

2. Syövän ja syöpähoitojen aiheuttamat haasteet

Eve Hell

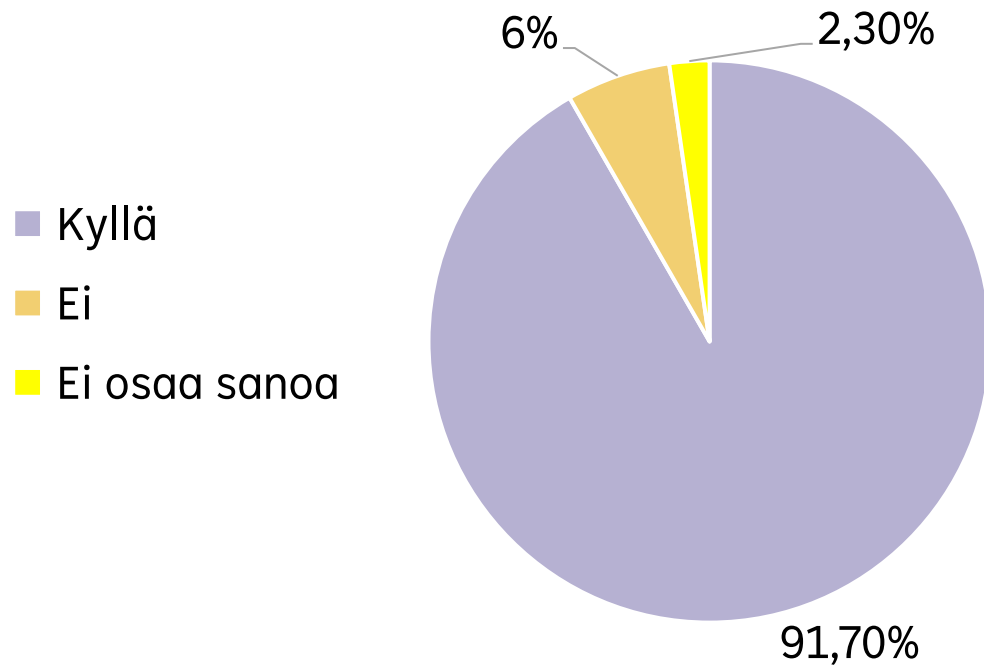
30.9.2025



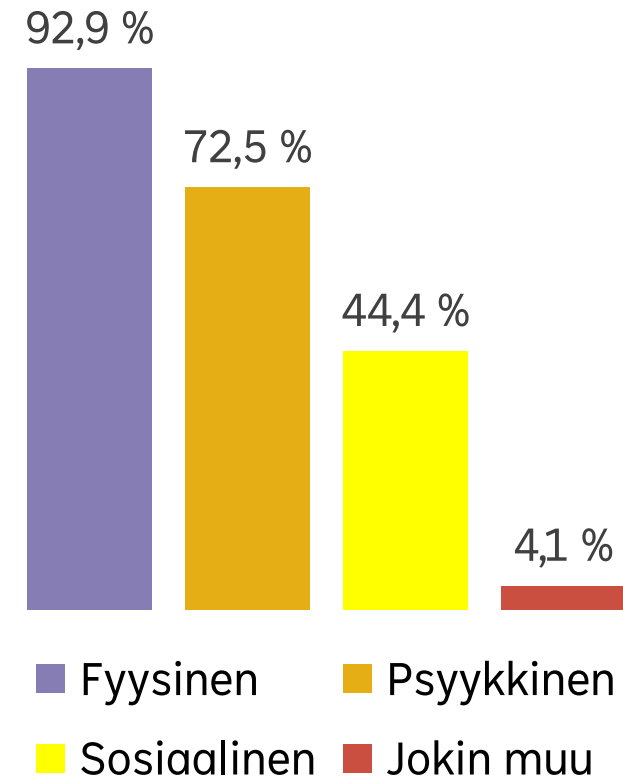
Syöpä ja toimintakyky

(n=796)

Vaikuttiko syöpä tai syöpähoidot toimintakykyyn?



Miten syöpä on vaikuttanut toimintakykyyn?



Fyysiset haasteet

- Vaihdevuosisoireet, kuten hikoilu, kuumat aallot
- Lihas- ja nivelkivut sekä jäykkyys
- Vatsan toiminnan häiriöt
- Autoimmuunisairauksien kaltaiset oireet
- Lymfaturvotus/yläraajaoireet
- Neuropatia
- Unihäiriöt
- Kivut
- Myöhäishaitat



Psyykkiset haasteet



- Masennus ja/tai ahdistus 10-50%
- Unettomuus
 - Häiriötasoista 30%
 - Tilapäistä 50-70%
- Pelot ja monenlaiset vaikeat tunteet
- Fatiikki eli uupumus 25%-99%
- Kehonkuvan ja minäkuvan muutokset
- Itsetunnon, myös ammatillisen itsetunnon lasku
- Stressi

Sosiaaliset haasteet



- Eristäytyminen ja yksinäisyys
- Sosiaalisen verkoston kaventuminen
- Perheeseen ja parisuhteeseen liittyvät haasteet
- Syrjinnän pelko
- Miten kertoa syövästä työpaikalla?



Kognitiiviset haasteet (CRCI)

- ”Aivosumu”
- Hidastunut tiedonkäsittely, ajatukset takkuua
- Suunnittelun vaikeus/oman toiminnan ohjaus/multitaskaaminen haastavaa
- Muistamisen haasteita, ei löydy oikeita sanoja
- Keskittymis- ja tarkkaavuushaasteet
- Uuden oppiminen vaikeampaa kuin ennen
- Useimmiten haasteet lievenevät/poistuvat parissa vuodessa.





Pariporina: Mikä on auttanut sinua selviytymään haasteistasi?



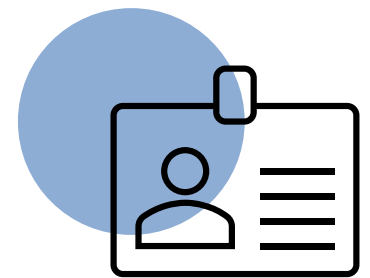
PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS



Tauko

Haasteiden keskelle tukea ja keinoja

- **Mielen hyvinvointi**
- **Sosiaalinen ja psykososiaalinen tuki**
- **Kehon hyvinvointi**
- **Kognitiiviset ja arjen keinot**
- **Työhön liittyvä tuki**



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

Mielenterveyden käsi

3

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millaisia tunteita olet
tuntenut tänään?
Kenelle voit kertoa kuulumisiasi?
Millainen mielialasi on ollut?

4

LIKKUMINEN

Miten liikut päivän aikana?
Millaisesta liikkumisesta
tulee hyvä olo?
Mitä kehosi tarvitsee?

5

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Miten rentoudut?
Mistä nautit vapaa-ajalla?
Mikä tuo iloa somessa,
peleissä tai muualla?

2

RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?
Muistatko syödä
säännöllisesti?
Miten ruokailu vaikuttaa
jaksamiseesi?

1

UNI JA LEPO

Maltatko levätä?
Nukutko hyvin ja riittävästi?
Vaikuttaako some tai
pelaaminen yöuniisi?

+

ARJEN RYTMİ

Koulu tai työ
Oma aika
Harrastukset
Kotityöt

+

ARVOT

Mitä arvostat ja
pidät tärkeänä?
Toimitko arvojesi mukaan?
Millaisia hyviä mieltä tuovia
valintoja teet päivän aikana?



PIRKANMAAN
SYÖPÄYHDISTYS

mieli

Mielen hyvinvointi



- Tunteiden käsittely
- Mindfulness, hengitysharjoitukset, rentoutus, jooga, luonto
- Resilienssi ja itsemyötätunto
- Mielekäs työ ja arki
- Arvojen mukainen työ ja elämä



Liikunta

- Liikunnan on todettu
 - kohentavan toimintakykyä, psyykkistä hyvinvointia, elämänlaatua, kehonkoostumusta
 - Vähentävän uupumusta
 - Pienentävän myöhäishaittojen riskiä
- Uupumuksen lievenemisessä hyötyä on ollut esim. kävelystä, joogasta, tai chista, kohtalaisen intensiteetin liikunnasta sekä intensiivisen aerobisen ja voimaharjoittelun yhdistelmästä.
- Liikunta voi vähentää myös parantumatonta syöpää sairastavan uupumista
- Levon ja kuormituksen säätely on kuitenkin tärkeää ja jo muutama minuutti kerrallaan on hyvä.



Kognitiivinen ergonomia

- **Äänet ja häly, ympäristö**

- merkkiäänien vaimentaminen eri laitteista
- vastamelukuulokkeet/musiikki kuulokkeissa
- Muun aistiärsyketulvan vähentäminen
- Hiljainen tila tms

- **Keskittyminen**

- Etätyö
- Työtehtävien järjestyksen miettiminen, prosessien suunnittelu, rajaaminen/priorisointi, suunnitelmallisuus
- Vireystilan mukainen työtehtävien teko
- Sähköpostit/viestit vain tiettyinä aikoina
- Sovittu viestintäkanava, ei useita
- Sovittu aika keskeytyksille
- Kollegoille viestiminen: nyt täytyy keskittyä
- Tietotulvan hillitseminen

- **Muistaminen**

- Työlistat, työohjeet, tarkistuslistat
- Asia kerrallaan
- Apuvälineet muistamiseen
- Sopivasti liikettä, lepoa ja monipuolinen ravinto
- Työvälineisiin perehdyttäminen, myös töihin palatessa tauon jälkeen

- **Muuta**

- Mikrotauot
- Riittävä ohjeistus, avun pyytäminen
- Asioiden pienempiin osiin jakaminen
- Etätyö
- Myös työyhteisön toimintatapojen muuttaminen
- Työparityöskentely
- Tiivis raportointi
- Osaamisen kehittäminen



Palaute tästä kerrasta



Mikä fiilis?





Kotiin
pohdittavaksi:

*Mikä sinulla jo
toimii ja mitä
otat tästä
kerrasta
mukaasi?*

Lähteet

- Larsson Elina, 2023. Rintasyövästä ehjäksi. Rintasyöpäyhdistys.
- Martha Hickey, Partha Basu, Jenifer Sassarini, Mariken E Stegmann, Elisabete Weiderpass, Karen Nakawala Chilowaf, Ann H Partridge, Donal J Brennan 03/2024: Managing menopause after cancer. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)02802-7/fulltext#fig1](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)02802-7/fulltext#fig1)
- Mieli ry. 2025. Mielenterveydenkäsi. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>
- Teemu Murtola, Aino Siltari, Ilkka Jussila, Heikki Seikkula, Heikki Minn, Peeter Karihtala ja Jorma Sormunen. 2025. : Liikunta syöpäpotilaiden kuntoutuksessa
- Penttinen Heidi, Pirsyn ylilääkäri. Luennot 2024. Sekä
- Syöpä ja työ -kysely 2023. Suomen Syöpäpotilaat.
- Terveyskylä Pro: Aivotyön kuormitus - avuksi kognitiivinen ergonomia
- Virpi Kalakoski, Heidi Lahti ja Teemu Paajanen. 2023. Kognitiivinen ergonomia lääkärin työssä.
- Yu Zhang, Shelli R. Kesler, Jorg Dietrich, Herta H. Chao, 3/2025. Cancer-Related Cognitive Impairment: A Practical Guide for Oncologists. <https://ascopubs.org/doi/10.1200/OP-24-00953>

