja, joita olivat Terveysportti, Google scholar ja EBSCO-database. Lisäksi kirjastoista ja Finna-hakupalvelusta etsittiin sopivaa kirjallisuutta.

Työssä käytetyt lähteet aikarajattiin vuosille 2013–2023. Poikkeuksena lähteiden aikarajauksessa työhön valittiin aineistolähteeksi ”Laatua kätilötyöhön - Kätilötyön eettiset ja laadulliset perusteet”, jotka on kirjoitettu vuonna 2004 sekä Riitta Hyvärisen vuonna 2005 kirjoittama artikkeli ”Millainen on toimiva potilasohje?”. Nämä todettiin opinnäytetyön kannalta hyödylliseksi, ja tiedon ajateltiin olevan edelleen ajantasaista. Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin *gynecological, cancer, relative, family member, close relatives ja support*. Suomenkielisinä hakusanoina käytettiin *gynekologinen, syöpä, omainen/omaiset, tuki ja palvelut*.

## 7 Opaslehtisen toteutus

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyi gynekologista syöpää sairastavan omaiselle suunnattu opaslehtinen. Opaslehtistä on tarkoitus hyödyntää Tyksin Naistenlinikalla syöpäpotilaiden kokonaisvaltaisessa hoidossa, minkä vuoksi kerätyt palvelut ovat Varsinais-Suomen hyvinvointialueeseen kuuluvia, tai valtakunnallisesti saatavilla. Tyksin naistentautien vastaanotoilla tutkitaan ja hoidetaan gynekologisen syövän potilaita (Tyks n.d.). Opaslehtinen helpottaa Naistenlinikan työntekijöiden työtä, sillä sen avulla he voivat kustannustehokkaasti ja sairastuneelta resursseja viemättä huomioida myös sairastuneen omaisia. Lisäksi opaslehtiseen on omaisten helppo matalalla kynnyksellä palata myöhemmin, kun tuen ja avun tarve tulee ajankohtaiseksi.

### 7.1 Laadukas opaslehtinen

MOT Kielitoimiston sanakirjassa (2023) määritellään opas muun muassa suunnannäyttäjäksi ja neuvojaksi, ja lehtinen pieneksi lehdeksi tai vihkoseksi. Potilasohjeet ja –oppaat ovat hoitohenkilökunnalle erittäin tärkeitä työkaluja, joiden avulla potilas voi tehdä informoituja päätöksiä ja saada vastauksia kysymyksiinsä (Posch ym. 2020). Potilasohjauksessa ohjattavana voi olla myös potilaan omainen. Hyvän ohjauksen lopputulemana ohjattavan itseohjautuvuus lisääntyy, terveys edistyy sekä tapahtuu oppimista ja voimaantumista. Myös resursseja säästetään parhaimmillaan hyvin tehokkaasti. (Huurre 2014.)

Hyvässä potilasohjeessa rakenne on selkeä, virkkeet ovat helposti hahmottuvia ja kieliasu on huoliteltu sekä yleiskielinen. Laadukas ohje on jäsennelty kohderyhmä mielessä pitäen, väliotsikoilla auttaen lukijaa hakemaan hänen etsimäänsä tietoa. Selkeän pääotsikon avulla lukija tietää heti, mistä tekstissä on kyse. Kappalejaon avulla lukijalle puolestaan osoitetaan, mitkä asiat tekstissä kuuluvat tiiviimmin yhteen. (Hyvärinen 2005.)

## 7.2 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Tämän opinnäytetyön tuotoksen, opaslehtisen, lopulliseen sisältöön valikoitui kattavasti sekä kansallisesti saatavilla olevia palveluita, että palveluita Varsinais-Suomen hyvinvointialueelta. Opaslehtiseen sisällytettiin myös toimeksiantajan kanssa käytyjen keskusteluiden perusteella palliatiivinen näkökulma, sekä linkki jo olemassa olevaan Tyksin gynekologista syöpää sairastavan potilaan palvelutarjontimeen. Opaslehtisen otsikoina ovat: Kelan palvelut, sairaalan tarjoamat palvelut, Syöpäyhdistykset, vertaistuki, muut, palveluita parisuhteen, perheen ja lasten tueksi sekä palliatiiviset palvelut. Palveluiden valinnassa huomioitiin monipuolisuus ja erilaiset elämäntilanteet, sekä tuen tarpeen osa-alueet. Omaiset voivat yksilöllisesti tutustua ja hyödyntää palveluista yhtä tai useampaa, itselleen sopivana ajankohtana.

Opaslehtiseen valittiin palveluita omaisen näkökulma edellä. Osa palveluista soveltuu myös sairastuneelle itselleen, mutta kaikki niistä hyödyttävät omaisen tiedon tai tuen saantia. Tämän opinnäytetyön tuotoksena tehdyn opaslehtisen kohderyhmään kuuluvat kaikki, joiden läheisellä on todettu gynekologinen syöpäsairaus. Erityisinä kohderyhminä on eritelty sairastuneen kumppani sekä alaikäiset lapset.

Opaslehtinen tehtiin Word-ohjelmalla, jotta se olisi toimeksiantajan toimesta mahdollisimman helposti muokattavissa ajan kuluessa, tarpeiden muuttuessa ja sisällön päivittämisen mahdollistamiseksi. Ennen mahdollista tulostamista se tulisi muuntaa PDF-tiedostoksi ja linkeistä tehdä puhelimella luettavia QR-koodeja, tulosteen toimivan ulkoasun mahdollistamiseksi. Toimeksiantaja Tyks Naistenklinikka lisää opaslehtisen Tyksin Gynekologiset Syövät- nettisivulle, josta löytyy myös palvelutarjotin gynekologista syöpää sairastavalle potilaalle.

Opaslehtisen kieliasussa pyrittiin helppolukuisuuteen ja lähestyttävyyteen. Opaslehtisessä ei tästä syystä käytetty lainkaan ammattikieltä, myös fonttina käytetty *Calibri*, valikoitiin selkeytensä perusteella. Palvelut eriteltiin kategorioittain, ja jokaisesta tehtiin lyhyt, johdatteleva kuvaus. Myös esteettisyys ja puoleensavetävyys olivat lopullisen ulkoasun koostamisessa tärkeitä

näkökulmia. Kansilehden väriksi valikoitui violetti. Violetti väri symboloi gynekologisia syöpiä ja violetti nauha on tarkoitettu lisäämään tietoisuutta aiheesta (Foundation for Women's Cancer n.d.). Muuten sivut ovat valkoisia, väleihin lisättynä Tyksin Naistenklinikan kuvapankista saatuja kuvia keventämään opaslehtisen ulkoasua.

## 8 Eettisyys ja luotettavuus

Hoitotyötä tekevät kätilöt ja sairaanhoitajat joutuvat työssään kohtaamaan erilaisia eettisiä ongelmia. Hoitotyötä ohjaavat Suomessa lainsäädäntö, yleiset ohjeet ja suositukset, sekä kansainväliset eettiset ohjeistukset. (Suomen kätilöliitto 2004; Suomen Sairaanhoitajat ry 2021.) Esimerkiksi Suomen kätilöliiton (2004) mukaan yksi kätilötyötä ohjaava periaate on perhekeskeisyys. Tällä tarkoitetaan muun muassa sitä, että kätilön tehtävänä on pitää huolta perheen ja omaisten mahdollisuudesta olla mukana potilaan hoitoprosessissa ja varmistaa, että he saavat yksilöllisesti tarvitsemansa tiedon ja tuen. Tämä eettinen periaate näkyy opinnäytetyön aihevalinnassa ja kertoo perhekeskeisyyden kasvavasta merkityksestä nykyaikaisessa hoitotyössä.

Eettisesti hyvän tutkimuksen tulee noudattaa hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita. Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan näitä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvät tieteelliset menettelytavat takaavat hyvän tieteellisen käytännön toteutumisen koko kehittämistoiminnan ajan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.) Tämä opinnäytetyö toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden ja kriteerien mukaisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön aihe on eettinen valinta, jonka tulee aina perustua lopullisen tuotoksen tarpeellisuuteen (Vilkkä 2020). Tämän opinnäytetyön aiheen valintaan voidaan liittää teorettinen eettinen ristiriita terveydenhuollon resurssien vähäisyydestä johtuen. Mikäli hoitohenkilökunta käyttää paljon aikaansa omaisten tukemiseen, voi potilaan tuen tarve mahdollisesti jäädä vähäisemmälle huomiolle. Tämän vuoksi opaslehtisen tulee olla hyvin selkeä ja helppokäyttöinen, niin omaisen kuin hoitohenkilökunnankin näkökulmasta, eettisen ristiriidan välttämiseksi.

Opinnäytetyötä tehtäessä kiinnitettiin huomiota sensitiiviseen ja neurtaaliin ilmaisutapaan, aiheen herkkyyden vuoksi. Eettiseksi riskitekijäksi tunnistettiin myös perheiden monimuotoisuus, sillä erilaisilla omaisilla on omia tarpeitaan ja erityispiirteitä, jotka tulee ottaa potilasohjauksessa huomioon. Tämän vuoksi eri

palvelut jaoteltiin selkeästi aihepiirien mukaan ja palveluita valittaessa pyrittiin huomioimaan omaisten yksilöllisyys.

Opinnäytetyön toteutuksessa ei käsitelty henkilötietoja, joten riskiä näihin liittyvistä tietosuoja- tai tietoturvavaaroista ei ole. Opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa ja työ toteutettiin vasta, kun se oli myönnetty. Opinnäytetyön tausta-aineistojen alkuperä, tekijät ja lähteet tulee merkitä hyvän tutkimustavan mukaisesti, lainsäädäntöä noudattaen (Arene 2019). Tausta-aineistojen valitsemisessa noudatettiin hyvää lähdekriittisyyttä ja lähteitä pyrittiin valitsemaan mahdollisimman monipuolisesti.

Yhtenä riskitekijänä opinnäytetyömme eettisyydelle tunnistettiin mahdollisuus sille, että huolellisesta taustatyöstä ja monipuolisesta lähteiden hausta huolimatta jokin palvelu jäisi puuttumaan valmiista opaslehtisestä. Tämän riskin pienentämiseksi ja työn luotettavuuden lisäämiseksi raportissa kuvattiin huolellisesti palveluiden kartoittamisen vaiheet ja palveluiden valintaperusteet opaslehtiseen. Opaslehtisestä pyydettiin palautetta toimeksiantajilta useaan kertaan kehittämisprosessin aikana, mikä myös vähentää riskiä palveluiden puuttumiselle.

Opinnäytetyössä käytettyjen lähteiden ajankohtaisuus varmistettiin sillä, ettei työssä käytetty yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Tästä poikettiin kahdesti erityisen tilannekohtaisen harkinnan mukaan. Opinnäytetyön pitkäaikaista luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää lääketieteen ja terveystieteiden nopea kehittyminen ja hoitosuosituksen muuttuminen uuden tutkitun tiedon lisääntyessä. Opaslehtinen toimitettiin toimeksiantajan käyttöön Word-muodossa, jota on helppo tarvittaessa ajan saatossa muokata ja päivittää. Näin ollen tuotos on pitkään vaikuttava ja sen luotettavuus tulee säilymään, vaikka jotkin palvelut poistuisivatkin käytöstä tai niitä tulisi lisää.

Opinnäytetyössä jokaisella osapuolella, eli opiskelijalla, ohjaajalla ja toimeksiantajalla on tärkeä rooli kehittämistyön prosessin näkökulmasta (Airaksinen ym. 2022). Opinnäytetyötä ja sen luotettavuutta arvioitiin jatkuvasti koko kehittämisprosessin ajan. Korjausehdotuksia saatiin saman vuosikurssin

muilta kättilöopiskelijoilta, ohjaavalta opettajalta, sekä Naistenklinikan yhteyshenkilöiltä. Muilta kättilöopiskelijoilta saatu vertaispalaute oli arvokasta työn suunnittelu- ja viimeistelyvaiheissa. Ohjaava opettaja luki opinnäytetyön raportin useamman kerran kirjoitusprosessin aikana ja antoi korjaus- ja kehitysehdotuksia. Ohjaajan kanssa pidetyistä ohjauskeskusteluista työhön ja etenkin teoreettiseen viitekehykseen saatiin paljon uusia näkökulmia. Toiveita opinnäytetyön tuotokseen ja rakentavaa palautetta saatiin kehittämistyön prosessin aikana myös toimeksiantajan kanssa pidetyistä palautekeskusteluista. Näiden avulla varmistettiin, että kehittämistyön tuotos vastaa toimeksiantajan työelämän kehittämistarvetta, jolloin työ on aidosti vaikuttava.



## 9 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa selkeä ja monipuolinen opaslehtinen, johon on koottu gynekologista syöpää sairastavan omaisille suunnattuja palveluja. Työn tarkoitus on pysynyt selkeänä koko kehittämistyön prosessin ajan. Lopullinen tuotos, eli opaslehtinen vastaa aidosti työelämän eli toimeksiantajan kehittämistarvetta ja työn lopputulos vastaa määriteltyä tarkoitusta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli helpottaa omaisten pääsyä tarjolla olevien palveluiden piiriin, sekä helpottaa hoitotyön ammattilaisia huomioimaan syöpäsairaana omaisia ja heidän yksilöllisiä tarpeitaan koko perhettä koskevassa kriisissä. Opaslehtisen avulla Tyks Naistenklinikan työntekijät saavat konkreettisen keinon gynekologista syöpää sairastavien potilaiden omaisten tukemiseksi. Opaslehtisen avulla omaiset voivat tutustua tieto- ja tukipalveluihin heille yksilöllisesti sopivalla hetkellä. Opaslehtinen, joka on sekä laadukkaasti kirjoitettu, että oikea-aikaisesti käytetty, lisää kohderyhmän tietoja ja tyytyväisyyttä hoitoon (Bosson ym. 2016).

Gynekologinen syöpä sopii hyvin kättilötyön opinnäytetyön aiheeksi, sillä Suomen Kättilöliiton (2004) mukaan kättilön yksi monista tehtävistä on: "vastata siitä, että potilaan saama hoito on yksilöllistä, asiakkaan ja hänen puolisonsa/perheensä tarpeisiin vastaavaa ja kokonaisvaltaista". Aihe koettiin merkitykselliseksi, sillä vastaavaa opaslehtistä tai sivustoa, johon olisi koottu erityisesti omaisille soveltuvia palveluita ei ole saatavilla vielä muissakaan yliopistosairaaloissa esimerkiksi Tampereella tai Helsingissä, joissa myös hoidetaan gynekologista syöpää sairastavia potilaita (HUS n.d.; Pirkanmaan hyvinvointialue n.d.). Omaiset jäävät usein yksin sairastumisen aiheuttamien tunteiden kanssa, joten opinnäytetyön prosessin aikana koimme kehittävämmme kättilötyötä. Pääsimme myös verkostoitumaan työelämän toimijoiden kanssa Tyksin Naistenklinikalta.

Opaslehtisen kaikki palvelut ovat saatavilla esimerkiksi Googlen avoimessa hakukoneessa. Tiedon ja palveluiden löytämiseksi täytyy kuitenkin usein avata

runsaasti eri välilehtiä ja linkkejä, sekä käyttää useita erilaisia hakusanoja. Opaslehtisen avulla omaisten pääsy tarjolla olevien palveluiden piiriin helpottuu. Opaslehtisen avulla omaisen tietää, mitä palveluja on tarjolla ja hän voi avata vain sellaiset linkit, joista itse kokee hyötyvänsä. Tyks- Gynekologiset syövä - internetsivuilta löytyy gynekologiseen syöpään sairastuneelle runsaasti tietoa ja palveluita koottuna yhdelle sivulle. Omaiselle suunnatun opaslehtisen avulla saadaan korostettua, että omaisellakin on oikeus avuntarpeeseen, tarjolla on laajasti monipuolista tukea, eikä omaisen ole yksin uuden tilanteen tai sairastumisen aiheuttamien tunteiden kanssa. Tämä on kokonaisvaltaisen hoidon kannalta suotuisaa, sillä omaisten tukeminen vähentää heidän kokemaansa masennusta ja ahdistusta sairaudesta (Iżycki ym. 2016).

Opaslehtisen lopullisessa versiossa on palveluita omaisille useasta eri näkökulmasta, sisältäen muun muassa linkkejä Kelan verkkosivuille, vertaistukiryhmiin sekä palliatiivisen hoitovaiheen oppaaseen. Eri näkökulmien valintaa osaltaan ohjasi teoreettisen viitekehyksen tarjoama teoriatieto aiheen monipuolisuudesta, sekä gynekologisten syöpien erityispiirteistä. Toisaalta valittujen palveluiden tarpeellisuuden perustelu vaati teoreettisen viitekehyksen laajentamista.

Potilaiden tai muun kohderyhmän osallistaminen opaslehtisen ja muiden ohjausmateriaalien laatimiseen on oleellista kansankielisyyden varmistamiseksi, lisäksi silloin myös säästetään prosessissa huomattavasti aikaa (Haefeli ym. 2016). Tämän kehittämistyön prosessissa omaisten osallistaminen ei ollut mahdollista tutkimusluvan puitteissa, joten opinnäytetyön tekijät luetuttivat valmiin opaslehtisen lähipiirinsä henkilöillä ilman hoitoalan osaamista, ymmärrettävyyden ja kansankielisyyden varmistamiseksi. Tämän opinnäytetyön tuotos tehtiin yhteistyössä gynekologista syöpää sairastavien ja heidän omaistensa kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa ja palautetta myös kerättiin heiltä. Opaslehtinen on kuitenkin suunnattu sairastuneen omaisille, joten myös heiltä palautteen saaminen ja heidän näkemyksensä kartoittaminen olisi arvokasta.

Opaslehtisen todellinen käytännön hyöty saadaan selville vasta opaslehtisen käyttöönoton jälkeen. Sen toimivuutta voisi myöhemmin selvittää toteuttamalla kyselyn opaslehtistä hyödyntäville ammattilaisille, sekä gynekologista syöpää sairastavien omaisille. Kyselyllä selvitettäisiin, onko opaslehtisen palvelut riittävän kattavat ja laajat, tai onko sisällössä ammattilaisten tai omaisten mielestä jotakin tarpeetonta. Kyselyllä voitaisiin selvittää myös opaslehtisen helppokäyttöisyys, ja tulosten perusteella opaslehtistä olisi mahdollista kehittää vastaamaan entistäkin paremmin tosielämän tarpeisiin.

## Lähteet

Ahonen, O.; Blek-Vehkaluoto, M.; Buure, T.; Ekola, S.; Partamies, S. & Sulosaari, V. Kliininen Hoitotyö. 8.–9. painos, 2020. Sanoma Pro Oy.

Airaksinen, T.; Kostamo, P. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Helsinki: Art House. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 26.4.2023.

Arene ry. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 26.4.2023. Saatavilla: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Arhovaara, S.; Karesluoto, H.; Rosenberg, L. & Vertio, H. 2017. Opas syöpäpotilaan läheisille. Suomen Syöpäpotilaat ry & Suomen mielenterveysseura ry. Viitattu 4.5.2023. Saatavilla: [https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/20115051/LaheisenOpas2017\\_Netti.pdf](https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/20115051/LaheisenOpas2017_Netti.pdf)

Aro, K. Gynekologiset syövät. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. 5.5.2022. Vol 138, No 20, 1849-53. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 8.4.2023.

Bosson, J-C.; Foote, A.; Gauchet, A. & Sustersic, M. 2016. How best to use and evaluate Patient Information Leaflets given during a consultation: a systematic review of literature reviews. Health Expectations. Vol 20, No 4, 531-542. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/hex.12487>

Fican East- Itäinen Syöpäkeskus. n.d. Kuntoutuminen ja hyvinvoinnin tuki. Läheiselle. Viitattu 26.9.2023. Saatavilla: <https://www.ficaneast.fi/fi/248/kuntoutuminen-ja-hyvinvoinnin-tuki>

Foundation for Women's Cancer. n.d. Gynecologic Cancer Awareness Month. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://foundationforwomenscancer.org/gcam/>

Gynekologisten syöpien palliatiivinen hoito. Palliatiivinen talo. Terveyskylä.fi. Päivitetty 26.8.2022. Viitattu 12.12.2023. Saatavilla:

<https://www.terveyskyla.fi/palliativinentalo/sairaudet/sy%C3%B6p%C3%A4sairaudet/gynekologiset-sy%C3%B6v%C3%A4t>

Haefeli, W. E.; Lampert, A.; Seidling, H. M. & Wien, K. 2016. Guidance on how to achieve comprehensible patient information leaflets in four steps. International Journal for Quality in Health Care. Vol 28, No 5, 634-638. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla:

<https://academic.oup.com/intqhc/article/28/5/634/2499476>

Huurre, T. 2014. Hoitohenkilökunnan arviot potilasohjaustaidoistaan ja ohjausmenetelmien hallinnasta. Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta. Viitattu 23.11.2023. Saatavilla:

[https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14386/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20141228.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/14386/urn_nbn_fi_uef-20141228.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

HUS. n.d. Gynekologisten syöpien hoito. Viitattu 29.11.2023. Saatavilla:

<https://www.hus.fi/potilaalle/hoidot-ja-tutkimukset/gynekologisten-syopien-hoito>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol. 121(16), s. 1769–73. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>

Inhestern, L.; Johanssen, L. M. & Bergelt, C. 2021. Families Affected by Parental Cancer: Quality of Life, Impact on Children and Psychosocial Care Needs. Frontiers in Psychiatry. Vol 12. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2021.765327/full>

Iżycki, D.; Woźniak, K. & Iżycka, N. 2016. Consequences of gynecological cancer in patients and their partners from the sexual and psychological perspective. Menopause Review. Vol 15, No 2, 112-116. Viitattu 3.5.2023.

Saatavilla: <https://www.termedia.pl/Consequences-of-gynecological-cancer-in-patients-and-their-partners-from-the-sexual-and-psychological-perspective,4,27984,1,1.html>

Kaikki syövästä. n.d. a. Kurssit. Viitattu 20.11.2023. Saatavilla:

<https://kaikkisyovasta.fi/palvelut/kurssit/>

Kaikki syövästä. n.d. b. Syöpään sairastuneen läheiselle. Viitattu 8.4.2023.

Saatavilla: <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaan-sairastuneen-laheiselle/>

dePont Christensen, R.; Hansen, H.; Jakobsen, E.; Kragstrup, J.; la Cour, K.; Ledderer, L. & Mogensen, O. 2013. Feasibility of a Psychosocial Rehabilitation Intervention to Enhance the Involvement of Relatives in Cancer Rehabilitation Pilot Study for a Randomized Controlled Trial. *The Patient*. Vol 6, 201-212.

Viitattu 20.11.2023. Saatavilla:

[https://www.academia.edu/18483619/Feasibility\\_of\\_a\\_Psychosocial\\_Rehabilitation\\_Intervention\\_to\\_Enhance\\_the\\_Involvement\\_of\\_Relatives\\_in\\_Cancer\\_Rehabilitation\\_Pilot\\_Study\\_for\\_a\\_Randomized\\_Controlled\\_Trial](https://www.academia.edu/18483619/Feasibility_of_a_Psychosocial_Rehabilitation_Intervention_to_Enhance_the_Involvement_of_Relatives_in_Cancer_Rehabilitation_Pilot_Study_for_a_Randomized_Controlled_Trial)

Leminen, A.; Puistola, U. & Rosenberg, L. 2015. Gynekologisen syöpäpotilaan opas. Suomen Syöpäpotilaat ry. Viitattu 2.5.2023. Saatavilla: <https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/18152629/GynekologisenSyopapotilaanOpas.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023. Tue lasta perheen kriisissä. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/tue-lasta-perheen-kriisissa/>

MOT Kielitoimiston sanakirja: hakusana *omainen* sekä *läheinen*. 2023. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 20.11.2023.

MOT Kielitoimiston sanakirja: hakusana *opas* sekä *lehtinen*. 2023. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 22.11.2023.

Naistalo. Munasarjasyövän seuranta. Terveyskylä.fi. Päivitetty 22.3.2022. Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/gynekologinen-terveys/gynekologiset-sy%C3%B6v%C3%A4t/munasarjasy%C3%B6p%C3%A4/munasarjasy%C3%B6v%C3%A4n-seuranta>

Nalbant B, Karger A and Zimmermann T (2021) Cancer and Relationship Dissolution: Perspective of Partners of Cancer Patients. *Front. Psychol.* 12: 624902. Viitattu 20.11.2023. doi: 10.3389/fpsyg.2021.624902

Palliativinen hoito ja saattohoito. Käypä hoito –suositus 2019. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Palliativisen Lääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. Viitattu 16.11.2023. Saatavilla: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Pirkanmaan hyvinvointialue. n.d. Gynekologiset syövät. Viitattu 29.11.2023.

Saatavilla: <https://www.pirha.fi/fi/palvelut/sairaalat-tays/syopa/syopasairaudet/gynekologiset-syovat>

Posch, N.; Horvath, K.; Wratschko, K.; Plath, J.; Brodnig, R. & Siebenhofer, A. 2020. Written patient information materials used in general practices fail to meet acceptable quality standards. BMC Family Practice. Vol 21, No 23. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla:

<https://bmcpimcare.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12875-020-1085-6#citeas>

Roussin, M.; Lowe, J.; Hamilton, A. & Martin, L. 2023. Sexual quality of life in young gynaecological cancer survivors: a qualitative study. Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation. Vol 32, No 7, 2107–2115. Viitattu 10.8.2023. Saatavilla:

<https://doi.org/10.1007/s11136-023-03386-1>

Rönkkö-Kuivalainen, T. n.d. Läheiselle. Colores. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla:

<https://www.colores.fi/laheiselle/>

Rönkkö-Kuivalainen, T. & Hietanen, P. 2023. Syöpäpotilaan perheen ja läheisten psykososiaalinen tuki. Syöpäsairaudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 20.11.2023. Saatavilla:

[www.oppiportti.fi/op/syt00343](http://www.oppiportti.fi/op/syt00343)

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.4.2023.

Saatavilla: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sekse, R. J. T.; Dunberger, G.; Olesen, M. L.; Østerbye, M. & Seibaek, L. 2019. Lived experiences and quality of life after gynaecological cancer-An integrative review. Journal of clinical nursing. Vol 28, No 9-10, 1393–1421. Viitattu 10.8.2023. Saatavilla:

<https://doi.org/10.1111/jocn.14721>

Stabile, C.; Goldfarb, S.; Baser, R. E.; Goldfrank, D. J.; Abu-Rustum, N. R.; Barakat, R. R.; Dickler, M. N. & Carter, J. 2017. Sexual health needs and educational intervention preferences for women with cancer. Breast cancer research and treatment. Vol 165, No 1, 77-84. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 10.8.2023.

Suomen kättilöliitto. 2004. Laatu kättilötyöhön - Kättilötyön eettiset ja laadulliset perusteet. Viitattu 16.11.2023. Saatavilla: [https://suomenkatiloliitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/tiedolla\\_taidolla\\_tunteella1-1.pdf](https://suomenkatiloliitto.fi/wp-content/uploads/2021/01/tiedolla_taidolla_tunteella1-1.pdf)

Suomen gynekologiset syöpäpotilaat ry. n.d. Gynekologiset syövät. Viitattu 13.4.2023. Saatavilla: <https://gysy.fi/tietoa-gynekologisista-syovista/>

Suomen Sairaanhoidajat ry. 2021. Sairaanhoidajien eettiset ohjeet. Viitattu 16.11.2023. Saatavilla: <https://sairanhoidajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>

Tapanainen, J.; Heikinheimo, O. & Mäkikallio, K. 2019. Naistentaudit ja synnytykset. 6., uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.oppoportti.fi/op/opk04496>

Tiitinen, A. Kohdunkaulan syöpä. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 7.9.2022 a. Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00144>

Tiitinen, A. Kohdunrunгон syöpä. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 2.9.2022 b. Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00145>

Tiitinen, A. Munasarjasyöpä ja munanjohdinsyöpä. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.9.2022 c. Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00156>

Tiitinen, A. Ulkosynnyttimien ja emättimen syöpä. www.terveyskirjasto.fi. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim 1.9.2022 d. Viitattu 9.8.2023. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00748>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 26.4.2023. Saatavilla: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

Tyks. n.d. Potilaille ja läheisille. Naistentautien vastaanotot. Viitattu 2011.2023. Saatavilla: <https://www.tyks.fi/potilaille-ja-laheisille/sairaalat-ja-toimipisteet/tyks-majakkasairaala/naistentautien-vastaanotot>

Vermeer, W. M.; Bakker, R. M.; Kenter, G. G.; Stiggelbout, A. M. & Ter Kuile, M. M. 2016. Cervical cancer survivors' and partners' experiences with sexual



dysfunction and psychosexual support. Supportive care in cancer: official journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer. Vol 24, No 4, 1679–1687. Viitattu 10.8.2023. Saatavilla: <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2925-0>

Vilka, H. 2020. Akateemisen lukemisen ja kirjoittamisen opas. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. Jyväskylä: PS-kustannus. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 16.11.2023.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. E-kirja Ellibs-kirjapalvelussa. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus. (Vaatii käyttöoikeuden). Viitattu 17.11.2023.

Yhdessä Vahvemiksi – opas parisuhteen tueksi, kun perheessä on sairautta. 2020. Parisuhdekeskus Kataja. Viitattu 22.11.2023. Saatavilla: <https://parisuhdekeskus.fi/wp-content/uploads/2020/12/Yhdess%c3%a4-vahvemiksi-opas-parisuhteen-tueksi-kun-perheess%c3%a4-on-sairautta1.pdf>

## Palveluita gynekologista syöpää sairastavan omaiselle



**Palveluita  
gynekologista  
syöpää  
sairastavan  
omaiselle**

**HUOM! Jos opaslehtinen tulostetaan, on tämä sivu kansilehden kääntöpuoli.**

Tämä opaslehtinen on toteutettu Turun ammattikorkeakoulun  
kättilöopiskelijoiden opinnäytetyönä 2023.

Tekijöinä Anni Roiha ja Fiina Reisto

Kansikuva: Saana Lahdenkauppi

*Tähän opaslehtiseen on koottu kattavasti ja monipuolisesti palveluita tukemaan gynekologiseen syöpään sairastuneen omaisia eri elämäntilanteissa.*

*Läheisen sairastumisen myötä saattaa herätä paljon erilaisia kysymyksiä ja tulevaisuus voi tuntua epävarmalta. Tämän opaslehtisen avulla löydät vastauksia kysymyksiin, sekä saat tietoa palveluista, jotka tarjoavat konkreettista tukea käytännön asioihin.*

### **Kelan palvelut**

-Kela järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, joissa tarjotaan tukea arkipäivän ongelmatilanteisiin ja apua elämäntilanteen selkeyttämiseen.

Sopeutumisvalmennus on moniammatillista ja ryhmämuotoista kuntoutusta.

Syöpää sairastaville tarjotaan sopeutumisvalmennuskurssi, jota toteutetaan myös parikurssina. Kurssi tarjoaa neuvontaa ja ohjausta, sekä keinoja jatkaa mahdollisimman täysipainoista elämää sairaudesta huolimatta.

[Syöpää sairastavan sopeutumisvalmennuskurssit | Henkilöasiakkaat | Kela](#)

-Kelan sairastamisen tuet: Kelasta voit hakea tukea sairaudesta aiheutuviin kuluihin, sekä ansionmenetykseen. Pikaoppaasta selviää erilaiset tukimahdollisuudet, sekä niiden mahdolliset ehdot.

[Sairastaminen | Henkilöasiakkaat | Kela](#)

## Sairaalan tarjoamat palvelut

-Sairaalateologit Turun, Satakunnan ja Vaasan sairaanhoitopiireissä ovat käytettävissäsi tukena ja kuuntelijana. Heitä voit tavata yksin tai yhdessä sairastuneen kanssa. Sairaalasielunhoitajiin voit olla yhteydessä uskonnollisesta vakaumuksesta riippumatta.

[Sairaalapapit | TYKS](#)

-Tyks sosiaalityö: Sosiaalityöntekijään saat yhteyden esimerkiksi pyytämällä hoitavaa tahoa tekemään yhteydenottopyynnön. Sosiaalityöntekijöiden palvelut ovat potilaille sekä omaisille maksuttomia. Sosiaalityöntekijät tarjoavat neuvonnan, asioiden järjestelyavun sekä psykososiaalisen tukemisen lisäksi apua hakemusten tekemiseen, myös sairaalasta kotiutumisen jälkeen.

[Sosiaalityö | TYKS](#)

-Naistenklinikalla jo hoidossa olevien on mahdollista päästä seksuaalineuvojan vastaanotolle yksin tai yhdessä kumppanin kanssa keskustelemaan seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä ja saamaan ohjausta omahoitoon. Seksuaalineuvojalle yhteydenottopyynnön voit jättää hoitavan tahon kautta.

-Syöpäyhdistyksen syöpäsairaanhoitajan ja vertaistukihenkilön voit tavata matalalla kynnyksellä keskiviikkoisin klo 9–14 Tyksin T-sairaalassa 1. kerroksen B-osassa. Syöpäpotilaan hyvinvointi, kuntoutuminen ja tukipalvelut:

[Syöpäpotilaan hyvinvointi, kuntoutuminen ja tukipalvelut | TYKS](#)

-Tyks-syöpäpotilasta tukevia palveluja: Ohjeeseen on listattu monipuolisesti syöpäsairaana sekä hänen omaisensa tukipalveluita yhteydenottotapoineen. Palveluista suurinta osaa tarjotaan myös omaisille, tai voit myös ottaa läheisesi puolesta yhteyttä tarvittaessa.

[Syöpäpotilasta tukevia palveluja \(hoito-ohjeet.fi\)](https://hoito-ohjeet.fi)



## **Syöpäyhdistykset**

-Syöpäjärjestöjen järjestämät kurssit: Kursseja tarjotaan sekä syöpäsairaille, että heidän läheisilleen - perheille ja pariskunnille. Kursseilla voitte saada tietoja syöpäsairaudesta sekä keinoja hyvinvoinnin ja arjen sujuvuuteen. Kursseilla kohdataan muita samassa tilanteessa olevia, kouluikäisistä eläkeikäisiin. Kurssimuotoja on erilaisia eri tarpeisiin ja olosuhteisiin, tarkemmin voit tutustua vuosittaiseen kurssioppaaseen.

[Kurssit - Kaikki syövästä \(kaikkisyovasta.fi\)](http://kaikkisyovasta.fi)

-Opas syöpäpotilaan läheiselle: Läheisille suunnatussa oppaassa kerrotaan syövästä sairautena sekä sen hoidosta. Läheisten kokemuksista ja läheisten tukemisesta kerrotaan, ottaen huomioon parisuhteen sekä koko perheen näkökulman. Opas tarjoaa myös suhtautumis- sekä selviytymiskeinoja negatiivisiin tunteisiin.

[Opas syöpäpotilaan läheiselle](#)

-Gynekologisen syöpäpotilaan opas: Oppaassa keskitytään gynekologisiin syöpiin ja niiden eri muotojen erityispiirteisiin. Myös syöpien aiheuttamista erilaisista oireista kerrotaan, sekä hedelmällisyydestä, seksuaalisuudesta ja sairastumisen herättämistä tunteista. Oppaan lopusta löydät syöpään ja sen hoitoon liittyvää sanastoa auki selitettynä.

[Gynekologisen syöpäpotilaan opas](#)

-Syöpäjärjestöjen neuvontapalvelu (Kipulinja ja etuusneuvonta) + maakunnallisten syöpäyhdistysten yhteystiedot: Neuvontapalvelut on tarkoitettu kaikille, joita syöpä koskettaa. Yhteyttä voit ottaa chatissa, sähköpostitse tai puhelimitse - mikä juuri sinulle tuntuukaan luontevimmalta. Neuvonta onnistuu myös anonyymisti. Kysymysten lisäksi neuvontaan voi ottaa yhteyttä saadakseen vaikka vain keskustelua. Erikseen neuvontapuhelinnumerot löytyvät myös kivunhoitoon sekä etuisuuksiin liittyen.

[Neuvonta - Kaikki syövästä](#)

-Läntisen syöpäkeskuksen sivuille on koottu syöpää sairastavan läheisille tietoa, tukea ja yhteistietoja eri tahoihin.

[Läheisille – FICAN West](#)

-Syöpäjärjestöjen kaikki palvelut: Linkki vie sivustolle, josta löytyvät kaikki edellä mainitut palvelut, sekä muun muassa tietoa syöpäjärjestöjen tapahtumista ja tietoa syöpäyhdistyksen jäseneksi liittymisestä.

[Palvelut - Kaikki syövästä](#)



## **Vertaistuki**

-Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen tarjoama vertaistuki: [Vertaistuki | Lounais-Suomen Syöpäyhdistys](#)

-Suomen gynekologiset syöpäpotilaat ry:n vertaistuki + Facebook-ryhmät: [Vertaistuki | Suomen Gynekologiset Syöpäpotilaat ry](#)



## **Muut palvelut**

-Tyks Naistenklinikan sivut, joista löytyy tietoa ja tukea gynekologista syöpää sairastavalle potilaalle.

[Gynekologiset syövät | TYKS](#)

-MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. Kriisipuhelimesta saa apua esimerkiksi elämän isoissa muutoksissa tai mikäli koet olevasi yksin huolen ja surun kanssa.

[Kriisipuhelin](#)

-LivingWith - Elämää syövän kanssa –Sovellus (saatavilla App Storessa sekä Google Play-kaupassa). Ilmaisen sovelluksen tarkoituksena on auttaa ihmisiä hallitsemaan elämää syövän kanssa. Koska syöpä koskettaa ihmisen koko tukiverkostoa, on LivingWith suunniteltu tukemaan sekä syövän kanssa elävää ihmistä että hänen perhettään ja ystäviään. Sovellus on lääkeyhtiö Pfizerin kehittämä.

[LivingWith – elämää syövän kanssa potilastukiohjelma](#)

-Terveyskylän kuntoutumistalon sivustolle on koottu monipuolisesti palveluja syöpään sairastuneelle ja läheiselle:

[Tukea syöpään sairastuneelle ja läheiselle | Kuntoutumistalo](#)

-Kuntoutumistalon tukea läheiselle-opas: Opas on tarkoitettu kaikille, joiden läheinen on sairastunut. Oppaassa annetaan läheiselle tietoa ja keinoja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen sekä kertoo erilaisista tuen tahoista ja läheisen asemasta riippumatta sairaudesta tai sairauden vaiheesta.

[Tukea läheiselle | Kuntoutumistalo](#)

-Omaishoitajaliiton sivuilta löytyy tietoa omaishoidosta, sen tuista ja omaishoitajien oikeuksista. Linkistä löytyy myös Omaishoitajaliiton maksuton neuvonta.

[Kun läheinen sairastuu - Omaishoitajat ry](#)

### **Palveluita parisuhteen, perheen ja lasten tueksi**

-Nuoren perheen selviytymisopas: Oppaassa käsitellään syöpää nuoren perheen näkökulmasta. Oppaasta saa vinkkejä esimerkiksi parisuhteessa muuttuvaan tilanteeseen sopeutumiseen sekä syövän puheeksi ottamiseen lasten kanssa. Oppaan lopusta löydät syöpään ja sen hoitoon liittyvää sanastoa auki selitettynä.

[Nuoren perheen selviytymisopas](#)

-Lapsi ja vanhemman syöpä -opas: Opas on tarkoitettu vanhemmille lasten tukemiseen, kun toinen vanhemmista sairastaa syöpää. Oppaasta löytyy paljon tietoa syövän puheeksi ottamiseen lapsen kanssa.

[Lapsi ja vanhemman syöpä -opas](#)

-Parisuhdekeskus Kataja Yhdessä Vahvemmaksiksi – opas: Parisuhdekeskus Kataja ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton parisuhdetyön asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka toteuttaa Tukea parisuhteelle, kun perheessä on sairautta -toimintaa yhteistyössä potilasjärjestöjen kanssa. Opas on tarkoitettu tukemaan parisuhdetta tilanteissa, joissa perheessä on sairautta.

[Yhdessä vahvemmaksiksi -opas](#)

-Lounais-Suomen Syöpäyhdistys tarjoaa monenlaisia maksuttomia palveluita lapsiperheille, jossa vanhempi sairastaa syöpää. Linkistä löytyy esimerkiksi ajankohtaiset tunnetaitoryhmät lapsille ja nuorille sekä Lapset puheeksi – keskustelun yhteystiedot.

[Palvelut | Lounais-Suomen Syöpäyhdistys](#)



**Palliatiiviset – parantumattomasti sairaan sekä hänen omaistensa palvelut**

-Opas palliatiiviseen hoitoon siirtyvälle potilaalle ja hänen läheisilleen: Suomen Syöpäpotilaat ry:n laajassa oppaassa läpikäydään kaikki palliatiivisen sairastamisprosessin vaiheet sekä omaisen, että sairastuneen näkökulmasta, käsitellen myös lapsien näkökulmaa. Oppaassa keskitytään tunnekäsittelypuoleen sekä arjen käytännön asioihin.

[Elämä, jätä ovi auki -opas](#)

-Opas saattohoitopotilaan läheiselle: Syöpäjärjestöjen luomassa oppaassa käydään läpi saattohoidon erityispiirteitä, saattohoitoon suhtautumista sekä omaisen roolia lopun lähestyessä. Oppaan lopusta löytyy myös Syöpäjärjestöjen valtakunnallisen neuvontapalvelun yhteystiedot.

[Opas saattohoitopotilaan läheiselle](#)

-Palliatiivinen talo- Parantumattomasti sairaan läheisenä. Terveyskylän ylläpitämältä sivustolta löytyy tietoa sairaan omaisen tukemisesta, mistä omaisena voit saada tukea sekä tietoa lapsesta ja nuoresta ja heidän tukemisestaan parantumattomasti sairaan omaisena.

[Parantumattomasti sairaan läheisenä | Palliatiivinen talo](#)