

Opas eturauhassyöpää sairastavan läheiselle



Opas on tarkoitettu sinulle, jonka läheinen on sairastunut eturauhassyöpään

Tähän oppaaseen on koottu tärkeää tietoa eturauhassyövästä ja sen hoitovaihtoehdoista, kliinisistä tutkimuksista sekä kysymyksiä, joita voi esittää lääkärille. Oppaassa käsitellään myös omasta jaksamisesta huolehtimista ja annetaan tietoa saatavilla olevasta tuesta.



Sisällys

1. Eturauhanen ja eturauhasen sairaudet.....	4
2. Eturauhassyöpä	
a) Mikä on eturauhassyöpä?.....	6
b) Eturauhassyövän levinneisyysasteet	6
c) Aiheuttajat ja riskitekijät	8
d) Oireet.....	11
e) Diagnoosi	12
3. Hoitovaihtoehdot	14
4. Kysymyksiä lääkärille	16
5. Kliiniset tutkimukset	17
6. Seksuaalisuus	18
7. Neuvoja sairastuneen lapsille	20
8. Huolehtiminen omasta jaksamisesta	22
9. Paikallinen tuki Suomessa.....	24
10. Muu tuki	26

Sairastuneen läheiselle

Olet saanut tietää, että läheisesi on sairastunut eturauhassyöpään. Tieto sairastumisesta voi aiheuttaa hyvin monenlaisia tunteita: esimerkiksi järkytystä ja pelkoa siitä, mitä on edessä. Tästä oppaasta saat ensitietoa tärkeistä aiheista, ja siitä voi olla apua toimiessasi läheisesi omaishoitajana.

Tärkeimmät asiat alkuvaiheessa:

- ▶ **Hanki tietoa:** Lue eturauhassyövästä, sen levinneisyydestä ja hoitovaihtoehdoista. Ymmärrys sairaudesta auttaa sinua tukemaan läheistäsi paremmin.
- ▶ **Puhu asiasta avoimesti:** Rohkaise sairastunutta läheistäsi puhumaan avoimesti tunteista, huolenaiheista ja hoitoa koskevista päätöksistä. Varmista kuitenkin, ettei hänestä tunnu epämukavalta puhua kokemuksistaan.
- ▶ **Ole mukana vastaanottokäynneillä:** Tarjoudu olemaan mukana lääkärikäynneillä läheisesi kanssa. Se tuo hänelle henkistä tukea ja auttaa ymmärtämään hoitosuunnitelmaa.
- ▶ **Ole apuna arjen askareissa:** Ole apuna päivittäisissä toimissa erityisesti, jos läheiseläsi esiintyy haittavaikutuksia hoidon aikana.
- ▶ **Ole henkisenä tukena:** Kuuntele ja tarjoa henkistä tukea. Eturauhassyöpä voi kuormittaa sairastunutta myös henkisesti, ja on tärkeää, että asiasta voi puhua jonkun kanssa.
- ▶ **Kannusta noudattamaan terveellisiä elintapoja:** Kannusta läheistäsi noudattamaan terveellisiä elintapoja huolehtimalla monipuolisesta ruokavaliosta ja säännöllisestä liikunnasta. Niillä voi olla myönteinen vaikutus mahdollisiin hoitovaihtoehtoihin.
- ▶ **Kunnioita yksityisyyttä:** Kunnioita läheisesi tarvetta yksityisyyteen. Jotkut haluavat mieluummin käsitellä diagnoosiin ja hoitoon liittyviä asioita itsekseen.
- ▶ **Kannusta liittymään vertaistukiryhmiin:** Rohkaise läheistäsi osallistumaan eturauhassyöpään sairastuneiden vertaistukiryhmiin, joiden kokoontumisia järjestetään joko paikan päällä tai verkossa. Läheisesi voi olla apua siitä, että hän voi kohdata muita, joilla on samoja haasteita.
- ▶ **Ole apuna taloudellisten asioiden hoitamisessa:** Auta selvittämään taloudellisia asioita, jotka liittyvät esimerkiksi hoidon kustannuksiin, vakuutuksiin tai mahdollisiin haettaviin tukiin.
- ▶ **Pysy positiivisena:** Pidä yllä positiivista mielialaa ja keskity hyvin hetkiin. Positiivisuus voi auttaa läheistäsi ajattelemaan asioista optimistisemmin.

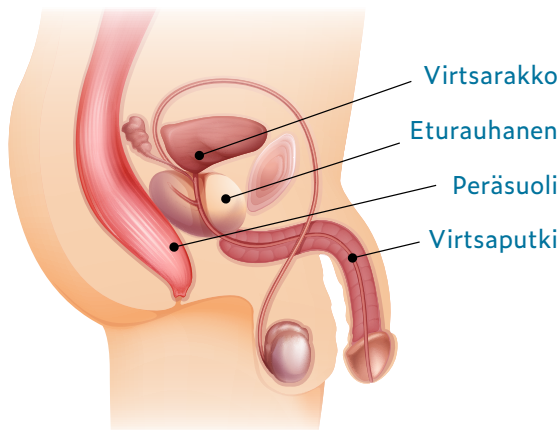
Omaishoitajuus voi olla haastavaa ja tuntua ajoittain ylivoimaiselta. Et kuitenkaan ole yksin tällä matkalla. Muista pyytää ja ottaa vastaan apua ja pysyä positiivisella mielellä. Pidä huolta omasta jaksamisestasi, jotta jaksat paremmin huolehtia läheisestäsi.

1. Eturauhanen ja eturauhasen sairaudet

Eturauhanen on pieni, noin luumun kokoinen rauhanen, joka sijaitsee virtsarakon alapuolella peräsuolen edessä. Eturauhasen läpi kulkee virtsaputki, jonka kautta virtsa ja siemenneste poistuvat elimistöstä. Peräsuoli eli suolen viimeinen osa sijaitsee välittömästi eturauhasen ja virtsarakon takana.

Eturauhanen sijaitsee useiden tärkeiden elinten lähellä, joten **eturauhasen syöpä** ja sen hoito voivat vaikuttaa normaaleihin virtsaamis-, ulostamis- ja sukupuolitoimintoihin. Syövän lisäksi muita tyypillisiä eturauhasen sairauksia ovat **eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu** tai **eturauhastulehdus**.

Eturauhanen on miesten sukupuolirauhanen, joka on lisääntymisen kannalta tärkeä elin. Eturauhanen tuottaa hedelmöittymistä edesauttavia yhdisteitä, kuten **PSA-entsyymiä** eli prostataspesifistä antigeeniä. Toimiakseen kunnolla eturauhanen tarvitsee **testosteronia** ja sen sivutuotetta **DHT:tä** eli dihydrotestosteronia.



PSA, prostataspesifinen antigeeni; DHT, dihydrotestosteroni.

Tietoa eturauhassyövästä

www.aiheenasyopa.fi/eturauhassyopa





Lue lisää eturauhasen anatomiasta ja siihen liittyvistä sairauksista.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/eturauhanen-ja-siihen-liittyvat-sairaudet>



2. Eturauhassyöpä

a) Mikä on eturauhassyöpä?

Eturauhassyöpä on Suomessa yleisin miehillä todettu syöpä. Suomessa todetaan vuosittain yli 5 000 uutta eturauhassyöpää. Uusista miesten syöpätapauksista lähes 30 % on eturauhasen syöpää.

Eturauhasen syövässä eturauhasen solut alkavat muuttua pahanlaatuisiksi. Usein eturauhassyöpä etenee suhteellisen hitaasti. Kestää yleensä vuosia ennen kuin syöpä on havaittavissa ja vielä pidempään ennen kuin se leviää eturauhasen ulkopuolelle. Osalla sairastuneista ilmenee nopeammin etenevä aggressiivinen tauti.

Suurin osa kaikista eturauhassyövästä todetaan, kun syöpä on paikallinen tai paikallisesti edennyt. Eturauhassyövässä ennuste on varsin hyvä, viiden vuoden kuluttua syöväen toteamisesta elossa oli noin 94 % vuosina 2017–2019 seuratuista potilaista.

b) Eturauhassyövän levinneisyysasteet

Eturauhassyövässä erotetaan neljä levinneisyysastetta

Aste I	Syöpäkasvain on vain eturauhasessa	
Aste II	Syöpäkasvain on kasvanut, mutta se on edelleen vain eturauhasessa	
Aste III	Syöpä on levinnyt eturauhaskapselin ulkopuolelle	Näistä käytetään myös nimitystä levinnyt eturauhassyöpä
Aste IV	Syöpä on levinnyt muihin kehon osiin, esimerkiksi imusolmukkeisiin	



**Usein
eturauhassyöpä
etenee suhteellisen
hitaasti.**

Lue lisää eturauhassyövästä.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/mika-eturauhassyopa>



c) Aiheuttajat ja riskitekijät

Eturauhassyövän riskiin vaikuttaa eniten ikä. Eturauhassyöpä todetaan Suomessa keskimäärin 70 vuoden iässä. Vain noin 5 % on diagnosointihetkellä alle 60-vuotiaita.

Muita mahdollisia riskitekijöitä ovat perimä, elämäntavat ja etninen tausta.



Noin 2–5 %
eturauhassyövistä on
perinnöllistä tyyppiä.



Isän tai veljen
eturauhassyöpä voi kohottaa
riskin kaksinkertaiseksi.



Runsas rasvan ja lihan käyttö
sekä tupakointi saattavat
kohottaa eturauhassyövän riskiä.



Tutustu eturauhassyövän riskitekijöihin.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/eturauhassyovan-syyt-ja-riskitekijat>





Joillakin eturauhassyöpä saattaa ilmetä muutoksina virtsaamisessa tai sukupuoliitoiminnoissa.



Lue lisää eturauhassyövän oireista.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/eturauhassyovan-oireet-ja-diagnoosi>

d) Oireet

Eturauhassyöpä ei aina aiheuta oireita, etenkin varhaisessa vaiheessa. Syövän paikallinen eteneminen saattaa aiheuttaa joillekin virtsavaivoja. Virtsavaivat voivat johtua kuitenkin myös muusta syystä, kuten esimerkiksi eturauhasen hyvänlaatuisesta liikakasvusta.

Jos eturauhasen syöpä on päässyt leviämään pidemmälle elimistössä, se voi aiheuttaa luustokipuja tai ilmetä yleisoireina, kuten esimerkiksi laihtumisena, anemiana ja yleisenä heikkoutena.

Oireet voivat olla myös merkki jostakin muusta sairaudesta, joten niiden syy tulee aina tutkia tarkoin.

Eturauhassyövän oireita voivat olla esimerkiksi:



Virtsavaivat



Kipu lantion, lonkkien ja alaselän alueella



Laihtuminen, anemia ja yleinen heikkous

e) Diagnoosi

Eturauhassyöpä saa useimmiten alkunsa peräsuolen lähellä sijaitsevalla eturauhasen uloimmalla vyöhykkeellä. Alustavissa tutkimuksissa lääkäri tunnustelee virtsarakkoa peräsuolen kautta. Lisäksi tarvitaan sekä virtsa- että verikokeita.

Eturauhassyövän seulonnassa käytetään useimmiten **PSA-arvon** mittausta verestä. Kun eturauhasessa on jotain poikkeavaa, kuten eturauhassyöpä, PSA-proteiinia vapautuu tavallista enemmän verenkiertoon.

PSA-pitoisuus voi kohota, kun kyseessä on

- ▶ eturauhasen hyvänlaatuinen liikakasvu
- ▶ eturauhastulehdus
- ▶ eturauhassyöpä.

Alustavien tutkimusten jälkeen eturauhassyövän diagnoosi varmistetaan eturauhasesta otettavan koepalan avulla. Patologi määrittelee koepalan perusteella syövän erilaistumisasteen.

Koepalojen oton kohdentamisessa sekä levinneisyystutkimuksissa hyödynnetään enenevissä määrin magneettikuvausta. Lisäksi taudin levinneisyyttä voidaan tarvittaessa arvioida tietokonetomografian (TT-tutkimus), luuston isotooppikuvauksen ja prostataspesifistä membraaniantigeenimerkkiainetta hyödyntävän PSMA-PET-TT-kuvauksen avulla.

Levinneisyyden ja riskiryhmäluokittelun avulla lääkäri voi arvioida syövän ennustetta ja eri hoitovaihtoehtoja.

“

**Kun eturauhasessa
on jotain poikkeavaa,
PSA-proteiinia vapautuu
tavallista enemmän.**



Lue lisää riskin arviosta ja riskiryhmäluokittelusta.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/eturauhassyovan-oireet-ja-diagnoosi>



3. Hoitovaihtoehdot

Eturauhassyöpään ei ole yhtä kaikille sopivaa hoitoa. Hoitovaihtoehtoja on monia ja niistä päätetään yksilöllisen tilanteen pohjalta. Joskus aktiivinen seuranta riittää ja hoidon aloittamista harkitaan vasta, jos oireita ilmenee tai syöpä on edennyt.

Hoitopäätökseen vaikuttavat monet niin itse sairauteen liittyvät kuin psykologisetkin tekijät, kuten:

- ▶ hoidon tarve
- ▶ syövän riskiryhmäluokitus ja levinneisyysaste
- ▶ henkilökohtainen tilanne
- ▶ halukkuus saada tiettyä hoitoa sen riskien ja hyötyjen ja omien tunteiden perusteella.

Eturauhassyövän hoitovaihtoehtoja



Aktiiviseuranta

Aktiivinen seuranta sopii miehille, jotka eivät halua tai tarvitse välitöntä leikkausta tai sädehoitoa. Hoidon aloittamista harkitaan, jos oireita ilmenee tai syövän havaitaan etenevän.



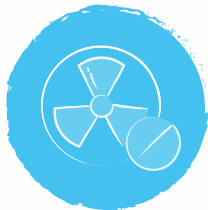
Leikkaushoito

Leikkaushoidossa eturauhanen poistetaan kokonaan tai osittain joko avo- tai tähystysleikkauksessa. Kirurgian tarve riippuu siitä, onko kyseessä paikallinen syöpä.



Ulkoisen sädehoito

Ulkoisen sädehoito on yleisin sädehoidon muoto. Sen tarkoitus on hävittää syöpäsolut niihin kohdistetulla radioaktiivisella säteilyllä.



Brakyterapia – kudoksensisäinen sädehoito

Kudoksensisäinen sädehoito kohdistetaan tarkasti eturauhaseen joko pienten jyvästen tai neulojen avulla.



Hormonihoito

Eturauhassyöpäsolujen kasvua ajaa pääasiassa testosteroni, joten hormonihoiton tavoitteena on estää elimistön testosteronin muodostus tai sen vaikutus eturauhassyöpäsoluissa.



Radioisotooppihoito

Radioisotooppihoitoa käytetään levinneessä eturauhassyövässä etäpesäkkeiden hoitoon. Se voi myös lievittää levinneeseen syöpään liittyvää kipua.



Solunsalpaajat eli sytostaatit

Solunsalpaajia käytetään levinneessä eturauhassyövässä syöpäsolujen tuhoamiseen ja niiden kasvun estämiseen.

PSA-seuranta hoitojen jälkeen

Paikallishoidon jälkeen eturauhassyövän etenemistä seurataan PSA-arvon avulla. Jos hoitojen jälkeen syöpäsolut alkavat jälleen lisääntyä, ne tuottavat paljon PSA:ta ja se näkyy laboratoriotesteissä.

Tutustu tarkemmin hoitovaihtoehtoihin sivuillamme.

<https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa/eturauhassyovan-hoitovaihtoehdot>



4. Kysymyksiä lääkärille

Jos olet huolissasi jostakin asiasta, se kannattaa ottaa puheeksi läheisesi hoidosta vastaavien lääkäreiden ja sairaanhoitajien kanssa. Voit esittää esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- ▶ Minkä tyyppinen syöpä sairastuneella läheiselläni on?
- ▶ Onko syöpä levinnyt?
- ▶ Mitä hoitovaihtoehtoja on saatavilla?
- ▶ Mitä haittavaikutuksia hoitoon voi liittyä?
- ▶ Milloin hoito alkaa ja kuinka kauan se kestää?
- ▶ Miten sairastunut läheiseni ja minä voimme valmistautua hoitoon?
- ▶ Voiko sairastunut läheiseni käydä töissä hoidon aikana?
- ▶ Voinko itse käydä töissä läheiseni hoidon aikana?
- ▶ Pitääkö meidän tehdä elämäntapamuutoksia?
- ▶ Millaista apua sairastunut läheiseni tarvitsee minulta?
- ▶ Voiko sairastunut läheiseni ajaa autoa hoidon aikana?

Jos sinulla on mitä tahansa huolenaiheita, voit myös ottaa yhteyttä syöpäjärjestöihin

- ▶ Propo Suomen eturauhassyöpäyhdistys



- ▶ ERSY Eturauhassyöpäpotilaiden tuki ry



- ▶ Suomen syöpäpotilaat ry



5. Kliiniset tutkimukset

Kliininen tutkimus on ihmisillä tehtävä tutkimus, jossa arvioidaan uuden hoidon, lääkevalmisteen tai lääkinnällisen laitteen turvallisuutta ja tehokkuutta. Kliinisiä tutkimuksia tekee joukko terveydenhuollon ammattilaisia tietyn ajan kuluessa.

Kliiniset tutkimukset tehdään ennen kuin lääkevalmiste tulee käyttäjien saataville. Jokainen lääke-ehdoka arvioidaan kunkin maan paikallisten määräysten mukaisesti.

Kliinisten tutkimusten rahoittajana voi olla lääkeyritys, akateeminen organisaatio tai edunvalvontaryhmä. Nämä tutkimukset ovat ratkaisevan tärkeitä mahdollisten uusien hoitojen turvallisuuden ja tehokkuuden arvioimiseksi.

Skannaamalla QR-koodin saat lisätietoa esim. seuraavista kliiniseen tutkimukseen liittyvistä aiheista:

- ▶ Mitkä ovat kliinisten syöpätutkimusten vaiheet?
- ▶ Pitäisikö minun harkita osallistumista kliiniseen tutkimukseen?
- ▶ Mikä merkitys osallistujien moninaisuudella on kliinisissä tutkimuksissa?
- ▶ Mitä on odotettavissa kliinisen tutkimuksen aikana?
- ▶ Mitä kliinisen tutkimuksen aikana kerätyille tiedoille tapahtuu?
- ▶ Muu tuki



Päätös osallistua kliiniseen tutkimukseen on tärkeä päätös. Sinun ja läheisesi kannattaa keskustella terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ja päättää yhdessä, kannattaisiko sairastuneen läheisesi harkita osallistumista kliiniseen tutkimukseen.

Lisätietoja käynnissä olevista kliinisistä tutkimuksista on saatavilla tutkimuksessa mukana olevista sairaaloista.

9. Omaishoitajille tarkoitettu paikallinen tuki

Suomessa omaishoitajat voivat saada tietoa, oppaita tarjolla olevista palveluista ja pyytää tukea monista eri lähteistä.

Omaishoitajaliitto: omaishoitajien edunvalvonta- ja tukiyhdistys. "Minäkö omaishoitaja? Ensiopas omaishoidosta" -esitteessä on tietoa seuraavien tahojen tarjoamasta tuesta:

- ▶ Kunta
- ▶ Perusterveydenhuolto
- ▶ Erikoissairaanhoido
- ▶ Kela
- ▶ Omaishoitajaliitto
- ▶ Omaishoitajien paikallisyhdistykset
- ▶ Muut järjestöt ja yhdistykset
- ▶ Seurakunnat
- ▶ Vakuutusyhtiöt
- ▶ Yksityisen sektorin palveluntarjoajat
- ▶ Muut palvelut



verkkosivu



esite

Omaishoitajaliiton jäsenyhdistysten yhteystiedot



Suomen Punainen Risti: Suomen Punainen Risti tarjoaa monenlaista tukea:



- ▶ Vertaistuki
- ▶ Hyvinvointipäivät
- ▶ Ystäväpalvelu
- ▶ Monipuolinen ohjaus, käytännön neuvot, psykososiaalinen tuki
- ▶ Vapaaehtoisten järjestämä virkistys- ja ryhmätoiminta

Valmennuskurssit

- ▶ **Kela:** Sopeutumisvalmennuskurssi ja kuntoutuskurssi
- ▶ **Paikalliset omaishoitajien jäsenyhdistykset:** OVET-koulutus-tilaisuudet, ensitietopäivät, jäsenlehdet



6. Seksuaalisuus

Jos kumppanillasi on diagnosoitu eturauhassyöpä, tämä saattaa aiheuttaa monia muutoksia, jotka heijastuvat kumppaniisi, hänen rooliinsa kumppanina ja joissakin tapauksissa myös hänen minäkuvansa. Eturauhassyöpä voi vaikuttaa parisuhteeseen ja aiheuttaa haasteita. Tilanne voi kuitenkin lähentää teitä entisestään, ja sillä voi olla myönteinen vaikutus perheenjäsenten välisiin suhteisiin.

Mitä on odottavissa:

- ▶ **Sukupuolitoiminnan häiriöt:** Eturauhassyöpä ja hoidot voivat vaikuttaa sukupuolitoimintoihin esimerkiksi aiheuttamalla erektiohäiriöitä, seksuaalisen halun vähentymistä, haluttomuutta tai ongelmia siemensyöksyssä tai orgasmin saamisessa.
- ▶ **Tunteisiin liittyvät haitat:** Fyysiset oireet ja sukupuolitoiminnan häiriöt voivat vaikuttaa kumppanisi itsetuntoon ja hänen identiteettiinsä miehenä. Kumppanisi voi myös turhautua ja kokea, ettei enää pysty elämään samoin kuin ennen. Hän saattaa olla ahdistunut tai kiivastua herkästi.



Mitä voin tehdä:

Syövän fyysiset ja psyykkiset vaikutukset voivat vaikuttaa merkittävästi parisuhteeseen, ja voi tuntua haastavalta, kun intiimi läheisyys kumppanin kanssa ei ole mahdollista samalla tavalla kuin ennen. Nämä vaikutukset saattavat kuitenkin olla tilapäisiä. On tärkeää pyrkiä löytämään keinoja sopeutua tilanteeseen ja pysyä optimistisena. On tärkeää elää hetkessä, nauttia toistensa seurasta, iloita jokaisesta päivästä ja pyrkiä elämään hyvää arkea sekä kumppaneina että yksilöinä.

- ▶ **Pysykää tiiminä:** Tee alusta alkaen selväksi kumppanillesi, että kuljette tämän matkan yhdessä ja tuette toinen toistanne.
- ▶ **Ole mukana vastaanottokäynneillä:** Jos kumppanisi sitä toivoo, ole hänen mukanaan lääkärin vastaanotolla. Näin voi olla helpompaa esittää kysymyksiä lääkärille ja esiin voi tulla sellaisia asioita, joista kumppanisi ei ole puhunut sinulle.
- ▶ **Avoin keskustelu:** Rehellinen keskustelu ja oleellisten kysymysten esittäminen auttavat sinua ja kumppaniasi ymmärtämään toistenne fyysisiä ja psyykkisiä tarpeita ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja ylläpitää henkistä ja fyysistä läheisyyttä.
- ▶ **Pidä huolta omasta jaksamisestasi:** Pidä huolta omasta jaksamisestasi, äläkä tunne siitä syyllisyyttä. Jos podet huonoa omatuntoa siitä, että huolehdit myös itsestäsi, kumppanisi saattaa tuntea olevansa syyllinen tilanteeseen. Tämä voi vaikuttaa haitallisesti kumppanisi terveydentilaan.
- ▶ **Pyri estämään seksuaali-identiteetin menetyks:** Kyvyttömyys tuntea seksuaalista halua tai harrastaa seksiä voi aiheuttaa seksuaali-identiteetin menettämisen tunteen. Pyrkikää siis tietoisesti osoittamaan rakkautta ja kiintymystä toisillenne.
- ▶ **Pysy aktiivisena:** Aktiivisena pysyminen ja mieleisten asioiden harrastaminen estävät huolen, pelon ja surun tunteita valtaamasta elämää.
- ▶ **Erikoisvalmennukset / neuvonta:** Keskustelee sellaisen henkilön kanssa, joka ymmärtää, millaista prosessia käyt läpi. Pyydä lääkäriä tekemään lähete tarvittavalle asiantuntijalle.

Lisämateriaalia

PROPO-opas: Paluumatkalla läheisyyteen. Oppaan voi tilata sähköpostitse osoitteesta toimisto@propo.fi.

Kirja: Peniksen viisaus, Helen Partti, 20.2.2023

7. Neuvoja sairastuneen lapsille

Jos isälläsi on diagnosoitu eturauhassyöpä, sinusta voi tuntua siltä, että kaikki muuttuu. Jos eturauhassyövästä puhuminen isäsi kanssa tuntuu vaikealta, ilmapiiri perheessäsi saattaa tuntua normaalia kireämmältä. Et ole yksin, sillä monista lapsista tuntuu samalta, kun oma isä sairastuu. Joskus sairaudesta puhuminen voi tuntua väkiväiseltä. Aiheen välttäminen kokonaan saattaa kuitenkin aiheuttaa entistä enemmän ongelmia, ja seurauksena voi olla stressiä, surua, turhautumista ja pettymystä. Älä siis murehdi tilannetta hiljaa itsellesi, vaan yritä ottaa asia puheeksi.

- ▶ **Varaudu isäsi reaktioihin:** On yleistä, että eturauhassyövästä puhuminen oman isän kanssa tuntuu vaikealta. Pyri kuitenkin löytämään sopiva aika puhua asiasta ja varaudu siihen, että keskustelu saattaa järkyttää isäsi mielenrauhaa. Kun tiedostat tämän, sinun on helpompaa suhtautua isäsi mahdollisiin reaktioihin.
- ▶ **Luota itseesi äläkä pelkää ottaa asiaa puheeksi:** Perehdy isäsi sairauteen, hänen saamaansa hoitoon ja sen mahdollisiin vaikutuksiin. Näin saat toivottavasti kerättyä rohkeutta ottaa asia puheeksi isäsi kanssa.
- ▶ **Käsittele myös omia tunteitasi:** On tärkeää olla rehellinen. Haluat ehkä kertoa isällesi, miltä sinusta tuntuu, keskustella peloistasi ja tarjota tukeasi.

Tärkeää muistaa:

- ▶ Hanki riittävästi tietoa sairaudesta, hoidosta ja sen haittavaikutuksista.
- ▶ Pyri löytämään sopiva aika puhua asiasta.
- ▶ Älä syytä itseäsi, jos keskustelu tuntuu järkyttävän isäsi mielenrauhaa.
- ▶ Ole hienotunteinen ja puhu asiasta isäsi ehdoilla.
- ▶ Jotta ilmaisisit itseäsi mahdollisimman selkeästi
 - tee halutessasi muistiinpanoja etukäteen tai
 - harjoittele keskustelua perheenjäsenen tai ystävän kanssa tai
 - lähetä isällesi tekstiviesti tai sähköposti.
- ▶ Toimi siten, mikä tuntuu oikealta itsesi, perheesi ja isäsuhteesi kannalta.



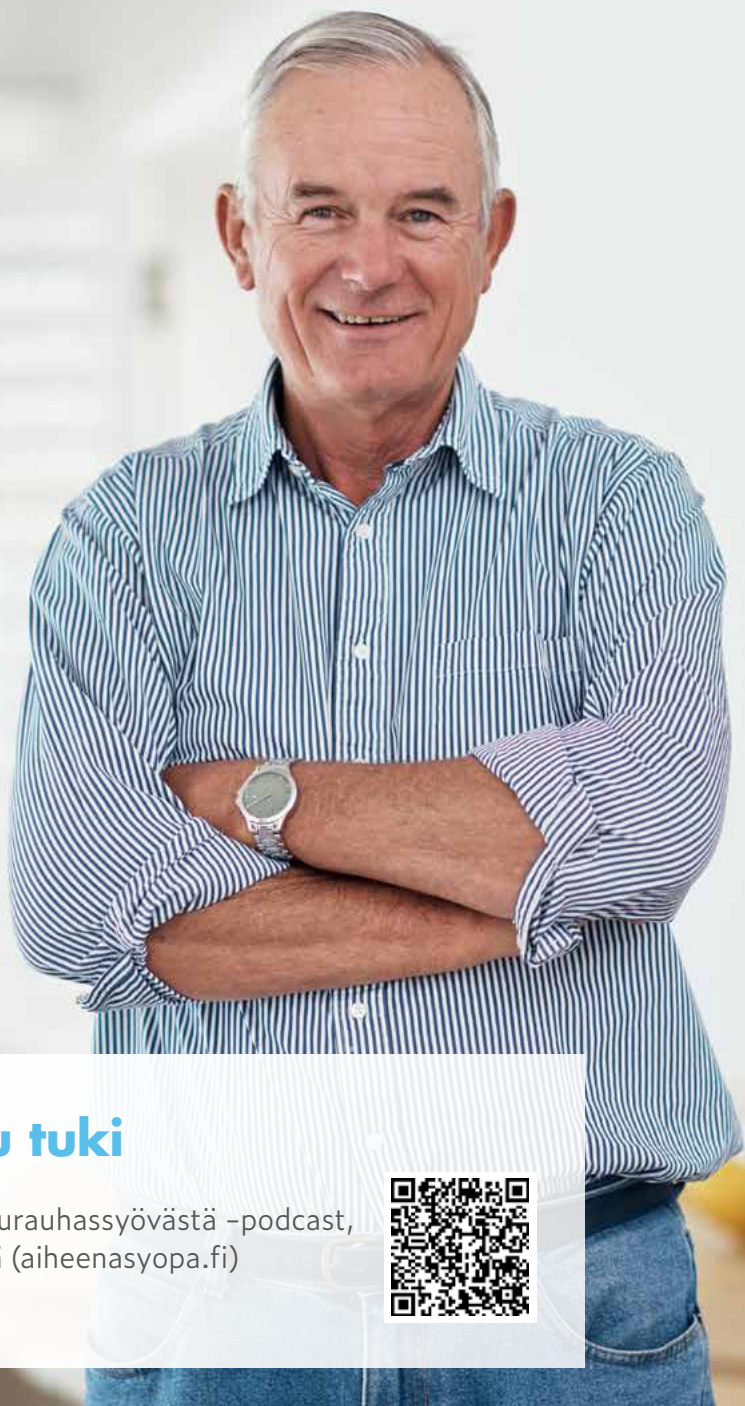
8. Huolehtiminen omasta jaksamisesta

Läheisestä huolehtimiseen voi liittyä haasteita: esimerkiksi saatat itse stressaantua tilanteesta henkisesti ja fyysisesti. Vaikka sairastuneen hyvinvointi on etusijalla, on tärkeää, että myös sinä voit hyvin etkä laiminlyö omaa fyysistä ja henkistä terveyttäsi.

- ▶ **Ruokailutottumukset:** Henkinen stressi voi edistää epäterveellisiä ruokailutottumuksia, ja alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö saattaa lisääntyä.
 - Syö terveellisesti: lisää ruokavalioosi hedelmiä, vihanneksia ja täysjyvävalmisteita.
 - Alkoholin ja tupakan käyttö: näiden nautintoaineiden käyttö voi lisätä omaa syöpäriskiäsi ja vaikuttaa osaltaan haitallisesti sairastuneeseen läheiseesi sekä omaan kykyysi toimia omaishoitajana.
- ▶ **Varaa aikaa itsellesi:** Vaikka sinusta tuntuisi siltä, että aikasi ei riitä muuhun kuin selviytymiseen töistä ja läheisesi hoidosta, pyri siihen, että ehdit viettämään myös vapaa-aikaa mieleisen tekemisen parissa.
 - Liikunta
 - Harrastukset
 - Muut aktiviteetit: lukeminen, television katselu, torkut, kävely, jooga jne.
 - Riittävä uni (7–9 tuntia joka päivä)
- ▶ **Vuorovaikutus muiden kanssa:** Saatat tuntea syyllisyyttä, huolta, toivottomuutta, ahdistusta, masennusta, surua, vihaa, yksinäisyyttä tai halua kieltää tapahtunut. Sekavien tunteiden käsittelyä helpottaa, jos voit puhua avoimesti
 - perheelle tai ystäville
 - ulkopuoliselle tukihenkilölle / ohjaajalle
 - tukiryhmälle
- ▶ **Pyydä apua:** Oman vapaa-ajan järjestämiseksi apuna voivat olla:
 - omaishoitajille tarkoitettu paikallinen tuki (kts. seuraava sivu)
 - perhe tai ystävät



- ▶ **Kirjoita päiväkirjaa:** Voit kirjoittaa ajatuksistasi, tunteistasi, kokemuksistasi tai mitä tahansa mieleesi tulee.
- ▶ **Säännölliset lääkärintarkastukset:** Muista osallistua omiin säännöllisiin lääkärintarkastuksiisi ja ottaa sinulle määrätty lääkkeet.



10. Muu tuki

Äijät puhuu eturauhassyövästä -podcast,
Aiheena syöpä (aiheenasyopa.fi)



Lähteet

Cancer Research UK. Infertility after prostate cancer treatment.

<https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/prostate-cancer/practical-emotional-support/sex-relationships/infertility-prostate-cancer-treatment>, viitattu 25.1.2022.

Johansson R. Sädehoito. Duodecim 30.5.2018.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01078, viitattu 25.1.2022.

Käypä hoito –suositus. Eturauhassyöpä. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Urologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Duodecim, 2014.

<https://www.kaypahoito.fi/hoi11060>, viitattu 25.1.2022.

Käypä hoito. Eturauhassyövän endokriininen hoito. Duodecim 24.3.2014.

<https://www.kaypahoito.fi/nix02081>, viitattu 25.1.2022.

Käypä hoito. Eturauhassyövän sädehoidon haittavaikutukset. Duodecim 24.3.2014.

<https://www.kaypahoito.fi/nix00972>, viitattu 25.1.2022.

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Eturauhassyöpä. 2012; 128(1): 99–102.

Medical News Today. What is the prostate gland?

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/319859>, viitattu 25.1.2022.

Myllykangas M et al. Eturauhassyövän kehittyvä sädehoito. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2017; 133(17): 1555–62.

Parker et al. Alpha Emitter Radium-223 and Survival in Metastatic Prostate Cancer. *New England Journal of Medicine* 2013. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1213755>, 25.1.2022.

Pitkäniemi J, Malila N, Tanskanen T, Degerlund H, Heikkinen S, Seppä K. Syöpä 2019.

Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Suomen syöpäyhdistyksen julkaisu nro 96. Suomen Syöpäyhdistys, Helsinki 2021. https://syoparekisteri.fi/assets/files/2021/07/Syopa_2019_Tilastoraportti_0107.pdf, viitattu 25.1.2022.

Prostate Cancer Foundation Norway. http://prostatakreftstiftelsen.no/pcf_eng, viitattu 25.1.2022.

Saarelma O. Eturauhassyöpä. Duodecim 26.1.2021.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00210, viitattu 25.1.2022.

Suomen syöpäpotilaat. Eturauhassyöpäpotilaan opas, 2019.

<https://www.syopapotilaat.fi/opas/eturauhassyopapotilaan-opas/>, viitattu 25.1.2022.

Syöpäjärjestöt. Kaikki syövästä. Eturauhassyöpä.

<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/eturauhassyopa/>, viitattu 25.1.2022.

Tonttila P & Vaarala M. Yleiskatsaus. Eturauhassyövän kehittyvä diagnostiikka.

Suomen Lääkärelehti 2021; 76(21): 1309–1314.

Vaalavirta L. Sädehoito. Duodecim 20.12.2021.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01078, viitattu 25.1.2022.



medinfo@bayer.fi
www.bayer.fi

Lue lisää
eturauhassyövästä

[https://www.aiheenasyopa.fi/
fi/eturauhassyopa](https://www.aiheenasyopa.fi/fi/eturauhassyopa)

