

Tietoa, tukea ja toivoa elämään syövän kanssa

**Turvallinen ikääntyminen
omaishoitoperheessä -seminaari
28.11.2023**

Marketta Liljeström, koordinaattori



Suomen Syöpäpotilaat

Syöpä koskettaa yhä useampaa meistä



Suomen Syöpäpotilaat

MINUA KIINNOSTAA: ?

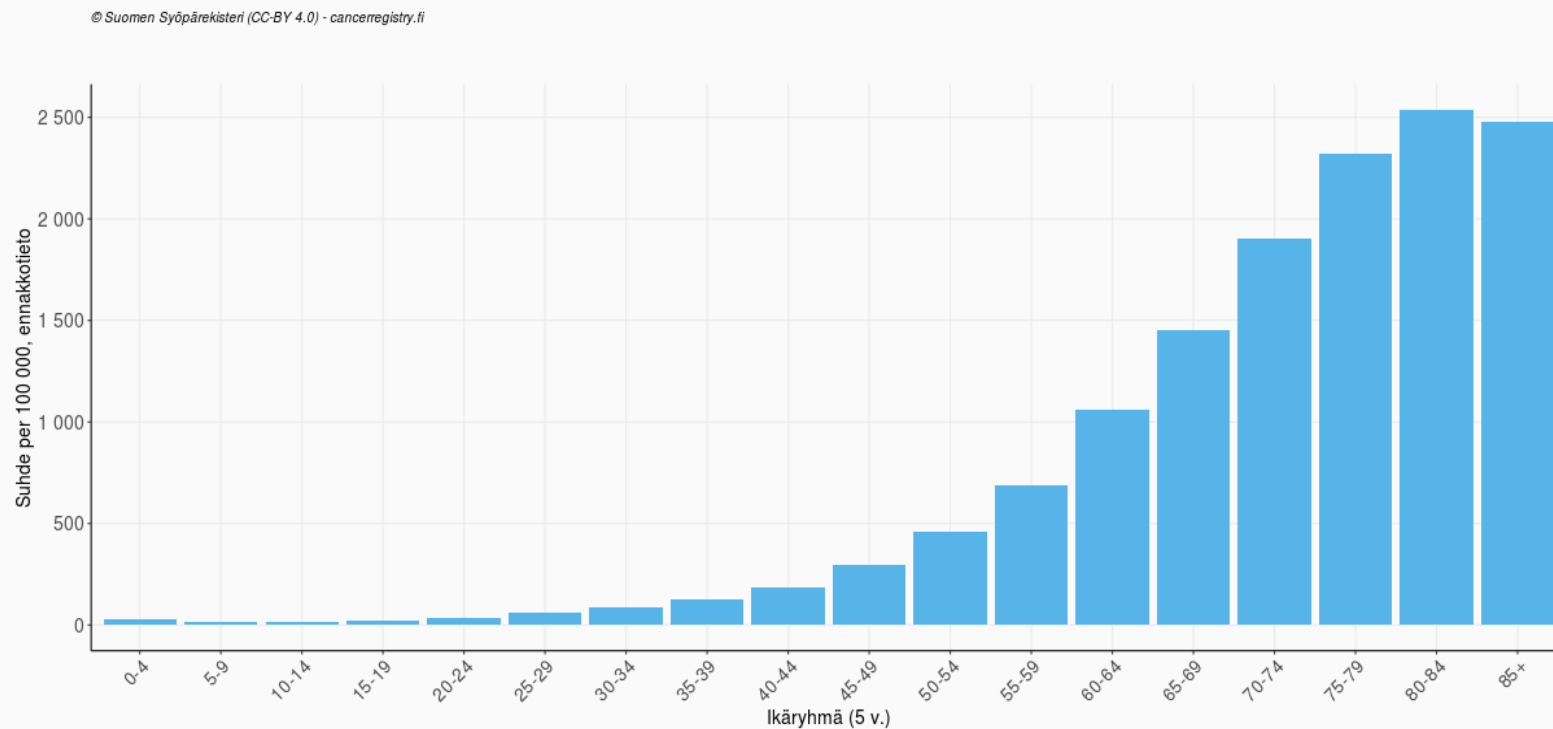
VALITSE SUKUPUOLI: ?

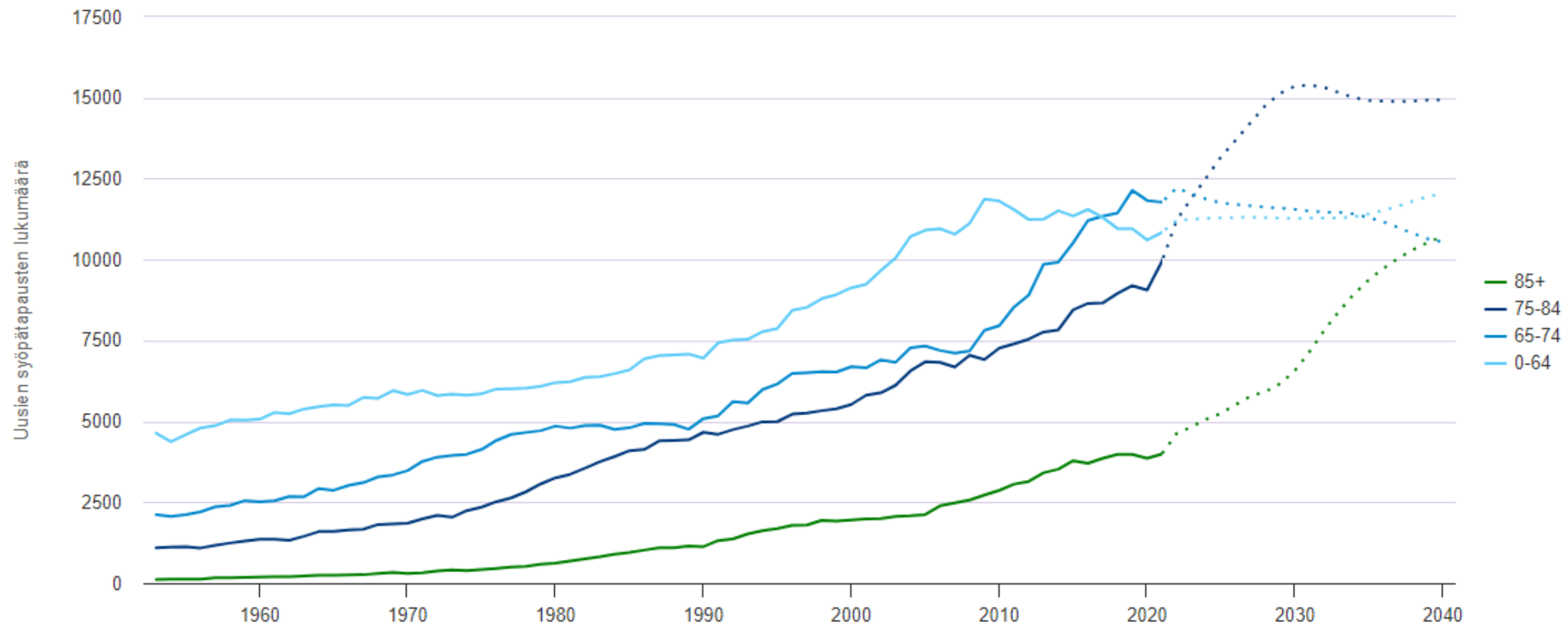
VALITSE ALUE: ?

VALITSE SYÖPÄTAUTI (ICD-10 -KOODI): ?

NÄYTÄ ARVOJA LUOKITELTUNA: ?

NÄYTÄ NÄITÄ ARVOJA: ?





© Suomen Syöpärekisteri 2021



Suomen Syöpäpotilaat

Loput väestöstä 70+ -vuotiaat

Eturauhanen



Paksu- ja peräsuoli



Keuhkot, henkitorvi



Rinta



Paksu- ja peräsuoli



Ihon okasolusyövä



<https://syoparekisteri.fi/tilastot/syopa-suomessa/>



Suomen Syöpäpotilaat

Mitä voimme tehdä itse?

- Tupakoinnin lopettaminen ja alkoholin käytön vähentäminen
- kasvispitoinen ruokavalio, painonhallinta ja liikunta (yleiskunto ja lihasvoima)
- auringolta suojautuminen
- Huomio oireisiin:
 - suoliston toiminta (www.colores.fi/tiedatko-mitka-oireet-voivat-viitata-suolistosyopaan)
 - verivirtsaisuus
 - laihtuminen
 - pitkittynyt yskä (yli 8 viikkoa)
 - rintojen omatarkkailu
- Osallistuminen seulontoihin




Hoitojen kehitys tuo toivoa

- Elossaololuvut paranevat – myös iäkkäämmillä!
- Huomio elämänlaatuun hoitovalintoja tehtäessä



Suomen Syöpäpotilaat





**Tietoa ja tukea
sairastuneille ja
läheisille**



Suomen Syöpäpotilaat



- Tietoa potilasoppaista
- Tukea vertaisilta
 - Verkossa (esim. Facebook, Tukinet, Toivo-sovellus)
 - Vertaistapaamisissa
 - Paikallisista syöpäyhdistyksistä
 - Henkilökohtaiselta vertaistukihenkilöltä

Tietoa järjestöjen ryhmistä ja palveluista

Syopapotilaat.fi (yli 20 potilasverkostoa sairastuneille ja läheisille)

Colores.fi (suolistosyöpään sairastuneet ja läheiset)

europadonna.fi (rintasyöpään sairastuneille)

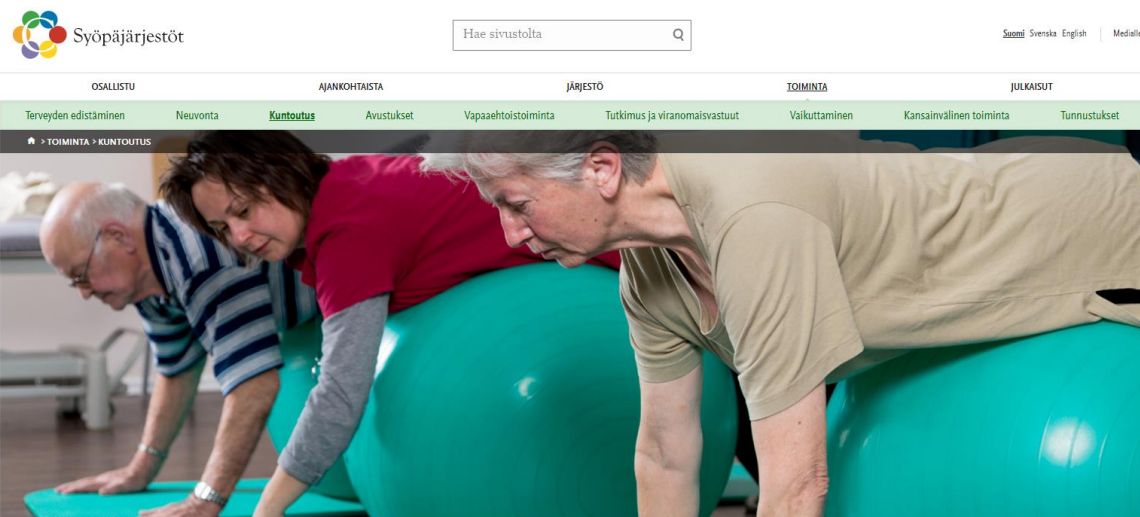
Propo.fi (eturauhassyöpään sairastuneet)

www.syopajarjestot.fi/jarjesto/jasenjarjestot/ (alueelliset syöpäyhdistykset)



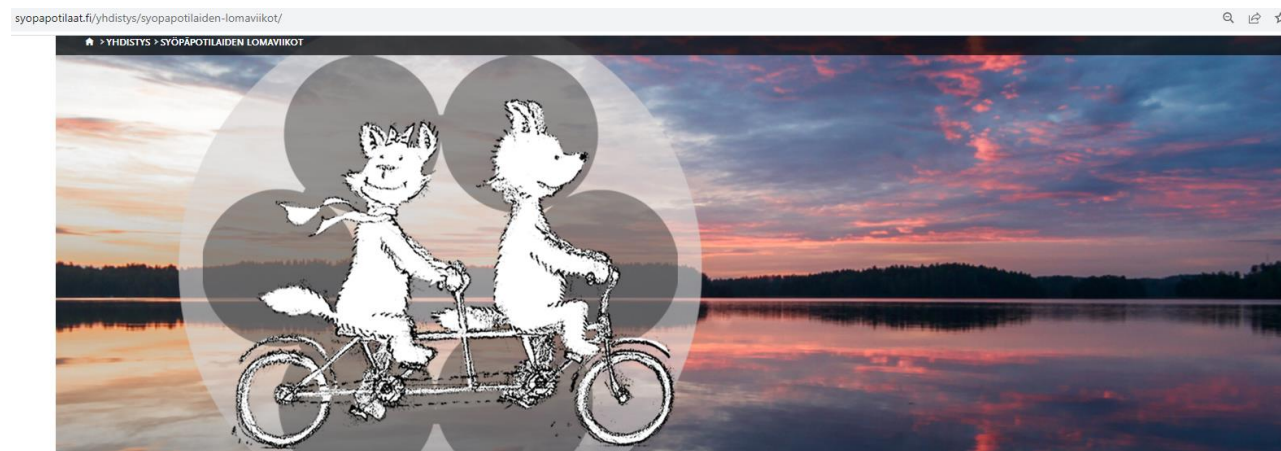
Suomen Syöpäpotilaat

Kuntoutuskurssit ja virkistyslomat



Kuntoutus

Syöpöpotilaille tarkoitettua kuntoutusta toteuttaa Kela ja osa sairaaloista. Syöpöjärjestöt toteuttavat syöpöään sairastuneille ja läheisille kuntoutumista tukevia kurssuja, jotka ovat tavoitteellisia ja ryhmämuotoisia. Syöpöjärjestöjen palvelut täydentävät julkisia kuntoutuspalveluita.



Syöpöpotilaiden lomaviikot

Hyvinvointilomat ry toteuttaa syöpöpotilaille kohdennettuja lomaviikkoja ja ne rahoitetaan sosiaali- ja terveysministeriön Veikkausvoittovaroista myöntämällä avustuksella. Vuodesta 2024 alkaen tuetulle lomalle on mahdollista päästä korkeintaan joka kolmas vuosi.

Maksun omavastuuosuus on 100 – 130 € / hlö. Perhelomilla alle 16-vuotiaiden lasten loma tuetaan täysin. Matkakuluja ei korvata. Majoitus on kahden hengen huoneissa ja perhelomilla perhehuoneissa.



Suomen Syöpöpotilaat

Lopuksi

- ”Syöpä on koko perheen sairaus”
 - läheisen rooli tärkeä, myös läheinen tarvitsee tukea
- Resurssipula huolettaa – uskaltakaa kysyä ja pyytää
- Suomessa edelleen erinomaiset hoitotulokset

Älä jää yksin!





Suomen Syöpäpotilaat

Suomen Syöpäpotilaat ry
Gloaalikeskus, 7. kerros
Siltasaarenkatu 4
00530 Helsinki
info@syopapotilaat.fi

 [Suomen Syöpäpotilaat ry Facebookissa](#)
 [Suomen Syöpäpotilaat Twitterissä](#)
 [syopapotilaat Instagramissa](#)
 [Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry LinkedInissä](#)