

SELVIYTYJÄN

MATKAOPAS



SELVIITYJÄN MATKAOPAS

Julkaisija: Suomen Syöpäpotilaat ry
Työryhmä: Suomen Syöpäpotilaat ry, Contra ja eri alojen asiantuntijoita
Ulkoasu: Contra
Kuvitus: Bosse Österberg
Paino: Origos Oy, 2016, 8. painos

SELVIYTYJÄN MATKAOPAS SISÄLLYSLUETTELO:

Sudenpennun matkaeväät	5
Kadonnut	7
<i>Taistella vai paeta</i>	7
Miksi juuri minä?	9
Minä ja kaikenkarvaiset ystäväni	11
<i>Käyttäytymisopas tilanteisiin, kun sanat</i> <i>eivät riitä kertomaan</i>	13
Syöpä ei ole mysteeri	15
<i>Ennakkoluuloista</i>	15
<i>Mitä syöpä on ja miten se syntyy?</i>	16
Syövän hoito ja hoidon sivuvaikutukset	17
<i>Eri hoitomudot</i>	17
<i>Leikkaus- eli kirurginen hoito</i>	17
<i>Sädehoito</i>	18
<i>Sädehoidon haittavaikutukset</i>	19
<i>Syöpälääkkeet</i>	20
<i>Syöpälääkehoidon sivuvaikutukset</i>	21
<i>Hormonihoito</i>	22
<i>Immunologiset syöpähoidot</i>	23
Tunnemyrsky	25
<i>Sairastuminen nostaa tunteet pintaan</i>	26
<i>Miten käsitellä omia tuntemuksia</i>	27
Minäkuva meni uusiksi	29
Itseluottamus...(iik!)	31
<i>Konsteja itsetunnon nostamiseen</i>	33
Kerro totuus lapselle	35
<i>Isot lapset</i>	36
<i>Hanki lapselle varasyli</i>	37

Miksi hän?	39
<i>Kriisipakki sairastuneen kaverille</i>	41
<i>Pelastusrenkaita läheiselle</i>	42
Parisuhde vaakalaudalla	43
<i>Parisuhteen varaventiilit</i>	46
Mitä tapahtuu sänkykamarissa	47
<i>Hoitojen vaikutus seksuaalisuuteen</i>	49
<i>Muutamia puheenaiheita ennen tekoja</i>	51
Yksinäisyys	53
<i>Positiivinen yksinäisyys</i>	54
<i>Toimintaa!</i>	55
Hirviötä naurattaa	56
Pieni ruokanumero	58
<i>Salaattia vai kermakakkua? Sairastuneen ruokavalio</i>	58
<i>Kesytä temppuileva ruokahalusi</i>	60
Lenkkitossut näkevät päivänvalon	62
Toivo	64
Kun sairaus varjostaa	67
<i>Aika on nyt</i>	68
Jälkiseuranta	70
Koitti kauan odotettu päivä	72
Lisätietoja, yhteyksiä	74
<i>Syöpäjärjestöjen yhteystiedot</i>	74
<i>Suomalainen syöpäsanasto</i>	76
<i>Suomen Syöpäpotilaat ry:n oppaita</i>	93



SUDENPENNUN MATKAEVÄÄT

Selviytyjä on se, joka elää läpi ne päivät, jotka hänelle on annettu.

Sudenpentu on kuin jokainen meistä. Joskus olemme laumaeläimiä ja tarvitsemme toisten hoivaa ja tukea, toisinaan taas tarvitsemme yksinäisyyttä ja etäisyyttä selkiyttämään omia tunteita ja ajatuksia.

Sudenpentu ei luovuta luonnon voimien edessä. Se päättää suunnan ja opettelee suunnistamaan. Turkkiin voi tulla takkuja ja tassuihin haavoja, mutta se on päättänyt jatkaa eteenpäin.

Kaikki on mahdollista.



KADONNUT

*Täysin yllättäen, ilman ennakkovaroitusta,
elämän lahja.*

Otti ja karkasi kuin koira narusta.

Salaa ja epäreilusti.

*Täysin yllättäen, ilman ennakkovaroitusta,
elämän lahja.*

Otti ja karkasi kuin koira narusta.

Salaa ja epäreilusti.

Taistella vai paeta?

Ensimmäisenä mielen valtaa pelko ja tieto siitä, että elämä tulee muuttumaan; sen myötä epävarmuus, mihin suuntaan. Sairastunutta ei auta se, että syöpään liittyy valitettavan paljon ennakkoluuloja, kauhukuvia ja odoituksia, joita tiedotusvälineet ja kuulopuheet ovat muokanneet.

Totuus on se, että syöpä on sairaus muiden joukossa ja pahamaineisuudesta huolimatta usein voitettavissa, johtuen kehittyneistä hoidoista sekä syövän tutkimuksesta. Syöpään sairastumista ei voi hallita, mutta sairastamista kyllä.

Tämän kirjan tarkoituksena on oppia hallitsemaan omaa sairastamisprosessia, sekä avata tunteita, ajatuksia ja kysymyksiä, jotka heräävät sairastumisen yhteydessä.

Lisäksi kirja antaa tietoa mm. ravinnosta ja hoitomenetelmistä, niistä arkisista elämänalueista, jotka syöpään sairastunutta koskettavat ja joista jokainen voi poimia omansa. Kun asioista tietää tarpeeksi, pelot vähenevät ja oma elämä on paremmin hallittavissa.



MIKSI JUURI MINÄ?

"Teillä on syöpä." ...**Klang!**

Sitä luulee, että hetki, jolloin tieto lävistää tajunnan, on pysähtynyt. Liikenteen melu häipyy, aika pysähtyy, korvat lakkaavat kuulemasta, iho tuntemasta. Mutta ei.

Miten käy lasten? Kuka käy äidille kaupassa? Miten kertoa hermoheikolle siskolle niin ettei se kuvittele pahinta? Työkavereille? Ystäville? En siis koskaan päässyt Italiaan. En koskaan tavannut sitä suurta rakkautta josta uneksin, en ajanut moottoripyörällä, en koskaan nähnyt vanhaa ystävääni...

Juuri kun kaiken piti olla niin hyvin. Seesteistä, jopa vähän tylsää. Niin tulee tämä ja pistää pakan uusiksi.

Teinkö jotain väärin? Onko tämä kohtalo? Kosto? Tarkoitus? Minkä? Tässäkö kaikki?

Sairastumistiedon myötä päähän tulivat kerralla kaikkein vaarallisimmat ja tuskallisimmat ajatukset. Juuri ne, joiden yli olemme koko elämämme ajan yrittäneet loikkia, aivan kuin ajatukset olisivat vesilätäköitä. Mutta tällä kertaa lätäkkö on liian suuri. Pakko nostaa lahkeet ylös ja kahlata. Mitä se sitten tarkoittaakaan. Päivästä toiseen, tunnista toiseen. En tiedä, enkä osaa suunnitellaakaan, koska tulevaisuus on suuri kysymysmerkki. Tämä on tilanne, jota ei voi paeta mihinkään. Pärjäänhän? Kestänhän?

Minä selviän joten kuten itseni kanssa, mutta ajatus muiden suhtautumisesta väsyttää ja arveluttaa jo valmiiksi. Jos yksikään luo minuun säälivän, koiramaisen katseen, niin...!!!!



He eivät tiedä, että syöpään sairastuneelle elämä näyttyy koko kirjossaan. Se sykkii ja polttee ruumista, eikä jätä rauhaan, vaikka toivoisi. Tekosyiden keksiminen, ”sitten kun” – ja ”mutta kun” -selitykset loppuvat, mikä tuntuu yhtäkkiä helpottavalta. Enää ei ole syytä jättää sanomatta tai tekemättä mitään, mitä suunnitteli. - Aika on nyt! Ei ole järkeä tuhllata elämäänsä turhanpäiväiseen tai toisarvoiseen. Jäljelle jää vain se, mikä on olennaisinta.

MINÄ JA KAIKENKARVAISET YSTÄVÄNI

*Tuijotan ystävääni. Ystävän silmät laajenevat,
suu avautuu ja sulkeutuu. Hän nielaisee.*

Huh. Sainpas sanottua.

Sitten alkaa kysely. Mitä? Koska? Kuinka vakavaa?

Mitä kaikki tarkoittaa?

Apu!

Osa reagoi syövästä kuullessaan kuoleman, osa parantumisen kautta. Loput reagoivat siltä väliltä. Siinä missä joillakin ihmisillä on tapana luetella kaikki syöpään kuolleet tutututut, toiset luettelevat ne, jotka ovat parantuneet. Sen jälkeen alkaa selittäminen. Itse samat kysymykset kohdanneena pystyn kertomaan asiani rauhallisesti. En tiedä, kuinka paljon ystäväni kuuntelee, kuinka paljon hänen järkyttyneet aivonsa pystyvät sulattamaan tietoa. Sitten seuraa normaalisti kysymys, josta voin päätellä, että ystävä ei ole kuunnellut yhtään mitään, vaan aivot ovat loikanneet aika päiviä sitten toiseen ulottuvuuteen. ”Mitenkä meidän ensi kesän lomareissun nyt käy?” ”Voitko myydä mulle sun pesukoneen?”.

Pari päivää saan puhelinsoittoja, joiden tarkoituksena on tunnustella ilmapiiriä, kuulostella vointia ja sitä, olenko masentunut. Ystäväni on heittäytynyt täysin oudoksi. Kun se ennen puhui rakkaussuhteistaan, nyt se huokailee puhelimeen aralla äänellä miten päätä särkee eikä mikään huvi. Yrittää olla empaattinen ja lohduttaa minua sillä, että ”voi voi, ei hänelläkään nyt hyvin mene ja elämä se vasta kurjaa onkin. ”Tai päinvastoin; ystävä heittäytyy yli-irteäksi ja -positiiviseksi, kunnes jonkin ajan kuluttua luovuttaa, karauttaa kurkkuaan ja kysyy, voiko puhua suoraan. Totta kai. Kaikki välillämme on suoraa ja rehellistä, juna vaihtoi raiteita, siinä kaikki. Olo on kevyt ja tunnen kiitollisuutta siitä, että minulta löytyy noin hyviä ystäviä.

Mutta... toisenlaisiakin löytyy. Löytyy sukulaisia, naapureita ja työkavereita, joiden tilanne- ja tyyli on nolla. Alkaa voivottelu ja surkuttelu. Kohtaloani kauhistellaan päin naamaa. Ennen pitkää sairastumisesta tietää koko kaupunki, minua tullaan nykimään hihasta ja silmäkulmastani voin nähdä miten naapuri tuijottaa minua salaa. Tunnen itseni sirkuseläimeksi.

Kertominen käy työstä. Aina sama jännitys, miten ihminen suhtautuu. Nyökkää kuin ei mitään? Kysyy haluanko kahvia? Hajoaa palasiksi? On raskasta olla "suhautumisen" keskipisteenä. Unohtakaa sairaus! Ollaan niin kuin ennenkin.

Sairastuminen on ääritilanne. Myös oma mieli vaihtelee. Odotan ystävilä eri panosta eri päivinä; joskus haluan kahvin sänkyyn, joskus en voi sietää avuntarjoajia. Ystäväruukat eivät osaa varautua. Myös he joutuvat käsittelemään omaa suhtautumistaan syöpään ja sairastuneeseen kaveriinsa. Tutut ihmiset tulevat ulos koloistaan kantaen asenteita, joita ei kuvitellut heillä olevan. Joku saattaa paljastua hirviöksi. Joku yllättää läheisellä suhtautumisellaan. "Ai, itse asiassa se onkin aina välittänyt minusta."

Eivät ihmiset varmaan pahaa tarkoita. Sairauden myötä myös he joutuvat käsittelemään suhdettaan syöpään ja aivan varmasti mielessä käy "miten minä reagoisin, jos sairastuisin." Tai: "minäkin voin sairastua." Avautumalla heille, kertomalla omista tuntemuksista, näkymätön este ihmisten väliltä poistuu ja kommunikaatio perustuu taas avoimuuteen.

Tietenkin, kaikkia ihmisiä ei tarvitse raahata elämässään mukana. Sairastuminen näyttää pian ja selkeästi, ketkä ovat todellisia ystäviä. Jos joku sanoo ilkeästi, anna takaisin. Se, että menet hämmästyksestä mykäksi etkä tiedä mitä sanoisit, on yhtä hyvä reaktio. Älä syyllistä itseäsi siitä ettet keksi mitä sanoa.

**KÄYTTÄYTYMISOPAS
TILANTEISIIN, KUN SANAT
EIVÄT RIITÄ KERTOMAAN.**



Ei se pysty enää mihinkään.
Ei ainakaan töihin."

! ?()#!!!! (Lyö nyrkki pöytään.)

"Syytä itseäsi. Mitäs poltit niin paljon tupakkaa."

???????? (Jäinen hiljaisuus.)

"Kuule. Sinun pitää nyt vaan maata sängyssä.
Et saa rasittaa itteäs liikaa."

(*"Mutta kun makaaminen rasittaakin päätä!"*)

"Paljonko sulla on elinaikaa?"

(*"Entäs sulla?"*)

"Voitkos sä nyt matkustaa tai tehdä yhtään mitään
kun sulla on tuo syöpäkin?"

(*Huokaus. En ajatellut eläväni syöpää, vaan elämää,
niin kauan kuin sitä piisaa.*)

"Kyllä sairastuminen on varmaan jokin psykologinen
juttu. Sä et ole ilmaissut sun vihan tunteita vaan
padonnut ne syöväksi sisälles."

(*"-----"*)

"Mä en kaada sulle alkoholia, kun sulla on noi
lääkkeetkin."

(*Ei huolta, kaada valkoviiniä vaan kuten ennenkin.*)

"Mä luulin, että sairaus olisi jalostanut sun luonnetta,
mutta ei, samanlainen olet kuin ennenkin."

(*Tiedän. Kärsimys ei välttämättä jalosta.*)

"Tarttuuko syöpä?"

(*Ei.*)

"Ei ole väliä miltä näyttät, koska sinunlaisiasi ei tältä
planeetalta löydy."

YLLÄTYS: (*Halaus. Parhaat vastaukset palkittava välittömästi.*)



SYÖPÄ EI OLE MYSTEERI

Ennakkoluuloista...

Jos elokuvassa joku sairastuu syöpään, se tarkoittaa useimmiten sitä, että henkilö kuolee lopussa. Sitä ennen henkilöltä lähtee tukka päästä, hän oksentelee ja kärsii käsittämättömistä kivuista. Sairauden aikana hän ei kykene tekemään yhtään mitään. Loppuelämä on synkkää ja pateettista. Syöpää pidetään edelleenkin hallitsemattomana ja parantumattomana sairautena. Ajatellaan, että se voi kehittyä yhtäkkiä. Mistä se oikein tuli? Tupakasta? Ruuasta? Auringosta? Isoäidiltä? Joo joo. Ennakkoluulojahan riittää.

Ensiksikin, syöpä ei ilmesty yhdessä yössä. Toiseksi, syöpään sairastumisen syytä on monia ja se on hyvin monimutkaisten tapahtumien seuraus. Syy voi olla ympäristössä, perimässä tai altistuksessa. Usein selkeää syytä ei yksinkertaisesti voida löytää. Entisistä elintavoistaan ja elämästään ei kannata tuntea syällisyyttä.

Vaikka kaikkia syöpälajeja parantavaa ihmelääkettä ei olla keksitty, totuus on, että vuosittain noin 30 000 syöpään sairastuvasta, pikkukaupungin kokoisesta joukosta, yli puolet paranee. Suomessa elää tälläkin hetkellä noin 240 000 syövän sairastanutta ihmistä, jotka käyvät töissä, koulussa, harrastuksissa ja hammaslääkärissä, eläen ihan tavallista elämää.

Vaikka sairautta ei olisi kokonaan voitettu, vuosia on monissa tapauksissa vielä paljon jäljellä. Ehkä vahvat ennakkoluulot johtuvat siitä, ettei kenelläkään ole selkeää kuvaa mitä syöpään sairastuminen tarkoittaa. Miten elämä muuttuu, vai muuttuuko? Jos muuttuu niin miten paljon? Mitä voi tehdä sairastumisen aikana, mitä ei? Sydänkohtaus tai kipeä selkä on helpommin ymmärrettä-

vissä. Infarktiin sairastunut ei voi rehkiä liikaa, selkävai-
vainen tehdä kärrynpyöriä. Mutta syöpä. Se voi piileskellä
vatsassa tai keuhkoissa ilman, että sitä edes huomaa.
Syövän moninaiset ilmenemismuodot tekevät siitä mo-
nimutkaisen ja vaikeasti lokeroitavan sairauden. Jokainen
syöpä on erilainen. Lajeja on parisen sataa.

Mitä syöpä on ja miten se syntyy?



Syöpä on useiden sairauksien yhteinen nimi. Eri syöpä-
taudeilla on jopa enemmän eroja kuin yhtäläisyyksiä ja
niiden syyt, kulku, oireet ja hoito eroavat paljon toisistaan.

Syöpä on vuosia kestävä tapahtumasarja, jossa solun
perimäaines vaurioituu ja muuttuu solun pahanlaatui-
seksi. Kun solu on kerran läpikäynyt syöpään johtavan
muutosprosessin, se jakautuu ja tuottaa suuren joukon
pahanlaatuisia soluja. Ne muuttuvat useiden välivaihei-
den kautta pahanlaatuiseksi solukoksi.

Vähitellen solukosta muodostuu kyhmy, jota kutsutaan
latinankielellä tuumoriksi. Syöpäsolun tulee kuitenkin
jakautua tuhansia kertoja ennen kuin kasvain on edes
herneen kokoinen. Voi kestää jopa yli kymmenen vuotta,
ennen kuin kasvain näkyy röntgenkuvassa tai on käsin
tunnettavissa. Se voi myös muodostua nopeammin.

Aina syöpäsolut eivät muodosta kasvainta. Esimerkiksi
leukemia on verta muodostavien kudosten syöpäsairaus.
Siinä solut kiertävät elimistössä käyttäytyen edelleen jos-
sain määrin terveiden solujen tavoin.

SYÖVÄN HOITO JA HOIDON SIVOVAIKUTUKSET

Eri hoitomuodot

Paikallishoidot

- Leikkaus
- Sädehoito

Koko elimistöön kohdentuvat eli systeemihoidot

- Syöpälääkkeet
- Hormonit
- Biologiset lääkkeet

Syöpälääkkeiden kehitys on nopeaa. Tutkimuksen myötä työn alla on jatkuvasti uusia mahdollisuuksia ja hoitomuotoja. Täsmälääkkeet ja immunologiset hoidot ovat niistä uusimpia.

Usein eri hoitomenetelmiä yhdistetään mahdollisimman hyvän hoitutuloksen saavuttamiseksi. Hoitomuodon valinta riippuu monista eri tekijöistä: syövän laadusta ja levinneisyydestä, potilaan yleiskunnosta ja iästä. Jokaisen potilaan hoito suunnitellaan aina yksilöllisesti. Hoitomuodon tai hoitomuotojen valintaan osallistuu aina useita lääketieteen eri alojen asiantuntijoita. Samaakin syöpäsairautta sairastavien potilaiden hoito voi siis olla erilaista.

Leikkaus- eli kirurginen hoito

Kirurgisessa hoidossa poistetaan syöpäkasvain ja sen ympäriltä riittävä määrä tervettä kudosta estämään paikallinen leviäminen. Leikkauksen aikana voidaan myös selvittää, onko syöpä levinnyt lähellä oleviin kudoksiin ja

imusolmukkeisiin. Leikkauksen laajuus vaihtelee syövän kasvatavan, koon, levinneisyyden ja sijainnin mukaan. Leikkaus on ensisijainen vaihtoehto kiinteiden kasvainten hoidossa. Leikkaus voi joskus olla myös ainoa hoitokeino, mutta usein siihen liitetään lääkehoitoja, sädehoitoa ja / tai hormonihoido.

Syöpäleikkaus on suuri toimenpide ja leikkausalue usein laaja. Sairastuneen sisäinen ja ulkoinen minäkuva voi muuttua. Kehonsa voi tuntea ensin jopa vieraaksi. Uuteen minään totuttelu voi ja saa viedä aikaa. Sekä fyysinen että psyykinen toipuminen voivat kestää pitkään. Tarvitaan paljon voimavaroja ja tukea. Jokainen päivä on kuitenkin hieman edellistä parempi. Iho paranee, kipu vähenee ja eläminen helpottuu. Ihmisen mieli on luotu sopeutumaan suuriinkin muutoksiin.

Sädehoito

Voimakas säteilyenergia saa solussa aikaan muutoksia ja solun jakautuminen estyy. Sädehoitoa käytetään syöpäsairauksien parantamiseen, lievittämään erilaisia oireita ja estämään sairauden uusiutuminen. Säteily vaikuttaa myös normaaleihin soluihin, jotka useimmiten kuitenkin kykenevät toipumaan vaikutuksista. Sädehoito on täysin kivutonta. Sitä annetaan suunnitellusti, tarkkaan harkittuina ja laskettuina päiväannoksina hoitjakson ajan, muutama minuutti kerrallaan.

Hoito aiheuttaa sivuvaikutuksia. Suurin osa niistä häviää pian hoidon päättymisen jälkeen. Toisinaan ne voivat tuntua pitemmänkin aikaa. Sivuvaikutusten määrä ja laatu riippuu suurelta osin säteilyn määrästä ja siitä, mihin elimeen se kohdistetaan.

Joitakin syöpäsairauksia hoidetaan pelkästään sädehoidolla. Nopeasti kasvava syöpäkasvain voi reagoida nopeasti sädehoitoon ja hoitjakson päätyttyä kasvain

on voinut hävitä kokonaan. Hitaasti kasvava kasvain taas voi reagoida hitaammin, ja sen häviäminen tai pieneneminen voi kestää jopa kuukausia hoidon loputtua.

Kasvainta voidaan pienentää ennen leikkausta annettavalla sädehoidolla. Leikkauksen jälkeen annetun sädehoidon tavoitteena on estää mahdollisesti jäljelle jääneitä syöpäsoluja jakaantumasta esim. rintasyöpäleikkauksen jälkeen.

Sädehoitoa ja solunsalpaajia annetaan joskus samanaikaisesti. Tällöin ne voimistavat toistensa tehoa. Solunsalpaajia (solujen kasvua estävät lääkkeet) annetaan silloin, kun halutaan vaikuttaa myös äärimmäisen pieniin etäpesäkkeisiin eli metastaaseihin, jotka ovat voineet levitä syöpäkasvaimesta ennen sädehoidon aloittamista.

Sädehoidon haittavaikutukset

Koska säteily vaikuttaa kaikkiin nopeasti jakautuviin soluihin, osa terveistä kudoksista reagoi ohimenevästi ja syntyy sivuvaikutuksia. Niitä ovat esimerkiksi ihoärsytys, ripuli, limakalvojen kuivuminen, ruokahaluttomuus, nielemisvaikeudet ja väsymys. Säteilystä voi aiheutua myös arpikudoksen eli fibroosin muodostuminen, joka ilmaantuu vasta myöhemmin.

Haittavaikutusten esiintyminen riippuu säteilyannoksen suuruudesta, hoitoajan pituudesta ja siitä, minne sädehoitoa annetaan. Akuutit vaivat katoavat muutamassa viikossa hoidon päätyttyä. Haittavaikutukset ovat harvoin vakavia ja jotkut selviytyvät hoitojaksosta kokonaan ilman vaivoja.

Haittavaikutuksia ilmenee vain niillä alueilla, joihin hoito kohdistetaan. Esimerkiksi vartalon alueelle annetun sädehoidon yhteydessä hiukset eivät lähde. Lääkärit ja hoitohenkilökunta kertovat, mihin on syytä varautua ja neuvovat, mitä voidaan tehdä vaivojen lievittämiseksi.

Syöpälääkkeet

Solujen kasvuun ja jakaantumiseen voidaan vaikuttaa kemiallisilla aineilla, syöpälääkkeillä. Niillä syöpäsolujen jakautumisjärjestelmä vahingoittuu. Solut eivät pysty lisääntymään vaan kuolevat. Lääkeaineet kulkeutuvat veressä kehon eri osien soluihin saavuttaen myös sellaiset syöpäsolut, jotka ovat vielä liian pieniä havaittavaksi röntgen- tai muilla tutkimuksilla.

Samalla kun syöpälääkkeet tuhoavat syöpäsoluja sairassa kudoksissa, ne haittaavat myös terveiden kudosten solujen uusiutumista. Terveillä soluilla on kuitenkin voimakkaampi vastustuskyky kuin syöpäsoluilla, ja ne kykenevät toipumaan.

Syöpälääkkeet ovat suuri ryhmä erilaisia lääkkeitä, joita usein käytetään yhdistelminä. Hoidon tavoitteena on syöpäsairauksien parantaminen, kasvainten aiheuttamien oireiden lievittäminen, sairauden hallitseminen ja sairauden uusiutumisen ehkäiseminen. Lääkehoitoa annetaan usein hoitokokonaisuutena leikkaus- ja / tai sädehoidon kanssa.

Syöpälääkkeitä voidaan antaa suun kautta tabletteina tai liuoksena suonensisäisesti. Hoidossa voidaan myös yhdistää molemmat menetelmät. Joissakin tapauksissa lääkitys annostellaan paikallisesti, esim. keuhkopussiin, virtsarakkoon tai selkäydinkanavaan. Jos lääkkeitä annetaan tabletteina, potilas voi itse hoitaa lääkityksensä kotona. Suonensisäinen lääkitys eli ”tiputushoito” annetaan useimmiten polikliinisesti sairaalassa, eli potilas pääsee yöksi kotiin. Tarvittaessa potilas voi olla myös sairaalassa osastolla.

Osassa syöpäsairauksia esim. lymfoomassa (imukudoskasvain) ja leukemiassa syöpälääke voi olla ainoa hoitomuoto. Kuten jo aiemmin on mainittu, sädehoitoa ja lääkehoitoa voidaan antaa myös samanaikaisesti. Niissä tapauksissa lääkärit harkitsevat tarkoin, ettei sivuvaikutusten määrä muodostu liian suureksi.

Syöpälääkehoidon sivuvaikutukset

Koska lääkeaine pääsee suurimpaan osaan kehon soluja, niiden vaikutusta myös terveisiin kudoksiin ei voida välttää. Erityisen alttiita tälle vaikutukselle ovat kudokset, joissa solut uusiutuvat nopeasti, esimerkiksi luuydin, limakalvot, hiusten ja muiden ihokarvojen juuret, munasarjat ja kivekset. Tämä merkitsee mm. sitä, että verisolujen määrä voi pienentyä hoidon kestäessä, limakalvot voivat kuivua ja haavautua, ihokarvojen kasvu voi lakata, mikä tiettyjen lääkkeiden yhteydessä johtaa hiusten lähtöön ja ihokarvojen lähtöön myös muualta keholta. Hoidon päätyttyä ne kuitenkin kasvavat takaisin. Kaikki lääkkeet eivät aiheuta hiusten ja ihokarvojen lähtöä. Jotkut lääkkeistä aiheuttavat pahoinvointia ja oksentelua, jota voidaan hoitaa tehokkaan pahoinvointilääkityksen avulla. Myös muihin sivuvaikutuksiin on kehitetty tehokkaita lääkkeitä.

Hiusten ja ihokarvojen lähtö voi potilaasta tuntua masentavalta ja epämiellyttävältä. Minäkuva muuttuu ja tuntuu oudolta. Kaljuuden näyttäminen muille ihmisille voi olla todella vaikeaa. Hoitoa saava potilas saakin maksutta sairaalasta saamallaan maksusitoumuksella peruukin.

Sivuvaikutusten laatu ja voimakkuus vaihtelevat sen mukaan mitä valmisteita hoito-ohjelmassa käytetään, kuinka suuria annoksia potilaalle annetaan, minkälainen potilaan yleiskunto on ja kuinka hänen kehonsa reagoi lääkkitykseen. Kaikilla potilailla ei sivuvaikutuksia ilmene. On myös syytä muistaa, että normaalit solut pysyvät yleensä toipumaan lääkkeiden vaikutuksesta ja että useimmiten sivuvaikutukset häviävät hoidon päätyttyä.

Ennen vaihdevuosi-ikää lääkehoito, sädehoito tai niiden yhdistelmät voivat aiheuttaa naisille naissukupuolihormonin eli estrogeenin puutoksen ja siitä johtuvia oireita. Yli 40 vuoden ikä lisää todennäköisyyttä, että hoidosta seuraa ennenaikaisia vaihdevuosisoireita, kuten kuumia tai kylmiä aaltoja, hikoilua, mielialan vaihteluita, unettomuutta, nivel- ja selkäsärkyjä, sydämen tykytystä ja ulkosynnyttimien limakalvojen kuivumista.

Hormonihoito

Syöpätautien hoidossa hormonihoitoja käytetään mm. rinta- ja kilpirauhassyövän, eturauhasen syövän ja kohdun runko-osan syövän hoidossa. Sukupuolihormonitasoihin vaikuttavat hoidot voivat saada aikaan varsin kokonaisvaltaisia oireita. Estrogeeni-vaikutuksen estäjät aiheuttavat estrogeenin eli naissukupuolihormonin puutteesta johtuvia vaihdevuosisoireita.

Hormonihoidot suunnitellaan aina yksilöllisesti ja niiden vaikutukset eri ihmisillä ovat hyvin erilaisia. Oireiden määrä, voimakkuus ja kesto vaihtelevat. Jos niiden lievittämiseen tarvitaan lääkehoitoa, voidaan yksittäisiä oireita hoitaa. Sydämen tykytyksen hoitoon voidaan käyttää beetasalpaajia, unettomuuteen voidaan väliaikaisesti käyttää nukahtamislääkettä, pitkittyneeseen masennukseen mielialälääkitystä sekä hikoiluun ja kuumiin aaltoihiin esimerkiksi belladonna-alkaloideja sisältävää yhdistelmävalmistetta. Vaihdevuosisoireita voidaan lievittää myös pieninä annoksina annetun keltarauhashormonin avulla.

Rintasyövän hoidossa käytettävä, suurina annoksina annettava keltarauhashormoni voi lisätä ruokahalua sekä aiheuttaa painonnousua, hermostuneisuutta, unettomuutta, masentuneisuutta ja huimausta. Valtaosalle potilaista ei kuitenkaan ilmaannu hankalia oireita. Sivuvaikutuksia voidaan myös välttää käyttämällä pienintä tehokasta annosta.

Eturauhassyövän hormonihoito perustuu miessukupuolihormonin vaikutuksen estoon. Kivesten poisto tai hormonihoito aiheuttavat hormonitason laskusta johtuvan seksuaalisen haluttomuuden laskun ja potenssin heikkenemisen. Lisäksi voi ilmetä rintojen kasvua ja arkuutta, hikoilua, masentuneisuutta ja lihasvoiman heikkenemistä.

Kilpirauhassyövässä tyroksiini toimii ensisijaisesti korvaushoitona, mutta sillä on myös syövän kasvua hillitsevä vaikutus.

Immunologiset syöpähoidot

Immunologiset syöpähoidot ovat erilaisia syövän hoidon menetelmiä, joissa syöpäkasvain pyritään tuhoamaan vaikuttamalla eri tavoin elimistön omaan puolustusjärjestelmään. Näitä hoitoja ovat mm. interferonihoito ja vasta-ainehoidot.

Interferonia käytetään joidenkin syöpien hoidossa joko yksin tai yhdessä muiden syöpälääkkeiden kanssa. Lääke annetaan yleisimmin pistoksena ihon alle tai lihakseen, ja hoitoaika on tavallisesti kuukausia, jopa vuosia. Lääkkeen voi ottaa kotona, sillä joko potilas tai omainen opetetaan se pistämään. Lääkitykseen liittyviä haittavaikutuksia ovat esimerkiksi flunssan kaltaiset oireet.

Syövän hoitoon on kehitetty myös monia vasta-aineita, joiden avulla syöpäsolun kasvu ja jakautuminen tai syöpäkasvaimille välttämättömän verisuonimuodostuksen syntyminen voidaan estää. Näitä lääkkeitä kutsutaan myös täsmälääkkeiksi. Täsmälääkehoitoa annetaan tavallisimmin yhdessä solunsalpaajien tai hormonaalisen syöpälääkityksen kanssa. Vasta-aineet annostellaan yleensä suonensisäisinä infuusioina ("tippana"). Lääkitykseen liittyy haittavaikutuksia, joista lääkäri tai hoitaja kertovat ennen lääkityksen aloittamista. Usein täsmälääkkeet koetaan kuitenkin kevyempinä kuin perinteiset solunsalpaajahoidot.

Hoitojen haittavaikutusten kanssa selviytyminen

- oireita voidaan hoitaa monin eri keinoin, niin lääketieteellisesti kuin omahoitona
- puhu kaikista oireista hoitohenkilökunnalle, saat apua ja neuvoja
- pidä itsestäsi erityistä huolta fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.



TUNNEMYRSKY

*Anopin joululahjaksi antama maljakko lentää
ilman halki.
Ruokapöydän ympärille kokoontuneen perheen
katseet seuraavat maljakon matkaa huoneen poikki.
Lasten hartiat nousevat korviin tulevaa räjähdystä
ennakoiden. Puoliso nielaisee perunan kokonaisuena.
Maljakko rysähtää olohuoneen seinään. Vesi valuu
pitkin seiniä, sirpaleet leviävät lattialle.
Huh. Helpotti.
Lapset jatkavat syöntiä, puoliso hörppää
maitoa päälle.
Tiedoksi kaikille teille, jotka ette ole vielä
huomanneet: Olen muuttunut.*

Villatakissa viihtyvistä hipsuttelijasta on kuoriutunut esiin raivokas olento. Usein päässä napsahtaa niin äkkiä etten edes huomaa, kun olen jo saanut tuhoa aikaan. Joskus vetäydyn ullakolle tuntikausiksi kuuntelemaan kattorakenteissa kummittelevaa tuulen huminaa.

Ahdistusta, kateutta, pelkoa, häpeää, katkeruutta, surua. En osaa selittää, miksi. Sairastuminen saa minut reagoimaan oudolla tavalla. Elämä näyttäytyy toisenlaisessa valossa ja laukkaa eteenpäin hurjaa vauhtia. Siitä on otettava kaikki irti. Miksi ihmiset vain istuskelevat ja lätisevät turhanpäiväisiä! Mikseivät he nouse ja tee sitä mistä puhuvat.

Katselen elämää suurentavien silmälasien läpi.

On puhdistavaa toteuttaa tunnetiloja. Olen vapaampi ja uskaliaampi tekemään ja reagoimaan kuin ennen.

Sairastuminen nostaa tunteet pintaan

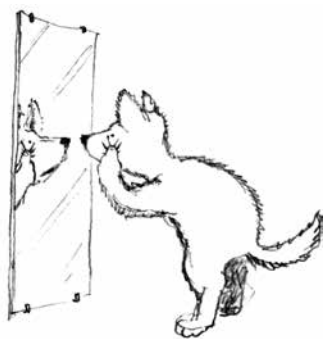
Sairastumisen mukanaan tuomat vaihtelevat tunteet ovat oleellinen ja luonnollinen osa prosessia. Jokainen ihminen tutustuu omiin tunteisiinsa yksilöllisellä tavallaan, ajallaan, oman persoonallisuutensa antamalla valmiuksilla sekä aikaisempien elämäkokemusten opettamana. Joidenkin kohdalla tunteiden käsittely aiheuttaa meteliä ja kummastuttaa läheisiä, joku osaa puhumisen kultaisen taidon ja löytää hyvän kuuntelijan. Joku vetäytyy hiljaisuuteen miettimään, lukemaan, kuuntelemaan musiikkia tai tekemään jotain muuta itselleen ominaista.

Tärkeintä on tunteiden kokeminen ja käsittely silloin kun niiden aika on. Toisaalta niitä ei pidä väkisin kaivaa esiin silloin, kun mieli kaipaa jotakin muuta. Tunteita ei kuitenkaan pidä piilottaa eikä hyssyttellä, vaan rohkeasti kohdata ja pyöritellä, kunnes ne ovat kuluneet loppuun, tulleet tutuiksi ja niiden kanssa osaa elää. Vasta näin tehdyn tunnetyön jälkeen varsinainen toipuminen pääsee kunnolla vauhtiin ja ote elämään muuttuu tukevammaksi.

Vakava sairaus ja sen aiheuttama sopeutumistyö voivat muuttaa elämän arvoja. Elämän vakavuus ja rajallisuus mietityttävät. Sairauden kokeminen voi myös antaa voimia tehdä kauan suunnittelemiensa muutoksia omassa elämässä. Hyvä niin. Ehkäpä tämä oli se tarvittava potkaisu. Kun aikaa kuluu, vanha minä palaa myös kuvioihin, sillä erotiuksella, että elämään on tullut uusi ote. Elämä on tässä ja nyt.



- Anna tunteiden tulla, kun ovat tullakseen. Se on tie selviytymiseen.
- Käytä rohkeasti muita purkaustesi ja pohdintojesi kuunteilijoina. Kysy onko heillä aikaa kuunnella. Puhu lääkäreille, hoitajille, läheisillesi, ystävillesi ja tuttavillesi niin halutesasi. Älä ajattele, että vaivaat muita. Kun he nyt kuuntelevat, asia tulee nopeammin selvitettyä.
- Anna aikaa ja tilaa itsellesi.
- Etsi viisaita ajatuksia kirjoista ja runoista. *Mitä James Bond tekisi?*
- Kuuntele musiikkia tunteiden prosessoimiseen, tai tunteiden etsimiseen.
- Mene metsään, kävele myrskyssä, ime voimaa auringosta.
- Kuuntele hiljaisuutta. Nauti metelistä.
- Mene lähelle, päästä lähelle. Ole halutessasi yksin.
- Osta itsellesi oransseja kukkia. Vaihda olohuoneen verhot. Kalusta uudelleen.
- Hala koiraa. Silitä kissaa.
- Polta kynttilöitä.
- Ahmi dekkareita tai juorulehtiä.
- Lohduta itseäsi.
- Syöpäjärjestöistä voit saada koulutetun, vapaaehtoistyötä tekevän tukihenkilön, joka kuuntelee ja jakaa kokemuksia. Useimmat tukihenkilöt ovat myös itse sairastaneet syövän ja puhuvat kanssasi "samaa kieltä". Ota yhteyttä, tiedot löytyvät kirjajen lopusta.



MINÄKUVA MENI UUSIKSI

Peilistä katsoo uusi minä. Tunnistan hahmon omakseni. Siinä on jotain, joka saadaan syntymälahjana ja säilyy muuttumattomana.

Vaikka ulkoinen olemus näyttää samalta kuin ennen, sitä ei ehkä tunne omakseen. Kadulla kävellessä tuntuu, että syöpä näkyy läpi ja ihmiset kääntyvät perääni katsomaan. Katson itseäni sen sisäisen kaaoksen läpi, joka sisällä jyllää. Täytyy nipistää itseään todetakseen, että se olen minä, olen olemassa!

Ehkä tulen muuttumaan ulkoisesti. Ehkä lihon, ehkä laihdun. Tai mistä sitä tietää. Ehkä minusta kehkeytyykin henkevä ja filosofinen pohdiskelija, jonka älykkyyden ympärille ihmiset kerääntyvät lämmittelemään.

Yritän taistella ennakkoluuloa vastaan, jonka mukaan kauneus- ja terveysihanteet kulkevat käsi kädessä. Paksu tukka ei välttämättä tarkoita terveyttä, eikä siimanohut poninhäntä elinvoiman puutetta.

Ihminen on outo kapistus. Löydän itseni keskeltä uusia tunnetiloja. Huomaan istuvani vastaanotolla selkä suorassa, nyökkääväni rauhallisesti, kuunnellen ja sulattaen asioita. Otan vastaan pahoinvointikohtauksen kuin tutun vuosien takaa.

Seuraan itseäni ulkopuolelta. Onko tuo tyynen rauhalinen ihminen se sama, joka pelkäsi pimeää (hah hah!) ja jonka ilme ei värähdäkään hoitojen aikana. Ihailen häntä.

Vaikka kasvot muuttuisivatkin, haluan tiukasti pitää kiinni niiden takana olevasta vanhasta minästä! Vaikka makaisin sairaalasängyssä ja ihmiset kauhistuisivat lakanoiden välissä makaavaa ihmistä, voitte olla varmoja, että heti ovelle päästyänne alkaa sängystä tulla puhetta kuin sarjatulta. Entiseen malliin.

Tältä retkeltä palaan muuttuneena. Mielenkiinnolla jään odottamaan sitä hetkeä, kun katson itseäni jälleen peilistä. Ehkä sieltä tuijottaa vastaan henkilö entistä vahvempänä ja vapaampana. Voi näyttää vähän väsyneeltä, mutta enää se ei ainakaan pelkää pimeää.



ITSELUOTTAMUS...(iik!)

Kapina!

Vaadimme lisää uusia sanoja kuvaamaan itseluottamuksen laatua! "Hyvä" ja "huono" vaihtoehtojen lisäksi sanakirjaan voitaisiin sisällyttää ilmaisut: nousee, laskee, vaihtelee, riippuu päivästä, säästä...

Itseluottamus on liikkuva käsite, joka on sidoksissa oloon, onnistumisiin, terveydentilaan. Kun palaset vaihtelevat päivittäin, on ymmärrettävää, että joskus haluaa hautautua sohvanrakoon, toisinaan tanssia pöydillä.

Itsetunnon rakas vihollinen on fyysinen olemus. Niin turhamaiselta kuin se kuulostaakin, ulkonäöllä on väliä. Kukapa ei haluaisi suoraa nenää ja pak-sua tukkaa. Harvoinpa sitä ulkonäköönsä on täysin tyytyväinen ja kun sairaus vielä heikentää ja haalistaa, voi olla vaikeaa kohdata kadulla ihmisiä, jotka kävelevät eteen suoraan muotilehden sivuilta terveinä, hoikkina, onnellisina. Heidän mentyään keräilen kadulta itseluottamukseni rippeet ja yritän saada rakennelman pysymään pysyvässä.



Ja sitten se kateus terveitä kohtaan. Jo siinä, että naapuri polkee pyörällä kauppaan on tarpeeksi aihetta. Kehtaan jopa myöntää! Toivon joka kerta, että ainakin kumi puhkeaisi. Miten ne kulkevatkin takki auki, kuolemaa pelkäämättä, sitä edes ajattelematta! Ihan kuin jossakin kuplassa.

Tiedän, ettei ole mitään syytä tuntea kateutta terveitä kohtaan, jotka tuhlaavat elämänsä tapettien tuijotteluun.

Naapurikin on niitä ihmisiä, joka ei koskaan pääse uimaan odottaessaan, että vedet lämpenevät. Eikä ole mitään syytä tuntea katkeruutta niitä kohtaan, jotka eivät uskalla haaveilla tai toteuttaa hetken mielijohteitaan, sillä semmoisen elämästä puuttuu aimo annos seikkailuja ja yllätyksiä. Mitä kadehdittavaa semmoisen elämässä on, joka ei elä elämäänsä.

Silti.

Ollaan tilanteessa, missä mittasuhteet on laitettava uusiksi. On aika elää hiljaisemmalla liekillä. Onko ylipäätään pakko todistella jollekin koko ajan jotakin, itselle eritoten. Onko hyvyttä ylipäätään mitattava tekojen perusteella? Uralla, autolla, kesämökillä.

Eikö hyvä itseluottamus ole sitä, että se sallii heikkouden hetket, tekemättömyyden ja välikaudet? Ja huono taas sitä, ettei se pysy kasassa ilman todisteluja, suorituksia ja tekoja.



Konsteja itsetunnon nostamiseen:

- **Liiku!**
Fyysinen olotila vaikuttaa henkiseen olotilaan ja päin vastoin. Jos fysiikka kremppaa ja olo on väsynyt, myös itsetunto ja psykyte voivat huonosti. Patista itsesi liikkumaan paitsi paremman ruokahalun, myös itsetunnon takia. Kävely ulkona liikuttaa myös päätä ja ajatuksia positiivisesti. Se lisää uskoa ja itseluottamusta. Samalla tutustut uudelleen ja uudelleen muutoksessa olevaan kehoosi.
- **Pidä huolta ulkonäöstäsi!**
Kulahtanut aluspaita korostaa sairauden merkkejä, kun taas puhdas ja siisti olemus saa olon tuntumaan terveemmältä ja miellyttävältä.
- **Palkitse itsesi!**
Hyvästä suorituksesta kuuluu aina antaa palkinto. Oli suoritus sitten matka postilaatikolle tai kyläreissu. Pienikin asia on hyvä suoritus. Iloitse onnistumisistasi ja saavutuksistasi.
- **Hyvä mieliala nostaa itsetuntoa.**
Tutkiskele, mistä asioista sinulle tulee hyvä mieli. Tee sitä, mikä ikinä on kivaa tänään.
- **Kirjoita kortille lista mukavista asioista.** Pahan päivän tullen ota kortti esiin.
- **Ota vastaan toisten antama kiitos ja hyvä palaute.** Älä vähättele itseäsi.
- **Älä haikaile menneisyyteen, vaan muistele hyviä tapahtumia kiitollisena.**
- **Elämänasenne on omasta päästä kiinni.** Voit itse päättää, korostatko ja muistatko asioiden myönteisiä vai kielteisiä puolia.
- **Älä jää odottelemaan parempaa huomispäivää, vaan luo hyviä hetkiä elämäsi jo tänään.** Mikä juuri nyt on tärkeää?

KOTITENTÄVÄ:

Mieti, mitä hyvää tänään tapahtui ja kirjoita se ylös.



KERRO TOTUUS LAPSELLE

"Pikku-Liisa saa varmaan traumoja, jos kerron syövästä. Hän ei varmaan ikinä toivu siitä. Tai pikku-Laurista tulee joku hunsvotti, joka ei käy koulujaan loppuun ja alkaa luuhata epäilyttävien kavereiden kanssa. Mitä jos kerron ja hän alkaa itkeä, mitä minä sitten sanon? Minäkin alan itkeä! On tämä nyt vaan liian suuri pala."

Kumma kyllä, pikku-Liisa tai Lauri ovat vahvempaa tekoa kuin me aikuiset kuvittelemme. Sitä paitsi heillä on oikeus tietää mummin tai vaarin, sisaren tai vanhemman sairastumisesta.

Helposti lapsille kerrotaan syövästä mahdollisimman vähän tai ympäripyöreästi. Halutaan suojella vaikeuksilta ja ajatellaan, että lapsen on parempi olla onnellisen tietämättömänä. Lapsi kuitenkin kuulee vaikka ei puhu, hän vaistoaan perheen ilmapiirin; surun, huolen ja ahdistuksen muodostaen päässään oman analyysinsa tilanteesta. Hän luulee olevansa syyllinen johonkin sellaiseen, mistä hänelle ei puhuta. Mielikuvat voivat muodostua uhkavimmaksi ja pelottavammiksi kuin todellisuus, siksi lapselle kannattaa kertoa sairaudesta suoraan, iän ja kehitystason mukaan. Puhuminen on askel avoimuuteen, joka luo turvallisuuden tunnetta. Lapsi voi rauhassa palata kysymyksineen myöhemmin, saada niihin vastauksen eikä asia sen kummemmin häntä askarruta. Tärkein viesti lapselle kuitenkin on, että häntä rakastetaan ja hänestä pidetään huolta, hän saa elää ja harrastaa, käydä koulua ja nähdä kavereita perheenjäsenen sairaudesta huolimatta, tapahtuipa mitä tahansa.

Lapsella on oikeus tietää siitä jo varhaisessa vaiheessa, tällöin hänellä on mahdollisuus sopeutua asiaan

vähitellen. Lapsen ensireaktio on usein itku ja pelästys. Jotkut lapset eivät pysty keskustelemaan tai toimimaan, toisiin uutinen ei tunnu vaikuttavan mitenkään, jotkut saattavat vihastua. Oli reaktio mikä tahansa, jokainen lapsi on kuitenkin huolissaan ja peloissaan.

Lasta ja sairastunutta ei pidä eristää toisistaan. Näin hän saa mahdollisuuden olla osa perhettä, joka tukee toisiaan vaikeina hetkinä.

Lapsi tarvitsee paljon tukea ja läheisyyttä. Tavallisesti lapsi saattaa alkaa käyttäytyä ikäistään nuoremman tavoin. Tämä on suojakeino, johon hänellä pitää olla mahdollisuus. Toisaalta on hyvä tukea niitä puolia ja osaaamista, jotka tekevät hänestä isomman lapsen. Sairaus saattaa ilmaantua leikkeihin ja piirustuksiin. Se on hyvä asia, koska leikin kautta lapsi käy asioita läpi, muodostaen niistä oman käsityksensä.

Isot lapset

Teini-ikäiselle läheisen sairastuminen voi olla kova pala, koska tieto osuu samaan aikaan oman muutosprosessissa olevan kehityksen kanssa. Nuoren aikuisen mielessä risteilevät oma seksuaalisuus, arvot, ihmissuhteet ja tulevaisuuden suunnitelmat, joiden lisäksi tulevat kysymykset taudin perinnöllisyydestä, kuolemasta jne. Nuori voi suhtautua rajustikin esim. vanhemman sairauteen raivoamalla, häpeämällä vanhempaansa tai sulkeutummalla. Vaikka reaktiot voivat olla negatiivisia ja rajuja, kannattaa nuorelle olla avoin ja suora, koska olemalla rehellinen, ilmaiset kunnioittavasi häntä. Myös nuori aistii tämän. Samalla on hyvä jakaa jotakin arkista, aivan muuta kuin sairautta. Teini-ikäinenkin tarvitsee vielä lähellä oloa ja turvallisuuden tunnetta, jota tavanomaisten asioiden yhdessä jakaminen tukee.

- Olipa kyse minkä ikäisistä lapsista tahansa, on hyvä hankkia heille varasyli, ihminen, jonka luo lapsi voi mennä silloin kun tilanne sitä vaatii, esim. kun äiti on isän luona sairaalassa.
- Varasyli luo turvallisuuden tunnetta, eikä lapsi koe itseään turvattomaksi tai jäävänsä vähemmälle huomiolle.
- Kerro sairastumisesta lapsen kouluterveydenhoitajalle, opettajille, hoitotädille, soitonopettajalle, niille ihmisille, jotka ovat päivittäin tekemisissä lapsen kanssa. Näin aikuisten ja lapsen väliset suhteet ovat avoimet, eikä lapsen tarvitse peitellä tai hävetä äkillisiä tunteenpurkauksia tai selitellä yhtäkkistä kouluinnon lopahtamista. Myös aikuinen osaa suhtautua asioihin oikealla tavalla.
- Jos lapsi on jo nuori aikuinen, kysy häneltä kertomiseen lupa.





MIKSI HÄN?

*Työkaveri? Naapuri? Joukkueemme maalivahti?
Luulin aina, että sairastuminen koskettaa muita,
ei minun tuttavapiiriäni.*

Istun läheiseni vieressä enkä voi uskoa, että hänellä on syöpä. Pääleppäin siitä ei näy merkkiäkään. Ei vielä. Mutta aina kun hän yskäisee, mielessä välähtää kuva bakteeripesäkkeistä, jotka heilahtavat sisuksissa kuin trooppinen vesikasvi.

Tekisi mieli mennä ja hakata selkään, pitelen kiinni penkin reunoista etten ryntää huolehtimaan, mutta en ehdi tehdä mitään, kun yskiminen loppuu. Se olikin vain tavallinen näkkileivän muru.

Tällaistako se tulee olemaan? Miten voi olla varma koska kurkusta on tulossa kokonainen hirviö, koska pelkkä leivänmuru. Ylipäätään, koska olla huolissaan, koska ei.

Tunnen reagoivani koko ajan väärin. Tunnistan ylipirteän ääneni ja tätimäisen asenteeni. Tunnen syyllisyyttä siitä etten osaa käyttäytyä normaalisti, saan itseni kiinni väärin ajatelluista ajatuksista, jotka kertovat omasta heikkoudestani ja haavoittuvuudesta.

"Onkohan se perinnöllistä."

"Tarttuukohan se..."

"Onneksi sisko menee tänään käymään sairaalassa eikä minun tarvitse."

"Kuka meistä jää kotiin hoitamaan."

"En jaksa tätä."

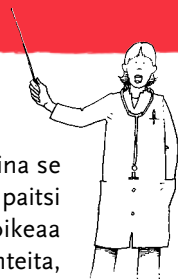
Miten syöpään sairastuneeseen pitäisi suhtautua? Ronskilla huumorilla? Hellyydellä? Saanko minä itkeä? Pitääkö minun pysytellä vahvana vai voinko purskahtaa itkuun ja hyppiä seinille jos siltä tuntuu. Onko sopivaa puhua kuolemasta?

Yhtäkkiä hän vaikuttaa paljon vahvemmalta kuin minä, vaikka asetelman pitäisi olla toisin päin. Mistä tuli tämä viheliäinen epävarmuus, puhumattomuus. Änkytän, punastelen ja inhoan itseäni siitä syystä.

Tekisi mieli juosta komeroon itkemään. En jaksaa olla vahvempi, viisaampi, kypsempi, enkä osaa käyttäytyä tämän paremmin! Haluaisin muuttua riuskaksi sairaanhoitajaksi, mutta en pysty. Sattumalta olen pelokas ja avuton. Haluaisin kysyä: riittääkö vanha minäni?

"Minulla on keinoni. Osaan paistaa hyviä lettuja. Osaan kertoa vitsejä. Osaan lojua sohvapohjalla tuntikausia hölsemässä niitä näitä. Niissä olen hyvä."





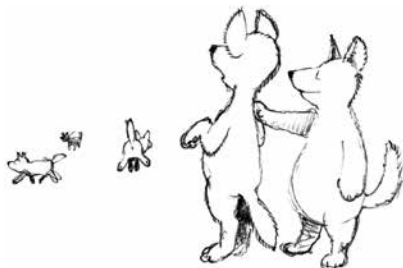
Kuka tahansa läheisistä voi sairastua syöpään ja aina se tulee yllätyksenä. Sairastuminen on valtava muutos paitsi sairastuneelle itselleen, myös läheisille. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa kohdata mielen myllerrystä ja tunteita, oppimista uudenlaiseen elämäntilanteeseen. On vaikea nähdä rakkaan ihmisen sairastuvan ja samalla oppia itsestään uusia piirteitä ja asenteita, jotka eivät välttämättä ole kovin ruusuisia. Tärkeää on antaa tilaa ja ymmärrystä, kuulla ja tulla kuulluksi.

Usein kestää jonkin aikaa ennen kuin ihminen on valmis hyväksymään tiedon vakavasta sairaudesta, eikä tietoa voi muuttaa. Todellisuutta voidaan paeta työhön, kiireeseen tai alkoholin käyttöön. Asian sulatteleminen ottaa oman aikansa. Asiallinen ja rauhallinen suhtautuminen auttaa kohtaamaan todellisen tilanteen ja vältyttämään turhilta peloilta. Kysy ja kerro, se auttaa.

Entä miten suhtautua sairastuneeseen? Useimmiten voi tukea parhaiten olemalla käytettävissä ja valmis kuuntelemaan. On parempi rohkaista sairastunutta puhumaan vaikeista asioista kuin yrittää saada häntä unohtamaan vaikea tilanne. Sairastuminen ei ole hetkessä ohi. Välillä puhuminen on elinehto, välillä tarvitaan siitä myös vapaata. Kuuntelijalta vaaditaan rohkeutta kohdata myös omat tunteensa.

Joskus petytään, jos sairastunut ei suhtaudukaan toivotulla tavalla, vaan eristäytyy tai torjuu tarjotun avun. Välittäminen ja huolenpito eivät kuitenkaan mene hukkaan; monet sairastuneet kertovat muistavansa kiittosina niitä, jotka rakastivat silloin, kun itse ei jaksanut.

- Älä uhraudu.
- Älä tunne syyllisyyttä.
- Älä odota itseltäsi liikoja. Tee se, mitä pystyt.
- Sinulla on oikeus tuntea pettymystä toteutumattomista suunnitelmista.
- Sinulla on oikeus tuntea vihaa, katkeruutta ja surua.
- Ole onnellinen siitä, mitä pystyt tekemään.
- Pidä huolta myös itsestäsi.
Älä jätä harrastuksiasi, näin jaksat paremmin ja samalla kodin ilmapiiri tuulettuu.
- Jos tunnet tarvetta purkaa sydäntäsi, etsi puhekuppani.
Joskus ventovieraalle voi purkaa helpommin mieltään kuin tutuille.



PARISUHDE VAAKALAUDALLA

...vai oliko se sittenkin ponnauslauta...

Ensinnäkään:

Se ei kestä kaikkea.

Eikä suostu kärsimäänkään.

Toisaalta:

Syöpä sinne tai tänne, meitä se ei erota!

Syöpä voi aiheuttaa parisuhteessa melkoisen mylläkän. Puolison sairastuminen on asia, joka vaikuttaa päiväjärjestykseen, ruoka-aikoihin, kesälomiin.

Hyvä parisuhde usein lujittuu entisestään, mutta mikään mahdottomuus ei ole sekään, että uusi ja outo tilanne ajaa puoliset erilleen. Kohtaaminen ei onnistu oikein millään tasolla ja puolison reaktiot ja käyttäytyminen voivat tulla toiselle ikävänä yllätyksenä. Toisaalta huono, latistunut parisuhde voi sairauden ansiosta nousta uuteen kukoistukseensa. Huomataan miten tärkeä kumppani onkaan, miten paljon tunteita kaikesta huolimatta on jäljellä. Aletaan puhua. Hellyys palaa. Kootaan voimat ja selvitetään. Kerrankin on aikaa istua keiussa ja jutella kahdestaan.

Usein pelkäämme loukkaavamme enemmän tunteettomia ihmisiä kuin läheisiä. Emme kehtaa valittaa tarjoilijalle, vaikka lautasella uiskentelisi sammakko, mutta puolison ei tarvitse tehdä muuta kuin unohtaa sukat väärään paikkaan, se on jo riittävä syy laukaisemaan ukkosmyrsky.

Kuitenkin jokaisella on oikeus suruun ja tunteiden purkauksiin, kuten myös sillä terveellä, jolla ei olisi mitään syytä rähjätä. Terve kumppani voi kokea katkeruutta ja kiukkua siitä, että hänen oma elämänjärjestyksensä

häiriintyy toisen sairauden vuoksi. On riitoja, joiden tarkoituksena on vain päästää ilmat pihalle, ja niitä, joiden tarkoituksena on loukata toista oikeasti. Ihmissuhteet ovat hauraita kasveja, jotka eivät kestä mitä tahansa sääilmiöitä. Yksikin väärä liike tai sana ja toinen voi saada siitä sydänpaleltuman.

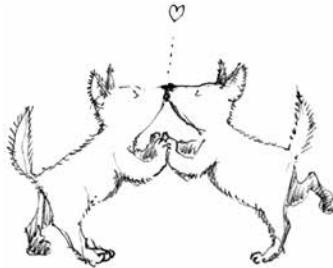
Sairastuminen muuttaa myös perheen sisäisiä rooleja. Se, joka ennen hoiti kaiken, köpöttelee ympäriinsä villasukissa, poissaolevana, toisissa maailmoissa. Tai käy niin, että sairastunut joutuu piilottamaan tunteensa ja näyttämään voimakasta, jaksavaa ihmistä pelätessään, että kumppani ei kestä. Hän joutuu olemaan se, joka tulee. Tällaisessa tilanteessa sairastuneen surutyö ja kriisin läpityöskentely jää tekemättä. Se voi estää henkisen toipumisen ja pitkittää paluuta terveen rooliin.

Toisaalta, samaan aikaan toinen puolisoista voi tuntea itsensä täysin ulkopuoliseksi ja kyvyttömäksi. Miten päästä sisälle toisen maailmaan, miten ymmärtää, mistä hatusta vetää oikeat sanat. Koska on kyse "vakavasta" asiasta, molemmat vaikenevat. Katsellaan illan hämärtyessä televisiota niin kuin ennenkin ja luullaan tietävämme, mitä toinen ajattelee. Kunnioidetaan liikaa toisen surua ja puhumattomuudessa ajaudutaan yhä kauemmaksi toisistaan. Puhumattomuudessa ajatukset kasvavat todellisuutta suuremmiksi ja kummallisiksi eivätkä yleensä kestä järjen valoa. Yleensä ylisuuriksi kasvaneet ajatukset kuolevat heti, kun ne uskaltaa sanoa ääneen.

Sairastunut voi myös tuntea mustasukkaisuutta ja katkeruutta kumppaninsa terveydestä. Hän voi jopa pyrkiä sitomaan kumppanin sairauteensa. Kumppanilla on kuitenkin oikeus säilyttää oma, terveen ihmisen elämänsä ja harrastuksensa. Joissain tapauksissa terve osapuoli voi tuntea mustasukkaisuutta siitä, että sairastuneeseen kiinnitetään niin paljon huomiota. Toisaalta puoliso voi ylihuolehtimalla estää sairastunutta edes hetkeksi unoh-

tamaan sairautensa ja nautiskelemasta ohikiitävästä rentoutumisen hetkestä. Ne hetket ovat kullannarvoisia ja tärkeitä. Niillekin tulee antaa tilaa.

Parisuhteesta huolimatta, elämässä on asioita, jotka on kohdattava yksin. Parisuhteessa on aina kaksi erillistä ihmistä. He eivät sairaudenkaan tullessa voi yhdistyä yhdeksi, vaikka joskus niin haluaisivatkin. He voivat tukea toisiaan, kuunnella ja ymmärtää, myötäelää ja olla läsnä, mutta eivät voi elää toistensa puolesta, eivät sairautta eivätkä terveyttä. Suhteessa vaikuttavat aina yhdistävät, yhteiset tunteet, mutta yhtä tärkeitä ovat kummankin osapuolen omat, vain häntä itseään koskevat, yksityiset tunteet. Niihinkin on lupa ja oikeus. Tunteiden piilottaminen tai kieltäminen joko itseltä tai toiselta vaikeuttavat suhdetta varsinkin silloin, kun opetellaan jälleen elämään uutta arkea uudessa tilanteessa.



- Varatkaa aikaa parisuhteelle. Vieköö lapset siksi aikaa hoitoon. Illallinen, kahvihetki, kävelylenkki, pieni loma, kahdenkeskinen ilta kotona, sieniretki, saunailta. Tehköö sitä, mikä tuntuu mukavalta.
- Varaa aikaa myös itsellesi ja omille tunteillesi. Anna tilaa niille asioille, joita sinusta on miellyttävää tehdä.
- Harrastakaa yhdessä, mutta myös erikseen.
- Ole rauhassa oma itsesi, älä näyttele ylipirteää. Näytä sekä hyvät että huonot tunteet.
- On hyvä myöntää itselleen, että toisen hyväksi voi tehdä vain rajallisen määrän asioita. Mutta muista, että juuri se voi olla se ratkaiseva tuki, jota toinen tarvitsee.
- Sanoita ääneen näkemäsi hyvä.



MITÄ TAPAHTUU SÄNKYKAMARISSA

Antamista ja antautumista. Uskaltautumista näyttää ja tuntee. Siitähän seksissä parhaimmillaan on kyse, eikä syöpään sairastuminen sitä estä.

Rakkauden osoittamista.

Parasta riisutua heti.

Tältä minä näytän itseni silmissä.

Tältä minusta tuntuu.

Seksuaalinen minäni käyttäytyy tänään näin, ja se mitä tunnen, on hyväksyttävää.

Sallin itseni tuntea niin kuin tunnen:

Jos en halua seksiä, minulla on oikeus kieltäytyä.



Seksuaalinen haluttomuus on normaalia sairauden ja hoitojen aikana. Tarpeet ja seksuaalisuus kuitenkin säilyvät, palaten useimmiten ajan myötä samalle tasolle kuin aikaisemmin. Syöpään sairastuminen ja sen hoito voi vaikuttaa ulko-muotoon. Tai siltä se ainakin tuntuu.

Itsetunnon notkahdus vaikuttaa seksuaalisuuteen ja sitä kautta parisuhteeseen. "Olenko haluttava, seksikäs, voiko minua tai voinko minä?" Miten kumppanini suhtautuu sairauteen ja muuttuneeseen ulkonäkööni? Millaisia toiminnallisia ongelmia tulee? Oma minäkuva naisena tai miehenä voi mennä rikki. Jopa niin, että oma peilikuva näyttää kummalliselta, vieraalta ja rumalta.

Pelkojen ja tunteiden viidakosta on vaan selvittävä. Tunteiden kohtaaminen ja läpikäyminen vaatii paljon,

mutta kun surutyö on tehty, arvet alkavat umpeutua. Monia portteja on kuitenkin avattava; on tutustuttava omaan itseensä ja peilikuvaansa, näytettävä oma itsensä kumppanille, on kohdattava ensimmäinen sänkyyn meno, saunaan meno, ensimmäinen rakastelu jne. Kun niistä on selvitty, matka eheyteen on jo alkanut.

Seksuaalisuus voi myös syventyä sairastumisen myötä, kun läheisyyden, yhteenkuuluvaisuuden ja jakamisen tarve korostuvat. Oman ja parisuhteen seksuaalisuuden pohtiminen voi johtaa tilanteeseen, jossa löytyykin aivan uusia asioita, alueita ja yhteyksiä kumppaniin. Opi-taan puhumaan seksuaalisuudesta, kysymään toiselta siihen liittyviä asioita, esittämään toivomuksia, käyttämään hauskoja ja kiihottavia vaihtoehtokikkoja ja nauttimaan itsestä ja toisesta uusin tavoin.

Seksi on sallittua ja suositeltavaa, muttei pakollista. Syöpä ei tartu. Kosketuksen puute sen sijaan tuntuu.

Joskus leikkauksissa joudutaan poistamaan elimiä, jotka vaikuttavat seksuaalisuuteen. Tottuminen ja uuden minän hyväksyminen vie aikansa. Samoin kasvaminen ajatukseen, ettei seksuaalisuus ole rajattavissa yhteen ruumiinosaan, vaan on paljon kokonaisvaltaisempi alue. Sitä paitsi, seksin kannalta tärkein elin on aivot.



Syöpään sairastuminen, ja varsinkin rankat hoitotoimenpiteet voivat vaikuttaa jopa ratkaisevasti seksuaalisuuteen ja sitä kautta myös parisuhteen seksielämään. Nämä vaikutukset ovat kuitenkin erittäin yksilöllisiä, sillä niinhän ovat myös ihmiset ja parisuhteet. Kahta samanlaista ei löydy.

Sairauden alkuvaiheessa ja hoitojen aikana seksuaalinen haluttomuus on tavallista. Sairastumisen aiheuttama muutos, pelot ja ahdistus vaativat veronsa, hoidot vievät voimia ja ajatukset askartelevat muualla. Haluttomuus on tässä tilanteessa aivan luonnollista ja sallittua, mutta saattaa muodostua ongelmaksi parisuhteessa.

Aina voi kuitenkin helliä. Hellyydellä helpotetaan oloa, se on tapa kertoa tunteista, antaa ja saada lohdutusta. Pienet kivut unohtuvat, kun pääsee toisen kainaloon.

Haluttomuuden kestoaika on jokaisella erilainen. Varmaa kuitenkin on, että jos kumppani joka päivä kysyy voitaisiinko jo aloittaa, aloitus siirtyy aina kauemmaksi. On tärkeää, että sairastunut saa itse päättää ajankohdan. Häntä ei saa pakottaa eikä painostaa, sillä jokainen määrää itse omasta kehostaan. Kun päivä koittaa, hän varmasti kertoo sen, jolloin ilo ja onni ovat yhteisiä. Siirtymäajan kuluessa kumppani voi tyydyttää omat seksuaaliset tarpeensa itsetyydytyksellä. Se on sallittu, terveellinen ja turvallinen keino.

Syöpä ja sen hoito aiheuttavat myös toiminnallisia häiriitä. Syöpälääkkeet, hormonaaliset muutokset ja leikkaukset aiheuttavat naisille usein kiihottumisvaikeuksia ja emättimen kuivuutta. Liukuvoiteiden käyttö on helppoa, ja kun niiden kanssa pääsee sinuiksi, myös hauskaa.

Saatavilla on suuri valikoima erilaisia liukuvoiteita. Niitä voi ostaa apteekkeista, tavarataloista ja erotiikkaliikkeistä, myös nettikaupoista.

Miehillä tavallisimmat ongelmat ovat eriasteiset erektio- ja siemensyöksyhäiriöt. Sairastumisen aiheuttama kriisi ja erilaiset hoidot vaativat voimavaravarastot käyttöönsä ja seurauksena on usein henkinen, ohimenevä erektiohäiriö. Potenssi palautuu kriisistä selviytyttyä ja hoitojen loputtua. Lantion ja sukupuolielinten alueelle kohdistuvat leikkaukset, joissa poistetaan elimiä tai tuhoutuu hermoja ja sädehoito, voivat aiheuttaa pysyvän erektiokyvyttömyyden, kuten pitkäaikainen hormonihoitokin. Jonkinasteinen potenssi voi säilyä, mutta se ei välttämättä riitä yhdynnän suorittamiseen.

Erektiokyvyttömyys, väliaikainen tai pysyvä, on aina miehelle vaikea asia ja aiheuttaa muutoksen miehen elämään miehenä ja kumppanina. On erittäin tärkeää, että hän uskaltaa ja voi puhua jonkun kanssa tunteistaan. Se voi olla oma kumppani, hyvä kaveri, lääkäri, sairaanhoitaja tai muu alan ammattihenkilö.

Vaikka erektiohäiriöitä osataankin nykyään tehokkaasti hoitaa erilaisilla lääkkeillä, lääkehoito ei yksin riitä. Pelot ja tunteet on voitava myös käsitellä. Monet hoitomuodot, kuten hormonihoito, jolla miessukupuolihormonin eli androgeenin tuotanto estetään, voivat vaikuttaa myös siten, että kiinnostus seksiin lakkaa kokonaan. Siksi onkin tärkeää, että mies saa itse päättää haluaako hän lääkkeitä erektionsa hoitoon, vai haluaako asiaa ollenkaan käsiteltävän. Erektiokyvyttömyys on luonnollisesti ongelma parisuhteessa tai miehelle, jolla kumppani on hakusessa. Muutos ahdistaa.

Jos parisuhteessa molemmat haluavat yhdyntöjen jatkuvan, lääke useimmiten löytyy. Kannattaa varata aika myös urologille. Jos miehen kiinnostus on kokonaan loppunut, ollaankin jo vaikeamman kysymyksen edessä. Hyvä, terveellinen ja turvallinen keino kumppanille onkin silloin itsetyydytys.

Oli tilanne millainen tahansa, hellyyttä ei kannata unohtaa. Rakastellakin voi lukemattomin tavoin ilman yhdyntää. Lämpö ja läheisyys, ihon kosketus ja yhteenkuuluvaisuus sekä seksuaaliset mielihyvän tunteet tukevat parisuhdetta myös silloin, kun on erektiohäiriöitä. Mies voi hyvin tyydyttää naisen ilman yhdyntää, kysymällä miten ja millaisia hyväilyjä hän haluaa. Myös velto penis tuntee hyväilyn.

Ihmisen keho on päästä kantapähän täynnä hermo päätteitä, jotka viestivät kosketuksen miellyttävyyden. Avoimesti keskustelemalla, kokeilemalla ja "leikkimällä" voi löytyä hyvä yhteinen tapa korvata puuttuvat toiminat. Seksielämä voi jopa syventyä ja monipuolistua verrattuna aikaisempaan.

Muutamia puheenaiheita ennen tekoja

- Kuuntele kumppaniasi, kysy miltä hänestä naisena tai miehenä tuntuu.
- Kerro kumppanillesi, että sairaudesta ja muutoksista huolimatta hän on edelleen se sama ainutkertainen, rakastettava, haluttava, tärkeä ja korvaamaton nainen tai mies.
- Olkaa toisillenne puolisoiden lisäksi myös rakastaja ja rakastajatar.
- Kertokaa toisillenne tunteistanne ja toiveistanne. Nyt on korkea aika puhua.
- Mikä tuntuisi nyt hyvältä?



YKSINÄISYYS

Miksei minulla ole ketään? Nyt kun on syöpä ja kaikkea, kukaan ei ainakaan kiinnitä minuun mitään huomiota, eikä ainakaan rakastu! Rakkaus kasvaa harvoilla alueilla eikä edes kuki joka vuosi.

Sairastuminen voi nostaa pintaan yksinäisyyden ja turhautumisen tunteita; olen maailman yksinäisin, kurjin ja rumin ihminen, mikä minussa on vikana! On helppo luis-kahtaa syvälle itseinhon ja yksinäisyyden syövereihin. On kohtuutonta syyttää itseään ja etsiä syitä sisimmästään, miksi sattuu olemaan yksinäinen. Ihmissuhteen luominen kun on aina riskipeliä. Se on myös vaikeaa.

Syöpään sairastuneelle kynnys uuteen suhteeseen on vieläkin korkeampi. Miten kerron, että minulla on / on ollut syöpä? Miten kerron, että rintani on poistettu? Miten kerron, että minulla on avanne? Miten kerron, että en voi saada lapsia?

Onneksi kynnys on useimmiten korkea vain omassa mielessä. Ihmissuhteiden kiemurat ovat kummallisia. Voit kohdata ihmisen, jolla on takanaan yhtä hurjia kokemuksia. Ihmiset ovat erilaisia. On turhaa yrittää panna omia asenteitaan ja pelkojaan muiden päähän. Se peikko, joka mustuttaa omaa mieltä, voikin olla toiselle aivan mitätön ja mitään merkitsemätön juttu. Muut asiat ihmisisessä ovat paljon tärkeämpiä. Toisaalta, jos ihmishuhteen luominen kariutuu siihen, että toisella on, tai on ollut jokin sairaus, voi olla aika luottavainen siitä, että ihmishuhde olisi kariutunut myös moneen muuhun asiaan. Tämän ihmisen kanssa suhteen luominen olisi ollut turhaa ajanhukkaa.

Totuus on, että rakkaus iskee täydeltä laidalta, kun on sen aika. Välimatkat, ikäero, sukulaisviha, sota tai ulkonäkö eivät sitä estä, jos se on tullakseen.

Positiivinen yksinäisyys

Osa ihmisistä nauttii yksinäisyydestään. He eivät missään tapauksessa haluaisi ketään sekoittamaan kotinsa keittiötä, tai häiritsemään omia tapojaan, rajoittamaan päiväjärjestystä tai sen puuttumista. Heillä on hyvä ihmissuhdeverkosto, joka toimii kuuntelijana ja tukijana. Tarpeen tullen heistä voi aina valita sopivimman. He riittävät useimmiten hyvin myös kriisitilanteissa. Hyvä yksinäisyys on parempi kuin huono parisuhde.



Toimintaa!

- Älä jää kotiin odottamaan ja suremaan, vaan lähde "antennit" ulkona katsastelemaan millaisia ihmisiä eri vapaa-ajan viettotapojen piiristä löytyy. Torjunta voi satuttaa, mutta yksinolo sattuu vieläkin enemmän.
- Älä hylkää aikaisempia harrastuksiasi, nyt voi jopa olla hyvä tilaisuus hankkia uusia.
- Luota ihmisiin. Tutkiskele ja tutustu. Havainnoi ja haistele. Huomaat kyllä, kun kohtaat ihmisen, joka on luottamuksesi arvoinen.
- Kerro avoimesti sairaudestasi ja sen vaikutuksista. Kuuntele vastaus ennen kuin vedät hatusta omat johtopäätöksesi. Kerro kuitenkin vasta sitten, kun itse olet valmis siihen. Aikaisemmin tai myöhemmin.
- Usko itseesi. Olet se sama ainutkertainen ihminen kuin ennen sairauttakin. Sinulla on oikeus hyviin ihmissuhteisiin.

HIRVIÖTÄ NAURATTA

Minun odotettiin saapuvan sukujuhliin kalmankalpeana, horjuvana hirviönä, jonka elinajasta olisi voinut lyödä vetoa ajankulukseen kahvijonossa.

Sen sijaan päräytin pihaan moottoripyörällä ja naureskelin kahvipöydässä. Siinä vaiheessa sali hiljeni ja kaikki kääntyivät katsomaan. Jokaisen kasvoilta saattoi lukea ajatuksen:

"Ei syövällä saa leikkiä!"

Oi! Anteeksi nyt vaan kamalasti, että vein teiltä ilon kauhistella ja surkutella olemustani selkäni takana ja samalla tilaisuuden tuntoa polleaa itsetyytyväisyyttä. Minunhan pitäisi odottaa, pelätä ja kunnioittaa kuolemaa, eikä elämäkään ole mikään leikin asia. Tai syöpä. Ei sairastaa nauraa, sillä se hän pilkkaa kuolemaa.

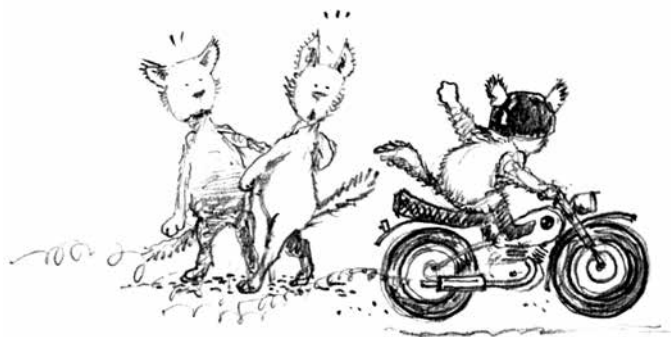
Mikä naurussa on syntiä?

Mitä pahaa on siinä, että ei piehtaroi kärsimyksessä ja itsesääliässä eikä odota sitä muiltakaan? Olisivat tyytyväisiä, etten passauta itseäni, pyydä tuomaan, hakemaan, tilaamaan ja toimittamaan. Tämän sairauden alla elää edelleen se sama ihminen, sama huumorintaju, sama temperamentti. Nähkää minut! Älkää sairautta!

Itkun ja naurun raja on olematon ja siksi niin helpottava. Tieto siitä, että matka surusta iloon on yhtä lyhyt kuin toisinpäin, tuntuu uskomattomalta. Heittämällä huulta punastelevasta sairaanhoitajasta ja lääkärin vesikampauksesta, sairaus muuttuu hetkeksi heikoksi vastustajaksi.

Nauru kaunistaa, rentouttaa ja antaa lisää voimia.

Huumorintaju on asenne, joka jostain syystä aina häviää "fiksiudelle" ja vakavuudelle. Ne kun muka tekevät ihmisestä jotenkin hienomman ja vakavasti otettavamman.



PIENI RUOKANUMERO

*Peruna tuijottaa lautaselta hiljaa kylmeten.
Anteeksi, mutta et ole tänään kovin houkutteleva.
Mitä tämä on? Jälleen uusi elämän perusasia
heittää kuperkeikkaa. Ruoka ei maistu. Tilanne
tuntuu pelottavalta. Mitä tehdä karanneelle
ruokahalulle, millä konstilla sen houkuttelisi
takaisin.*

Ruokailutilanteista voi tulla painostavia, kun perhe tuijottaa potilaan lautasta ja huokaisee helpotuksesta joka kerta kun hän nielaisee palan. Lihapullan puolikkaasta voi syntyä perheriita, kun yhtä ei huvita syödä ja toinen tuntee itsensä loukatuksi, kun mikään ei tunnu kelpaavan. Kolmas on vaan nälkäinen ja haluaa mahdollisimman äkkiä sen muusin eteensä.

Toisaalta voi iskeä syöppökohtaus. Koska olen sairas, minulla on hyvä syy käpertyä sohvanurkkaan ja hemmotella itseäni suklaalla, kermakakuilla ja leivoksilla, nyyh! Sitten kun olen terve, voin tarvittaessa taas ajatella laihdutuskuuria.

Salaattia vai kermakakkua? Sairastuneen ruokavalio

Normaali, monipuolinen ruokavalio sopii myös syöpäpotilaalle. Syöminen kohentaa elämänlaatua ja lisää taistelutahtoa. Hyvä ruokavalio sisältää runsaasti kuituja, kuten täysjyväleipää ja -puuroa, riisiä, pastaa ja joskus leivonnaisia. Kuitua, väriä ja vitamiineja saa kasviksista ja hedelmistä. Kalsiumia vähärasvaisista juustoista ja rasvattomista maitovalmisteista. Kalasta ja lihasta saa tärkeitä proteiineja. Perunasta tärkkelystä ja vitamiineja. Rasvaa ja sokeria kannattaa käyttää säästellen.

Koska ruokavalio koostuu useimmin arkiruuista, kannattaa niihin kiinnittää huomiota.

Monipuolisesta kasviksia sisältävästä ruokavaliosta saat kaikki tarvittavat suojaravintoaineet. Vitamiinivalmisteita voidaan tarvita siinä tapauksessa, jos hoitojen seurauksena jonkin ravintoaineen imeytyminen tai hyväksikäyttö on häiriintynyt.

Tavanomaisista monivitamiini-kivennäisainevalmisteista ei ole haittaa, mutta kannattaa pysyä tarkkana ihmeitä lupailevien valmistepakettien viidakossa. Valmistepaketit sisältävät usein runsaasti joitakin tai useita vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita ja ne voivat olla haitaksi sekä kukkarolle että elimistölle. Hyvä lääkärisuhde ja terve järki auttaa höyrähtämästä turhuuksiin.

Hoidot saattavat aiheuttaa ruokahaluttomuutta, pahoinvointia, maku- ja hajuaistin muutoksia ja nielemisvaikeuksia. Kun saat solunsalpaajahoitoa, kehosi tarvitsee runsaasti energiaa ja valkuaisaineita rakentaakseen uusia kudoksia. Yritä sen takia syödä hoitajaksojen välillä ravintoa, jossa on runsaasti energiaa jotta painosi pysyy ennallaan. Tällöin on syötävä aina kun siltä tuntuu. Hoidot kuluttavat runsaasti energiaa ja sairastunut tarvitsee parantuakseen kaiken mahdollisen energian. Epäterveellinen ruoka voikin olla paras vaihtoehto; liian laiha ei jaksataistella sairautta vastaan. Tervetuloa kermakastikkeet, smetanassa uitetut kyljykset, suklaamousset ja täytekakut! Jos keskellä yötä tuntuu siltä, että on pakko saada ranskalaisia ja lihapullia, niin uuni päälle. Jos muu ruoka ei uppoa, voi aivan hyvin syödä kaksi jälkiruoka-annosta.

Hoidojen loputtua on hyvä palata normaaliin ruokavalioon lihomisen estämiseksi.



Kesyttä tempuilleva ruokahalusi

Käytä keittiössä mielikuvitustasi:

- Yritä panostaa ruuan ulkonäköön.
- Selaile keittokirjoja, saat uusia ideoita.
- Kata kauniisti.
- Syö vähän kerrallaan, mutta usein.
- Juo syödessä vähemmän.
- Lue samalla kun syöt. Kirja tai lehti vie ajatukset ruokailusta.
- Kutsu itsesi ystävien luo syömään. Kylässä ruoka aina maistuu paremmalta.
- Ulkoileminen parantaa ruokahalua.
- Napostele voileipää, hedelmiä ja maitotuotteita.
- Muista aperitiivi. Se lisää ruokahalua.
- Käy ravintolassa syömässä.
- Päiväkahvin voi juoda kylässä tai kahvilassa. Ympäristönvaihdos virkistää ja samalla saat raitista ilmaa.



LENKKITOSSUT NÄKEVÄT PÄIVÄNVALON

*Liikkuminen on sinusta itsestäsi kiinni.
Kukaan muu ei voi tehdä sitä puolestasi.*

Nosta siis pää sohvatyynyjen välistä ylös ja pistä me-nokkaat jalkaan. Päätä mennä ensin pihatielle saakka. Siitä ei enää yleensä tule kääntyneeksi takaisin. Tarjolla ilmainen annos mielihyvähormonia, raitista ilmaa ja onnistunut kotiinpaluu.

Eron huomaa jo viiden minuutin kuluttua. Veri alkaa virrata, keuhkot tuulettuvat ja nuhjaantunut olo häviää taivaan tuuliin. Silmä havaitsee ensimmäiset kevään-merkit, nenä haistaa mullan ja saman tien mieli täyttyy muistoista ja miellehtymistä. Ajatukset retkeilevät laidasta toiseen, niin kuin rentoutuneella mielellä on tapana. Vaikeat ajatukset asettuvat järjestykseen aivan eri tavalla kuin sohvanpohjalla. Rento mieli on hyvä ympäristö pyöritellä ajatuksia. Kotiovella voi onnitella itseään: hyvä että tuli lähdeytyksi. Onneksi liikuntaa voi harrastaa lähes jokainen, muodossa tai toisessa.

Liikunnan merkitys on toipumisen kannalta tärkeää.

Mitä nopeammin saa itsensä hoitojen jälkeen tekemään pieniä ja rauhallisia kävelylenkkejä, sitä paremmin kuntoutuminen lähtee käyntiin. Monipuolinen liikunta ja terveellinen ravinto lisäävät mm. vastustuskykyä. Kävely raikkaassa ulkoilmassa tuo mukavaa vaihtelua, kotijumppa lisää leikkauksen jälkeen liikeratojen palautumista normaaleiksi. Hyvää harjoitusta ovat myös useimmat kodin arkiaskareet, jotka voidaan rinnastaa liikuntaan, samoin kauppa- ja työmatkat, kun ne tehdään koh-talaisen tehokkaasti kävellen tai pyöräillen.

Liikunnan harrastaja saa kuntoilustaan myönteistä palautetta melko nopeasti, sillä liikunnan myönteisiä muutoksia tapahtuu jo ensimmäisten harjoitusviikkojen jälkeen. Silloin fyysisen kunnon muutokset ovat vielä vähäiset, mutta mieliala alkaa kohentua, mikä johtuu siitä, että liikunta lisää endorfiinin eritystä aivoissa. Endorfiinilla taas on kipua lieventävä ja hyvinolon tunnetta lisäävä vaikutus. Menokkaita kannattaa ulkoiluttaa säännöllisesti. Joskus ne kannattaa vaihtaa tanssikenkiin tai hiihtomoihin. Erilainen liikunta on keholle tervettä vaihtelua.

Vaikka syöväen hoitomenetelmät kaikkine sivuvaikutuksineen ovat raskaita ja väsyttäviä, makailu sängynpohjalla ei ole hoitokeino, ellei ole todella vuodelevon tarpeessa. Jatkuva paikallaanolo heikentää lihaksia ja luustoa. Lisäksi liikkumattomuudella on huomattava vaikutus mielialaan. Mitä kauemmin makaa sängynpohjalla, sitä kauemmin entisen lihasvoiman saavuttaminen kestää. Vähäinenkin harjoittelu tekee hyvää.

Paluu liikunnan pariin on tehtävä pikkuhiljaa, esimerkiksi kävelemällä. Se ei vaadi erityisiä varusteita eikä se ole sidottu tiettyyn kellonaikaan. Tehokkuutta voi kunnon edistyessä lisätä sauvoilla tai ylämäkikävelyllä. Sauvat ovat sitä paitsi hyvä tuki voimien ehtyessä sekä talven liukkailla. Liikunnan pitäisi tuntua hyvältä ja olla ensisijaisesti nautittavaa ja hauskaa.



Vielä pieni vinkki: Älä vertaa nykyisiä suorituksiasi entisiin tai toisten ennätyksiin. Anna toisten mennä ohi. Malta tehdä oman kunnon mukaan liikoja rehkimättä. Jos jonain päivänä sohva kutsuu, antaudu sen valtaan ja lepää. Nauti levosta ja nukkumisesta.

TOIVO

*Mikä pitää ihmiset hengissä vankileireillä,
kuolemanmarsseilla, juoksuhaudoissa, vankiloissa
virumassa, lumeen hautautuneena...
Mitä minä tekisin vastaavassa tilanteessa?*

Jokainen saapuu jossain vaiheessa jyrkänteen reunalle, jonka yli johtaa kapea silta. Silta liittää yhteen erilaista maisemaa: sen tutun ja kauniin, sekä uuden ja tuntemattoman.

Paluuta takaisin ei ole.

Toisella rannalla saattaa olla vastassa vaikeuksia, toisaalta se voi olla myös uusi mahdollisuus. Ylittäminen on riski. Olen tilanteessa, jossa ei ole vaihtoehtoja.

Otan ensimmäisen askeleen. Sillat on tehty ylittämistä varten. Yhtäkkiä minusta löytyykin voimia kasvaa ja sopeutua.

Vaikeuksissa meitä kannattelevat pienet asiat. Paljon on tarinoita näistä pienistä havainnoista, jotka ovat antaneet ihmisille elämän tarkoituksen vaikeissa tilanteissa: pala taivasta vankilan ikkunasta, tuoksu ulkoa vuoden-aikojen vaihtumisesta.

Toivo on läsnä jo pelkästään ajatuksissa tai havainnossa: kesäyön tuoksu, kirje ystävältä, kömmähdys, joka naurattaa. Nämä pienet asiat saavat elämän näyttämään yhtäkkiä valoisalta. Toivosta kasvaa selviytyminen, koska useimmiten toivo säilyy, vaikka ihminen särkyi.

Toivo odottaa aina jotain uutta ja parempaa. Uskomme, että tulevaisuudessa odottaa joku tai jokin.

Vaikka elän tässä hetkessä, palan halusta nähdä ensimmäisen lapsenlapseni, tyttäreni häpäivän. Toivo on uteliaisuutta ja odotusta, joka kantaa eteenpäin. Toivo katsoo eteenpäin, kohti sitä mitä ei vielä ole. Toivo jaksaa ottaa vastaan myös sellaista, mitä se ei ole vielä kohdannut. On rohkea teko heittäytyä toivon kannateltavaksi.

"Niin kauan kuin on elämää, on toivoa".

Tämä lupaus kannattelee elämää. Enemmän on kuitenkin kyse päinvastaisesta totuudesta: "Niin kauan kun on toivoa, on elämää."

On tärkeää ympäröidä itsensä iloa ja elämänhalua antavilla ajatuksilla. Hyvistä ajatuksista syntyy unelmia ja suunnitelmia, joista syntyy päämääriä. Nämä päämäärät pitävät meidät hengissä ja tekevät elämästä elämisen arvoisen.





KUN SAIRAUUS VARJOSTAA

Katselen hiljaa tuttua maisemaa. Syksy on riisunut puut paljajaksi. Äsken oli vielä kesä. Ulkoa kantautuivat lasten äänet, ilma oli täynnä valoa ja elämää. Suljen silmät ja voin yhä tavoittaa auringon lämmön. Havahdun ajatukseen siitä, että elämän ja kuoleman raja on sanomattoman ohut.

Varomaton ohitus öisellä tiellä, liukas kadunpätkä. Vaikka ympäröimme itsemme turvallisilla asioilla, meillä on koti, perhe, ystävät; kaukana kavala maailma, ei se poista sitä tosiasiaa, että henki voi olla yhtä hauras kuin se on sitkeäkin. Yhtäkkiä luopumisen ankara todellisuus katsoo suoraan silmiin. Tämäkin ajatus on kohdattava, hengitettävä läpi.

Elämä ei ole itsestäänselvyys, vaan meille annettu tilaisuus. Yleensä kuitenkin sellaista keskinkertaista olemista kun mitään ei tapahdu ja sen valittelua. Miksi aina tuolle ja minulle ei koskaan, kyllähän minäkin jos, nyt en kyllä enää ala...

Kuinka monta kertaa olet "melkein" jäänyt auton alle, lyönyt pääsi katuun, jäänyt puunoksaan roikkumaan, pudonnut katolta... Melkein menettänyt tilaisuuden? Hetken on sydän hakannut ja sitten on taas naureskeltu.

Tulevaisuus on aina epävarmuuden peitossa. Elämä tapahtuu tässä ja nyt, koko ajan eteen sinkoaa uusia elämäntilanteita, yhtäkkiä tajuaa olevansa naimisissa, eronnut, äitipuoli, Suomen mestari. Elämää taaksepäin muis-tellessaan ei voi uskoa, että sama ihminen voi muuttua ja kasvaa niin paljon, toisaalta pysyä yhtä hölmönä, joka ei opi virheistään.

Tulevaisuuteen ei voi varautua. Menneisyyden lait eivät päde enää ensi vuonna. On selviydyttävä sen hetkisillä hauksilla ja toivottava parasta. Vaikka kärsimys ei jalosta, eikä siinä ole mitään ylevää, on kummallista miten hyvin ihminen sopeutuu ja selviää monista eri tilanteista. "En kestäisi, jos äiti yhtäkkiä kuolisi." Väärin. Tälläkin hetkellä monille läheisiä ja rakkaita törmäilee lyhtypylväisiin, hyp-pää voimantunnossaan sillalta uimaan, kompastuu jal-koihinsa ja pyörii portaita alas. Järjestetään hautajaisia, itketään silmät päästä, mutta elämä jatkuu.

Ellemme opi suremalla luopumaan, emme voi saada mitään uutta. Kuolema pelottaa. Siitä on vaikea puhua, vaikka se onkin osa elämää. Kipu ja kirkkaus kulkevat elä-mässä rinnakkain. Ihmisestä löytyy huikeita voimia so-peutua ja selvitä. Usein vasta vaikeudet saavat näkemään kirkkaammin sen, mikä elämässä on todella arvokasta. Löydämme itsemme ja toisemme entistä vahvempina ja aidompina.

Elämästä voi jäädä arpia, palaneen käryä ja katken-neita siipiä, mutta se onkin tarkoitus. Elämästä kuuluu-kin jäädä jälkiä.

Avaan silmäni. Luonto ympärilläni lakastuu ja jäätyy hiljalleen. Luopuminen tekee kipeää, mutta tiedän, että niin on oltava, että luonto taas kevään tullen voisi herätä roudan alta entistä väkevämpänä.

Aika on nyt

Sairauden aikana ajatuksissa käy elämän rajallisuus, kuoleman lopullisuus pelottaa. Kuolema ja elämä ovat syvimmillään salaisuuksia, joihin meillä ei ole vastauksia. Kuolemaan liittyy myös kysymyksiä, jotka saattavat jäädä ja joiden tulee jäädä henkilökohtaisiksi. Jokainen kuolee omalla tavallaan, yksin. Kuoleman edessä olemme kaikki tasa-arvoisia.

Joskus kuolema on kamppailua, joskus se on lempeä ja vapauttava, kuin laiturista irronnut vene. Kuoleman läsnäolo kirkastaa ennen kaikkea jäljellä olevan elämän arvon. Kun niin usein vain olemme ja ajelehdimme, tummaa taustaa vasten tunnustamme elävämme ja tahtovamme. Kuoleman läheisyydessä elää myös anteeksianto ja -pyytäminen. Asioiden jakaminen. Läheisten rohkaiseminen.

Minulla on aikaa.

Minulla on tämä hetki.

Tämä vuosi.

Nämä vuodet.

Minä päätän, miten haluan jäljellä olevan ajan käyttää.

Aika on mahdollisuus sanoa, kokea ja tehdä, nyt!



JÄLKISEURANTA

Syöpä on ohi aina hetkeksi kerrallaan.



Vaikka jokainen toivoo ja odottaa sitä päivää, jolloin lääkäri kertoo hoitojen olevan ohi ja että on aika siirtyä jälkitarkastuksiin, tilanne voi tuntua pelottavalta. Tiivis yhteistyö hoitohenkilökunnan kanssa päättyy ja on aika opetella seisoman omilla jaloillaan. Jälkiseurannan siirto varsinaisesta hoitopaikasta esimerkiksi oman kotipaikkakunnan terveyskeskukseen saattaa arveluttaa. On tutustuttava uusiin ihmisiin. Osaavatko he riittävästi? Tunnistavatko he mahdolliset uusiutumisen oireet? Onko heillä tarpeeksi tietoa? Miten he suhtautuvat minuun?

On kummallista miten jokainen, vaikkapa vain kerran vuodessa tai kahdessa tehtävä jälkitarkastus saa kaikki nipistykset, tuntemukset ja säryt nousemaan tietoisuuteen. Jälkitarkastuspäivä jännittää. Voi käydä jopa niin, että tulevaisuus unohtuu. Kaikki ajatukset ja suunnitelmat alkavat lauseella: "jos jälkitarkastuksessa ei todeta mitään, jos kaikki on edelleen hyvin". Perhettä voi hie-man harmittaa esimerkiksi se, ettet voi suunnitella kesälomaa ennen kuin toukokuun lopussa oleva jälkitarkas-

tus on ohi. Pyydä heitä ymmärtämään ja odottamaan. Asioiden ääneen sanominen, niille nimen antaminen ja jonkun kanssa jakaminen auttaa.

Kun jälkitarkastus on ohi ja kaikki hyvin, kannattaa palkita itsensä ja läheisensä. Juhlat pystyyn, herkkuja pöytään, jaettu ilo on moninkertainen. Seuraava jälkitarkastus on ehkä vuoden kuluttua ja sama hermoilu alkaa viimeistään kahta viikkoa ennen sitä. Ehkäpä siihen ei koskaan totu, ehkä pelko laimenee vuosien myötä, mutta aina kokemuksesta oppii jotain.

Kun jälkitarkastukset on kokonaan lopetettu ja kädessä on "terveen paperit", menee kauan, ennen kuin ajatuksen sisäistää. Jokainen patti ja vihlaisu tuo mieleen syövä. On luonnollisesti hyvä olla realisti ja varovainen. Oireiden ilmaantuessa kannattaa mieluummin kääntyä lääkärin puoleen, kuin odottaa liian kauan. Mieluummin kannattaa käydä lääkärissä "turhaan", kuin pohdiskella, pyöritellä ja pelätä.

Kun jälkitarkastukset lopetetaan, niitä harvennetaan tai siirretään muualle, on hyvä tarkistaa lääkäriltä viimeisellä käyntikerralla, millaisia oireita tulisi tarkkailla, milloin kääntyä lääkärin puoleen ja minne.

KOITTI KAUAN ODOTETTU PÄIVÄ

Vuosia kestäneiden seurantahoitojen, viimeisen jälkitarkastuksen jälkeen: se on ohi.

"Meidän on nyt erottava, mutta nämä ovat onnelliset jäähvyäiset", sanoo lääkäri.



Niin koitti se päivä, jonka olen mielessäni moneen kertaan kuvitellut. Miltä minusta tuntuu, sulkeesani sairaalan oven, mikä vuodenaika mahtaa olla, miten olen muuttunut, mitä teen ensimmäisenä, kenelle soitan.

Suljen oven ja niin kuin toiveiden toteuduttua, minusta tuntuu tyhjältä. Nyt se tapahtui. Plumps! Putosin toiseen elämänvaiheeseen. Miten sen aloittaisin? Menenkö kahville, soitanko vai kävelenkö vain. Mitä opin? Kummallista, että en muista kunnolla enää edes pahoinvointia. Fyysiset oireet eivät pysy muistissa ja hyvä niin.

Istun penkille ja katselen käsiäni. Soluni ovat kuulemma terveitä, oikean muotoisia ja kokoisia. Soluni, jotka jakaantuvat normaalisti parasta aikaa minussa niin että kuhisee. Kaikki neljä raajaa ovat järjestyksessä ja järki tallella.

Ohitse kävelee potilaita, näen heissä itseni jokin aika sitten. Tunnistan eleistä ja katseista heidän ajatuksensa, joita itsekin ajattelin.

Syöpä on aavistus, joka ei varmaan koskaan häviä taustalta. Tiedän, että kun seuraavan kerran hammasta kolottaa, ensimmäinen pelonsekainen ajatus tulee olemaan, "ettei se vain ole jokin pesäke". Tiedän tarkkailevani, missä vihloo, missä kolottaa, onko tuntemus tuttu vai outo.

Sairauden aikana tutustui perusteellisesti oman ruumiinsa käyttäytymiseen, joten sen metkut tietää melko hyvin. Pelko uudelleen sairastumisesta tulee aina olemaan osa minua, olemaan olemassa. Onneksi pelon tummuuden voi itse määrätä.

Sukulaisten ja tuttavien kommentit naurattavat jälkeenpäin. Itse tunnustaa loukkaantuneensa pienestä ja antaneensa takaisin joskus liikaakin.

Nousen penkiltä ja lähden kotiin. Pitää ottaa siellä taas ohjat käsiin. Mennä kaupan kautta. Siivota vintti. Yhtäkkiä mieleen pälkähtää hullu ajatus. Mitä jos? Ei sentään. Mutta jos sittenkin...

Mitäs jos palkitsisi itsensä siitä että selviytyi. Tekisi jotain sellaista, mistä on aina unelmoinut. Ostaisi moottoripyörän? Varaisi matkan palmun alle? Kosisi? Vaihtaisi työpaikkaa???

Pysähdyn. Mikä ettei. Kaikki on mahdollista.

LISÄTIETOJA, YHTEYKSIÄ

Suomen Syöpäyhdistys

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

Maksuton puhelinneuvonta

0800 19 414
ma ja to klo 10–18
ti, ke ja pe klo 10–15
neuvonta@cancer.fi

ALUEELLISET SYÖPÄYHDISTYKSET

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry

Liisankatu 21 B 15
00170 Helsinki
puh. 09 696 2110
etela-suomi@essy.fi

Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry

Kilpisenkatu 5 B 9
40100 Jyväskylä
puh. 014 333 0220
www.kessy.fi
syopayhdistys@kessy.fi

Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry

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

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

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

Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry

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

Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry

Alatori 3
65100 Vaasa
puh. 010 843 6000
www.botniacancer.fi
info@botniacancer.fi

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry

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

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys ry

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

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys ry

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

Saimaan Syöpäyhdistys ry

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

Satakunnan Syöpäyhdistys ry

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

Ålands Cancerförening rf

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

**VALTAKUNNALLISET
POTILASYHDISTYKSET****Suomen Syöpäpotilaat ry**

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

**Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry,
Propo**

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

Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry

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

Colores –**Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry**

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

SYLVA ry

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

**Rintasyöpäyhdistys –
Europa Donna Finland ry**

Saukonpaadenranta 2
00180 Helsinki
www.europadonna.fi
toimisto@europadonna.fi

Suomalainen syöpäsanoja

A **Ablaatio** Elimen (esimerkiksi rinnan) poisto.

Adjuvanttihoito Leikkauksen ja/tai sädehoidon jälkeen annettava syöpälääkehoito, jonka tarkoituksena on tuhota sellaisia piileviä kasvainpesäkkeitä, joiden olemassaoloa ei ole mahdollista havaita.

Anastomoosi Kahden ontelomaisen elimen (esimerkiksi mahan ja suolen) välille leikkauksessa tehty yhdysaukko.

Anatomia Tieteenala, joka tutkii elinten, kudosten ja solujen rakennetta. Sana tarkoittaa myös yksinkertaisesti rakennetta (esimerkiksi keuhkojen anatomia eli rakenne).

Androgeeni Miessukupuolihormonien yhteisnimitys.

Antiandrogeenit Lääkeaineita, joiden toivottu kudos- ja elinvaikutus on mies- eli androgeenihormonien vaikutuksen vaimentaminen tai esto.

Antiemetti Pahoinvointia ja oksennusta estävä lääkeaine.

Antiestrogeenit Lääkeaineita, joiden toivottu kudos- ja elinvaikutus on estrogeenihormonien vaikutuksen vaimentaminen tai esto (katso Hormonireseptori).

Anuria Tila, jossa virtsaa ei erity (tai sitä erittyy hyvin vähän), syynä munuaisten toiminnan häiriö. Jos jo erittyneen virtsan ulospääsy on estynyt (syynä esimerkiksi eturauhasen liikakasvun aiheuttama tukos virtsateissä), kyseessä on virtsaampi eli virtsan retentio.

Anus Peräaukko.

Askites Vatsaonteloon kertynyt neste, vesivatsa. Syynä voivat olla monenlaiset sairaalloiset tilat, mm. vatsaonteloon levinneet pahanlaatuiset kasvaimet (esimerkiksi munasarja-, maha- tai suolistosyöpä).

Avanne "Stooma". Leikkauksessa tehty aukko elimestä toiseen tai ihon pintaan. Esimerkiksi peräsuolen poisto johtaa suoliavanteeseen (aukko suolesta vatsan iholle), kurkunpään poisto kaulan etuosassa olevaan avanteeseen (aukko henkitorvesta kaulan iholle) (katso Fisteli).

b Benigni Katso Hyvänlaatuinen.

Bilateraalinen Molemminpuolinen. Sana voi kuvata esimerkiksi kasvainta (bilateraalinen munuaissyöpä) tai leikkausta (bilateraalinen munasarjanpoisto).

Biologinen hoito Syövän hoitomuoto, jossa pyritään tehostamaan elimistön omia puolustusjärjestelmiä tai jossa annetaan syöpäsolukkoa tuhoavia solutuotteita. Biologisessa hoidossa käytetään mm. interferoneja ja interleukiineja, joita kutsutaan biologisiksi vasteenmuuntajiksi.

Biopsia Koepalan otto.

BPH Benign prostatic hyperplasia. Eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu, joka on vanhenevilla miehillä hyvin yleinen. Siihen ei liity suurentunutta syöpävaaraa.

Bronkoskopia Keuhkoputken tähytys (katso Tähytys).

c Carcinoma in situ Pintasolukon alkava oireeton syöpä (pintasyyöpä), joka on rajoittunut lähtökohtaansa eikä vielä tunkeutunut alla olevaan kudokseen. Carcinoma in situ -muutoksia tavataan mm. ihossa ja kohdunkaulassa.

CEA Karsinoembryonaalinen antigeeni. Valkuaisaine, jonka pitoisuus veressä suurenee eräissä syöpätaudeissa (mm. paksusuolen syövässä) ja jota tämän takia voidaan käyttää syövän merkkiaineena (katso Merkkiaine).

Cervix uteri Kohdunkaula.

Corpus uteri Kohdunrunko.

CT-tutkimus Katso Tietokonetomografia.

d Diagnoosi Taudinmääritys. Suomessa diagnoosi ilmaistaan usein latinaksi. Potilaan taudin luonteen selvittämistä ja diagnoosiin pyrkimistä kutsutaan diagnostiikaksi.

DNA Deoksiribonukleiinihappo. Solun perintöaineksen (geenin) kemiallinen nimitys. Syövän synty on yhteydessä solujen DNA-vaurioihin (mutaatioihin). Myös monien syöpäläkkeiden hoitovaikutus välittyy DNA-muutosten kautta.

Duktaalinen karsinoma Rauhastiehyiden pintasolukosta alkunsa saanut yleinen syöpämuoto esimerkiksi rinnassa ja haimassa.

Duodenum Pohjukaissuoli. Ohutsuolen ensimmäinen osa mahalaukun ja tyhjäsuolen (jejunumin) välissä.

Dysplasia Kudosmuutos, jossa solut ovat poikkeavia ja niiden järjestys on häiriytynyt. Vahva-asteista dysplasiaa voidaan pitää syövän esiasteena.

Elossaluku Määräajan (esimerkiksi 5 vuoden) kuluttua syöpädiagnoosista elossa olevien potilaiden osuus kaikista potilaista. Elossaluku, jonka avulla arvioidaan syöpään sairastuneiden keskimääräisennustetta, ilmoitetaan tavallisesti prosentteina.

e Endometrium Kohdun sisäkalvo.

Endoskopia Katso Tähyystys.

Ennuste Prognoosi. Arvio syöpäpotilaan taudinkulusta ja todennäköisyydestä parantua. Huonoennusteinen syöpä johtaa useimpien potilaiden kuolemaan, hyväennusteiseen syöpään sairastuneista taas suurin osa paranee.

Erilaistumisaste Gradus. Syövän pahanlaatuisuusaste, joka määritetään mikroskooppitutkimuksessa. Erilaistumisastetta käytetään hyväksi päätettäessä potilaan hoidosta ja arvioitaessa hänen ennustettaan.

Esofagoskopia Ruokatorven tähyystys (katso Tähyystys).

Esofagus Ruokatorvi.

Estrogeeni Naissukupuolihormonien yhteisnimitys.

Etäpesäke Metastaasi. Jostakin elimestä alkunsa saaneen kasvaimen ilmentymä muualla elimistössä. Etäpesäkkeet kehittyvät usein ensimmäiseksi lähi-imusolmukkeisiin (esimerkiksi rintasyövässä kainaloon), myöhemmin muihin elimiin.

f Fiberoskopia Mahan, suolen ym. tähyystys taipuisalla laitteella, jossa valo kulkee ohuita lasikuituja pitkin.

Fibroosi Arpikudos. Elimistö korjaa erilaisia kudosisvaurioita (esimerkiksi tulehduksen, leikkauksen tai sädehoidon aiheuttamia) muodostamalla arpikudosta. Fibroosi voi heikentää elimen toimintaa.

Fisteli Sairauden aiheuttama yhdysaukko elimestä toiseen tai ihon pintaan. Fisteli voi syntyä myös sädehoidon seurauksena (esimerkiksi peräsuolen ja emättimen välille) (katso Avanne).

g **Gammakuvaus** Katso Kartoitus.

Gastrektomia Mahalaukun poisto.

Gastroskopia Mahalaukun tähystys (katso Tähystys).

Geeni Solun perintöaineksen yksikkö. Solussa on 50000-100000 geeniä. Ne säätelevät solun jakautumista ja erilaistumista sekä erilaisten aineiden, mm. valkuaisaineiden, tuotantoa. Ns. syöpägeenien ja kasvunrajoitegeenien virheillä (mutaatioilla) on tärkeä osuus syövän synnyssä.

Geeniterapia Geenihoito. Uusi, vielä kokeiluasteella oleva syövänhoitomuoto, jossa kasvainsoluihin viedään eri keinoin (esimerkiksi virusten avulla) ulkopuolista perintöainesta tavoitteena muuntaa solujen määrääominaisuuksia ja sitä kautta parantaa syövänhoidon tehoa.

Gynekomastia Miehen rinnan liikakasvu, jonka synnä on liiallinen naishormonivaikutus ja jonka voi aiheuttaa mm. hormoneja erittävä kasvain tai syövän hormonihoito.

h **Hematuria** Virtsan verisyys. Hematuria on munuaisaltaan ja virtsarakon syövän tärkeä oire.

Histologinen tutkimus Kudospalan hienorakenteen mikroskooppitutkimus, jonka tavoitteena on selvittää sairaalloisen elinmuutoksen luonne. Syövän toteamisessa kasvaimesta otetun palan histologisella tutkimuksella on keskeinen asema. Tutkimuksen tuloksena saadaan kasvaimen patologisanatominen diagnoosi eli PAD. Histologisen tutkimuksen tekee alan erikoislääkäri, patologi.

Hormonihoito Lääkkeellinen syövänhoitomuoto, jossa käytetään hyväksi hormonien (tai anti- eli vastahormonien) vaikutusta syöpäsoluihin. Hormonihoitoa käytetään erityisesti eturauhasen syövän ja rintasyövän hoidossa. Jos hormonia tuottava elin (esimerkiksi kilpirauhanen tai munasarjat) poistetaan tai niiden toiminta lopetetaan sädehoidolla, kyseistä hormonia annetaan korvaamaan puuttuva hormonieritys (hormonikorvaushoito).

Hormonikorvaushoito Sairauden tai hoitotoimien aiheuttaman hormonipuutteen korvaaminen kyseisen hormonin lääkkeenomaisella käytöllä. Esimerkkejä ovat kilpirauhasen poiston jälkeinen tyroksiinihoito ja munasarjojen poiston jälkeinen estrogeenihoito. Usein hormonikorvaushoidolla tarkoitetaan vaihdevuosisivaiheen ja sen jälkeisten vuosien vähittäin kehittyvän estrogeenipuutteen korvaamista (katso Hormonihoito).

Hormonireseptori Kasvainsolun soluliman valkuaisaine, johon hormonin on ensin sitouduttava, jotta sen vaikutus soluun voisi ilmentyä. Antiestrogeenien vaikutus rintasyöpään perustuu siihen, että ne sitoutuvat estrogeenireseptoreihin ja estävät näin elimistön omien estrogeenien sitoutumisen ja syöpäsolukon kasvua edistävän vaikutuksen.

Hyperplasia Solujen määrän suurenemisesta aiheutunut kudoksen hyvänlaatuinen liikakasvu.

Hysterektomia Kohdun poisto.

Hyvänlaatuinen Benigni. Kasvaimen leviämisen ja uusiutumistaipumusta kuvaava käsite. Vastakohta on pahanlaatuinen eli maligni.

I **Ileostomia** Ohutsuoliavanteen tekeminen esimerkiksi syövän takia tehtävän paksu- ja peräsuolen poiston yhteydessä (katso Ileostooma).

Ileostooma Ohutsuoliavanne. Leikkauksessa tehty aukko ohutsuo-lesta vatsan iholle. Ileostoomapotilaan suolensisältö poistuu peräaukon asemesta ileostooman kautta.

Ilem Sykkyräsuoli. Ohutsuolen loppuosa, joka päättyy paksusuoleen.

Induktiohoito Syövän lääkehoidon (sytostaattihoidon) alkuvaihe, jonka tavoitteena on saada aikaan voimakas hoitovaikutus. Sitä seuraa sitten lievempi ylläpitohoito. Esimerkiksi leukemian hoito aloitetaan tavallisesti induktiohoidolla.

Infiltraatio Syövän leviäminen ympäristöön siten, että kasvainsolukko tunkeutuu terveeseen kudokseen. Infiltraatio eli invaasio on mikroskooppitutkimuksessa tärkeä yksityiskohta arvioitaessa kasvaimen pahanlaatuisuutta.

Inoperaabeli Kasvain on inoperaabeli, jos se ei ympäristöön leviämisen, leikkauksen kannalta hankalan sijainnin tai suuren koon takia ole poistettavissa.

Interferonit Viruksella käsiteltyjen solujen tuottamia aineita, jolla on virusinfektioita ehkäisevä ominaisuus. Interferoneilla, joita valmistetaan nykyään teollisesti, on merkitystä myös joidenkin syöpämuotojen hoidossa (katso Biologinen hoito).

Interleukiinit Lymfosyyttiryhmän solujen tuottamia valkuaisaineita, jotka kuuluvat ns. biologisiin vasteenmuuntajiin ja jotka säätelevät eri tavoin immuunijärjestelmän muiden solujen toimintaa. Interleukiineista on toivottu apua syövän hoitoon.

Irtosolututkimus Eri elimistä irronneiden solujen (esimerkiksi yskösten ja virtsan solujen) tai potilaasta varta vasten irrotettujen solujen (esimerkiksi mahan limakalvon harjauksessa, kohdunsuun pyyhkäisyssä tai ohutneulabiopsiassa saatujen solujen) mikroskooppitutkimus, jonka päätarkoitus on etsiä syöpäsoluja tai syöpään viittaavia solumuutoksia. Esimerkiksi ns. Papa-koe on irtosolututkimus.

J **Jejunum** Tyhjäsuoli. Ohutsuolen keskiosa pohjukais-suolen (duodenum) ja sykkyräsuolen (ileum) välissä.

Jääleiketutkimus Katso Pikaleiketutkimus.

K **Kaikututkimus** Kaikukuvaus, ultraäänitutkimus, UÄ-tutkimus. Tutkimusmenetelmä, jossa elimistöön johdetaan ääniaaltoja ja kudosten rajapinnoista heijastuvien kaikujen perusteella muodostetaan kuva elinten rakenteesta. Kaikututkimusta käytetään mm. syövän diagnostiikassa.

Kainaloevakuaatio Rintasyöpäleikkaukseen liitetty kainalokuopan rasvakudoksen ja imusolmukkeiden poistaminen.

Kantasolunsiirto Syövänhoidossa käytetty menetelmä, jossa luuytimen verisolutuotannon lopettavan voimakkaan säde- tai solunsalpaajahoidon jälkeen luuytimen toiminta palautetaan antamalla takaisin potilaaseen hänestä ennen hoitoa talteen otettuja verisolujen kantasoluja (katso Luuytimensiirto).

Karsinogeeni Kemikaali tai muu tekijä, esimerkiksi säteily, jolle altistuminen suurentaa vaaraa sairastua syöpään.

Karsinooma Yleisin syöpämuoto, joka saa alkunsa pintasolukosta eli epiteelistä. Pääosa esimerkiksi keuhkojen, mahalaukun, suoliston, virtsarakon ja ihon syövästä on karsinoomia. Kasvain todetaan karsinoomaksi mikroskooppitutkimuksessa. Joskus karsinooma-sanaa käytetään virheellisesti tarkoittamaan yleensä syöpää. Karsinoomat jaetaan moniin alalajeihin, joita ovat mm. adenokarsinooma, basaalisolukarsinooma, levyepiteelikarsinooma, papillaarinen karsinooma, musinoosi karsinooma ja välimuotoinen karsinooma.

Kartoitus Isotooppikartoitus, gammakuvaus. Kuvantamismenetelmä, joka perustuu elimistöön saatetun radioaktiivisen aineen epätasaiseen jakautumiseen eri kudoksiin. Kehon ulkopuolella sijaitsevan säteilytunnistulaitteen (kartoittimen, gammakameran) avulla tutkittavasta elimestä saadaan kuva, jonka yksityiskohdat antavat tietoa mm. elimen eri osien toiminnallisesta aktiivisuudesta ja kasvainmaisten muodostumien esiintymisestä. Kartoitusta käytetään esimerkiksi kilpirauhassyövän diagnostiikassa ja luustoetäpesäkkeiden etsinnässä.

Kastraatio Kivesten tai munasarjojen poistaminen leikkauksella tai munasarjojen hormoninerityksen lopettaminen säde-tyksellä. Kastraatiota käytetään joskus syövän hoidossa. Kivesten poisto lopettaa testosteronihormonin eturauhasen syövän kasvua voimistavan vaikutuksen. Munasarjojen poistoa tai sädetystä käytettiin aikaisemmin pienentämään estrogeenin rintasyövän kasvua lisäävää vaikutusta.

Kemoterapia Syövän solunsalpaaja- ja hormonihoito.

Koekaavinta Kudoksenäytteen saaminen mikroskooppitutkimukseen erityisen instrumentin avulla etenkin kohtuontelosta.

Koepala Pieni, tavallisesti 1-20 mm:n läpimittainen kudospala, joka otetaan leikkauksessa (esimerkiksi ihosta tai rinnasta), tähytyksessä (esimerkiksi mahalaukusta tai suolesta) tai neulalla syvällä sijaitsevasta elimestä (esimerkiksi maksasta tai munuaisesta). Koepalan mikroskooppitutkimuksen tavoitteena on selvittää, onko siinä sairaalloisia muutoksia, esimerkiksi syöpäkudosta. Valtaosassa koepaloista ei löydy syöpää.

Kolektomia Paksusuolen poisto.

Kolonoskopia Paksusuolen tähytys (katso Tähytys).

Kolorektum Paksusuolesta (koolon) ja peräsuolesta (rektum) käytetty yhteisnimitys.

Kolostomia Paksusuoliavanteen teko esimerkiksi peräsuolenpoiston yhteydessä (katso Kolostooma).

Kolostooma Paksusuoliavanne. Leikkauksessa tehty aukko paksusuolesta vatsan iholle. Kolostoomapotilaan suolensisältö poistuu peräaukon asemesta kolostooman kautta.

Koolon Paksusuoli. Ohutsuolen ja peräsuolen välissä oleva suolen osa.

Kolposkopia Emättimen ja kohdunnapukan tähytys, jossa käytetään mikroskooppioptiikalla varustettua laitetta, kolposkooppia.

Konisaatio Leikkaus, jossa kohdunkaulasta poistetaan kartiomainen osa. Konisaatiota käytetään kohdunkaulansyövän esiasteiden hoitona.

Kuratiivinen hoito Parantava hoito. Leikkaus tai sädehoito on kuratiivinen, jos on todennäköistä, että kaikki kasvainkudos on saatu poistetuksi tai tuhotuksi. Rinnakkaiskäsite on palliatiivinen eli oireenmukainen hoito (katso Palliatiivinen hoito).

Kysta Pintasolukon verhoama ontelomuodostuma, rakkula. Kysta voi olla pieni (esimerkiksi hampaan juuressa) tai se voi sisältää useita litroja nestettä (esimerkiksi munasarjassa). Osa kystoista on hyvänlaatuisia kasvaimia.

Kystoskopia Virtsarakon tähytys (katso Tähytys).

L **Laparoskooppinen kirurgia** Kirurgisten hoitotoimien tekeminen pienistä viilloista vatsaonteloon vietyjen instrumenttien ja tähystyslaitteiden avulla (katso Laparoscopia).

Laparoscopia Vatsaontelon tähystys putkimaisen laitteen avulla. Laparoscopiaa käytetään vatsaontelon elinten tutkimiseen esimerkiksi syövän diagnostiikassa ja levinneisyyden arvioinnissa ja nykyään enenevässä määrin myös erilaisten hoitotoimien toteuttamisessa (katso Laparoskooppinen kirurgia).

Laparotomia Leikkaus, jossa avataan vatsaontelo ja jossa voidaan sitten tehdä erilaisia vatsaontelon elimiin kohdistuvia toimenpiteitä.

Laryngektomia Kurkunpään poisto.

Laryngoscopia Kurkunpään tähystys (katso Tähystys).

Larynx Kurkunpää.

Luuytimensiirto Hoitomuoto, jossa annetaan potilaan omaa, aikaisemmin säilöön otettua tai luovuttajasta saatua luuydintä tavoitteena uudistaa luuytimen verisolutuotanto. Luuytimensiirtoa käytetään esimerkiksi leukemiassa (luovutettu ydin) ja imukudossyövässä (oma ydin). Se mahdollistaa niin voimakkaan syövän lääke- tai sädehoidon, että luuytimen solutuotanto loppuu.

M **Magneettikuvaus** Röntgentutkimukseen verrattavissa oleva tutkimusmenetelmä, jossa tutkittavasta elimestä muodostetaan tietokoneen avulla kuva magneettikenttämuutosten perusteella (katso Kuvantamismenetelmät).

Maligni Pahanlaatuinen. Käsite viittaa kasvaimen leviämisen uusiutumistaipumukseen (syöpä = pahanlaatuinen kasvain). Vastakohta on benigni eli hyvänlaatuinen.

Mammakarsinooma Rintasyöpä.

Mammografia Rintojen röntgentutkimus, jonka tavoitteena on selvittää rinnan rakennetta ja erityisesti etsiä alkuvaiheen rintasyöpää. Mammografiaa käytetään erilaisten normaalista poikkeavien rintalöydösten tutkimiseen (kliininen mammografia) ja rintasyövän varhaisvaiheiden etsimiseen oireettomista naisista (seulontamammografia).

Mastektomia Rinnan poisto.

Mastopatia Rinnan hyvin yleinen sairaaloinen tila, joka aiheuttaa hormonaalisista tekijöistä ja joka ilmenee rinnan eriasteisena kyhmyisyytenä. Se ei ole kasvaintauti, eikä siihen yleensä liity suurentunutta rintasyöpävaaraa. Osa mastopatiamuutoksista näkyy mammografiassa.

Meleena Veren esiintyminen ulosteessa. Meleena on paksu- ja peräsuolisyövän tärkeä oire.

Merkkiaine Kasvainkudoksesta vereen erittyvä aine, jonka löytyminen tai jonka pitoisuuden suureneminen viittaa syövän olemassaoloon tai uusiutumiseen.

Metastaasi Katso Etäpesäke.

Multifokaalinen Monipesäkkeinen. Kasvain on multifokaalinen, kun se esiintyy tietyssä elimessä monena erillisenä saarekkeena eikä – niin kuin tavallisesti – yhtenä laajenevana muodostumana.

N **Nausea** Pahoinvointi.

Nekroosi Kuolio. Solukuolemien seurauksena syntynyt paikallinen kuollut kudiskohta. Syöpäkudoksessa on usein kuolioalueita, varsinkin säde- ja lääkehoidon seurauksena.

Neoadjuvanttihoito Ennen syövän paikallishoitoa (leikkausta tai sädehoitoa) annettava lääkehoito, jonka tavoitteena on kasvaimen pienentäminen ja leikkauksen ja sädehoidon tuloksen parantaminen.

Neoplasma Kasvain. Neoplasma malignum = pahanlaatuinen kasvain eli syöpä.

Neulabiopsia Paksuneulabiopsia. Kudosnäytteen ottaminen ontolla neulalla mikroskooppitutkimusta varten esimerkiksi maksasta, munuaisesta tai eturauhasesta (katso Ohutneulabiopsia).

O **Obstruktio** Tukos, ahtauma. Putkimaisen elimen (ruokatorven, suolen, virtsanjohtimen, sappitiehyen jne.) ontelon kaventuma tai tukkeuma, jonka voivat aiheuttaa monet sairaalloiset

tilat, mm. syöpä. Säteihoidon seurauksena voi kehittyä arpi-
kudoksen aiheuttama obstruktio.

Ohutneulabiopsia ONB. Menetelmä, jossa ohuella ontolla
neulalla ja ruiskulla imetään tutkittavasta kohteesta soluja mik-
roskooppitutkimusta varten. Kyseessä on sytologinen eli solutut-
kimus, jota käytetään mm. rinnan, kilpirauhasen, eturauha-
sen ja sylkirauhasen kasvainta epäiltäessä.

Onkologi Syöpätautien erikoislääkäri, jonka toimialaan kuulu-
vat syövän sädehoito ja lääkehoito.

Onkologia Lääketieteen ala, joka käsittää syöpätautien diag-
nostiiikan, hoidon ja kuntoutuksen, suppeammassa mielessä
syövän sädehoidon ja lääkehoidon.

Operaatio Leikkaus.

Orkiektomia Kiveksen poisto.

Ovaario Munasarja.

P **PAD** Patologis anatominen diagnoosi. Kudosnäytteen mik-
roskooppitutkimuksen perusteella patologi tiivistää havain-
tonsa muutaman sanan mittaiseksi kudospilliseksi diagnoo-
siksi, PAD:ksi. Suomessa on tapana ilmaista PAD latinaksi.

Pahanlaatuisuusaste Erilaistumisaste, gradus. Mikroskooppi-
tutkimukseen perustuva patologin näkemys kasvainkudoksen
erilaistumisasteesta. Kasvaimen pahanlaatuisuusastetta käy-
tetään hyväksi päätettäessä syövän hoidosta ja arvioitaessa
potilaan ennustetta.

Paksuneulabiopsia Kudosnäytteen ottaminen ontolla neulalla
mikroskooppitutkimusta varten, neulabiopsia. Paksuneula-
biopsiaa käytetään esimerkiksi eturauhasen syövän toteamiseen
(katso Ohutneulabiopsia).

Palliativinen hoito Oireita lievittävä, oireenmukainen (mutta
ei parantava) hoito. Syövän leikkaus- tai sädehoito on pallia-
tiivista, jos kasvainkudosta ei saada kokonaan poistetuksi tai
tuhotuksi. Esimerkiksi erilaiset ohitusleikkaukset suolensisäl-
lön kulun helpottamiseksi, kivun poistamiseen tähtäävä hoito
sekä usein etäpesäkkeiden sädehoito ovat syövän palliativisia
hoitomuotoja.

Pankreas Haima.

Papa-tutkimus Kohdunkaulakanavasta, kohdunsuusta ja emätimen pohjukasta irrotettujen solujen mikroskooppitutkimus, jossa arvioidaan naisen hormonitilannetta ja etsitään kohdunkaulan syöpään tai sen esiasteisiin viittaavia solumuutoksia. Nimitys Papa tulee menetelmän kehittäjästä, G. N. Papanicolaousta.

Parenteraalinen Ruoansulatuskanavan ulkopuolinen. Esimerkiksi suoneen annettava ravitseminen tai hoito on parenteraalista.

Patologi Erikoislääkäri, joka tutkii ja tulkitsee mikroskoopin avulla kudostyypin muutoksia koepaloista ja leikkauksessa poistetuista elimistä. Patologin tehtäviin kuuluvat myös solunäytteiden tutkiminen ja lääketieteellisten ruumiinavausten tekeminen.

Patologia Lääketieteen ala, joka selvittää tautien syntyä, luonnetta ja kehitystä lähinnä solujen, kudosten ja elinten rakennepoikkeavuuksien kannalta.

Pikaleiketutkimus Jääleiketutkimus. Nopeasti jäädytetystä kudostyypin näytteestä leikkauksen aikana tehtävä mikroskooppitutkimus, jonka tuloksen perusteella päätetään, miten leikkausta jatketaan.

Postoperatiivinen Leikkauksen jälkeinen (hoito, kipu, lääkitys jne.).

Prekanseroosi Premaligni, syöpää edeltävä. Prekanseroosi tila on syövän esiaste eli kudostyypin muutos, jolla on taipumus muuttua pahanlaatuisiksi.

Preoperatiivinen Ennen leikkausta tapahtuva (hoito, lääkitys, tutkimus jne.).

Preventio Ehkäisy, ennaltaehkäisy. Syövän ensisijaispreventio (primaarinen preventio) tarkoittaa syövän syiden poistamista tai niille altistumisen vähentämistä (esimerkiksi keuhkosyövän ehkäisy tupakointiin vaikuttamalla). Preventiolla tarkoitetaan myös syövän esiasteiden etsimistä, joka tähtää varsinaisen syövän synnyn estymiseen, ja syövän varhaisvaiheiden toteamista, jonka tavoitteena on syöpäkuolemien estyminen.

Primaarikasvain Se potilaan kasvain, joka syntyi ensimmäisenä ja jonka seurauksena voi myöhemmin kehittyä etäpesäkkeitä (sekundaarikasvaimia) muihin elimiin. Potilaalle voi ilmaantua kaksi tai useampiakin toisistaan riippumattomia primaarikasvaimia (esimerkiksi rintasyöpä ja ihosyöpä).

Prognosi Katso Ennuste.

Proktoskopia Peräsuolen (etenkin sen loppuosan) tähystys (katso Tähystys).

Prostata Eturauhanen.

Prostatektomia Eturauhasen poisto.

PSA Prostataspesifinen antigeeni. Eturauhaskudoksessa muodostuva valkuaisaine, jonka pitoisuus veressä suurenee etenkin eturauhasen syövässä mutta myös hyvänlaatuisissa eturauhassairauksissa.

R Radikaalinen Hoitoa kuvaava käsite. Leikkaus tai sädehoito on radikaalinen, jos kasvain poistetaan tai tuhotaan kokonaan (kuratiivinen eli parantava hoito). Sana voi tarkoittaa myös tavanomaista laajempaa leikkausta. Sana on myös vakiintunut tarkoittamaan määrätavalla tehtyä leikkausta ("operatio radicalis").

Rekonstruktio Korjaus, ennallistaminen. Esimerkiksi rintaleikkauksen jälkeen voidaan tehdä rekonstruktio- eli korjausleikkaus, jossa rinnan muoto ja koko pyritään palauttamaan mahdollisimman lähelle aikaisemmin vallinnutta tilannetta.

Rektoskopia Peräsuolen tähystys (katso Tähystys).

Rektum Peräsuoli.

Relapsi Taudin (esimerkiksi leukemian) uusiutuminen.

Remissio Potilaan tilan koheneminen ja taudin aiheuttamien oireiden ja löydösten lievittyminen, joka on usein tilapäinen mutta voi jäädä pysyväksi. Täydellinen remissio (complete remission) voi merkitä pysyvää paranemista.

Resektio Leikkaus, jossa osa elintä poistetaan (keuhkoresektio, maharesektio jne.).

Reseptori Katso Hormonireseptori.

Residiivi Kasvaimen uusiutuminen onnistuneen ensihoidon jälkeen.

Resistenssi 1) Lääkkeen hoitovaikutuksen puuttuminen, esimerkiksi tietyin solunsalpaajan tehottomuus määräsävön hoidossa. 2) Sormitunnustelussa esimerkiksi vatsaontelossa havaittava epänormaali ("ylimääräinen") muodostuma, joka voi olla kasvain.

Saattohoito Terminaalihoito. Ennen kuolemaa annettu oireenmukainen, elämänlaatua parantava hoito tilanteessa, jossa parantavaan hoitoon ei enää ole mahdollisuuksia. Sanalla tarkoitetaan erityisesti ns. saattokodeissa annettavaa hoitoa.

Saattokoti Hoitolaitos, jossa annetaan saattohoitoa (katso Saattohoito).

Second-look-leikkaus Katso Varmistusleikkaus.

Sekundaarikasvain Katso Etäpesäke.

Semimaligni "Puolipahanlaatuinen". Sana tarkoittaa kasvainta, joka ei ole aivan hyvänlaatuinen (lähettää joskus etäpesäkkeitä) mutta jonka kliininen kulku ei keskimäärin yleensä ole myöskään varsinaiselle pahanlaatuiselle kasvaimelle ominainen. Kasvaimen luonne voidaan määrittää semimaligniksi mikroskooppitutkimuksessa. Esimerkiksi jotkut munasarjakasvaimet kuuluvat tähän ryhmään.

Seulonta Taudin tai sen esiasteen etsiminen oireettomasta väestöstä yksinkertaisella menetelmällä (joukkotarkastus). Vain osa seulonnassa todetuista syöpäepäilyistä varmistuu jatkotutkimuksissa lopulta syöviksi. Syöpäseulonnan tavoitteena on joko varsinaisen syövän syntymisen ehkäisy tai syövän löytyminen varhaisvaiheessa sen hoidettavuuden parantamiseksi. Syöpään kohdistuvia seulontoja ovat kohdunkaulansyövän esiasteseulonta (Papa-tutkimus) ja rintasyöpäseulonta (mammografia).

Sigmasuoli Vemmelisuoli. Paksusuolen viimeinen osa, joka seuraa laskevaa paksusuolta ja jatkuu peräsuolena.

Solunsalpaaja Sytostaatti. Suuri ryhmä syövän hoitoon käytettyjä lääkeaineita, joiden toivottu vaikutus on syöpäsolujen tuhoutuminen tai niiden jakautumisen estyminen.

Solututkimus Katso Irto-solututkimus.

Splenektomia Pernan poisto.

Syöpägeeni Solun perintöaineksen osa, joka on tärkeä syövän synnyssä ja kehittämisessä. Erilaiset ulkoiset tekijät voivat muuntaa syöpägeenin rakennetta ja toimintaa siten, että solu muuttuu pahanlaatuiseksi.

Syöpärekisteri Tutkimuslaitos, joka kerää tietoja syövän esiintymisestä väestössä, julkaisee syöpätilastoa ja tekee epidemiologista ja tilastollista syöpätutkimusta. Suomen Syöpärekisteri, joka perustettiin 1952, toimii Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen eli Stakesin valvonnassa.

Säästävä leikkaus Leikkaus, jossa pyritään säästämään normaalkudoksia. Käsite on vakiintunut tarkoittamaan sellaista rintasyöpäleikkausta, jossa kasvaimen mukana poistetaan vain osa rintaa.

t Tappajasolut Lymfosyyttiryhmän soluja, joille on ominaista kyky tietyissä oloissa tappaa syöpäsoluja ja joilla on tärkeä merkitys syövän syntyyn kohdistuvassa kokeellisessa tutkimuksessa.

Testis Kives.

Testosteroni Tärkein miessukupuolihormoni eli androgeeni.

Tietokonetomografia CT-kuvaus, TT. Röntgentutkimusmenetelmä, jossa kudoksen tiiviiden vaihtelun aiheuttama röntgensäteilyn läpäisevyyden vaihtelu muunnetaan tietokoneen avulla röntgenkuvan tapaiseksi (poikkileikkaus) kuvaksi. Siinä näkyvät varsin pienetkin sairaalloiset muutokset. Tietokonetomografia on tärkeä kuvantamismenetelmä myös syöpätautien diagnostiikassa ja sädehoidon suunnittelussa.

TNM-luokitus Syövän kansainvälinen levinneisyysluokitusjärjestelmä, joka perustuu kasvaimen kokoon (T = tumour), arvioon etäpesäkkeiden esiintymisestä alueellisissa imusolmukkeissa (N = node) ja arvioon etäpesäkkeiden olemassaolosta muissa elimissä (M = metastasis).

Toimintakykyluokitus Arvio potilaan kyvystä suoriutua päivittäistoiminnoistaan. Asteikon toisessa päässä ovat suorituskyvyltään normaalit, toisessa päässä erittäin huonokuntoiset potilaat.

TRAM-leikkaus Rinnanpoiston jälkeen tehtävä korjaus- eli rekonstruktioleikkaus, jossa vatsanseudun ihosta ja ihonalaisrasvasta rakennetaan uusi rinta.

Trombosytopenia Verihiutaleiden eli trombosyyttien vähyys.

TURP Transurethral resection of the prostate, prostatan "höyläys". Virtsaputken kautta tehtävä leikkaus, jossa eturauhaskudosta poistetaan pieninä suikaleina ("lastuina") erityisellä instrumentilla. Tavoitteena on tavallisesti virtsantulon helpottaminen.

Tuumori Yleisnimitys kudosuutokselle, joka ilmenee kyhmyinä, sormin tunnettavana kasvainmaisena muodostumana. Periaatteessa tuumori on mikä tahansa "patti" (tulehdus, rakkula jne.), mutta käytännössä se useimmiten tarkoittaa samaa kuin kasvain (joka voi olla hyvän- tai pahanlaatuinen).

Tyreoidea Kilpirauhanen.

Tyreoidektomia Kilpirauhasen poisto.

Tähystys Kehon ontelon (keuhkopussin, vatsaontelon) tai ontelomaisen elimen (esimerkiksi keuhkoputken, mahan, suolen, virtsarakon ja kohtuontelon) silmämääräinen tutkiminen ohuen putken ja siinä olevan optisen laitteen avulla ("skopia"). Tähytykset ovat tärkeä osa syövän diagnostiikkaa, ja niiden yhteydessä otetaan usein koepaloja ja solunäytteitä. Tähytyksessä voidaan tehdä myös erilaisia hoitotoimia. Vatsaontelontähytyksen eli laparoskopian yhteydessä tehtävät kirurgiset toimenpiteet ovat 1990-luvulla tuntuvasti yleistyneet.

U **Ulseraatio** Haavauma. Ulseraatio, joka ei parane, voi olla esimerkiksi ihosyövän, huulisyövän ja kielisyövän oire.

Uuskomuslääkintä Vaihtoehtolääkintä. Syövän (ja monien muiden sairauksien) hoitomenetelmiä ja valmisteita, joiden vaikuttavuutta ja haitattomuutta ei ole tieteellisen tutkimuksen keinoin osoitettu.

V **Vaaratekijät, syövän** Kemikaalit, pölyt, säteily ja muut tekijät, joille altistuminen suurentaa vaaraa sairastua syöpään. Tunnettuja syövän vaaratekijöitä ovat esimerkiksi tupakointi (mm. keuhkosyöpä), ionisoiva säteily (mm. leukemia), ultravioletti-säteily (ihosyöpä) ja asbesti (mm. keuhkopussin syöpä).

Varmistusleikkaus Oireettomalle, aikaisemmin hoidetulle potilaalle tehtävä uusintaleikkaus (etenkin vatsaontelon avausleikkaus eli laparotomia) kasvaimen mahdollisen uusiutumisen toteamiseksi.

Ventrikkeli Maha, mahalaukku.

Lähde: Lylly Teppo, Suomalainen Syöpäseuranasto

Suomen Syöpäpotilaat ry:n oppaita

- Ensietidon opas syöpään sairastuneelle (sähköinen PDF-opas)
- Nuoren perheen selviytymisopas
- Nuoren syöpäpotilaan selviytymisopas
- Ohjeita sinulle joka saat syöpälääkehoitoa
- Ohjeita sinulle joka saat sädehoitoa
- Syöpäpotilaan ravitsemus
- Syöpäpotilaan sosiaaliopas
- Opas syöpäpotilaan läheiselle
- Kun mitään en jaksa
- Syöpäpotilaan kivun hoito
- Seksuaalisuus ja syöpä
- Rinnankorjausleikkauksen käsikirja
- Syövänhoidon jälkeinen lymfaturvotus ja sen hoito
- Pieni vihkonen surusta
- Eturauhassyöpäpotilaan opas
- GIST-potilaan opas
- Gynekologisen syöpäpotilaan opas
- Ihosyöpäpotilaan opas
- Keuhkosyöpäpotilaan opas
- Kilpirauhassyöpäpotilaan opas
- KLL-potilaan opas
- KML-potilaan opas
- Lymfoomapotilaan opas
- Multippeli myelooma potilaan opas
- Munuaissyöpäpotilaan opas
- Myelodysplastiset oireyhtymät - potilaan opas
- Myeloomasanakirja
- Myeloproliferatiiviset sairaudet – potilaan opas
- Rintasyöpäpotilaan opas
- Tietoa aikuisten aivokasvaimista
- Tietoa Waldenströmin taudista
- Pseudomyksooma peritonei -potilaan opas (PMP) (sähköinen PDF-opas)

Syöpään sairastuminen tarkoittaa usein elämänmuutosta, joka vaikuttaa eri elämäntilanteisiin ja herättää joukon kysymyksiä. Mitä nyt?

Tämä kirja kertoo, miten tulla toimeen sairauden kanssa. Kirja avaa tunteita ja tuntemuksia, joita sairastuminen herättää, sekä antaa tietoa ja käytännön vinkkejä asioihin, joihin törmää jokapäiväisessä elämässä.



Terveystieteiden tutkimuskeskus ry on arvioinut oppaan.



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Malminkaari 5, 00700 Helsinki, www.syopapotilaat.fi