

Yleisohjeita syövän lääkehoitoa saavalle

Syöpä ja syövän lääkehoidot aiheuttavat monenlaisia oireita. Hoitojen aikana voit kuitenkin viettää mahdollisimman normaalia elämää oman vointisi mukaan.

- Uupumuksen ja väsymyksen tunne ovat hyvin yleisiä oireita. Riittävä lepo, sekä liikunta ja päivittäinen ulkoilu voivat helpottaa oireita. Liikunta on suositeltavaa aina voinnin salliessa.
- Syöpä ja syövän lääkehoidot voivat aiheuttaa henkistä kuormitusta sekä kehonkuvan ja seksuaalisuuden muutoksia.
- Syövän hoidossa käytettävät lääkkeet erittyvät virtsaan ja muihin eritteisiin. Huomioi hyvä intiimi- ja käsihygienia. Suoraa ihokontaktia eritteisiin tulee välttää.
- Juo (vettä ja/ tai mehua) riittävästi parina päivänä hoidon jälkeen (2 l/vrk).
- Pyri syömään hoitojen aikana säännöllisesti. Hyvä ravitseminen edesauttaa jaksamaan läpi hoitojen.
- Painon seuraaminen hoitojen aikana on tärkeää. Paino antaa tietoa ravitsemustilasta hoitojen aikana. Painon muutokset saattavat vaikuttaa myös lääkeannoksiin.
- Hoito saattaa aiheuttaa hiusten ohenemista tai hiusten lähtöä. Tarvittaessa saat maksusitoumuksen peruuttamista varten.
- Osa syövän lääkehoidoista heikentää vastustuskykyä ja lisää infektioriskiä. Vältä hoitojen aikana ihmisiä, joilla on infektion oireita, kuten flunssaa tai vatsatauti.
- Syöpähoitojen aikana voi sauna, mutta uimista suositellaan välttämään sekä uimahallissa, että luonnonvesissä infektioriskin vuoksi.
- Iho saattaa herkistyä auringolle. Auringonpaisteelta voi suojautua pitkähihaisella vaatteella ja hatulla sekä käyttämällä korkean suojakertoimen aurinkovoidetta.
- D-vitamiinin käyttöä suositellaan hoitojen aikana, mutta muiden vitamiinien ja luontaistuotteiden käyttöä tulee välttää.
- Alkoholin käyttöä suositellaan välttämään hoitojen aikana.



- Muista esittää lääkärin vastaanotolla sairausloma-, todistus- ja reseptiasiat.
- Sinulle voidaan kirjoittaa matkakorvaustodistus KELA-taksia varten, mikäli voitisi sitä edellyttää.
- Sinun on mahdollista saada tukea erityistyöntekijöiltä kuten psykologilta, sairaalapastorilta, ravitsemusterapeutilta, seksuaaliterapeutilta, fysioterapeutilta ja sosiaalityöntekijältä, sekä Syöpäyhdistyksen neuvontahoitajalta.

Muutokset henkisessä suorituskyvyssä

Syövän lääkahoitojen aikana monet potilaat kokevat henkisen suorituskyvyn laskua kuten muistin ja keskittymiskyvyn heikkenemistä, vaikeutta tehdä eri asioita yhtä aikaa, luetun ymmärtämisen vaikeutumista ja vaikeutta nimetä asioita. Lisäksi voi esiintyä motorisen koordinaation heikentymistä. Hormonihoidot ja vaihdevuosiin liittyvät univaikeudet sekä ikääntyminen saattavat aiheuttaa vastaavanlaisia muutoksia henkisessä suorituskyvyssä.

Oireisto lievittyy hoitojen päättymisen jälkeen ja häviää yleensä muutaman vuoden kuluessa. Pienelle osalle potilaista oireet voivat kuitenkin jäädä pitkäkestoisiksi. Terveelliset elämäntavat ja säännöllisen arkirytmii auttavat pärjäämään oireiden kanssa. Aivojumppa esimerkiksi sudokuja ja ristisanatehtäviä tekemällä tai lukeminen voi auttaa kuntoutumisessa. Mikäli oireet ovat hankalia ja selviytyminen arjessa on työlästä, ota asia puheeksi hoitajan tai lääkärin kanssa.

Mikäli sinulla on hoitoon liittyvää kiireetöntä kysyttävää, voit olla yhteydessä hoitavaan yksikköön Maisan kautta tai puhelimitse arkisin 7:30-16:00 p. 09 471 74 900. Kiireettömissä yhteydenotoissa on kahden arkipäivän palvelulupaus.