

RINTASYÖPÄ JA SEKSUAALISUUS



Opas seksuaalisuudesta ja sairauden aiheuttamista muutoksista

LUKIJALLE

Rintasyöpään sairastuminen vaikuttaa naisen kaikkiin elämäntilanteisiin ja voi aiheuttaa muutoksia myös seksuaalisuuteen. Yleensä sairastumisen alkuvaiheessa muut sairauteen liittyvät tiedontarpeet menevät seksuaalisten tiedontarpeiden edelle. Seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ovat kuitenkin tärkeitä ja nousevat pintaan yksilöllisessä aikataulussa. Kukaan ei voi määrittellä, milloin juuri sinä tarvitset tietoa ja ohjausta seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa. Oppaan avulla voit tutustua seksuaalisuutta käsitteleviin aihealueisiin, kun koet sen ajankohtaiseksi.

Olet saattanut pohtia monenlaisia seksuaalisuuteen ja naiseuteen liittyviä kysymyksiä. Tämä on täysin normaalia. Sinulla on oikeus saada tietoa ja vastauksia jokaiseen mieltäsi askarruttavaan kysymykseen. Tämän oppaan tavoitteena on antaa tietoa seksuaalisuudesta ja sairauden aiheuttamista muutoksista sekä helpottaa asioista puhumista.

Seksuaalisuus on jokaisen ihmisen perusoikeus, joka kuuluu kaikkiin elämäntilanteisiin. Seksuaalisuus ei koskaan katoa, ei myöskään vakavan sairauden yhteydessä. Koska seksuaalisuus on yksilöllistä ja se merkitsee jokaiselle erilaisia asioita, ei oppaasta välttämättä löydy kaikkia vastauksia juuri sinun kysymyksiisi. Oppaassa kerrotaan, mistä voit tarvittaessa hakea yksilöllistä tukea ja ohjausta seksuaalisuuteen ja sairauteen liittyvissä asioissa. Et ole kysymystesi kanssa yksin, apua on saatavilla.

Sairastuminen vaikuttaa myös mahdollisen kumppanin elämään ja tunteisiin. Parisuhde voi joutua koetukselle, ellei ymmärrystä löydy puolin ja toisin. Myös kumppania voi askarruttaa seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja sukupuolten väliset ajatusmaailmat seksuaalisuudesta voivat poiketa toisistaan. Tämän vuoksi on hyödyllistä antaa opas myös kumppanin luettavaksi, sillä tieto aiheesta kasvattaa ymmärrystä.

Toivottavasti oppaasta on sinulle hyötyä ja löydät vastauksia kysymyksiisi.

RINTASYÖPÄ

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpämuoto. Suomalaisista naisista noin joka yhdeksäs sairastuu elämänsä aikana rintasyöpään. Rintasyöpää voidaan nykypäivänä pitää varsin hyväennusteisena tautina varhaisen toteamisen ja hoitomenetelmien kehittymisen myötä. Suurin osa rintasyöpään sairastuneista selviää ja toipuu sairaudesta. Suomessa syöpään sairastuneen ennuste on Euroopan parhaimpia. Viiden vuoden kuluttua taudin toteamisesta elossa on noin yhdeksän kymmenestä sairastuneesta.

Rintasyövän hoito koostuu leikkaushoidosta, sädehoidosta ja lääkehoidosta. Tavallisimmin rintasyövän hoito alkaa leikkauksella, jolloin syöpäkudos pyritään poistamaan rinnan ja kainalon alueelta. Leikkauksessa pyritään säilyttämään mahdollisimman hyvä toiminnallinen ja kosmeettinen tulos. Tarve leikkauksen jälkeisille hoidoille arvioidaan aina yksilöllisesti.

SEKSUAALISUUS OSANA TERVEYTTÄ

Seksuaalisuus on oleellinen osa ihmistä, elämänlaatua, hyvinvointia ja terveyttä. Se on läsnä ihmisessä koko hänen elämänsä ajan, kuitenkin muuttuen jatkuvasti iän ja kokemuksen myötä. Seksuaalisuus on hyvin yksilöllistä ja seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin. Seksuaalisuus ei tarkoita vain pelkkää seksiä. Seksuaalisuuteen liittyy paljon muutakin, kuten läheisyyttä, hellyyttä, hyväksytyksi ja rakastetuksi tulemista, fyysistä tyydytystä, kokemuksia, avoimuutta, iloa, surua, toiveita ja pettymyksiä. Seksuaalisuus on yksi ihmisen perustarpeista, suhde omaan minään ja kehoon naisena tai miehenä. Seksuaalisuudella on suuri merkitys siinä, miten ihminen itsensä näkee ja millaisena hän kokee tai toivoo muiden hänet näkevän.

Naiseudessa voi korostua erilaiset roolit ja elämänvaiheet kuten äitiys ja puolisona oleminen, jotka vaikuttavat osaltaan myös seksuaalisuuteen. Kehonkuvassa tapahtuu naisen elämän aikana monia muutoksia. Kehoaamme ja omaa käsitystämme siitä muokkaavat mm. murrosikä, naiseksi kasvaminen, raskaus, imetyks, hormonaaliset muutokset ja vanheneminen. Näiden muutosten lisäksi myös mahdolliset sairaudet muokkaavat kehoamme ja joskus nämä aiheuttavat haasteita oman kehon ja minäkuvan hyväksymisessä.

RINTASYÖPÄ JA SEKSUAALISUUS

Rintasyöpään sairastuminen on usein raskas, mieltä järkyttävä kokemus. Sairastuminen pysäyttää ja sen myötä nainen joutuu kohtaamaan totutun elämän kysymyksiä uudelleen. Sairastuminen voi aiheuttaa sekä psyykkisiä että fyysisiä muutoksia. Tunnetason muutokset voivat olla hyvin moniulotteisia. Sairastuminen voi aiheuttaa muutoksia itsetunnossa, ihmissuhteissa, minäkuvassa, seksuaalisessa minäkuvassa, parisuhteessa ja usein myös seksuaalisessa kanssakäymisessä. Yleensä oman kehon muuttuminen aiheuttaa tunne-elämään eniten haasteita ja vaikuttaa usein myös sairastuneen seksuaalisuuteen, naiseuteen ja kehonkuvaan.

Rintasyöpään sairastuminen aiheuttaa ihmiselle henkilökohtaisen kriisireaktion, jonka jokainen läpikäy omalla tavallaan. Emotionaalisen tuen tarve voi olla suuri ja tässä auttavat esimerkiksi läheiset tai hoitohenkilökunta. Saatat kokea sairastumisen ja syöpähoitojen aikana voimattomuutta ja elämäntilanteen hallitsemattomuuden tunteita. Mielialan vaihtelut, kielteiset tunteet ja voimakkaat tunnereaktiot voivat yllättää ja ne voivat tuntua joskus itselle hyvinkin vierailta ja ristiriitaisilta. On luonnollista kokea erilaisia tunteita, kuten kateutta, vihaa, häpeää, pelkoa, yksinäisyyttä ja toivottomuutta. Tärkeintä on kuitenkin tunteiden läpikäyminen.

Sairastumisesta voi seurata myös myönteisiä asioita kuten elämänarvojen uudelleen puntarointi, ihmissuhteiden lujittuminen ja lähentyminen. Sairastuminen voi saada sinut pohtimaan esimerkiksi elämän peruskysymyksiä ja olemassaoloa, hengellisiä kysymyksiä sekä elämän tarkoitusta. Sairastumis- ja paranemisprosessi voivat edesauttaa voimaantumista ja henkistä kasvua.

HOITOMUOTOJEN VAIKUTUKSET NAISEN SEKSUAALISUUTEEN

Syövän eri hoitomuodot voivat vaikuttaa ihmisen seksuaalisuuteen ja seksuaaliin toimintoihin. Tämä opas keskittyy hoitomuotojen osalta lähinnä leikkaushoidon aiheuttamiin muutoksiin.

Leikkausmenetelmien kehityksen myötä on leikkauksesta toipuminen yhä nopeampaa ja vaivattomampaa. Leikkauksesta toipuminen voi aiheuttaa kuitenkin erilaisia fyysisiä oireita, jotka voivat vaikuttaa elämänlaatuun ja päivittäisiin toimintoihin sekä seksuaalisuuteen. Sairauden aiheuttama huoli, haavakipu ja väsymys siirtävät usein seksuaalisuuden ja seksin taka-alalle. Toipumisen jälkeen seksuaalisuus ja seksi tulevat jälleen ajankohtaisiksi. Voi kuitenkin olla, että nainen joutuu kohtaamaan monia uusia haasteita leikkauksen seurauksena syntyneen sisäisen tai ulkoisen minäkuvan muutoksen myötä. Minäkuvan muutos aiheuttaa usein toipumisaikaa suuremman seksuaalisuuteen liittyvän ongelman.

Leikkaustapa voi osaltaan vaikuttaa leikkauksen jälkeiseen elämänlaatuun. Rinnan säästävän leikkauksen jälkeen fyysinen toimintakyky on usein parempi kuin rinnan kokopoiston jälkeen. Myös kehonkuva ja seksielämä koetaan säästävän leikkauksen jälkeen usein paremmaksi. Samoin minäkuvan eheytyksen ja emotionaalisen toipumisen on todettu olevan nopeampaa kuin rinnan kokopoiston jälkeen. Rinnan kokopoistosta voi aiheutua potilaalle eriasteisia ohimeneviä tai pysyviä fyysisiä tai psyykkisiä haittoja. Rinnan kokopoisto saattaa vaurioittaa naisen kehonkuvaa ja aiheuttaa erilaisia ongelmia seksuaali-identiteettiin. Tunteet ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä, eivätkä kaikki koe rinnan ulkonäön muuttumista tai rinnan menetystä merkittävänä. Useimmille naisille rinnanpoisto on kuitenkin vaikea kysymys.

Muuttuneen kehonkuvan kanssa kamppailevan arkeen on mahdollista saada helpotusta erilaisilla keinoilla. Rintasyöpäleikkauksen jälkeen saat käyttöösi leikkaustavasta riippuen rinnan koko- tai osaproteesin. Erikoisliikkeistä on saatavilla kauniita alusvaatteita ja uimapukuja proteesia käyttäville naisille. Syövän hoidoista aiheutuneen mahdollisen hiustenlähdön vuoksi onnistuu peruukin hankinta maksusitoumuksella.

Sinua saattaa helpottaa tieto siitä, että rinnan korjausleikkaus on mahdollinen rinnanpoistoleikkauksen yhteydessä tai sen jälkeen tilanteesta riippuen. Korjausleikkaus voidaan tehdä käyttäen ihon alle asetettavaa proteesia tai uusi rinta voidaan muodostaa omasta selkälihaksesta tai vatsanpeitteiden kudoksesta. Korjausleikkauksesta voit keskustella lääkärisi kanssa. Leikkauksia tehdään myös julkisessa terveydenhuollossa.



MINÄKUVAN MUUTOKSET

Minäkuva eli käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan vuorovaikutussuhteiden ja muilta saadun palautteen myötä. Kehonkuva on olennainen osa minäkuva ja tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta fyysisestä itsestään. Kehonkuvaan sisältyy asenteita ja käsityksiä koskien omaa fyysistä ulkonäköä, terveydentilaa, taitoja ja seksuaalisuutta. Fyysisten ominaisuuksien lisäksi kehonkuva sisältää ihmisen kokonaisvaltaisen eheyden tunteen, toiminnallisuuden ja kyvyn suhtautua ja olla vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Aikuisuuteen kehittymisen myötä jokaisen itsestään luoma kehonkuva ja seksuaali-identiteetti ovat yksilöllisiä.

Syöpä ja sen hoitomuodot ovat uhka kehon eheydelle ja sairastuneen minäkuva saattaa muuttua. Minäkuvan muutokset aiheutuvat ristiriidasta sen välillä, kuinka ihminen on aiemmin nähnyt itsensä ja kuinka hän näkee itsensä sairauden ja hoitojen myötä. Minäkuvan muutokset voivat olla sisäisistä tai ulkoisista tekijöistä johtuvia. Sisäinen muutos ei näy ulospäin, mutta sairastunut kokee sen olemassaolon ja tuntee sen aiheuttaman rikkinaisyudentunteen. Ulkoinen minäkuvan muutos tarkoittaa tilannetta, jossa muutos näkyy itselle sekä muille esimerkiksi isoina arpina, ulkonäönmuutoksina tai hiustenlähtönä. Nämä muutokset voivat vaikuttaa ratkaisevasti seksuaali-identiteettiin ja kehon hyväksymiseen.

Rintasyövän aiheuttamalla kehonkuvan muutoksilla voi olla suoria vaikutuksia seksuaalisuuteen ja ihmissuhteisiin. Minäkuvan muutosten huomioiminen on tärkeää, sillä muutoutumaton kehonkuva voi johtaa elämänlaadun laskuun, psykososiaalisiin ongelmiin ja vaikeuksiin parisuhteessa tai sellaisen solmimissa. Sairastuminen ja minäkuvan muutokset voivat aiheuttaa myös väliaikaista itsetunnon laskua. Itsetunnon väheneminen vakavan sairauden myötä on yleistä ja useimmat syöpäpotilaat kohtaavat sen jonkinasteisena. Älä siis pelästy mahdollisia itsetunnon muutoksia, itsetunto palautuu yleensä yksilöllisesti ajan kanssa toipumisprosessin edetessä. Seksuaalisuuden kannalta itsetunto on tärkeä seksuaalisuuden rakenne ja sen heikentyessä myös seksuaalinen eheytyminen ja minäkuvan korjaantuminen on hitaampaa tai puutteellista.

Minäkuvan muutokset, niiden kokeminen ja kesto ovat yksilöllisiä. Kehonkuvan muutokset ja niihin sopeutuminen on suhteessa aikaisemman kehonkuvan vahvuuteen. Minäkuvan muutokselle tyypillistä ovat eriaisteiset rikkiinäisyyden ja vaillinaisuuden tunteet ja itsensä, jolloin ehjää kuvaa omasta kehosta tai itsestä naisena voi olla vaikea muodostaa. Rinnat ovat ennen sairastumista saataneet kuulua naiseuteen olennaisesti, jolloin naiseus saattaa tuntua erityisen haavoitetulta. Sinulla on oikeus erilaisiin tunteisiin, ne ovat sinulle todellisuutta eikä niitä pitäisi kenenkään vähätellä. Muistathan kuitenkin, että kielteiset tunteet omaa kehoa kohtaan voivat omassa silmissä saada liian suuret mittasuhteet.



MINÄKUVAN EHEITYMINEN

Minäkuvan eheytymisessä olet itse pääroolissa, sillä muut eivät voi hyväksyä muuttunutta minäkuvaa puolestasi. Ihmisen voimavaroilla, omalla persoonalla ja henkilökohtaisilla ominaisuuksilla on suuri merkitys eheytymisessä. Myös aiempi suhtautuminen omaan kehoon vaikuttaa eheytymiseen. Positiivinen suhtautuminen vaikuttaa eheytymiseen myönteisesti, kun taas ennestäänkin heikko kehonkuva vaikeuttaa eheytymistä. Koska minäkuvan muutokset ovat yksilöllisiä, ei myöskään eheytymiseen ole olemassa yksiselitteistä keinoa.

Itselle minäkuvassa tapahtunut muutos on näkyvin ja sen pohjalta syntyvät tunteet saattavat olla raskaita. Yleensä nainen itse on kehonsa arvostelevin yleisö. Yritä olla lempeä ja armollinen itseäsi ja kehoasi kohtaan. Sinua voi helpottaa tieto siitä, etteivät muut näe sinua kuten itse näet itsesi. Yleistä on, että muutoksen kokenut tekee johtopäätöksiä siitä, miten muut näkevät muutoksen tai millaisia tunteita se heissä aiheuttaa.

Läheisten tuki ja kannustus sekä hyvät ihmissuhteet voivat helpottaa eheytymisprosessissa ja itsetunnon palautumisessa. Mahdollisen kumppanin ymmärrys, tuki ja hyväksyntä sekä parisuhteen hyvinvointi antavat myös voimia eheytymiseen. Tärkeintä on kuitenkin olla itse aktiivinen. Tee asioita, jotka tekevät sinut onnelliseksi ja saavat hyvälle mielelle: liiku luonnossa, käy ostoksilla tai elokuvissa, kuuntele mielimusiikkiasi tai hemmottele itseäsi. Tee mitä ikinä itse haluat! Muista kuitenkin sallia itsellesi myös hetkiä jolloin levätä.

Muista, että uuden minäkuvan rakentaminen ei tapahdu hetkessä. Minäkuvan eheyttäminen vaatii työstämistä ja asioiden läpikäymistä. Älä pelkää matkan varrella ilmaantuvia tunteita, ei omia eikä toisten. Tunteista on apua kriisistä selviytymisessä varsinkin silloin, kun ne sallitaan ja kohdataan rohkesti yksin tai yhdessä jonkun kanssa. Ole rohkea ja anna erilaisten tunteiden tulla ja mennä rauhassa, hyväksy ne ja päästä irti erilaisista kielteisistä tunteista ja mielentiloista. Yritä löytää positiivisia tunteita tilalle. Tämä nopeuttaa eheytymistä.

Ole itsellesi armollinen, anna itsellesi aikaa tottua muutoksiin ja opettele jälleen rakastamaan kehoasi.

Anna itsellesi lupa selviytyä omien kykyjen ja senhetkisten voimavarojen mukaan. Aina ei tarvitse pyrkiä täydellisiin suorituksiin vaan vähempikin riittää. Yrittäminen vaatii rohkeutta ja se on tärkeintä. Useimmiten nämä keinot vievät eteenpäin ja pikkuhiljaa suhde omaan muuttuneeseen kehoon muotoutuu eheämmäksi.



PARISUHDE

Vaikeat elämäntilanteet vaikuttavat usein myös parisuhteeseen. Kumppanin sairastuessa joudutaan sopeutumaan täysin uuteen tilanteeseen. Tämä voi aiheuttaa haasteita parisuhteeseen tai ajaa parisuhteen kriisiin. Rintasyöpä ei ole parisuhteelle kuitenkaan ylivoimainen haaste ja usein parisuhde vahvistuu, kun vaikeudet kohdataan yhdessä. Myönteinen vaikutus parisuhteeseen on yleensä sellaisissa suhteissa, joissa puoliso tukee sairastunutta ja asioista pystytään puhumaan. Keskustelkaa rohkeasti tunteista, peloista ja tarpeista. Kumppanin tuki ja ymmärrys auttavat jaksamaan ja tuovat lohtua. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että parisuhteesta huolimatta sairastunut joutuu itse käsittelemään ja kohtaamaan sairautensa.



Parisuhteen selviytymisen kannalta tärkeitä asioita ovat:

Rakkaus

Keskinäinen kunnioitus

Kumppanin tunteiden arvostus

Keskustelun- ja kuuntelemisen taito

Yhteisten selviytymiskeinojen käyttö

Henkilökohtaisten selviytymiskeinojen hyväksyminen

HALUTTOMUUS

Seksuaalinen haluttomuus on yleistä ja liittyy usein elämän vaikeisiin muutostilanteisiin. Seksuaalista haluttomuutta voidaan pitää ehkä yleisimpänä syövän ja sen hoitojen sivuvaikutuksena. Tavallista on, että ajatukset erotiikasta ovat kaukaisia. Voimavarat tarvitaan nyt sairastumisesta selviämiseen. Haluttomuus voi aiheuttaa huolta itselle sekä vaikeuksia mahdolliseen parisuhteeseen. Ongelman suuruus riippuu siitä, kuinka tärkeässä asemassa seksi on ollut ennen sairastumista. Haluttomuus on yleensä ohimenevä ilmiö ja halut palautuvat yksilöllisesti ajan kanssa.

Seksuaalisen aktiivisuuden ja varsinaisen seksin jäädessä taka-alalle on tärkeää yrittää säilyttää parisuhteen fyysinen yhteys muilla keinoilla. Pelkän henkisen yhteyden varaan jäänyt parisuhde voi vaarantua. Seksuaalisen aktiivisuuden puuttuessa nainen tarvitsee paljon seksitöntä läheisyyttä, hellyyttä ja yhteenkuuluvuutta puolisoiltaan. Hellyys, kosketus ja läheisyys ovat hyviä keinoja säilyttää parisuhteenne fyysinen yhteys, ilmaista rakkautta ja lujittaa parisuhdetta. Jos parisuhteessanne kosketus on aiemmin ollut vähäistä tai pelkkä merkki halusta yhdyntään, opetelkaa yhdessä koskettamaan toisianne enemmän arjessa. Tärkeää on, että haluttomuuden aiheuttamista tunteista keskustellaan avoimesti yhdessä.

SAIRASTUNEEN KUMPPANINA

Läheisen sairastuminen vaikuttaa laajalti myös parisuhteen terveeseen osapuoleen ja yhteiseen elämään. Erilaiset tunteet ja tunnereaktiot ovat osa arkea sairastumisen jälkeen. Kummallakin teistä on oikeus omiin tunteisiin.

Tukeminen, myötäeläminen ja toisen arvostaminen ovat asioita, joihin kannattaa kiinnittää huomiota. Avoin keskustelu on tärkeää, sillä nainen haluaa tulla kuulluksi, huomioiduksi ja ymmärretyksi. Sairastuneen ajatusmaailman ymmärtäminen ei kuitenkaan välttämättä aina ole helppoa. Tärkeintä on, että haluat ja yrität ymmärtää, et vähättele toisen tunteita ja annat hänelle aikaa. Muista, että tuestasi ja läsnäolostasi huolimatta, joutuu sairastunut kuitenkin itse kohtamaan sairauden ja sen aiheuttamat tunteet ja muutokset. Sairastunut voi tarvita tilaa omille ajatuksilleen ja selviytymiselleen. Sama pätee myös sinuun, jotta jaksat tukea ja kulkea sairastuneen kumppanisi rinnalla, tarvitset myös aikaa ajatella itseäsi ja oikeuden elää omaa terveen ihmisen elämää.

Rinnan menetys tai sen ulkonäön muutos on naiselle usein hyvin raskas kokemus. Anna hänelle aikaa hyväksyä ja oppia rakastamaan jälleen omaa kehoaan. Väärinymmärrykset ja vääristyneet käsitykset ovat yleisiä, joten asioista keskustelu on äärimmäisen tärkeää. Nainen saattaa esimerkiksi ajatella, että puoliso näkee hänen muuttuneen kehonsa rumana tai luotaantyöntävänä ja tällöin mahdolliset seksuaali-identiteetin ongelmat voivat pitkittyä.

Kehon muuttumiseen liittyvä seksuaalinen haluttomuus on yleistä ja voi aiheuttaa huolta molemmissa parisuhteen osapuolissa. Tärkeintä on avoin keskustelu haluttomuudesta ja sen aiheuttamista tunteista. Painostaminen ei auta ja voi aiheuttaa vain lisää haittaa. Halut palautuvat yleensä ajan myötä, kun tilanne on siihen sopiva. Nainen tarvitsee usein myös paljon seksitöntä läheisyyttä ja hellyyttä. Läheisyys ja kosketus ovat hyviä keinoja ilmaista rakkautta ja säilyttää parisuhteen fyysinen yhteys. Molemmilla parisuhteen osapuolilla tulee olla oikeus läheisyyteen ja välillä myös etäisyyden ottamiseen.

ILMAN PARISUHDETTA ELÄVÄT NAISET

Kaikilla ei syystä tai toisesta ole kumppania elämässään. Usein yksin elävillä on ympärillään tukeva ja turvallinen sosiaalinen verkosto ja tällöin tukea on mahdollista saada esimerkiksi ystäviltä tai muilta elämään kuuluvilta ihmisiltä. On kuitenkin myös naisia, joille yksinäisyys on vaikea asia, ystäviä voi olla vähän ja sosiaalinen verkosto voi olla heikko tai puuttua kokonaan. Tällöin hoitohenkilökunnalta saatu emotionaalinen tuki on tärkeää ja apua voi löytää myös erilaisesta vertaistukitoiminnasta.

Sinusta voi tuntua siltä, että syöpä ja sen aiheuttamat muutokset ovat este uusille ihmissuhteille. Kielteisten tunteiden, kuten torjutuksi tulemisen pelon vuoksi uudelle ihmissuhteelle antautuminen voi tuntua liian suurelta askel-eelta. Muista, että syöpä ja sen aiheuttamat kehonkuvan muutokset eivät ole este uusille ihmissuhteille. Älä anna muuttuneen kehonkuvan tai heikentyneen itsetunnon ottaa valtaa. Ota ote elämästäsi ja tutustu rohkeasti uusiin ihmisiin. Keskustele avoimesti sairastumisesta ja sairauden aiheuttamista muutoksista silloin, kun itse koet ajankohdan sopivaksi. Tulet huomaamaan, ettei asia ole muiden mielestä niin merkittävä. Hyvä ihmissuhde perustuu lukuisiin toisiaan täydentäviin asioihin, joten yhden asian puuttumisella tai erilaisuudella harvemmin on merkitystä.

APUA ON SAATAVILLA

Rintasyöpään sairastuminen voi heikentää elämänlaatua sekä aiheuttaa ongelmia parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Myös eriasteista masennusta voi ilmaantua. Masennus voi olla nopeasti ohimenevää tai muodostua pitkittyneemmäksi ongelmaksi. Mikäli koet raskaaksi käsitellä sairauden aiheuttamia tunteita yksin, voi ulkopuolinen apu olla tarpeen. Käänny rohkeasti hoitohenkilökunnan puoleen, jos selviytyminen tuntuu syystä tai toisesta kovin vaikealta. Yleensä itse tiedät parhaiten, jos omat selviytymiskeinot eivät tunnu riittävän. Kuuntele itseäsi ja tunteitasi.

Voit halutessasi keskustella hoitohenkilökunnan kanssa seksuaalisuuteen liittyvistä kysymyksistä ja tarvittaessa he voivat ohjata sinut eteenpäin esimerkiksi seksuaalineuvojalle tai -terapeutille. Eri sairaanhoitopiireissä toimii seksuaalipoliklinikoita, joista on mahdollista saada apua ja seksuaalineuvontaa. Voit tiedustella tarjoaako oman alueen sairaanhoitopiiri kyseistä palvelua. Myös minäkuvan ongelmiin on saatavilla asiantuntija-apua. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi erilaisia psyko-, seksuaali- tai taideterapian muotoja.

Syöpäjärjestöt tarjoavat tietoa, tukea ja erilaisia neuvontapalveluita, kuten puhelin-, sähköposti- ja verkkoneuvontaa syöpään erikoistuneen sairaanhoitajan toimesta. Rintasyöpöpotilaiden keskustelu- ja vertaistukitoimintaa on usein tarjolla esimerkiksi maakunnallisten syöpäyhdistysten sekä rintasyöpäyhdistyksen kautta.

Opas on toteutettu opinnäytetyönä: Viljala Janika, Rintasyöpä ja seksuaalisuus -Opas seksuaalisuudesta ja sairauden aiheuttamista muutoksista. Opas on tuotettu yhteistyössä HUS Porvoon sairaalan synnytysten ja naistentautien yksikön kanssa.

Tekijät:

Laurea-ammattikorkeakoulu Porvoo

Hoitotyön opiskelija: Janika Viljala

Kevät 2014.

Kuvitus: Kati Viljala