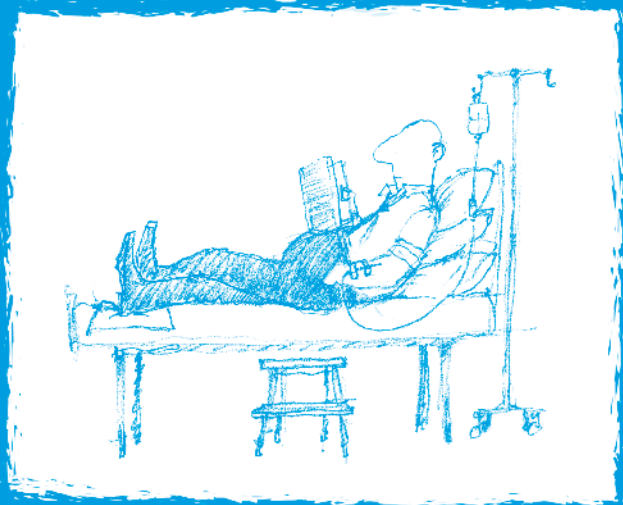


# Ohjeita sinulle joka saat syöpälääkehoitoa



Tietoa

syöpälääkkeistä ja hoitojen toteutuksesta  
sivuvaikutuksista ja niiden helpottamisesta  
sairastamisesta ja tunteista

# Sisällys

Lukijalle .....	3
Leikkaus, sädehoito vai syöpälääkkeet .....	4
Leikkaushoito .....	4
Sädehoito .....	4
Syöpälääkehoidot .....	5
Hoitomuodon valinta .....	5
Solunsalpaajahoito .....	6
Solunsalpaajahoidon toteuttaminen .....	7
Solunsalpaajahoidon sivuvaikutukset .....	10
Muutokset verenkuvassa .....	10
Valkosolut .....	10
Punasolut .....	11
Verihiutaleet .....	12
Limakalvo-ongelmat .....	12
Suun limakalvot .....	12
Emättimen limakalvot .....	13
Pahoinvointi .....	13
Ruokahaluttomuus .....	14
Ripuli .....	15
Ummetus .....	16
Hiusten ja ihokarvojen lähtö .....	16
Kynsimuutokset .....	18
Hermostovaikutukset .....	18
Uupumus .....	18
Ennenaikaiset vaihdevuodet .....	19
Pitkäaikaissivuvaikutukset .....	19
Muita sivuvaikutuksia .....	19
Hormonihoito .....	19
Immunologiset syöpähoitot .....	20
Interferonihoito .....	20
Vasta-ainehoidot .....	20
Sairaus ja hoidot vaikuttavat koko elämään .....	21
Potilasoppaita, jotka voivat olla hyödyksi .....	24
Yhteystietoja .....	25

**Teksti:** Tiina Oivanen, ylilääkäri, syöpätautien erikoislääkäri  
Leena Rosenberg, toiminnanjohtaja, sairaanhoitaja

**Kuvitus:** Bosse Österberg

**Ulkoasu:** Contra

**Julkaisija:** Suomen Syöpäpotilaat ry

**Taitto:** O&K Design

**Paino:** Painotalo Redfina Oy, 2010  
2. uudistettu painos

## Lukijalle

Syöpään sairastuminen muuttaa äkillisesti ja ratkaisevasti ihmisen elämää. Turvallinen, tuttu arki katkeaa, tilalle tulevat sairastaminen ja hoidot.

Hoitoaikataulut, hoito- ja toipumisjaksot alkavat aikatauluttaa elämää. Tunteet, kuten pelko, ahdistuneisuus ja epävarmuus tulevaisuudesta voivat olla jokapäiväisiä, sillä hyvistä hoitotuloksista huolimatta, syövän huono maine on sitkeässä, ja sairastamiseen liittyy paljon kysymyksiä.

Syövän hoito Suomessa on maailman huippuluokkaa. Yhä useampi sairastunut paranee tai sairautta voidaan hoitaa ja hallita pitkiäkin aikoja. Syövän hoito ja sen läpikäyminen ovat kuitenkin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti raskasta aikaa. Toimenpiteet, laitteet ja tilanteet voivat tuntua oudoilta ja pelottavilta.

Syöpälääkehoitoihin liittyy usein turhaakin pelkoa vaikeista sivuvaikutuksista. Lääkkeet ovat kehittyneet ja myös sivuvaikutuksia on opittu paremmin ehkäisemään ja hoitamaan. Tarvitaan paljon tietoa ja vastauksia kysymyksiin. Niiden avulla on helpompi selviytyä hoidoista ja niiden sivuvaikutuksista sekä muista vaikutuksista elämään.

Tämän oppaan tavoitteena ja tarkoituksena on omalta osaltaan antaa tietoa syövän monimuotoisista lääkehoidoista ja niihin liittyvistä asioista, kuten sivuvaikutuksista ja niiden helpottamisesta sekä hoitojen aikana esiin tulevista tunteista.

## Leikkaus, sädehoito vai syöpälääkehoidot

Syöpäsairauksien hoitoon käytetään erilaisia menetelmiä, joista tavallisimpia ovat leikkaus, sädehoito sekä syöpälääkehoidot. Leikkaus ja sädehoito ovat niin kutsuttuja paikallisia hoitomuotoja, kun taas syöpälääkehoidoilla on vaikutus koko elimistöön.

### ● Leikkaushoito

Syövän hoito aloitetaan yleensä kirurgisesti, leikkauksella. Siinä pyritään poistamaan koko syöpäkasvain ja usein kasvaimen läheisiä imusolmukkeita. Poikkeuksena ovat verta muodostavan kudoksen syövät, jotka aina jo lähtökohtaisesti ovat koko elimistön tauteja. Tällöin lääkehoidot ovat alun alkaen hoidon perusta. Myöskään imusolmukeesyöpien hoidossa ei leikkaushoitoa käytetä.



Sellaisissakin tapauksissa, joissa tilanne on niin vakava, että syövän parantava hoito ei ole mahdollista, voidaan leikkauksen avulla kuitenkin lievittää esimerkiksi erilaisten tukosten aiheuttamia oireita, ja parantaa elämisen laatua. Leikkauksella voidaan myös poistaa etäpesäkkeitä.

### ● Sädehoito

Sädehoitoa annetaan tavallisimmin leikkauksen jälkeen tuhoamaan leikkausalueelle tai läheisille imusolmukealueille mahdollisesti jäänyttä kasvainkudosta.

Sädehoitoa voidaan erittäin tehokkaasti käyttää hyvänä hoitomuotona lievittämään luustoon levinneen syövän aiheuttamia kipuja.

Sädehoitoa voidaan käyttää myös vaihtoehtona kirurgiselle hoidolle, kuten esimerkiksi eturauhassyövän hoidossa. Tällöin säteilyllä pyritään tuhoamaan koko syöpäkasvain.

Lisää tietoa sädehoidosta löytyy Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisemasta potilasoppaasta, Ohjeita sinulle, joka saat sädehoitoa. Opas on luettavissa myös sähköisesti. Ohjeet ovat sivulla 24.

## ● Syöpälääkehoidot

Syöpälääkehoitoja ovat pääasiassa solunsalpaajat eli sytostaatit, hormonaalisesti vaikuttavat lääkkeet sekä immunologiset hoitomuodot, kuten interferoni ja erilaiset vasta-ainehoidot.

Syöpälääkehoitoja käytetään paranemiseen tähtäävässä hoidossa pääasiallisena hoitomuotona vertamuodostavan kudoksen ja useimpien imusolmuke-syöpien hoidossa. Myös kivessyöpä on laajallekin levinneenä niin herkkä lääkehoidolle, että hoidon tavoitteena voidaan pitää paranemista.

Syöpälääkkeitä annetaan leikkauksen jälkeisenä täydentävänä hoitona erityisesti rintasyövän ja suolistosyöpien hoidossa silloin, kun riski taudin uusimiseen on suurentunut, vaikka kaikki näkyvä kasvainkudos olisikin poistettu. Tällöin hoidosta käytetään nimitystä liitännäislääkehoito. Sen tavoitteena on tuhota elimistöön mahdollisesti jääneitä pieniä syöpäsolumääriä, joita ei voida tutkimuksin todeta.

Kun kyseessä on paranemisen mahdollistava hoito, pyritään hoito toteuttamaan mahdollisimman tarkasti ennalta määrätyn hoitosuunnitelman puitteissa.

Laajalle levinneiden syöpien hoidossa lääkehoidoilla pyritään tuhoamaan syöpäkasvainta ja hidastamaan taudin etene- mistä, sekä vähentämään syövän aiheuttamia oireita. Nyky- aikaisilla syöpälääkehoidoilla on entistä paremmat mahdol- lisuudet hillitä taudinkulkua.

Jos syöpä ei ole parannettavissa ja tavoitteena on taudin- kulun hillitseminen, on aina tarkkaan huomioitava hoidolla saavutettava hyöty verrattuna hoidon aiheuttamiin sivuvai- kutuksiin. Vaikka laajallekin levinneen taudin hoidossa on syöpälääkehoidosta usein apua, on myös tilanteita, joissa hoidot vain heikentäisivät potilaan vointia, eikä niitä silloin ole syytä käyttää.

## ● Hoitomuodon valinta

Syövän erilaisia hoitoja toteutetaan tapauksesta ja taudista riippuen yksilöllisesti erilaisin vaihtoehtoin. Syöpää voidaan hoitaa vain yhdellä hoitomuodolla, tai sitten eri hoitomuotoja yhdistellen.

Hoitomuodon valinta riippuu sekä syöpäkasvaimen että sairastuneeseen itseensä liittyvistä tekijöistä; mistä elimestä syöpäkasvain on lähtöisin, kuinka suuresta kasvaimesta on kysymys, onko syöpä levinnyt imusolmukkeisiin tai muihin elimiin, sekä siitä minkälainen on hoidon saajan yleiskunto ja onko hänellä mahdollisesti muita sairauksia. Kullekin sopivimman hoitomuodon valintaan osallistuu usein lääketieteen eri alojen asiantuntijoita.

## Solunsalpaajahoido

Solunsalpaajahoidon tavoitteena on tuhota syöpäsoluja vahingoittamalla eri tavoin niiden jakautumisjärjestelmää. Solujen kasvuun ja jakautumiseen voidaan vaikuttaa erilaisilla kemiallisilla aineilla. Kun syöpäsolujen jakautumisjärjestelmä vahingoittuu, ne eivät enää pysty lisääntymään vaan kuolevat. Tällä tavoin vaikuttavia lääkeaineita on käytössä useita kymmeniä.

Syöpälääkkeitä nimitetään solunsalpaajiksi eli sytostaateiksi, mutta arkikielessä kuulee edelleen myös nimitystä solumyrkky. Solunsalpaajien teho on yleensä sitä parempi, mitä suurempi on kasvaimen solujen jakautumisnopeus ja mitä enemmän soluja on jakautumiskierrossa. Lääkeaineet kulkeutuvat verenkierron mukana kehon eri osiin ja niiden vaikutus ulottuu kaikkialle elimistössä. Näin pyritään tuhoamaan paitsi erilaisissa tutkimuksissa näkyviä syöpäkasvaimia myös syöpäsolujen rykelmiä, jotka ovat liian pieniä havaittavaksi röntgen- tai muilla tutkimuksilla.

Solunsalpaajien vaikutus ei rajoitu pelkästään syöpäsoluihin, vaan ne haittaavat myös terveiden kudosten solujen uusiutumista. Erityisesti vaikutus kohdistuu nopeasti jakautuviin soluihin, kuten verta muodostavan kudoksen solut ja limakalvojen solukko. Tästä syystä hoito voi aiheuttaa erilaisia muutoksia, oireita ja vaivoja, joita kutsutaan sivuvaikutukseksi. Suurin osa terveistä soluista on kuitenkin syöpäsoluja vähemmän herkkiä solunsalpaajien vaikutuksille.

Sivuvaikutusten laatu ja voimakkuus vaihtelevat sen mukaan, mitä lääkkeitä, ja kuinka suuria annoksia hoito-ohjelmassa käytetään, sekä millainen on yleiskunto ja elimistön yksi-

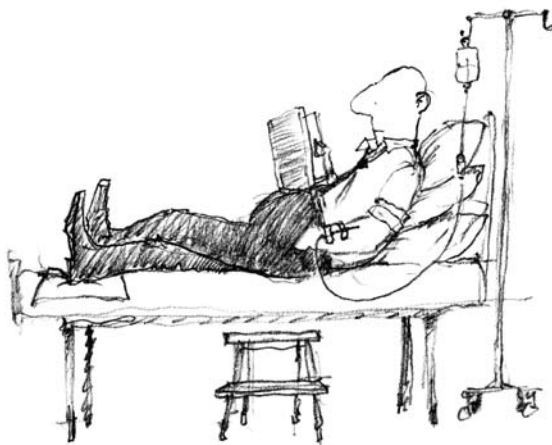
öllinen herkkyys. Kaikki eivät saa sivuvaikutuksia, mutta toisilla niitä voi olla runsaastikin. Kuitenkin on äärimmäisen harvinaista, että samalle ihmiselle tulisivat kaikki tietylle lääkkeelle mahdolliset sivuvaikutukset. On myös muistettava, että sivuvaikutuksia voidaan ehkäistä, lievittää ja hoitaa. Solunsalpaajien aiheuttamat sivuvaikutukset yleensä häviävät hoidon päätyttyä.

## Solunsalpaajahoidon toteuttaminen

Solunsalpaajalääkitys voidaan antaa joko tabletteina suun kautta tai liuoksena. Liuos annostellaan tavallisesti laskimoon eli verisuoneen hitaana tiputuksena, "tippana", jolloin lääke saadaan mahdollisimman täydellisesti verenkiertoon. Joissakin tapauksissa lääkitys annetaan paikallisesti, esim. keuhkopussiin, virtsarakkoon tai selkäydinkanavaan.

"Tiputus" ja muut liuosten annostelut toteutetaan polikliinisesti: annostelun ajan ja pieni seuranta-aika ollaan sairaalan poliklinikalla. Matkoineen päivittäinen poliklinikakäynti voi viedä useitakin tunteja.

"Tippa" asetetaan tavallisesti yläraajan pinnallisiin laskimosuoniin, eikä sen laittamisessa ole yleensä ongelmia. Joskus suonet kuitenkin kärsivät pitkään jatkuneista hoidoista, ja suoniyhteyden löytämisessä voi olla vaikeuksia. Tietyissä hoidoissa solunsalpaaja vaatii myös hyvin pitkäkestoisen



ja hitaan annostelun. Näissä tilanteissa on mahdollista asentaa suurempaan verisuoneen, keskuslaskimoon, ohut letku, joka tunneloidaan rintakehän ihon alle. Ihon alle asennetaan pieni kapseli, niin kutsuttu laskimoporttikapseli. Se on helposti tunnusteltavissa ihon pinnalta, ja sen silikonista valmistettu seinämä voidaan lävistää neulalla kivuttomasti, jolloin saadaan helposti yhteys laskimoverenkiertoon. Kapselin asennuksen tekee anestesia lääkäri, ja toimenpide tehdään kevyessä nukutuksessa. Pienten haavojen parannuttua "laite" on kovin huomaamaton, ja miellyttävä vaihtoehto.

Jos solunsalpaajat annetaan tabletteina, lääkityksen voi itse ottaa kotona. Läheskään kaikista solunsalpaajista ei kuitenkaan toistaiseksi ole tabletteina annosteltavaa muotoa. Hoidossa voidaan myös yhdistää erilaisia annostusmenetelmiä.

Solunsalpaajahoitoon voi kuulua myös hoitoon liittyvä, ja sitä tukeva ns. esilääkitys, joka joskus aloitetaan jo kotona ennen hoitoon tuloa. Tarvittaessa annetaan hoidon yhteydessä myös tehokas pahoinvointia estävä lääkitys.

Solunsalpaajahoito suunnitellaan aina yksilöllisesti. Jos kyseessä on liitännäislääkehoitojakso, voidaan jo ennakkoon hyvinkin tarkasti kertoa hoito-ohjelmasta siihen kuuluvine lääkkeineen. Muissakin paranemiseen tähtäävissä hoidoissa hoito-ohjelma on melko hyvin ennakkoon selvitettävissä. Tarkkaa hoidon pituutta ei varmuudella jokaisen kohdalla voida sanoa, ja hoito-ohjelmaa voidaan joutua välillä muuttamaan. Muutokset tehdään ennen kaikkea sen mukaan, saavutetaanko alun perin valitulla hoidolla odotettu teho. Paranemiseen tähtäävä hoito-ohjelma kestää tavallisesti neljästä kuukaudesta vuoteen. Epävarmuus hoidon pituudesta, vaikutuksista ja tehokkuudesta voi luonnollisesti aiheuttaa ahdistusta. On vaikea suunnitella arkea ja elämää eteenpäin.

Kun kyseessä on oireita lievittävä hoito, vaikuttavat hoito-ohjelmaan pituuteen ja annettaviin lääkkeisiin, hoidon tehon ohella, hoidon aiheuttamat sivuvaikutukset, yleisvointi ja elämänlaatu. Vaikka tietyllä hoitokuurilla olisi alkuun saavutettu hyvä teho, kehittyä syöpäkasvain ajan kuluessa hoidolle vastustuskykyiseksi. Tällöin harkitaan toisenlaisen lääkkeuurin antamista.

Solunsalpaajia annetaan yleensä hoitajaksoina, yksi tai useampi annos viikossa, minkä jälkeen pidetään yleensä kahdesta neljään viikkoa kestävä tauko. Solunsalpaajahoidon valittaessa ja annosten suuruutta arvioitaessa otetaan huomioon syöpäsairauden laatu, muut mahdolliset sairaudet sekä ikä ja yleiskunto. On myös tavallista hoitaa useiden eri lääkkeiden yhdistelmillä.

Kun saat solunsalpaajahoidon tabletteina, on tärkeää noudata ohjeita tarkasti. Jos tabletteja on vaikea ottaa tai ilmenee muita ongelmia ja vaivoja, tulee siitä heti ilmoittaa hoitajalle. Tarvittaessa hän neuvoo tai vie asiaa eteenpäin, ja varaa esimerkiksi ajan lääkärin vastaanotolle.

Olipa lääkkeen annostelumuoto millainen tahansa, yleisvoimia, veriarvoja sekä viitteitä sivuvaikutuksista seurataan aina tarkkaan koko hoitajakson ajan erilaisin tutkimuksin, kontrollein ja kokein. Jos itse huomaat oireita, ota yhteys hoitajaan.

Syöpälääkitys on monimuotoinen ja monivaikutteinen lääkehoito, joka voi vaikuttaa muihin käytettäviin lääkkeisiin ja päinvastoin. On ehdottoman tärkeää kertoa lääkärille, mitä muita lääkkeitä käytät. Tämä ohje koskee lääkkeitä, joita käytät säännöllisesti, tilapäistäkin kipulääkkeiden käyttöä, vitamiinivalmisteita ja ns. ”vaihtoehtolääkkeitä”. Ns. vaihtoehtolääkkeiden yhteisvaikutus solunsalpaajalääkityksen kanssa voi olla vaarallista tai vahingollista.

Hoitajakson alkaessa sinulle annetaan henkilökohtainen, solunsalpaajahoidon varten suunniteltu potilaskortti. Siitä näkyy sairautesi ja suunniteltu hoito-ohjelma, sekä selkeästi hoitopaikan yhteystiedot. Käyntien yhteydessä siihen merkitään lääkehoidon päivämäärä ja annetut lääkkeet sekä uusimmat veriarvot. Tärkeitä ovat kotiin annettavat ohjeet mahdollisesta suun kautta jatkuvasta solunsalpaajalääkityksestä ja muusta oheislääkityksestä. Korttiin merkitään seuraavan kuurin ajankohta ja mahdollinen kuuria edeltävä kotona otettava lääkehoito. Kortti on hyvä pitää mukana jatkuvasti.

## Solunsalpaajahoidon sivuvaikutukset

Solunsalpaajahoidot ovat lähes koko elimistöön vaikuttavia hoitoja, eikä niiden vaikutusta myös terveisiin kudoksiin voi välttää. Erityisen alttiita tälle vaikutukselle ovat kudokset, joissa solut uusiutuvat nopeasti, esimerkiksi verta muodostava kudos, limakalvot ja hiusten juuret.

Kaikki solunsalpaajat eivät aiheuta samanlaisia sivuvaikutuksia, vaan ne vaihtelevat sen mukaan, mitä lääkettä annetaan. Lisäksi ihmisten reagoinnissa samaankin lääkeaineeseen on suuria eroja; sekä sivuvaikutusten ilmaantuminen, että niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti. Etukäteen on siten mahdotonta ennustaa, tuleeko sivuvaikutuksia ja millaisia ne tulevat olemaan.

Normaalit solut toipuvat hyvin solunsalpaajien vaikutuksesta ja hoidon aikaiset sivuvaikutukset yleensä häviävät ajan mittaan hoidon päätyttyä. Solunsalpaajat voivat kuitenkin aiheuttaa myös joitakin pitkäaikaissivuvaikutuksia.

### ● Muutokset verenkuvassa

Verta muodostavan kudoksen solukko on elimistössämme nopeasti jakautuvaa solukkoa. Siksi solunsalpaajahoidot aiheuttavat muutoksia verenkuvassa. Verenkuvaa tarkistetaan aina ennen uuden hoitjakson aloittamista.

#### *Valkosolut*

Kaikkein herkimpiä solunsalpaajien vaikutukselle ovat valkosolut. Valkosolut ovat tärkeä osa normaalia puolustusjärjestelmäämme infektioita vastaan. Valkosolujen määrän laskiessa ja toiminnan heikentyessä elimistö voi altistua erilaisille tulehdustaudeille.

Tavallisesti valkosolujen määrä on alhaisimmillaan yhdestä kahteen viikkoa solunsalpaajahoidon jälkeen, ja niiden määrä nousee sitten vähitellen kutakuinkin normaaliksi ennen seuraavan hoitjakson ajankohtaa.

Mikäli solunsalpaajahoido aiheuttaa veren valkosolujen liian voimakkaan vähenemisen, voidaan harkita valkosolujen tuo-

tantoa kiihdyttävän lääkityksen aloittamista. Lääkityksestä käytetään nimitystä valkosolujen kasvutekijä.

Valkosolujen kasvutekijää voidaan käyttää silloin, kun solunsalpaajahoitoon liittyy erityisen suuri infektiovaara, ja kuitenkin hoidon tehon kannalta on tarpeen noudattaa ennalta suunniteltua hoito-ohjelmaa. Kasvutekijä annostellaan päivittäisinä pistoksina ihonalaiseen kudokseen, kunnes valkosolutaso on korjautunut.

Jos kyseessä kuitenkin on taudin kulkua hillitsevä solunsalpaajahoito, ja altistuminen infektiolle nousee valkosolujen määrän laskiessa liian alas, voidaan tilannetta korjata vähentämällä solunsalpaajan määrää, pidentämällä hoitokuurien väliä tai vaihtamalla toisenlaiseen lääkitykseen.

Infektiovaaran vuoksi sinun täytyy välttää väkijoukkoja ja yhteyttä ihmisiin, joilla on jokin tarttuva tauti. Flunssa-aika vaatii erityistä varovaisuutta.

Jos solunsalpaajahoidon välillä kuume nousee nopeasti 38 asteeseen, on aina syytä ottaa yhteyttä hoitopaikkaan.

### ***Punasolut***

Punasolujen tärkeä tehtävä verenkierrossa, on kuljettaa hemoglobiiniin sitoutunutta happea kaikkialle kudoksiimme. Solunsalpaajat saattavat heikentää punasolujen tuotantoa, ja toisaalta punasolujen kulutus syöpäsairauden ja hoitojen seurauksena saattaa olla kiihtynyt. Huomattavasti vähentynyt punaisten verisolujen määrä johtaa hemoglobiinipitoisuuden laskuun, ja huonoon hapenkuljetukseen kehon eri osiin. Syntyy anemia. Anemian oireita ovat väsymys, hengästyminen ja lisääntynyt unen sekä levon tarve. Näistä oireista kannattaa aina mainita hoitajille tai lääkärille.

Solunsalpaajahoidon aikaisessa anemiassa on harvoin kyse raudanpuuteanemiasta, eikä rautalääkityksestä ei ole hyötyä. Oireita aiheuttavaa anemiaa hoidetaan tavallisimmin punasolutiputuksella eli verensiirrolla, tai pistoksien annettavalla verisolukasvutekijällä, joka lisää punasolujen tuotantoa.

## **Verihiutaleet**

Verihiutaleiden määrän voimakas väheneminen lisää verenvuotojen riskiä. Silloin esiintyy tavallista herkemmin nenäverenvuotoja, vuotoa hampaita harjattaessa, pienten haavojen pitkällistä vuotoa, mustelmia tai pieniä punaisia pistemäisiä verenvuotoja ihon alle. Eräät särkylääkkeet voivat lisätä verenvuotojen vaaraa, joten kysy lääkäriltä ennen kuin otat särkylääkkeitä. Lisääntynyt verenvuototaipumus on aina syy ottaa yhteyttä lääkäriin

## ● **Limakalvo-ongelmat**

### ***Suun limakalvot***

Solunsalpaajahoito aiheuttaa usein ärsytystä, kuivuutta ja haavaumia elimistön limakalvoilla. Tavallisimmin limakalvo-ongelmia on suun alueella. Suun ja nielun limakalvo-oireita lisää myös se, että syljen erityks saattaa vähentyä. Tällöin riski erilaisiin suun tulehduksiin lisääntyy. Olosuhteet muodostuvat edullisiksi hiivasienen kasvulle, mutta myös erilaisia bakteerien ja virusten aiheuttamia tulehduksia saattaa esiintyä. Suun kipeytyminen ja kuivuus voivat vaikeuttaa myös syömistä ja nielemistä ja edistää hammasongelmia.

Solunsalpaajahoidon aikana on tärkeää huolehtia suuhygieniasta! Tehokkaita keinoja suun ja nielun haittojen vähentämisessä ovat veden juominen ja hampaiden huuhtelu tai pesu riittävän usein.

Hampaat on hyvä pestä pehmeällä harjalla. Hammastahna voi käyttää erityisesti aralle suulle valmistettua tahnaa, tai sen voi kokonaan jättää pois. Hampaat on hyvä vähintäänkin huuhtoa reilulla vedellä jokaisen aterioinnin jälkeen. Ksylitolipurukumin pureskelu aterioiden jälkeen, jos suun tilanne sen sallii, ehkäisee suun ongelmia.

Suun kuivuuteen voi apteekista ostaa keinotekoisia sylkivalmistetta tai kosteuttavaa geeliä.

Jos suun vaivat ovat kovin hankalia, keskustele asiasta lääkärin tai hoitajien kanssa. Joskus tarvitaan esimerkiksi sienilääkitystä, suun ja nielun limakalvoja puuduttavia liuoksia tai kipulääkkeitä.

Kamomillateellä, jäätelöllä, jääpaloilla ja kylmillä ruoka-aineilla on limakalvoja rauhoittava vaikutus. Miedot ruoat, kuten keitot, kananmunaruokat, puurot ja vellit ovat helpompia niellä. Mausteiset ruoat lisäävät kivelyä ja ärsytystä. Nieleminen helpottamiseksi kannattaa valmistaa ruoka mahdollisimman pehmeäksi, jopa juoksevaksi.

Hoitamattomat hampaat voivat lisätä suun ongelmia. Ennen hoitojen aloittamista tai heti hoidon alkuvaiheessa tulee hoidattaa hampaat tai tarkistuttaa proteesi. Lääkäriltä saat lähetteen hammaslääkärille.

### ***Emättimen limakalvot***

Limakalvo-ongelmia esiintyy myös sukupuolielimissä. Solunsalpaajia saavilla naisilla emättimen kuivuus on tavallinen kiusa. Siitä aiheutuu kivelyä, kutinaa, ärtymiä ja haavaumia-kin. Kuivuus vaikuttaa ratkaisevasti myös sukupuolielämään.

Limakalvoja voi hoitaa ja kosteuttaa. Alapesu kannattaa tehdä vain pelkällä vedellä.

Kannattaa kysyä hoitajilta ohjeita limakalvojen hoitoon. Heillä on tietoa keinoista ja aineista. Myös apteekista voi kysyä neuvoa. Limakalvojen kostutukseen tarkoitettuja aineita on useitakin.

Jos kuivat limakalvot vaikeuttavat tai estävät yhdyntää, voi käyttää liukasteita, joita saa apteekista ja tavarataloista.

## **● Pahoinvointi**

Solunsalpaajahoidot voivat aiheuttaa pahaa oloa ja kuvotusta, sekä oksentelua. Raju oksentelu on kuitenkin nykyään harvinaista, sillä pahoinvoinnin estoon käytettävät lääkkeet ovat tehokkaita. Odotettavissa olevan pahoinvoinnin todennäköisyys ja voimakkuus vaihtelee sen mukaan, mitä solunsalpaajia käytetään. Pahoinvointi on kuitenkin paras esimerkki sivuvaikutuksesta, jonka voimakkuus ja kokeminen vaihtelevat yksilöllisesti.

Pahoinvointia voidaan hoitaa. On useita lääkkeitä, jotka voivat helpottaa pahoinvointia tai poistaa sen kokonaan.

Tavallisesti pahoinvointia ehkäisevää lääkettä annetaan hoi-

tokäynnin yhteydessä. Tarvittaessa lääkettä voidaan ottaa vielä kotona hoitokuurin jälkeen. Jos lääkityksestä huolimatta koet voimakasta pahoinvointia, on siitä syytä kertoa seuraavan hoitokerran yhteydessä. Pahoinvointia helpottavaa lääkitystä voidaan ehkä tehostaa tai muuttaa.

Pahoinvointia voi ehkäistä ja vähentää syömällä useita pieniä aterioita päivässä, syömällä hitaasti ja pureskelemalla huolellisesti. Happamat ruoka-aineet kuten etikkasäilykkeet, sitruuna, hiilihappoiset virvoitusjuomat tai muut happamat tuotteet voivat vähentää pahoinvoinnin tunnetta.

Lääkkeet voivat voimistaa ja muuttaa hajuaistia siten, että voimakkaat hajut lisäävät pahoinvointia. Tätä voi helpottaa syömällä kylmiä ruokalajeja, kuten maitotuotteita, juustoa, voileipää ja piiraita, salaatteja, kiisseleitä, keittoja tai muita marjaruokia. Monet tavallisesti lämpimänä syötävät ruoat maistuvat myös kylminä.

Nesteen saaminen on tärkeää, mutta vältä juoman nauttimista ruoan yhteydessä. Yritä tehdä ateriatilanteet miellyttäväksi ja rauhalliseksi ja laita lautaselle vain pieniä annoksia kerrallaan. Lepää aterian jälkeen. Älä nauti raskasta ateriaa ennen hoitoihin menoa.

Lääkkeet voivat myös muuttaa makuaistia. Jos tavanomaiset, totutut ruoat eivät maistu, käytä mielikuvitustasi ja noudata mielitekoja. Niidenkin suhteen on kuitenkin syytä olla varovainen ja huomioida painon nousun mahdollisuus.

Esimerkiksi rintasyövän hoidon yhteydessä painon nousu on melko tavallista.

Jos paino selkeästi laskee hoitojen ja pahoinvoinnin vuoksi, ruoassa pitää olla runsaasti energiaa, mutta jos tätä ongelmaa ei ole, on syytä noudattaa terveellistä ruokavaliota.

Monipuoliseen ruokavalioon kuuluu runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä viljavalmisteita, kohtuullisen vähärasvaista lihaa ja kalaa sekä niukasti rasvaa ja sokeria. Ateriarytmi on tärkeä säilyttää säännöllisenä.

Jos sinulla on lempiruokia, joiden toivot jatkossakin olevan sellaisia, vältä niiden syömistä hoitajakson aikana. Muistikuivat mahdollisesta pahoinvoinnista voivat tehdä sen, että et myöhemmin kykene syömään näitä ruokia.

## ● Ruokahaluttomuus

Sairastumisen aiheuttama masennus, pelot ja muut tunteet sekä hoidot voivat johtaa ruokahaluttomuuteen. Hoitojen ja sairauden aikana on kuitenkin ehdottoman tärkeää huolehtia nesteen ja ravinnon saannista. Ravitsemustilan lasku voi vaikuttaa hoidon toteuttamiseen ja onnistumiseen, ja vaikka syöminen tuntuisikin työläältä ja vastenmieliseltä, on se silti välttämätöntä.



Edellisessä kohdassa mainitut pahoinvointia estävät ja vähentävät keinot ovat hyviä myös ruokahalun parantamiseen. Jos painosi kuitenkin laskee ja laihtunut huomattavasti, tai tulee muita oireita, voidaan tarvita lääkärin määräyksestä lisäravinteita.

### ***Syöpäpotilaan ravitsemusopas***

Lisää tietoa ja ohjeita saa Syöpäpotilaan ravitsemusoppaasta.

Opas on monipuolinen ja käytännöllinen opas siitä, miten ravitsemustarve ja ruokahalu muuttuvat syövän hoidon aikana. Oppaassa on käytännön esimerkkejä ja ohjeita sekä tilanteeseen sopivia helppoja reseptejä. Opas on luettavissa myös sähköisesti. Tilausohjeet ovat sivulla 24.

## ● Ripuli

Jotkut solunsalpaajat vaurioittavat suolen limakalvoa ja aiheuttavat ripulia. Jos annettavan lääkkeen tiedetään usein aiheuttavan ripulia, kerrotaan siitä hoitoa aloitettaessa ja saat neuvoja ripulin ehkäisystä ja hoito-ohjeita.

Jos ripuli jatkuu useita päiviä tai oireet ovat vaikeita, on syytä ottaa yhteys hoitopaikkaan. Paha ripuli voi johtaa elimistön nestehukkaan, joka pahimmillaan on vaarallinen tila. Nesteen saaminen on välttämätöntä. Ripulin hoitoon on myös olemassa tehokkaita lääkkeitä.

Ripulia voi hoitaa, ja nestehukkaa korvata juomalla runsaasti, ja oman makunsa mukaan mm. vettä, virvoitusjuomia, mehua, teetä, mustikkakeittoa, maitoa tai piimää sekä mitä tahansa nestemäistä joka maistuu. Ei kuitenkaan alkoholipitoisia juomia.

Jos oireet eivät ole rajuja, voit syödä pieniä annoksia sellaista ruokaa, joka ei ole kuitupitoista, esimerkiksi riisiä, perunamuhennosta, sosekeittoja, banaania, paahtoleipää ja keksejä. Oireiden helpotessa voit vähitellen siirtyä normaaliin ruokaan.

Ärtynyt suoli muodostaa paljon suolikaasuja. Kannattaakin välttää kahvia, herneitä, kaalia, papuja, sipulia ja yleensä voimakkaasti maustettuja ruokia. Joillakin ihmisillä maito ja maitotuotteet voivat tässä tilanteessa myös ärsyttää mahaa, jolloin niitä luonnollisesti kannattaa välttää.

## ● **Ummetus**

Ummetus voi johtua syöpälääkkeistä, pahoinvoinnin estolääkkeistä ja kipulääkkeistä, mutta synnä voi olla myös liikunnan vähyyks ja tavallista vähäkuituisempi ruoka.

Seuraavassa ohjeita ummetuksen ehkäisyyn ja hoitoon: Syö kuitupitoisempaa ravintoa, esim. vihanneksia, hedelmiä, kokojyväleipää ja kuituvalmisteita kuten vehnä- ja kauraleseitä tai pellavansiemeniä sekä luumuja. Juo paljon nestettä.

Kävele ja yritä liikkua mahdollisimman paljon vointisi mukaan. Jos ummetus kestää useita päiviä, kerro lääkäriillesi asiasta. Ummetuksen hoitoon on myös lääkkeitä, joita voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi.

Jos ummetukseen liittyy kova äkillinen vatsakipu, on syytä ottaa välittömästi yhteyttä hoitopaikkaan

## ● **Hiusten ja ihokarvojen lähtö**

Solunsalpaajahoitojen ehkä tunnetuin sivuvaikutus on hiusten lähtö. Kaikki solunsalpaajat eivät tätä sivuvaikutusta aiheuta, mutta osa solunsalpaajista aiheuttaa ihokarvojen kasvun häiriintymisen. Tämän seurauksena hiukset, ja joskus myös hitaammin kasvavat ihokarvat, kuten silmäripset,

kulmakarvat ja häpykarvat lähtevät hoidon aikana joko kokonaan tai osittain. Ihokarvat kasvavat takaisin hoidon jälkeen. Ilmiö on siis täysin tilapäinen.

Jos hoidon sivuvaikutuksena on hiusten lähtö, on sinulla oikeus peruukkiin, jota varten saat maksusitoumuksen sairaalasta. Osalla hiukset lähtevät nopeasti tukkoina, osalla vähitellen. Joidenkin mielestä on parempi ajella kaljuksi harvaksi käynyt tukka ja siirtyä heti käyttämään peruukkia, osa odottelee ja sinnittelee harvenevien hiusten kanssa. On hyvä mennä peruukkikauppaan jo ennen hiusten lopullista lähtöä. Peruukin valitseminen on helpompaa, kun sitä voi vielä verrata omiin hiuksiin ja niiden muotoon ja väriin. Toiset haluavat mahdollisimman paljon omien hiustensa kaltaisen peruukin, mutta osa käyttää tilaisuutta hyväkseen, ja kokeilee jotain aivan uutta mielensä piristämiseksi.

Hiusten ja ihokarvojen lähdön aiheuttama minäkuvan muutos voi aiheuttaa voimakkaitakin tunteita, ja suhde omaan kehoon saattaa muuttua väliaikaisesti. Hiusten lähdön vuoksi sairaus näkyy myös muille, vaikka sitä ei ehkä haluaisikaan. Itsensä voi kokea rumana, eivätkä häpeän tai nolouden tunteetkaan ole harvinaisia. Tuntemukset ja niiden kanssa selviytyminen sekä suhtautuminen asiaan ovat kuitenkin erittäin yksilöllisiä.



## ● Kynsimuutokset

Jotkut solunsalpaajat häiritsevät kynsien kasvua, aiheuttaen kynsien haurastumista ja värimuutoksia. Kynsi voi myös irrota osittain tai kokonaan. Hoidon päätyttyä alkaa kynnen hitaasti tapahtuva paraneminen.

## ● Hermovaikutukset

Osa sytostaateista aiheuttaa häiriöitä tuntohermojen toimintaan. Seurauksena on tavallisesti käsien ja jalkaterien puutumista ja pistelyä. Puhutaan neuropatiaoireista. Joskus neurapatia kehittyy vaikeammaksi aiheuttaen sormien kömpelyyttä, jolloin sorminäppäryyttä vaativat toimet, kuten napittaminen saattavat muuttua hankaliksi. Jalkapohjien voimakas puutuminen vaikeuttaa tasapainoa. Neuropatiaoireista on aina syytä kertoa lääkärille, sillä pitkälle edennyt neuropatia voi olla hyvin hankala ja jäädä pysyväksi. Tavallisesti oireet helpottavat, kun lääkännoksia vähennetään tai tarvittaessa oireita aiheuttava lääkitys lopetetaan.

## ● Uupumus

Hoitojakson aikana voi esiintyä väsymystä hyvin monesta eri syystä. Jo tauti itse, ja hoidot ovat rasite elimistölle. Masennus ja unirytmien häiriintyminen saattavat lisätä väsymystä. Voimakas uupumuksen tunne voi johtua myös anemiasta tai esimerkiksi bakteeritulehduksesta, jotka ovat hoidettavissa, kun ne on tunnistettu. Aina uupumukselle ei löydy mitään selkeää syytä. Tällaisen poikkeavan väsymyksen kokeminen on hyvin yksilöllistä, eikä sitä esiinny kaikilla hoitoa saavilla.

Väsyneenä ja voimattomana on turha vaatia itseltään liikoja, vaan riittävästä levosta on syytä huolehtia. Kuitenkin "jatkuva nukkuminen" saattaa vain lisätä uupumuksen tunnetta. Hoitojakson aikana onkin syytä pitää kiinni normaalista päivärhythmistä ja pyrkiä tekemään arjen askareita voimiensa mukaan. Pienikin saavutus on tärkeä! Ulkoilu on mielen virkeydelle ja unirytmien säilyttäjänä merkityksellistä! Vaikka et jaksaisi kuin siirtyä pihakeinuun tai kiertää talon, olet jo ollut liikkeellä.

## ● Ennenaikaiset vaihdevuodet

On tavallista, että solunsalpaajahoitojen aikana kuukautiset jäävät pois. Hoidon päätyttyä kuukautiskierto voi palautua normaaliksi, mutta mitä lähempänä olet vaihdevuosi-ikää, sitä todennäköisempää on, että kuukautiset loppuvat kokonaan. Estrogeenituotannon madaltumisesta on seurauksena ennenaikaiset vaihdevuodet, joiden ensimmäisinä oireina ovat yleensä hikoilu ja kuumat aallot. Hormonikorvaushoidon mahdollisuudesta on syytä keskustella hoitavan lääkärin kanssa.

## ● Pitkäaikaisvaikutukset

Solunsalpaajahoidot saattavat altistaa joillekin pysyville sivuvaikutuksille ja sivuvaikutuksille, jotka ilmaantuvat vasta vuosien kuluttua hoidon päätyttyä.

## ● Muita sivuvaikutuksia

Solunsalpaajat voivat aiheuttaa myös harvinaisempia, yksilöllisiä sivuvaikutuksia eri syistä. Hoidosta itsestään, muusta lääkityksestä, muista sairauksista tai huonosta kunnosta johtuen, voi esiintyä esimerkiksi sydänoireita, keuhkokuutoksia tai luun haurastumista eli osteoporoosia. Nämä vaikutukset ovat kuitenkin niin harvinaisia ja monimuotoisia sekä eri tilanteista johtuvia, että niitä ei tässä oppaassa tarkemmin käsitellä. Tietoa niistä saa tarvittaessa hoitavalta lääkäriltä.

## Hormonihoito

Joidenkin syöpäkasvainten kasvu riippuu hormoneista. Antamalla hormoneja tai estämällä tiettyjen kehon omien hormonien erittyminen ja vaikutus, voidaan elimistön hormoni-tasapainoa muuttaa. Hormonihoitoa – joko ainoana hoitomuotona tai solunsalpaajiin yhdistettynä – käytetään ennen kaikkea rinta- ja eturauhassyövän hoidossa.

Tarkempaa tietoa hormonihoidoista löytyy Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisuista Eturauhassyöpäpotilaan opas ja Rintasyöpäpotilaan opas. Ne ovat saatavissa myös sähköisessä muodossa. Tilausohjeet ovat sivulla 24.

## Immunologiset syöpähoidot

Immunologiset syöpähoidot ovat erilaisia syövän hoidon menetelmiä, joissa syöpäkasvain pyritään tuhoamaan vaikuttamalla eri tavoin elimistön omaan puolustusjärjestelmään. Pitkään melko laajassa käytössä on ollut interferonihoito. Viime aikoina on syövän hoitoon kehitetty useita vastaaineläkkeitä. Näistä lääkkeitä puhuttaessa käytetään usein myös nimitystä täsmälääke.

### ***Interferonihoito***

Ihmisen puolustusmekanismeina kasvaimia ja tulehdustauteja vastaan toimii suuri joukko elimistön tuottamia valkuaisaineita, kuten interferonit ja interleukiinit. Erityisesti interferonia käytetään tiettyjen syöpätautien hoidossa joko yksinään tai muihin syöpälääkkeisiin yhdistettynä. Interferoneja annostellaan pistoshoitona tavallisimmin ihon alle tai lihakseen 3–5 kertaa viikossa. Hoito kestää kokonaisuudessaan kuukausia, joissakin tapauksissa vuosiakin. Käytännöllistä onkin, että itse tai joku lähiomainen opettelee sairaanhoitajan ohjauksessa interferonin pistämisen. Tavallisimpia interferonien käyttöön liittyviä sivuvaikutuksia ovat flunssan kaltaiset oireet, kuten kuumeilu, lihassäryt ja uupumus. Oireita voidaan lievittää lääkkeillä.

### ***Vasta-ainehoidot***

Syövän hoitoon kehitetyt vasta-aineet ovat valkuaisaineita, jotka pystyvät tunnistamaan esimerkiksi tiettyjä syöpäkasvaimen pinnan valkuaisrakenteita. Niiden vaikutuksesta syöpäsolun kasvu ja jakautuminen estyvät. Vasta-aineet voivat myös kohdistua syöpäkasvaimille välttämättömään verisuonimuodostukseen ja estää verisuonten kasvun syöpäkasvaimiin.

Tällä hetkellä vasta-aineita käytetään tietyissä tilanteissa jo useiden syöpäkasvainten hoidossa. Laajin kokemus on rituksimab vasta-aineen käytöstä imusolmuke-syöpien hoidossa, trastutsumabin käytöstä rintasyövän hoidossa ja bevatitsumabin käytöstä suolistosyöpien hoidossa.

Vasta-ainehoitoa annetaan tavallisimmin yhdessä solunsalpaajalääkityksen kanssa, mutta joskus myös ainoana lääkkeenä. Lääke annostellaan joko tietyin väliajoin annettavina pistoksina tai suun kautta tabletteina.

Vaikka vasta-ainehoidot eivät aiheuta solunsalpaajille tyypillistä pahoinvointia tai hiusten lähtöä, liittyy niiden käyttöön myös sivuvaikutuksia. Oireena voi ilmaantua flunssan kaltaista vilutusta ja kuumeilua, väsymystä ja erilaisia ihoreaktioita. Tiettyihin vasta-aineisiin liittyy verenvuotoriskejä, verenpaineen muutoksia, jotka voivat aiheuttaa sydänoireita. Lääkäri ja sairaanhoitaja kertovat lääkitystä aloitettaessa juuri kyseisellä valmisteella odotettavissa olevista sivuvaikutuksista. Vasta-ainehoidojen aiheuttamista pitkäaikaishaitoista ei vielä ole paljon tietoa.

Erilaisia vasta-aineita tutkitaan runsaasti ja tutkimuksen avulla pyritään löytämään entistä tehokkaammin syöpäkasvaimia tuhoavia ja vaikutukseltaan vain syöpäkasvaimiin kohdistuvia lääkkeitä.

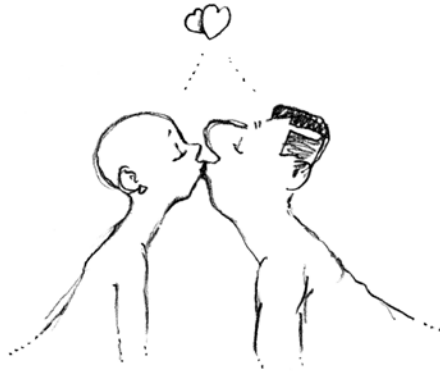
## Sairaus ja hoidot vaikuttavat koko elämään

Vaikka syöpää osataankin jo tehokkaasti hoitaa, vakava sairaus ja rankat hoidot vievät voimavaroja ja vaikuttavat ihmisen elämään niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Poikkeuksellinen elämäntilanne vaikuttaa sairastuneen itsensä lisäksi myös hänen läheistensä tunteisiin, elämään ja arkeen.

Hoitojen varsinaisten sivuvaikutusten lisäksi on tavallista, että erityisesti hoitajakson aikana voi olla masentunut, väsynyt ja uupunut sekä ruumiillisesti että henkisesti. Mielialan voimakkaat ja äkilliset vaihtelut toivottomuudesta toivoon – surusta iloon ovat tavallisia. Usein yllättyy itsekkin niistä tunteista, jotka vellovat edes takaisin.

Joskus voi tuntea ärtymystä ja katkeruutta siitä, että ei ole terve ja on keskellä hoitoprosessia, kun muut saavat terveinä tehdä mitä haluavat ja elää huoletonta elämää. Kaikki nämä tunteet ovat luvallisia ja normaaleja.

Epävarmuus hoitojen tehosta voi ahdistaa ja tulevaisuus pelottaa. Myös arkeen liittyvät asiat huolestuttavat: Kotiasiat, lapset, parisuhde, seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset, ihmissuhteet, työelämään liittyvät kysymykset ja taloudelliset kysymykset. Elämä tuntuu välillä olevan kysymyksiä täynnä, eikä niihin välttämättä kukaan osaa vastata. Joutuu olemaan kärsivällinen, vaikka tuntuisikin siltä, että ei millään jaksaisi. Tunteittensa kanssa ei pidä jäädä yksin. Puhu rohkeasti niistä lääkäreiden ja hoitajien, omaisten ja ystävien ja tarvittaessa myös ammattiauttajien kanssa.



Sairaus ja hoidot oikeuttavat olemaan terveen itsekäs. Vaikka aina olisi huolehtinut vain muista ihmisistä itsensä unohtaen, on nyt aika ajatella itseään, ottaa itselleen aikaa ja käyttää kaikki kiittämis- ja hemmottelukeinot, jotka tuntuvat hyviltä ja ovat mahdollisia. Harrasta voimiesi mukaan mukavia asioita, ja erityisesti niitä, joita olet aina halunnut toteuttaa. Läheiset pärjäävät yleensä yllättävänkin hyvin, kun heidän on pakko. Älä eristäyty muista, vaan tapaile ystäviäsi aina kun jaksat. Ulkoilu voimien mukaan vie ajatuksia pois sairaudesta, virkistää sekä lisää ruokahalua ja vähentää unettomuutta. Lyhyt rauhallinen kävelylenkki jo riittää. Kunnon kohottamisen aika on sitten, kun voimat ovat palanneet.

Kannattaa tehdä itselleen päiväsuunnitelma, jota voi muuttaa jaksamisen mukaan.

Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto saattavat kuulostaa liian vaativalta paketilta, mutta sitä voi pitää tavoitteena, johon hoitojen jälkeen taas pyritään.

Tällä hetkellä tavoite on paljon pienempi, mutta saavutus aivan yhtä suuri. Puolen kilometrin lenkkikin voi tuntua maratoonilta, ja siitä voi olla yhtä ylpeä. Jos saa syötyä edes vähän, on jo voittanut itsensä. Tärkeää on edetä pienin askelin.

Kun ja jos päiväsuunnitelman kaikki kohdat on suoritettu, voi sairastaminen tuntua helpommalta, unikin maittaa paremmin ja mielialakin olla ehkä valoisampi.

Hoitoaikataulut ja sivuvaikutukset sekoittavat tehokkaasti arjen. Vaikka olisi sairauslomallakin, kotityöt eivät katoa mihinkään. Hoitojen aikana niistä ei aina jaksaa huolehtia. Pyydä rohkeasti apua, vaikka aina ennen olisitkin selvinnyt ilman sitä. Avun pyytäminen ei ole heikkouden osoitus vaan viisautta ja omien voimavarojensa säästämistä.



## Potilasoppaita jotka voivat olla hyödyksi

Tässä oppaassa annetaan tietoa vain syövän lääkehoidosta, mutta saatavilla on useita oppaita, joista saa lisää tarpeellista tietoa syövästä, sairastamisesta, ihmissuhteisiin liittyvistä asioista, tunteista, syövän hoidosta ja syövän vaikutuksista elämän eri osa-alueilla. Näistä syöpälääkehoidossa olevalle suositeltavia oppaita ovat mm:

**Selviytyjän matkaopas**

**Nuoren perheen selviytymisopas**

**Opas syöpäpotilaan läheiselle**

**Syöpäpotilaan ravitsemusopas**

**Rintasyöpäpotilaan opas**

**Eturauhassyöpäpotilaan opas**

**Munasarjasyöpäpotilaan opas**

**Kuuhkosyöpäpotilaan opas**

**Lymfoomapotilaan opas**

**Syöpäpotilaan sosiaalietuudet pähkinäkuoressa**

**Kun mitään en jaksa**

**Seksuaalisuus ja syöpä**

**Takaisin töihin syövästä huolimatta**

Suomen Syöpäpotilaat ry:n julkaisemia potilasoppaita voi saada omasta hoitoyksiköstään tai maakunnallisten syöpäyhdistysten neuvonta-asemilta sekä tilaamalla Suomen Syöpäpotilaat ry:stä puhelimitse numerosta (09) 1353 3211 tai sähköpostilla osoitteesta [potilaat@cancer.fi](mailto:potilaat@cancer.fi). Oppaat ovat yksittäiskappaleina potilaille maksuttomia. Tässä luetellut, ja muut julkaistut oppaat ovat luettavissa sähköisessä muodossa osoitteessa [www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi).

Lisää tietoa saa osoitteista

[www.cancer.fi](http://www.cancer.fi)

[www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi)

## Yhteystietoja

### **Suomen Syöpäyhdistys**

Pieni Roobertinkatu 9  
00130 Helsinki  
puh. (09) 135 331  
www.cancer.fi

### **Syöpäyhteys – Cancerkontakt**

–palveleva puhelin 0800 19414  
ma klo 10–14 ja 16–18  
ti – pe klo 10–14  
neuvonta@cancer.fi

### **MAAKUNNALLISET SYÖPÄYHDISTYKSET**

#### **Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry**

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

#### Lahden neuvonta-asema

Hämeenkatu 7 A 6  
15110 Lahti  
puh. (03) 751 0569

#### Riihimäen neuvonta-asema

Tempelikatu 7 A 1  
11100 Riihimäki  
puh. (019) 736 545

#### **Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry**

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

#### **Kymenlaakson Syöpäyhdistys ry**

Kotkankatu 16 B  
48100 Kotka  
puh. (05) 229 6240  
www.kymsy.fi  
kymenlaakso@cancer.fi

#### Kouvolan neuvonta-asema

Kauppalankatu 17  
45100 Kouvola  
puh. (05) 535 4110

#### **Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry**

Seiskarinkatu 35  
20900 Turku  
puh. (02) 265 7666  
www.lssy.fi  
kurssi@lssy.fi

#### Loimaan neuvonta-asema

Vapaudenkatu 12 B  
32200 Loimaa  
puh. (02) 314 3297

#### **Pirkanmaan Syöpäyhdistys ry**

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

#### **Pohjanmaan Syöpäyhdistys ry**

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

#### Kokkolan neuvonta-asema

Mannerheiminaukio 1  
67100 Kokkola  
puh. (06) 831 4320

#### Seinäjoen neuvonta-asema

Kauppakatu 1  
60100 Seinäjoki  
puh. (06) 414 8660

#### Pietarsaaren palvelutoimisto

Raatihuoneenkatu 12  
68600 Pietarsaari  
puh. (06) 723 2991

#### **Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys ry**

Karjalankatu 4 A 1  
80200 Joensuu  
puh. (013) 227 600  
www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi  
toimisto@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**

www.pssy.org  
syopayhdistys@pssy.org

#### Oulun toimisto

Rautatienkatu 22 B  
90100 Oulu  
puh. 010 249 1100

Rovaniemen toimisto  
Korkalonkatu 18  
96200 Rovaniemi  
puh. 010 249 1108

Kajaanin toimisto  
Lönnrotinkatu 6 A 1  
87100 Kajaani  
puh. 010 249 1109

### **Saimaan Syöpäyhdistys ry**

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

Mikkelin neuvonta-asema  
Porrassalmenkatu 13 B 21  
50100 Mikkeli  
puh. (015) 151 744  
saimaa.mikkeli@cancer.inet.fi

Pieksämäen neuvonta-asema  
Lampolahdenkatu 6  
76100 Pieksämäki  
puh. (015) 348 535  
saimaa.pieksamaki@cancer.inet.fi

Savonlinnan neuvonta-asema  
Tulliportinkatu 1-5 B  
57100 Savonlinna  
puh. (015) 273 182  
saimaa.savonlinna@cancer.inet.fi

### **Satakunnan Syöpäyhdistys ry**

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

Huittistupa  
Lauttakylänkatu 4  
32700 Huittinen  
puh. (02) 561 575

Raum-paikk  
Satamakatu 3  
26100 Rauma  
puh. (02) 821 1264

### **Ålands Cancerförening rf**

Nyfahlers  
Skarpansvägen 30  
22100 Mariehamn  
puh. (018) 22 419  
www.cancer.aland.fi  
helka@cancer.ax

### **VALTAKUNNALLISET POTILASYHDISTYKSET**

### **Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry**

Pieni Roobertinkatu 9  
00130 Helsinki  
puh. (09) 135 331  
www.syopapotilaat.fi  
potilaat@cancer.fi

### **Suomen kurkku- ja suusyöpäyhdistys ry**

Kolmas linja 29  
00530 Helsinki  
puh. (09) 7318 0630  
www.le-invalidit.fi

### **Suomen eturauhassyöpäyhdistys ry**

Pieni Roobertinkatu 9  
00130 Helsinki  
puh. (09) 135 331  
www.suomeneturauhassyopayhdistys.fi  
hannu.tavio@cancer.fi

### **SYLVA ry**

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

### **Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry / Colores ry**

Pieni Roobertinkatu 9  
00130 Helsinki  
puh. 010 422 2540  
www.colores.fi  
info@colores.fi



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland

Pieni Roobertinkatu 9, 00130 Helsinki  
[www.syopapotilaat.fi](http://www.syopapotilaat.fi)