



Syöpäpotilaana Suomessa

Opas tarjoaa tietoa syövän hoidosta Suomessa
sekä kertoo, mistä voit hakea apua ja tukea.



SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT RY

Syöpäpotilaana Suomessa

Käsikirjoitusta ovat valmistelleet
Suomen Syöpäpotilaat ry:n työntekijät.

Asiantuntijakonsultaatiota on saatu Suomen
Syöpäyhdistys ry:ltä ja vapaaehtoisilta asianosaisilta.

Lämmin kiitos kaikille.

Erityisesti kiitämme sosiaalipsykologi,
psykoterapeutti Riikka Koivistoa ja
FT (kulttuuriantropologia), LK Marjo Taivalanttia.

Selkokielelle mukauttaminen tehty yhteistyössä
Kuurojen Palvelusäätiö sr kanssa.



KUUROJEN PALVELUSÄÄTIÖ sr
DÖVAS SERVICESTIFTELSE sr

Julkaisija

Suomen Syöpäpotilaat ry

Graafinen suunnittelu

Workshop Päiviä Oy

Piirroksset

Reetta Saturo

Paino

xxxxxx 11/2018

ISBN



Syöpäpotilaana Suomessa

Sisältö

Lukijalle	4
Syövän hoito Suomessa	6
Monet paranevat syövästä kokonaan	7
Syövän hoito kestää yleensä kauan	7
Kun olet saanut ajan vastaanotolle	8
Lääkärin vastaanotolla	8
Ilmoittautuminen	8
Jos sinun pitää yöpyä sairaalassa	9
Vierailijat	9
Tutkimukset	10
Noudata lääkärin ohjeita	11
Kuvantaminen	11
Syöpähoidot	12
Kutsu hoitoihin	12
Leikkaus	12
Kuinka kauan sairaalassa täytyy olla?	13
Sädehoito	13
Lääkehoidot	14
Solunsalpaajat eli sytostaatit	14
Kipu ja sen hoito	15
Tiedot hoidoistasi kerätään potilaskertomukseen	15
Maksut ja tuet	16
Tietoa ja apua hakemusten tekemiseen	16
Mitä terveydenhuolto maksaa?	16
Lääkekulut	17
Apuvälineet	17
Sairausloma	17
Sairauspäiväraha	17
Kuntoutus ja muu tuki	18
Kuntoutus	18
Psykososiaalinen tuki	18
Tukea, tietoa ja toimintaa syöpäpotilaille	18

Lukijalle

Tämä opas tarjoaa tietoa syövän hoidosta.

Saat tietoa myös siitä, mistä voit hakea apua ja tukea.

Jokainen potilas saa hyvää hoitoa Suomessa.

Sairastuminen syöpään vaikuttaa koko elämään. Se tuo paljon uusia tilanteita ja asioita, jotka täytyy selvittää.

Ensimmäinen vaihe on, että saat diagnoosin eli lääkäri kertoo, että sairastat syöpää. Sen jälkeen saat hoitoa ja kuntoutusta.

Tieto ja tuki auttavat sairauden eri vaiheissa.

Kun sinulla on kysyttävää sairaudestasi voit soittaa numeroon 0800 19414. Numero on maksuton.

Sairaanhoitaja vastaa puhelimeen maanantaisin ja torstaisin klo 10–18 sekä tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin klo 10–15.





Saat tietoa monesta paikasta:

- Lääkäri, sairaanhoitaja ja Syöpäjärjestöt antavat parasta tietoa sairaudestasi ja hoidosta.
- Sairaalan sosiaalityöntekijät ja kuntoutustyöntekijät antavat tietoa tukipalveluista ja kuntoutumisesta.

Jos et osaa suomea hyvin, käytä tulkkia, kun menet lääkäriin.

On tärkeää, että ymmärrät, mitä lääkäri ja hoitajat sanovat. Hoidot tehoavat paremmin, kun ymmärrät ohjeet ja noudatat niitä tarkasti.

Tulkki on vaitiolovelvollinen, hän ei saa kertoa asioistasi muille ilman sinun lupaasi.

Lääkärit ja hoitajat puhuvat yleensä myös hyvää englantia.

Kun menet lääkäriin, mieti valmiiksi, mitä haluat kysyä.

Kirjoita kysymykset muistiin. Lääkäriltä on vaikea kysyä asioita myöhemmin, sillä hän on usein kiireinen.

Yleensä saat hoitajan puhelinnumeron. Voit soittaa hänelle, jos tarvitset neuvoja.

Syövän hoito Suomessa

**Syöpä on hyvin yleinen sairaus.
Siihen sairastuu Suomessa
joka vuosi yli 30 000 ihmistä.**

**Syövän hoito on Suomessa
erittäin hyvää.**

**Hoitoa antavat lääkärit ja hoitajat,
jotka ovat erikoistuneet
syöpätauteihin.**

**Kaikkia suomalaisia
hoidetaan yhtä hyvin.**

**Hoitoon ei vaikuta se,
missä olet syntynyt tai
kuinka paljon sinulla on rahaa.**

SYÖPÄ ERI KULTTUUREISSA

**Eri kulttuureissa voidaan ajatella
syövästä eri tavalla kuin Suomessa.**

**Ajatukset syövän syistä,
lääkäriin menosta ja syövän hoidosta
voivat olla erilaisia.**

**Suomessa voidaan toimia eri tavalla,
kuin mihin olet tottunut.**



**Muita syöpään sairastuneita
voit tavata potilasjärjestöissä:**

www.syopapotilaat.fi

www.europadonna.fi

www.propo.fi

www.colores.fi

www.le-invalidit.fi

Monet paranevat syövästä kokonaan

Jos syöpää ei saada kokonaan pois,
sitä voidaan kuitenkin hoitaa.

Joskus potilaan tilanne voi pysyä
samana pitkän aikaa.

Jokaiselle potilaalle tehdään
oma hoitosuunnitelma.
Suunnitelmaa on tärkeää noudattaa.

Syöpää hoidetaan tavallisesti
erikoissairaanhoidossa.
Se tarkoittaa, että saat hoitoa sairaalassa
ja sinua hoitaa erikoislääkäri.

Osa tutkimuksista voidaan tehdä
terveyskeskuksessa.

Syövän hoito kestää yleensä kauan

Hoidot vaikuttavat elämäsi
monen kuukauden ajan.

Hoitojen välissä on taukoja eli toipumisjaksoja.

Jos suunnittelet matkaa ulkomaille
hoitojen aikana,
keskustele asiasta lääkärisi kanssa.
Selvitä myös, vaikuttaako syöpäsairaus
esimerkiksi matkavakuutukseen.

Hoidon jälkeen alkaa kuntoutus,
esimerkiksi fysioterapia.

Kuntoutuksen tavoitteena on
tukea toipumista ja paluuta arkeen.

Syövän hoito voi olla raskasta,
sillä hoidot vaikuttavat kehoon ja mielialaan.

Hoidot voivat tuntua oudoilta tai pelottavilta.
Silloin on tärkeää, että puhut asiasta
lääkärin tai hoitajien kanssa.

He keskustelevat kanssasi sairaudesta
ja vastaavat kysymyksiin.

HENKILÖKOHTAISET TIETOSI OVAT TURVASSA

**Lääkäreillä ja hoitajilla
on vaitiolovelvollisuus.**

**He eivät saa kertoa asioitasi
muille ilman sinun lupaasi.**

**He eivät saa kertoa
sairaudestasi esimerkiksi
sukulaisille.**



Kun olet saanut ajan vastaanotolle



Jos sinulla on kotikunta Suomessa, saat hoitoa julkisessa terveydenhuollossa eli terveyskeskuksessa ja sairaalassa.

Saat palvelua suomen, ruotsin ja englannin kielellä. Voit myös pyytää tulkin avuksesi.

Lääkärin vastaanotolla

Vastaanotolla lääkäri kysyy, miten olet voinut ja millaisia oireita sinulla on.

Mieti vastauksia jo etukäteen.

Mieti myös etukäteen asioita, joita haluat kysyä, ja kirjoita ne muistiin.

Jos tarvitset tukea, voit ottaa mukaasi puolison, aikuisen lapsesi tai jonkun muun läheisen ihmisen.



Ilmoittautuminen

Mene vastaanotolle hyvissä ajoin eli puoli tuntia ennen lääkäriaikaa. Silloin ehdit ilmoittautua eli kertoa hoitajalle, kenen lääkärin luokse olet menossa. Hoitaja ohjaa sinut oikeaan paikkaan.

Ilmoittautuminen on yleensä pääoven lähellä. Jos sinulla on Kela-kortti, ota se mukaan.

Monissa sairaaloissa

voit ilmoittautua automaattilla.

Automaatti lukee Kela-kortin tiedot ja ohjaa sinut oikeaan huoneeseen.

Suuressa sairaalassa voi kestää jonkin aikaa, että löydät lääkärin huoneen.

Odota odotustilassa tai lääkärin oven takana, kunnes lääkäri kutsuu sinut sisään.

Joskus lääkärillä menee aikaa

edellisen potilaan hoidossa,

ja joudut ehkä odottamaan.

Odota rauhassa, että lääkäri kutsuu sinut sisään.

Suomessa lääkäri tai hoitaja

voi olla mies tai nainen.

He hoitavat kaikkia potilaita samalla tavalla.

Voit toivoa, että sinua hoitaa

naislääkäri tai mieslääkäri,

mutta toive ei aina toteudu.

On tavallista, että sinulla voi olla monia lääkäreitä.

Uusi lääkäri osaa hoitaa sinua,

sillä hän näkee kaikki tietosi potilaskertomuksesta.



Mene aina lääkäriin sinulle varattuna aikana. Muista perua aika, jos sinulle tulee este. Peru aika viimeistään päivää aikaisemmin, muuten joudut maksamaan käynnistä.

Jos sinun pitää yöpyä sairaalassa

Sinun pitää ehkä olla sairaalassa hoidon takia monta päivää tai viikkoa. Samassa huoneessa on yleensä monta potilasta. Saat sairaalassa 5 ateriaa päivässä. Ateriat ovat aina samaan aikaan. Saat sairaalassa sinulle sopivaa ruokaa. Jos olet esimerkiksi allerginen tai et syö sianlihaa, kerro siitä hoitajalle heti, kun tulet sairaalaan.

Sairaalassa on tarkka päivärytmi, eli asiat tapahtuvat aina samaan aikaan. Myös sinun täytyy noudattaa päivärytmiä.

Lääkäri tapaa potilaat osastolla yleensä aamupäivällä. Silloin sinun pitää olla paikalla huoneessasi.

Lääkäri puhuu asioista kanssasi, vaikka huoneessa on toisia potilaita paikalla. Muuna aikana sairaanhoitaja hoitaa ja neuvoo sinua lääkärin ohjeiden mukaan. Hän myös kertoo lääkärille, kuinka voit.

Vierailijat

Sairaalassa on vierailuaika. Silloin perhe ja ystävät voivat tulla käymään sairaalassa. On tärkeää noudattaa vierailuaikoja. Näin lääkärit ja hoitajat saavat työrauhan ja muut potilaat voivat levätä.

Jos samassa huoneessa on muita potilaita, on kohteliasta ottaa heidät huomioon. Pyydä vain muutama vieras kerrallaan tapaamaan sinua, jotta muidenkin vieraat mahtuvat huoneeseen.

Vieraiden pitää lähteä, kun vierailuaika loppuu.

MITÄ MUKAAN SAIRAALAAN?

- Ota mukaasi omat peseytymisvälineet, esimerkiksi hammasharja, hammastahna ja kampa.
- Voit myös ottaa puhelimen ja vähän rahaa.
- Saat sairaalasta muut asiat, joita tarvitset.

Älä vie sairaalaan

- arvoesineitä, kuten koruja
- omia lakanoita ja pyyhkeitä
- kukkia

Sairaalassa on hyvin vähän tilaa omille tavaroille.

Huoneessa on pöytälaatikko ja pieni vaatekaappi, jotka voi lukita. Harkitse siis, mitä otat mukaan.

LÄHIN OMAINEN

Sairaalassa kysytään, kuka on lähin omaisesi. Hän on tavallisesti perheenjäsen, mutta voi olla myös sukulainen tai ystävä.

Kirjoita lomakkeeseen huolellisesti hänen nimensä ja puhelinnumerosi. Hoitajat voivat ottaa häneen yhteyttä, jos tilanne sitä vaatii.

He eivät saa ottaa yhteyttä muihin ihmisiin ja kertoa heille sinun asioitasi.

Tutkimukset

**Lääkäri tutkii sinut,
jotta hän voi valita parhaat hoidot.**

**Kaikki tutkimukset ovat tärkeitä.
Tutkimusten jälkeen lääkäri kertoo,
millaista hoitoa saat
ja mitä lääkkeitä tarvitset.**

**Tutkimukset ja hoidot perustuvat
lääketieteeseen ja Suomen lakiin.**

NÄYTTÖÖN PERUSTUVA LÄÄKETIEDE

**Potilaan hoito Suomessa
perustuu tietoon,
joka on saatu tieteellisissä
tutkimuksissa.**

**Kun lääkäri päättää hoidosta,
hän yhdistää omaa kokemustaan
ja tutkimustietoa.**

**Eri syöpätaudeille on kansallisia
hoitosuosituksia, mm. Käypä hoito
-suosituksia tai muita ohjeistuksia.**

**Löydät ne osoitteesta
www.kaypahoito.fi/potilaille.**



**Lääkäri määrää monia tutkimuksia,
jotta hän osaa valita oikean hoidon.**

Tutkimuksia ovat esimerkiksi verikokeet,
röntgenkuvaukset ja muut kuvaukset.

Saat uuden ajan lisätutkimuksia varten,
tai lääkäri voi ohjata sinut suoraan laboratorioon.

Kysy rohkeasti henkilökunnalta,
jos et tiedä, minne sinun pitää mennä.

Sinulle tehdään paljon tutkimuksia
myös hoitojen aikana.

Tutkimusten avulla lääkäri näkee,
miten hoidot vaikuttavat
ja kuinka kehosi voi.

Esimerkiksi aina ennen solunsalpaaja-
eli sytostaattihoitoa on verikoe.

Sen avulla lääkäri varmistaa,
että kehosi kestää tulevat hoidot.

Jos verikoe puuttuu,
hoito täytyy ehkä siirtää.

Tarkista aina hoitajalta oikea paikka,
missä verikoe otetaan.

Joskus verikoe otetaan terveyskeskuksessa,
vaikka saat hoidot sairaalassa.



Noudata lääkärin ohjeita

Jotta tutkimukset onnistuvat, sinun täytyy noudattaa lääkärin ohjeita. Lääkäri voi sanoa vastaanotolla, että sinun täytyy riisua vaatteesi tai maata tutkimuspöydällä. Lääkäri voi myös kuunnella hengitystäsi ja tunnustella kehoasi, esimerkiksi vatsaa. Pue päällesi sellaiset vaatteet, jotka on helppo riisua ja pukea.

Lääkäri ei pyydä sinulta lupaa eri kokeiden, näytteiden ja tutkimusten ottamiseen tai tekemiseen. Jos et halua jotain tutkimusta tai hoitoa, kerro siitä lääkärille selvästi. Olet silloin itse vastuussa päätöksestäsi.

On erittäin tärkeää, että noudatat tarkasti lääkärin ohjeita ja lääkemääräystä eli reseptiä. Lääkkeet pitää ottaa juuri niin kuin on määrätty: oikea annos oikeaan aikaan ja lääkekuuri loppuun saakka.

Ota lääkkeet ohjeiden mukaan loppuun asti, vaikka olosi tuntuisi jo paremmalta. Jos et noudata ohjeita, hoito voi vaarantua ja syöpäkasvain voi jatkaa kasvamista.

Kuvantaminen

Kuvantamistutkimukset tehdään omalla osastollaan. Saat sinne erikseen oman ajan. Muista olla ajoissa paikalla.

Älä myöhästy sinulle annetusta ajasta, koska silloin menetät sen ja sinulle joudutaan antamaan uusi aika toisena päivänä.

Ennen tutkimusta sinun tulee riisuutua saamasi ohjeen mukaan. Saat hoitajalta suojavaatteen, jonka puuet päällesi ennen tutkimusta.

Olet yksin huoneessa, kun hoitaja ottaa kuvat. Kuvien ottaminen kestää vain vähän aikaa.

Lääkäri näkee myöhemmin kuvat ja tulkitsee ne.



KUVANTAMISTUTKIMUKSET

Erilaisia kuvantamistutkimuksia ovat esimerkiksi röntgen, MRI eli magneettikuvaus sekä tietokonetomografia (TT/CT).

Joskus potilas nukutetaan kuvausta varten.

Syöpähoidot



Tavallisia hoitoja ovat leikkaus, sädehoito ja lääkehoidot.

Usein tarvitaan monen hoidon yhdistelmää.

Lääkäri selvittää sinulle parhaat hoidot tutkimusten avulla.

Hoitoon vaikuttavat myös ikäsi, kuntosi ja muut sairaudet.

Jos asut tai oleskelet pitkään kotikuntasi ulkopuolella, voit saada hoitoa toisessa terveyskeskuksessa tai sairaalassa. Keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

SYÖVÄT OVAT ERILAISIA

Syöpä ei ole yksi sairaus, vaan syöpiä on erilaisia.

Syövän nimi yleensä kertoo, mistä kehon osasta se on lähtöisin, esimerkiksi rintasyöpä, vatsasyöpä, suolistosyöpä ja eturauhassyöpä.

Eri syöpiä hoidetaan eri lääkkeillä ja menetelmillä.

Myös sairauden vaihe vaikuttaa hoitoon. Siksi jokaisen syöpäpotilaan hoito on erilaista.

Kutsu hoitoihin

Saat ennen hoitoon tuloa kutsun sairaalaan. Sairaala lähettää kirjeen kotiosoitteeseesi.

Kutsussa lukee

- milloin ja minne sinun pitää mennä
- mitä varten olet menossa sairaalaan
- miten sinun pitää valmistautua ennen sairaalaan menoa.

On tärkeää, että noudatat ohjeita huolellisesti. Jos et ymmärrä kutsua täysin, pyydä apua sen lukemiseen.

Tule sairaalaan hyvissä ajoin. Voit ottaa mukaasi puolison, aikuisen lapsesi tai muun läheisen. Kun ilmoittaudut, sinulta kysytään henkilötunnus.

Soita sairaalaan, jos sinulla on nuha, kuumetta, äkillinen tulehdus tai muu sairaus. Hoitaja neuvoa, mitä sinun kannattaa silloin tehdä. Joskus hoitoa joudutaan siirtämään sairauden takia. Hoitoa jatketaan heti, kun olet parantunut.

Leikkaus

Syövän hoito aloitetaan usein leikkauksella, jossa poistetaan syöpäkasvain. Joskus syöpäkasvainta ei voi kuitenkaan poistaa leikkauksella:

- Kasvain voi olla niin hankalassa paikassa, että sitä ei voi leikata.
- Syöpä voi olla levinnyt niin pitkälle, että sitä ei kannata leikata.

Jos sinua pelottaa

Leikkaus voi jännittää tai pelottaa sinua, se on tavallista.

Kerro hoitajille tai lääkärille asiasta.

Kerro heille myös, jos sinulla on huonoja kokemuksia leikkauksista.

Tällöin he ymmärtävät pelkoasi paremmin.

Soita sairaalaan jo etukäteen, jos voimakas pelko häiritsee elämääsi tai et saa nukuttua pelon takia. Silloin voit saada keskusteluapua.

Leikkaus voi helpottaa oireita, vaikka koko kasvainta ei saada pois. Leikkauksella voidaan myös poistaa etäpesäkkeitä. Etäpesäkkeet ovat syöpäsoluja, jotka ovat levinneet kasvaimesta muualle kehoon. Jos syöpää ei voi leikata tai leikkauksesta ei ole hyötyä, käytetään muuta hoitoa.

Kuinka kauan sairaalassa täytyy olla?

Pienet syöpäleikkaukset tehdään yhden päivän aikana.

Päiset siis kotiin samana päivänä, kun sinut on leikattu.

Varaa leikkaukseen aikaa koko päivä, sillä sairaalaan pitää mennä jo paljon ennen leikkausaikaa.

Et saa ajaa autoa leikkauspäivänä.

Tarvitset siis aikuisen hakijan, joka saattaa sinut kotiin leikkauksen jälkeen ja on kanssasi myös illan ja yön ajan.

Tavallista on, että leikkauksen jälkeen pitää olla sairaalassa 1–3 yötä.

Lääkäri päättää vointiasi perusteella, milloin pääset kotiin.

Lääkärit ja hoitajat seuraavat vointiasi tarkasti leikkauksen aikana ja sen jälkeen.

Sädehoito

Leikkauksella ei aina saada pois koko syöpäkasvainta.

Silloin saat lisäksi sädehoitoa, joka tuhoaa syöpäsoluja.

Joskus sädehoito on ainoa hoito.

Jos syöpä on levinnyt luustoon, sädehoidolla voidaan myös hoitaa kipua.

Ennen sädehoitoa käyt kuvauksissa, joiden avulla lääkäri suunnittelee hoidon.

Kuvaus kestää 15–60 minuuttia, ja sen aikana et saa liikkua.

Hoitaja voi tatuoida ihollesi 1–4 pistettä, jotta osaa antaa myöhemmin sädehoitoa oikeaan kohtaan.

Kun menet sädehoitoon, sinun pitää riisuutua ainakin osittain. Pukeudu siis jo kotona vaatteisiin, jotka on helppo riisua ja pukea.

Olet yksin huoneessa hoidon ajan, mutta hoitaja näkee ja kuulee sinut koko ajan tv-ruudun ja mikrofoniin kautta. Saat hoitoa yleensä suurella sädehoitokoneella.

Saat sädehoitoa tavallisesti 5 päivänä viikossa. Hoito kestää vain muutaman minuutin ajan. Säteily ei näy eikä tunnu mitään.

Hoidon aikana kuuluu sirisevä ääni, kun sädehoitokone on käynnissä. Sädehoitoa annetaan yleensä useasta suunnasta. Siksi kone kääntyy ympärilläsi.

Joskus sädehoitoa annetaan sisäisesti.

Silloin säteilyn lähde viedään kehon sisään.

Jos saat sisäistä sädehoitoa, sinun täytyy ehkä olla sairaalassa pidempään tai sinut voidaan nukuttaa.

Lääkehoidot

Syöpälääkkeitä on monenlaisia, ja eri lääkkeet vaikuttavat eri tavalla.

Syöpälääkkeitä ovat esimerkiksi

- solunsalpaajat eli sytostaatit
- kehon hormoneihin vaikuttavat lääkkeet
- immunologiset hoidot, jotka liittyvät kehon omaan puolustukseen
- täsmälääkehoidot.



JOS KÄYTÄT MUITA LÄÄKKEITÄ

Syöpälääkkeet voivat vaikuttaa muihin lääkkeisiin.

Samalla tavalla muut lääkkeet voivat vaikuttaa syöpälääkkeiden tehoon.

Siksi on tärkeää kertoa lääkärille, mitä muita lääkkeitä, vitamiineja tai lisäravinteita käytät.

Jos olet ostanut ulkomailta lääkkeitä tai luonnonlääkevalmisteita, älä käytä niitä ilman lääkärin lupaa.

Lääkehoidon tavoitteena on tuhota syöpäsoluja tai pienentää kasvainta ja hidastaa sen kasvua. Joitain syöpiä voidaan hoitaa vain lääkkeillä, kuten verisyöpää eli leukemiaa.

Lääkehoitoa käytetään usein leikkauksen jälkeen. Vaikka kasvain leikataan pois, kehoon voi jäädä pieniä syöpäsoluja. Soluja ei voi nähdä tutkimuksissa, mutta lääkkeet tuhoavat niitä.

Lääkkeitä käytetään myös silloin, jos syöpä on levinnyt. Lääkehoito voi vähentää syövän oireita, hidastaa sen leviämistä ja pidentää potilaan elinaikaa.

Solunsalpaajat eli sytostaatit

Sytostaattien tavoite on tuhota syöpäsoluja. Lääke estää solujen jakaantumisen ja aiheuttaa näin syöpäsolujen kuoleman. Sytostaatteja on paljon erilaisia. Koska sytostaatit vaikuttavat koko kehoon, hoito voi aiheuttaa erilaisia haittavaikutuksia tai sivuvaikutuksia.

Sytostaattihoitojen haittavaikutuksia ovat esimerkiksi

- limakalvojen ongelmat, kuten suun kuivuus ja kipu
- pahoinvointi
- ruokahaluttomuus
- hiustenlähtö
- uupumus.

Haittavaikutukset ovat yksilöllisiä. Siksi on tärkeää, että kerrot oireistasi hoitajalle tai lääkärille. Kaikkia haittavaikutuksia voidaan hoitaa. Jos haittavaikutukset ovat hankalia, lääke voidaan joskus vaihtaa.

Haittavaikutukset loppuvat yleensä melko nopeasti, kun hoidot loppuvat.

Saat hoitajalta mukaan puhelinnumeron, johon voit soittaa ja kysyä apua. Jos sinulle tulee hoitojen aikana kuumetta, soita sairaalaan. Älä hoida kuumetta itse kuumelääkkeellä.

Voit saada sytostaatit tabletteina suun kautta tai tiputuksessa suoneen. Tiputuksessa lääke annostellaan suoraan käsivarren verisuoneen sairaalassa. Hoito voi kestää monta tuntia. Joidenkin lääkehoitojen aikana sinun pitää yöpyä sairaalassa.

Yleensä tiputuksia on muutaman viikon välein, mutta hoitojen välit vaihtelevat. Jos sytostaatit ovat tabletteja, voit ottaa ne kotona lääkärin ohjeiden mukaan.



Kipu ja sen hoito

Syöpä ja sen hoidot voivat aiheuttaa kipua. Kerro lääkärille tai hoitajalle, jos sinulla on kipuja. Kipua on tärkeää hoitaa.

Kivun hoito on hyvä aloittaa, kun kipu on vielä lievää. Sinun ei tarvitse odottaa, että kipu pahenee. Käytä kipulääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan.

Osa sytostaateista voi vaikuttaa hedelmällisyyteen eli kykyyn saada lapsia.

Jos haluat saada lapsia hoitojen jälkeen, kerro asiasta lääkärille.

Hän ottaa huomioon toiveesi, kun suunnittelee hoitoja.

Tiedot hoidoistasi kerätään potilaskertomukseen

Lääkäri kirjoittaa tietosi potilaskertomukseen, jossa on kaikki tiedot sairauksistasi, tutkimuksista ja hoidoista.

Sinulla on oikeus saada tietää, mitä tietoja potilaskertomuksessa on. Voit pyytää hoitajaa kertomaan, mitä potilaskertomuksessa lukee. Voit myös pyytää, että saat nähdä tai kopioida potilaskertomuksen.

Jos olet yli 18-vuotias, voit lukea omat tietosi netissä Omakanta-sivulla.

Tarvitset tietojen lukemiseen verkkopankkitunnukset, mobiilivarmenteen tai sähköisen henkilökortin. Saat tarkemmat ohjeet sairaalasta tai osoitteesta www.kanta.fi.

POTILASASIAMIES

Suomessa jokaisessa sairaalassa on potilasasiamies, joka neuvoa potilaan oikeuksiin liittyvissä asioissa.

Pyri selvittämään kaikki epäselvät asiat ensin henkilökunnan kanssa.

Maksut ja tuet

Sairaala lähettää sinulle laskun kotiin.

Jos et pysty maksamaan hoitomaksuja tai sinulla on muita rahahuolia, voit saada erilaisia tukia sairastamisen aikana.

Tukia pitää hakea itse.

TOIMEENTULOTUKI

Voit hakea toimeentulotukea, jos rahasi eivät riitä pakollisiin arjen menoihin, kuten asumiseen, ruokaan ja vaatteisiin.

Hae tukea Kelasta. Saat päätöksen 7 arkipäivän sisällä. Arkipäiviä ovat päivät maanantaista perjantaihin.

MAKSUKATTO

Julkisen terveydenhuollon maksuilla on enimmäismäärä eli maksukatto. Maksukattoa seurataan kalenterivuoden ajan eli tammikuusta joulukuuhun. Kun enimmäismäärä on täynnä, hoidot ovat sen jälkeen maksuttomia.



Tietoa ja apua hakemusten tekemiseen saat

- sairaalan sosiaalityöntekijältä
- kuntoutusohjaajalta
- Kelan toimistosta
- syöpäjärjestöjen neuvonta-asemilta
- omasta vakuutusyhtiöstä.

Osan lääkekuluista korvaa Kela eli Kansaneläkelaitos.

Myös työpaikallasi voi olla etuja työntekijöille. Voit kysyä niistä esimieheltäsi tai työterveyshuollosta.

Tukijärjestelmä on monimutkainen, ja tukia saa eri paikoista.

Joudut ehkä asioimaan monessa eri paikassa.

Jos viranomainen ei osaa auttaa sinua, hän neuvoo sinut oikean henkilön luokse. Neuvonta ja apu ovat ilmaisia.

Mitä terveydenhuolto maksaa?

Sairaala voi periä maksun

- käynnistä sairaalan poliklinikalla
- päiväkirurgisesta toimenpiteestä
- hoitopäivästä
- sarjahoidosta eli jatkuvasta sytostaatti- tai sädehoidosta
- kuntoutuksesta.

Poliklinikan käyntimaksu sisältää tutkimukset, joten sinun ei tarvitse maksaa niistä erikseen.

Suomessa on yläraja eli maksukatto sille, paljonko maksat itse hoitomaksuja vuoden aikana. Kun maksukatto on täynnä, saat loppuvuoden hoidon ilmaiseksi. Sinun pitää itse seurata sitä, paljonko rahaa olet käyttänyt hoitomaksuihin.

Jos sinulla ei ole varaa hoitomaksuihin, ota yhteyttä sairaalan sosiaalityöntekijään. Hän neuvoa, miten voit toimia maksujen kanssa.

Säästä kaikki hoitoon liittyvät kuitit, jotta voit tarkistaa ne sosiaalityöntekijän kanssa. Kuiteista kannattaa ottaa kopio tai kuva, sillä teksti saattaa haalistua. Korvauksia voi hakea myös takautuvasti säädetyn ajan kuluessa.

Lääkekulut

Sairaalassa lääkkeet ovat ilmaisia. Kotona käytettävät lääkkeet pitää ostaa itse. Voit saada korvausta lääkkeistä, perusvoiteista ja ravintovalmisteista, jotka lääkäri on määrännyt sairauden hoitoon. Saat korvauksen jo apteekissa, kun näytät Kela-korttia. Kela ei kuitenkaan korvaa kaikkia syöpälääkkeitä.

Jos olet ostanut lääkkeitä ulkomailta, voit saada myös niistä korvausta. Kysy neuvoa Kelasta.

Apuvälineet

Tarvitset ehkä hoitojen aikana tai niiden jälkeen apuvälineitä. Sairaala antaa sinulle maksusitoumuksen, jolla voit hankkia tarpeelliset apuvälineet.

- Jos menetät hiuksesi hoitojen takia, saat peruukin.
- Jos sairastat rintasyöpää ja rintasi leikataan pois, saat rintaproteesin.
- Jos käteesi tulee turvotusta, saat tukihihan.

Sairaalan työntekijät kertovat, mistä voit ostaa apuvälineet. Rintaproteeseja voit sovittaa sairaalassa tai syöpäyhdistyksen neuvonta-asemalla. Osan apuvälineistä, kuten rollaattorin voit saada lainaksi sairaalasta leikkauksen jälkeen.

Sairausloma

Sairastuminen syöpään vaikuttaa koko elämään. Hoidot ovat raskaita, ja moni tarvitsee sairauslomaa. Sairausloman määrää lääkäri. Sairausloma on tarkoitettu siihen, että lepäät ja toivut.

Sairauslomatodistus on ilmainen. Jos haluat ja jaksat, voit myös käydä töissä hoitojen aikana.

Tarkista työ sopimuksestasi, saatko palkkaa sairausloman ajalta. Jos et saa palkkaa, Kela voi maksaa sinulle sairauspäivärahaa. Sairauspäivärahaa maksetaan yleensä sen jälkeen, kun olet ollut sairaana 10 päivää.

Sairauspäiväraha

Voit saada sairauspäivärahaa, jos olet 16–67-vuotias, etkä voi tehdä töitä sairautesi takia.

Tarkista Kelasta, onko sinulla oikeus saada päivärahaa. Kela maksaa päivärahaa enintään noin vuoden ajalle.

Päivärahan määrä riippuu palkasta eli tuloista. Päiväraha lasketaan työtulojen mukaan.

Esimerkiksi vuoden 2018 sairauspäiväraha lasketaan vuoden 2016 työtulojen mukaan. Kela saa tiedon tuloistasi suoraan verottajalta.

Kuntoutus ja muu tuki

Kuntoutus

Syöpä, hoidot ja toipuminen ovat raskaita kokemuksia. Siksi monet tarvitsevat kuntoutusta ja tukea. Kuntoutus tukee toipumistasi ja paluuta tavalliseen elämään. Kuntoutus voi kohdistua kehoosi ja toimintakykyyn tai henkiseen hyvinvointiisi.

Kuntoutus on pääosin ilmaista.

- Laitoskurssit järjestetään kuntoutuslaitoksessa, esimerkiksi kylpylässä. Ne kestävät 3–5 päivää.
- Avokurssit eivät sisällä majoitusta. Tapaamiset ovat lähellä kotiasi.
- Lääkinnällinen kuntoutus tarkoittaa erilaista kuntoutusta ja hoitoa, kuten fysioterapiaa.

Sinulle tehdään oma suunnitelma kuntoutumista varten. Siinä käydään läpi kuntoutuksen tarve ja tavoitteet sekä kuntoutuksen muodot. Sinun kannattaa itse osallistua oman kuntoutussuunnitelmasi tekemiseen.

Psykososiaalinen tuki

Hoitojen jälkeen mieliala voi laskea. Saatat olla masentunut, surullinen tai ärtynyt. Silloin kannattaa hakea apua. Kerro asiasta sairaalassa, jotta lääkäri voi tehdä lähetteen psykososiaaliseen yksikköön. Siellä voit keskustella asioista, jotka painavat mieltäsi.



Tukea, tietoa ja toimintaa syöpäpotilaille

Jos haluat keskustella sairaudesta ja tunteistasi, voit saada apua tukihenkilöltä.

Vertaistuki tarkoittaa, että tukea antaa ihminen, joka on itse sairastanut syövän.

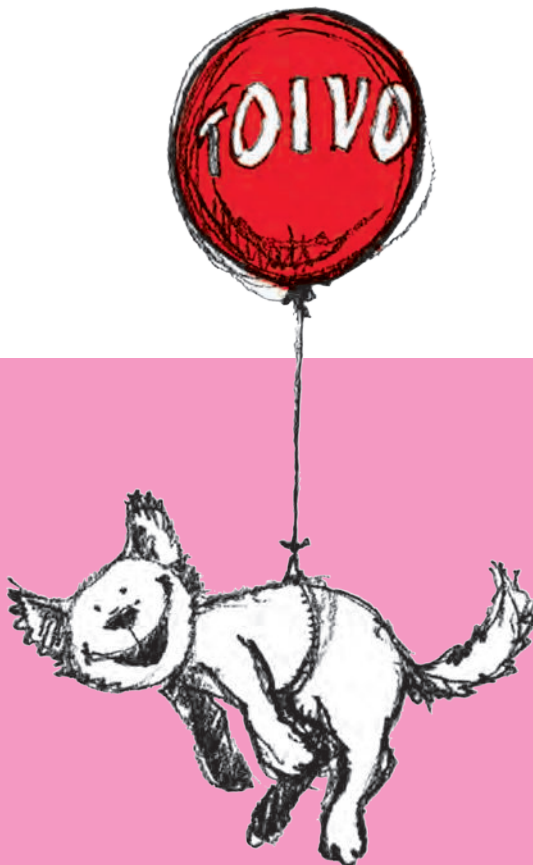
Tukihenkilö voi rohkaista sinua ja helpottaa oloasi. Hän voi tukea myös läheisiäsi.

Tukihenkilö ei ole lääkäri eikä hoitaja. Tukihenkilö on vapaaehtoinen, joka on saanut koulutuksen tehtävään. Hän ei saa kertoa sinun asioistasi muille.

Jos haluat tukihenkilön, ota yhteyttä oman alueesi syöpäyhdistyksen tai potilasjärjestöön. He etsivät sinulle sopivan tukihenkilön, jonka kanssa voit tavata tai puhua puhelimessa.

Voit saada vertaistukea suomen, englannin ja ruotsin kielellä. Voit ottaa mukaasi tulkin tai läheisen, joka osaa suomea.

Vertaistuki on ilmaista.



Syöpäpotilasjärjestöistä löydät saman sairauden kohdanneita ihmisiä:

www.syopapotilaat.fi

www.europadonna.fi

www.propo.fi

www.colores.fi

www.le-invalidit.fi

Sekä tietoa sairaudestasi:

<https://www.syopapotilaat.fi/potilasoppaat/>

Alueelliset syöpäyhdistykset järjestävät monenlaista toimintaa ja tukea syöpäpotilaille.

Löydät oman asuinpaikkasi yhdistyksen:

<https://www.syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot/>

Lisätietoa netistä

- Kansallinen terveysarkisto: **www.kanta.fi**
Voit katsoa sivuilla omia sähköisiä reseptejä ja terveystietoja.
- **www.potilaanopas.fi**
- **www.sosiaaliturvaopas.fi**

Monilla sairaaloilla on nettisivut, joilta löydät tietoa syöpäpotilaan sosiaalietuuksista, kuten korvauksista. Löydät myös henkilöitä, joihin voit ottaa yhteyttä.

- Kansaneläkelaitos eli Kela: **www.kela.fi**
 - esitteet **www.kela.fi/esitteet**
 - lakipalvelu **www.edilex.fi/kela/fi**
 - sanasto **www.kela.fi/termit**
 - etuusohjeet **www.kela.fi/kelan-etusohjeet**
 - sosiaaliset oikeudet, ratkaisuja ja kannanottoja
www.kela.fi/sosiaaliset-oikeudet_muutoksenhaku-suomessa

