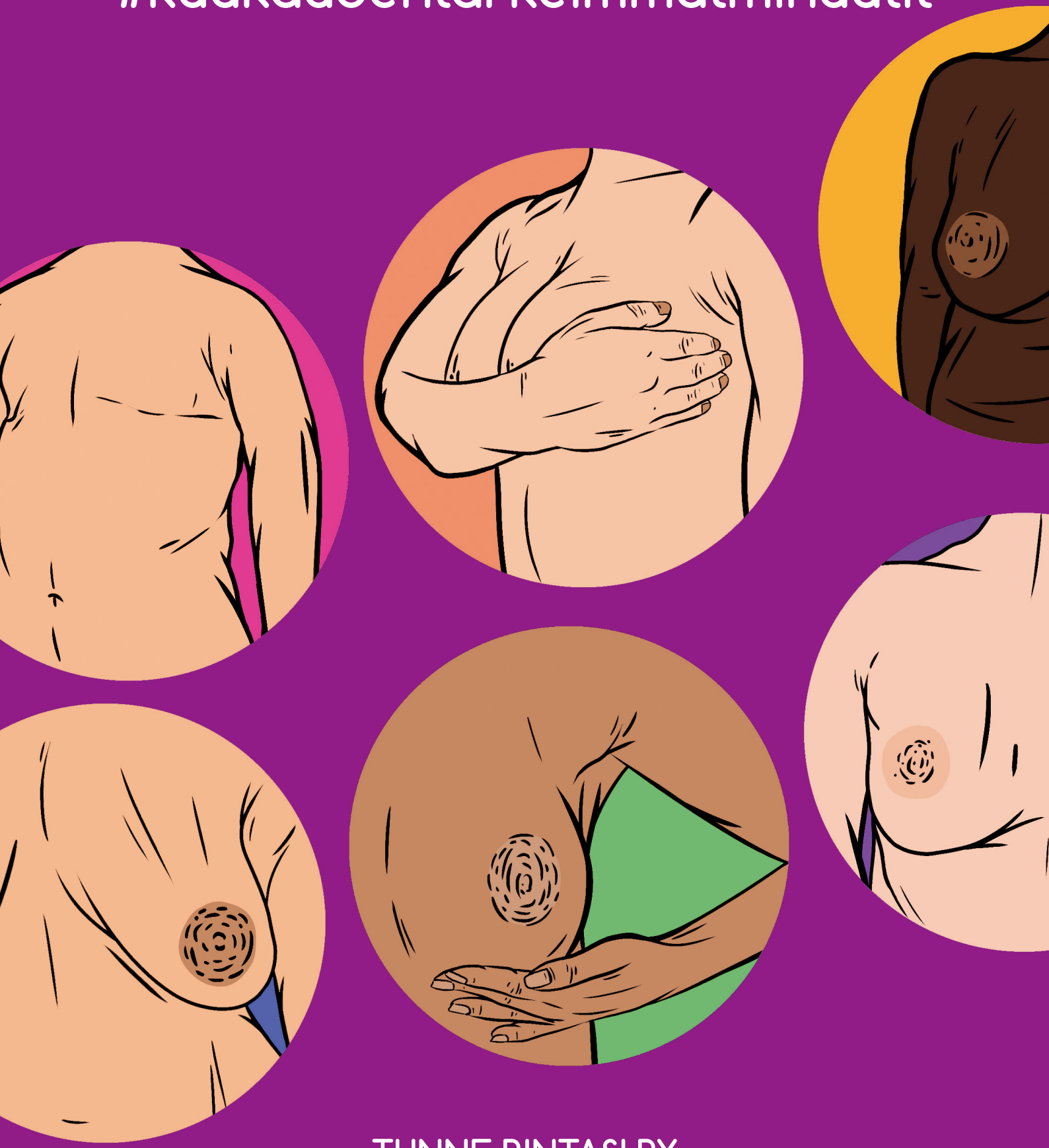
Opettajan materiaali

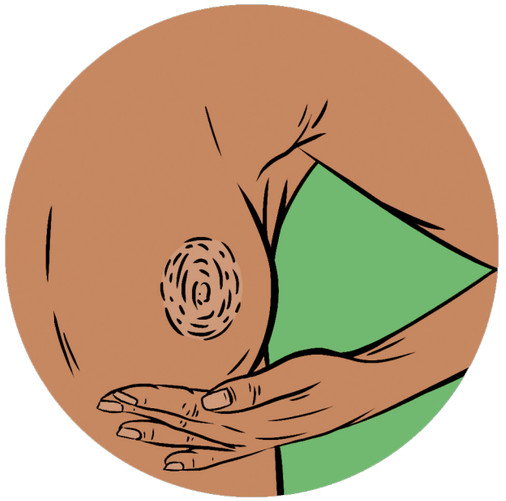
OMATARKKAILU TUTUKSI

#kuukaudentärkeimmätminuutit



TUNNE RINTASI RY

SISÄLLYS



JOHDANTO....4
Miksi oppimateriaali?....4
Miten oppimateriaalia käytetään?....4
Tunne rintasi ry....5

RINTASYÖPÄ....6
Kuka sairastuu rintasyöpään?....6
Rintasyövän taustatekijät....6
Periytyvyys....7
Rintasyövän oireet....7
Rintasyövän toteaminen....8
Rintasyöpähoidot....8
Rintasyöpäpotilaan kuntoutus ja ennuste....9

OMATARKKAILU....10
Moni muhkura kuuluu rintaan....10
TEHTÄVÄT....14
Tehtävä 1: Rintasyöpä – kenelle, milloin, miten? (TE1, TE3, TE4)....15
Tehtävä 2: Rintasyövän oireet (TE1)....16
Tehtävä 3: Omatarkkailun ohjeet (TE1, TE2, TE4)....17
Tehtävä 4: Monenlaisia ohjeita (TE2, TE3, TE4)....18
Tehtävä 5: OMAKUU (TE1)....20
Tehtävä 6. Rintasyövän sairastaminen – tilastotarkastelua (TE 1, TE3, TE4)....21
Tehtävä 7: Miten rinnoista puhutaan? (TE2)....22
Tehtävä 8. Rinnat julkisessa tilassa (TE2, TE3, TE4)....23
Työpohja: Rintasyövän oireet....24

LUE LISÄÄ....30

Lämmin kiitos kaikille oppimateriaalin työstämiseen osallistuneille!

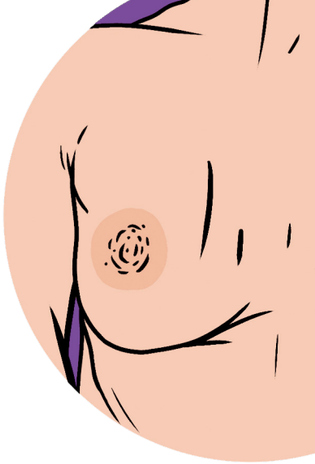
Materiaalin työstämiseen ovat osallistuneet Jessica Siflver (kätilötyön lehtori, Yrkehögskolan Arcada) sekä Laura Pakkala (koulu- ja opiskeluterveydenhoitaja, Suupohjan LLKY, Teuvan yhtenäiskoulu).

Oppimateriaalin ovat toimittaneet Laura Hakala (järjestösihteeri, Tunne rintasi ry) ja Sonja Raunio (toiminnanjohtaja, Tunne rintasi ry).

Materiaalin ovat tarkastaneet Rintasyöpäyhdistys - Europa Donna Finland ry:n neuvontahoitaja Outi Kurki sekä Nuorten Mielenterveysseura Yeesi ry:n Vilma Mankonen.

Materiaalin kuvitukset on tehnyt Elina Tuomi ja materiaalin on taittanut Sonja Raunio (toiminnanjohtaja, Tunne rintasi ry).

JOHDANTO



Tervetuloa 'Omatarkkailu tutuksi' opettajan materiaalin pariin! Opettajan materiaali koostuu rintasyöpää ja rintojen omatarkkailua käsittelevistä tiedollisista osioista sekä tehtäväosiosta. Opettajan materiaali linkittyy osaksi 'Omatarkkailu tutuksi' -oppimateriaalipakettia.

Oppimateriaalipakettiin kuuluu
- 'omatarkkailu tutuksi' -vihko opiskelijalle
- testaa tietosi -tietovisa verkossa
- tehtäväalue opiskelijalle verkossa
- 'Omatarkkailu tutuksi' -opettajan materiaali

Oppimateriaali on suunnattu erityisesti toiselle asteelle sekä lukioon että ammatilliseen koulutukseen. Oppimateriaalia voi käyttää sellaisenaan terveystiedon opetuksessa. Se tukee esimerkiksi terveystiedon opetusta kansan- ja syöpätaudeista. Oppimateriaali antaa opettajalle valmiuksia opettaa aiheesta, josta on vielä niukalti tietoa oppikirjoissa. Kansantaudit ja terveyden edistäminen ovat usein toistuvia aiheita myös terveystiedon ylioppilaskirjoituksissa.

Oppimateriaalia voi hyödyntää myös muiden aineiden opetuksessa. Esimerkiksi kuvataiteessa käsiteltäessä kuvallista viestintää mediassa, äidinkielessä liittyen terveysviestintään ja terveysmarkkinointiin tai historiassa ja yhteiskuntaopissa liittyen naisasiakysymyksiin, kansalaisvaikuttamiseen ja kampanjointiin. Omatarkkailu soveltuu mainiosti myös ilmiöpohjaiseen opetukseen eri oppiasteille muun muassa terveysviestinnän ja yhteiskunnallisen kolmannen sektorin roolin kautta tarkasteltavaksi.

Materiaalin on tuottanut Tunne rintasi ry yhdessä vapaaehtoisten kasvatuksen-, koulutuksen- ja terveydenhuollon asiantuntijoiden kanssa. Kuulisimme mielellämme ajatuksistasi materiaalin käyttäjänä sekä kehitysehdotuksia, miten voisimme parantaa materiaalia paremmin vastaamaan tarpeitasi. Katso yhteystietomme täältä: www.tunnerintasi.fi/tietoa-meista/yhteystiedot

Miksi oppimateriaali?

Koska rintasyöpä on kansantauti, ajattelemme, että rintojen omatarkkailu on kansalaistaito, jonka jokaisen tulisi hallita. Vielä on kuitenkin matkaa siihen, ennen kuin rintojen omatarkkailu kuuluu itsestään selvänä osana terveydestä huolehtimista.

Vaikka nuorilla rintasyöpää esiintyy harvemmin, nuorille rintasyövästä pitää puhua erityisesti sen takia, että iän myötä, sairastumisen riskin kasvaessa, rintojen omatarkkailu olisi jo kehittynyt säännölliseksi tavaksi, jota ei tarvitse erityisemmin ajatella - vähän kuin hampaiden harjaus.

Rintojen omatarkkailu on tärkeää, koska rintasyövän varhainen toteaminen helpottaa tutkitusti rintasyövän hoitoa, alentaa hoitokustannuksia ja pienentää kuolleisuutta. Omatarkkailu on avain rintasyövän varhaiseen toteamiseen – säännöllisellä omatarkkailulla tutustutaan kehoon ja sen muutoksiin. Tavoitteena on reagoida uusiin tai poikkeaviin muutoksiin. Mammografiaseulonnat paljastavat noin kolmasosan rintasyövistä, joten voidaan olettaa, että loput rintasyövistä löytyvät harjaantuneella omatarkkailulla tai sattumalta.

Omatarkkailulla tarkoitetaan tietoa rintasyövän oireista, tietoa oman kehon voinnista sekä taitoa tehdä omatarkkailua säännöllisesti. Tieto rintasyövän oireista ja omatarkkailusta antaa tiedollisia ja taidollisia valmiuksia terveydestään huolehtimiseen, tukee oman kehon ja elintoimintojen tuntemusta ja ohjaa ymmärtämään terveystottumusten merkitystä. Omatarkkailu on yhtä tärkeää opettaa kuin muutkin itsehoito-ohjeet.

Miten oppimateriaalia käytetään?

Oppimateriaali sisältää tehtäviä, joita voi tehdä joko yksittäisenä harjoitteena tai koostaa niistä kokonaisen oppitunnin. Tehtävät voi toteuttaa tavallisessa luokkatilassa. Joitain tehtäviä ja harjoitteita voi käyttää myös erilaisissa tapahtumissa, teemapäivissä ja hyvinvointimessuilla. Oppimateriaalia voi soveltaa myös esimerkiksi korkea-asteen opiskelijoiden opintojaksoilla tai hyödyntää potilaiden ohjaukseen terveydenhuollossa.

Opettajan on hyvä myös itse arvioida jokaisen ryhmän kohdalla, mitkä tehtävät kullekin ryhmälle soveltuvat ja onko ryhmää syytä jakaa pienempiin osiin, jotta aiheen käsittely tuntuu turvalliselta jokaiselle opiskelijalle. Suosittelemme pohtimaan myös, onko opiskelijoiden sukupuolella merkitystä aiheen käsittelyssä ja millainen ryhmäjako tukee jokaisen opiskelijan oikeutta omiin rajoihin ja kehollisen koskemattomuuteen. (Lue lisää aiheesta esimerkiksi julkaisusta Tasa-arvotyö on taitolaji).

Oppimateriaaliin on koottu kaikki tarvittava perustieto rintasyövästä ja rintojen omatarkkailusta oppituntia ajatellen. Oppitunti on suunniteltu pidettävän opettajan tai terveydenhoitajan johdolla. Oppimateriaalipakettia täydentävät Tunne rintasi ry:n palvelut. Halutessasi voit tilata asiantuntijan mukaan oppitunnille.

Asiantuntijapuheenvuorot tapahtumiin ja luokkiin
- Koulutetut Tunne rintasi ry:n vapaaehtoiset tulevat kertomaan rintasyövästä ja omatarkkailusta. Osa vapaaehtoisistamme voi kertoa myös rintasyövän sairastamisesta kokemusasiantuntijana. Lue lisää Tunne rintasi ry:n palveluista: www.tunnerintasi.fi/palvelut

Tunne rintasi ry

Tunne rintasi ry on valtakunnallinen kansalais- ja kansanterveysjärjestö, joka on ja vuodesta 1992 toiminut rintasyövän aikaisemman toteamisen eteen. Edistämme rintasyövän aikaisempaa toteamista lisäämällä tietoa rintojen omatarkkailusta ja sen merkityksestä. Vaikka rintasyöpä on vakava asia, rintojen omatarkkailu on positiivinen juttu. Se on jotain mitä jokainen voi tehdä terveytensä eteen.

Haluamme, että tieto rintojen omatarkkailusta on kaikkien saatavilla. Palveluittemme kehittämisessä huomioidaan saavutettavuus sekä erityisryhmien tarpeet. Olemme sitoutuneet syrjimättömyyden periaatteeseen. Vaikka rintasyöpä on yleisempää naisilla, se voi tulla kenelle tahansa. Sukupuolen lisäksi huomioimme myös muut tekijät, jotka saattavat asettaa ihmiset keskenään eriarvoiseen asemaan.

Viestimme omatarkkailun merkityksestä, teemme yhteistyötä terveydenhuollon toimijoiden sekä päättäjien kanssa ja opastamme omatarkkailuun muun muassa kouluissa, työpaikoilla ja harrastustoiminnassa valtakunnallisesti. Tavoitteenamme on, että jokaisella yli 15-vuotiaalla olisi tietoa rintasyövästä sekä miksi ja miten omatarkkailua tehdään. Emme pysty saavuttamaan tavoitettamme yksin. Siksi pyrimme aktiivisesti yhteistyöhön eri tahojen kanssa.

Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja pitkäaikaiseen kokemukseen. Tutkitusti rintasyövän varhainen toteaminen helpottaa rintasyövän hoitoa, alentaa hoitokustannuksia ja pienentää kuolleisuutta. Tunne rintasi ry on alun perin perustettu jatkamaan onkologian ja radiologian erikoislääkäri Gisela Gästrinin työtä omatarkkailun edistäjänä. Gästrin teki väitöskirjatutkimuksenaan seurantatutkimuksen rintojen omatarkkailusta. Väitöskirja hyväksyttiin Tampereen yliopistossa vuonna 1994 (Gisela Gästrin: The Mama Programme for breast cancer control). Väitöskirjassa todettiin omatarkkailun vähentävän rintasyöpäkuolleisuutta.

Olemme aktiivisia sosiaalisessa mediassa ja kannustamme teitäkin siihen, jotta tämä tärkeä tieto leviäisi mahdollisimman laajalle. Jos käytätte opetuksessa tai tapahtumissa oppilaitoksen sosiaalista mediaa, toivomme, että merkitsette meidät @tunnerintasi julkaisuihin sekä aihetunnisteet #tunnerintasi ja #omatarkkailu.

RINTASYÖPÄ

Rintasyöpä on yleisimpiä syöpäsairauksia Suomessa. Joka kolmas vuosittain havaittu syöpä on rintasyöpä. Uusia syöpätapauksia todetaan vuosittain noin 5000. (Suomen Syöpärekisteri) Voidaan sanoa, että rintasyöpä on kansantauti, niin suuri merkitys sillä on koko väestöön, sairastuneiden sekä sairastuneiden läheisten elämään.

Uusia todettuja syöpätapauksia vuonna 2016
- rinta 4961 kpl (vuonna 2015: 5191 kpl)
- eturauhanen 5162 kpl (vuonna 2015: 4855 kpl)
- paksu-ja peräsuolisyöpä 3360 kpl

Lähde: Suomen Syöpärekisteri 26.11.2018

Suomessa syövänhoidon tulokset ovat maailmanlaajuisestikin arvioituna huippuluokkaa. Rintasyövän ennuste on jatkuvasti parantunut taudin varhaisemman toteamisen sekä hoitomenetelmien kehittymisen myötä. Moneen muuhun syöpätautiin verrattuna paranemisennuste rintasyövän kohdalla onkin varsin hyvä (Duodecim).

Vaikka syöpätutkimus kehittyy hurjaa vauhtia ja hoidot kehittyvät, varhaisen toteamisen ja rintojen omatarkkailun merkitys ei ole katoamassa mihinkään. 'Syöpä on niin salakavala tauti, ettei sille pidä antaa liikaa etumatkaa.' sanoo HYKS Syöpäkeskuksen toimialajohtaja Johanna Mattson (Tunne rintasi ry).

Kuka sairastuu rintasyöpään?

Kuka tahansa voi sairastua rintasyöpään, mutta toisilla se on yleisempää.

Ikä

Rintasyöpä on harvinainen nuorilla. Kaikkien alle 50-vuotiailta todettujen uusien rintasyöpätapausten yhteismäärä on 13,3% (Suomessa vuosina 2011-2015). Rintasyöpää on todettu myös alle 20-vuotialta.

Riski sairastua rintasyöpään kasvaa iän myötä. Suurimpaan riskiryhmään kuuluvat ne, joita koskevat myös mammografiaseulonnat, eli 50-69 vuotiaat. Keskimäärin rintasyöpään sairastutaan 60-vuotiaana. Riski sairastua on seulontojen päätyttyäkin suhteellisen korkea. 30,8% uusista todetuista rintasyöpätapauksista todettiin yli 70- vuotiailta (Suomessa vuosina 2011-2015). (Syöpäjärjestöt).

Sukupuoli

Vaikka periaatteessa rintasyöpä ei katso sukupuolta, se on kuitenkin huomattavasti yleisempää naisilla. Yli 90% sairastuneista on naisia. Noin joka kahdeksas nainen Suomessa sairastuu rintasyöpään jossain elämänsä vaiheessa. Hoitojen kehittymisestä huolimatta rintasyöpä on edelleen työikäisten naisten suurin kuolinsyy (Tilastokeskus).

Rintasyöpä on miehillä harvinainen. Vuosittain noin 20-30 miestä sairastuu. Harvinaisuutensa vuoksi, rintasyöpää ei aina osata epäillä miehellä, vaikka hänellä olisi selkeitä rintasyövän oireita. Tauti todetaankin miehillä usein keskimääräistä myöhemmin, mikä saattaa hidastaa diagnosointia, ja siten pitkittää ja vaikeuttaa hoitoa. Miehet ovat usein myös sairastuessaan keskimääräistä vanhempia. (Duodecim).

Sukupuoli on hyvä ottaa huomioon, kun puhuu rintasyövästä. Koska taudilla on 'naistentaudin' maine, moni ei-naiseksi identifioituva voi kokea, että asia ei koske heitä. Rintasyövän oireet olisi tärkeää olla jokaisen tiedossa sukupuoleen katsomatta ja omiin rintoihinsa tai rintakehäänsä kannattaa tutustua ja tarkastaa säännöllisesti.

Rintasyövän taustatekijät

Rintasyöpää ei voi ennaltaehkäistä. Syövän syntyyn vaikuttavat monet tekijät. Useinkaan ei voida nimetä yhtä yksittäistä tekijää, joka olisi syövän syy: ei ole olemassa mitään yksittäistä tekijää, joka aina aiheuttaisi syövän, ja päinvastoin minkään yksittäisen taustatekijän poistaminen ei estä sairastumista.

Vaikka erilaisista riskitekijöistä on tietoa, kaikkia rintasyövän aiheuttajia ei vielä tunneta (Syöpäjärjestöt). Monella potilaalla ei ole yhtään tunnettua riskitekijää. Syöpien muodostumisessa ylipäänsä sattumalla on luultavasti suurempi osuus, kuin mitä on tähän asti ajateltu.

Monet riskitekijät ovat sellaisia, joille ei voi tehdä mitään, kuten ikä, perimä, hormonit tai tiivis rintarauhaskudos. Jotain voi kuitenkin tehdä. Tutkimuksen valossa näyttäisi siltä, että riskiä sairastua rintasyöpään voi jossain määrin pienentää terveillä elämäntavoilla: monipuolisella ruokavaliolla ja liikunnalla (Suomen rintasyöpäryhmä ry).

Periytyvyys

Syöpä sinänsä ei periydy, mutta tietyt geenivirheet voivat nostaa syöpäriskiä. Tällöin puhutaan periytyvästä syöpäalttiudesta. Nykyarvioiden mukaan noin joka kymmenenteen syöpään liittyy perinnöllinen alttius. Valtaosa syöpätapauksista saa alkunsa perimän ja ulkoisten tekijöiden, kuten ympäristön ja elintapojen, yhteisvaikutuksesta.

Se, että suvussa on esiintynyt syöpää ei suoraan tarkoita, että periytyvä alttius on olemassa. Riskit arvioidaan aina yksilöllisesti. Mitä useampi lähisukulainen sairastuu, ja mitä nuorempana, sitä suurempi perinnöllinen riski usein on. Perinnölliseen rintasyöpäalttiuteen voivat viitata myös suvussa esiintyneet munasarjasyöpätapaukset. Miehillä rintasyöpään sairastumiseen vaikuttaa korostetusti suvussa kulkevat geenivirheet. Näin ollen silloinkin periytyvyyttä kannattaa selvittää, jos miespuolinen sukulainen on sairastanut tai sairastuu rintasyöpään (Syöpäjärjestöt). Oman sairastumisriskin voi halutessaan arvioida Syöpäjärjestöjen periytyvyysneuvonnassa (Syöpäjärjestöt).

Jos perinnöllinen alttius on todettu, suositellaan omatarkkailua tehtävän säännöllisesti sekä säännöllisten tutkimusten aloittamista joitain vuosia aiemmin kuin suvun nuorimmat ovat sairastuneet.

Rintasyövän oireet

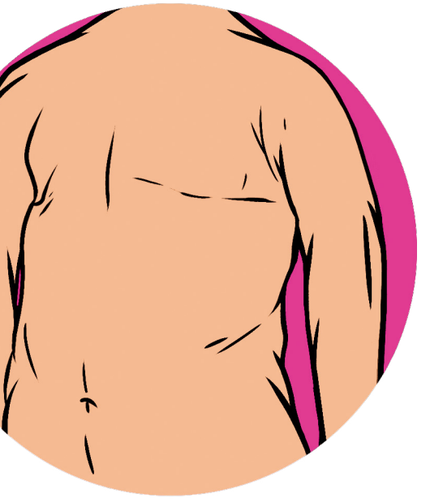
Rintasyöpä kehittyy yleensä hitaasti, jopa kymmeniä vuosia. Yleisin oire on kyhmy, joka saattaa olla silmin havaittava tai vain sormilla tuntuva. Kyhmy tuntuu tavallisesti kovalta ja kiinteältä, alustaansa kiinnittyneeltä (Duodecim).

Muita rintasyöpään viittaavia oireita ovat:
- rinnan muodon, kimmoisuuden tai koon muutos
- kiristävä alue tai tiivistymä rinnassa
- nännin tai rinnan ihon vetäytyminen sisäänpäin, 'hymykuoppa' ihossa
- appelsiini-iho, ihottuma ihossa tai nännissä, joka ei parane (myös ihon sävyssä tapahtuva muutos tai puoitus)
- haavauma joka ei parane
- toispuoleinen erite nännistä (voi olla kirkasta tai veristä, joskus myös maitomaista)
- kuumotus (myös kihelmöinti tai kutina)

kts. Työpohja: Rintasyövän oireet

Rinnassa voi tuntua myös monenlaisia muutoksia, kuten rasvapatteja, epätasaisuutta sekä nesteen täyttämiä rakkuloita, jotka eivät liity rintasyöpään. Tärkeintä on tuntea rintoihin tavanomaisesti kuuluvat muhkut, kyhmyt ja patit, ja kiinnittää huomio uusiin tai muuttuviin tuntumiin. Noin 75 % kaikista rintarauhaseen liittyvistä vaivoista on hyvänlaatuisia (Duodecim).

Lääkärin tutkimukseen on aina syytä hakeutua, jos rintaan on ilmaantunut kyhmy tai muu selkeästi nähtävä tai tunnusteltava muutos. Samaten lisätutkimuksia vaativat rinnasta tuleva erite, erityisesti jos se on veristä tai toispuoleista. Nännin sisään vetäytyminen lyhyessä ajassa, samoin kuin rinnan tai nännipihan ihon selvä muuttuminen, ovat aihe jatkotutkimuksille. Rintasyöpä on harvoin kipeä. Jos kipu jatkuu epätavallisena ja tarkasti paikallistettavana, on hyvä käydä lääkärissä selvittämässä sen syytä (Duodecim).



Rintasyövän toteaminen

Rintasyövän riskiryhmälle, 50-69 -vuotiaille naisille, järjestetään mammografiaseulontoja, joihin kutsutaan joka toinen vuosi (Sosiaali- ja terveysministeriö). Vuoden 2015 tilastojen mukaan seulontakuvauksessa löydetään noin 40% rintasyövistä (Suomen Syöpärekisteri, Tilastokeskus). Loput noin 60% rintasyövistä löydetään oireiden perusteella, oman aktiivisuuden avulla tai sattumalta. Omatarkkailulla on siis merkitystä, sillä voidaan jouduttaa hoitoon pääsyä, helpottaa hoitoa ja vähentää rintasyöpäkuolemia.

Varsinaisen syöpädiagnoosin tekee lääkäri. Jos tunnistat yhden tai useamman rintasyövän oireen, ole yhteydessä lääkäriin. Vastaanotolla sinua haastatellaan ja lääkäri tutkii rintasi käsin. Rinnat voidaan tutkia myös ultraääni- ja/tai mammografialaitteen avulla. Tarpeen mukaan kohdasta otetaan näyte. Lääkärillä voi aina käydä tutkituttamassa rintansa, eikä sinne menoa kannata jännittää.

Monesti myös gynekologi tai lääkäri saattaa tutkia rinnat vastaanotolla. Tämä ammattilaisen suorittama tutkimus ei korvaa omatarkkailua. On siis hyvä tarkastaa rinnat säännöllisesti myös itse, vaikka rinnat olisikin tutkittu lääkärin tai gynekologin vastaanotolla tai seulontamammografiassa. Säännöllisen omatarkkailun ansiosta jokainen oppii tuntemaan rintansa ja on omien rintojensa asiantuntija.

Rintasyöpähoidot

Rintasyövän hoidon valintaan vaikuttavat kasvaimen koko, sijainti, ominaisuudet ja levinneisyys. Hoitoon vaikuttavat myös hormonaaliset tekijät. Jokaiselle potilaalle rakennetaan oma hoitopolku. Yksilöllinen hoitosuunnitelma perustuu valtakunnallisiin ja kansainvälisiin suosituksiin. Hoidot ovat kehittyneet voimakkaasti ja nopeasti yhä yksilöllisempään suuntaan. Syöpää ja syövän hoitoa tutkitaan hyvin paljon.

Säännöllisen omatarkkailun ansiosta
jokainen oppii tuntemaan rintansa ja
on omien rintojensa asiantuntija.

Ennen rintasyöpähoitoja kasvain tutkitaan perusteellisesti mm. ultraäänellä, mammografiakuvauksella ja tarvittaessa magneettikuvauksella. Usein rintasyöpää hoidetaan ensiksi leikkauksella, ja vasta leikkauksessa selviää useimmiten rintasyövän tarkempi tyyppi. Leikkausta jatketaan vasta patologin näytetutkimusten jälkeen rintasyövän alatyypin mukaisesti. Leikkauksen jälkeen suunnitellaan liitännäishoidot, kuten sytostaattit, sädehoito ja muu, vointia tukeva lääkehoito. Hoitopäätökset tehdään aina potilaan kanssa yhdessä.

Sädehoito annetaan tyypillisesti leikkauksen ja solunsalpaajahoitojen jälkeen, ja usein niille potilaille, joiden rintaan on tehty rintaa säästävä leikkaus. Sädehoito suunnitellaan tarkasti kasvaimen ominaisuuksien mukaan, ja tärkeää hoidon onnistumiselle on asento, jossa hoito annetaan. Sädehoito on laserlaitteiston avulla annettavaa ionisoivaa säteilyä. Vaikka säteily voidaan nykyään kohdentaa hyvin suoraan kasvainalueelle, säteily vaikuttaa myös terveisiin soluihin. Sädehoidon haittavaikutukset ovat usein paikalliset: alue voi olla arka tai turvonnut ja siinä voi olla monenlaisia ihoreaktioita (punoitus, kipu, kutina). (Terveyskylä)

Sytostaatti- eli solunsalpaajahoito estää syöpäsolujen kasvua tai jakautumista ja lievittää oireita. Lääkkeet annetaan suonensisäisesti tai suun kautta. Solunsalpaajat tuhoavat myös terveitä kudoksia. Vaikutus kohdistuu erityisesti nopeasti jakautuviin kudoksiin kuten verta muodostavan kudoksen soluihin ja limakalvoille. Solunsalpaajien tyypillisimmät haittavaikutukset ovat hiusten oheneminen tai lähteminen, pahoinvointi sekä väsymys. Solunsalpaajien merkitys syöpähoidoissa on hieman vähentynyt uusien lääkehoitojen kehittyessä. Niitä käytetään kuitenkin edelleen yleisesti. (Syöpäjärjestöt)

Muulla lääkehoidolla tuetaan edellä mainittuja hoitomuotoja. Joissain syövissä syöpäsolut käyttävät kasvussaan hyväkseen elimistön omia hormoneja, ja hormonihoidoilla pyritään estämään tai hidastamaan kasvua. Muita lääkehoitoja ovat myös immunologiset (vasta-aine)hoitomuodot sekä oireita lievittävät lääkehoidot, kuten kipulääkitys ja limakalvojen kosteuttajat (Syöpäjärjestöt). Juuri nyt tutkitaan paljon biologisia lääkkeitä ja entistä yksilöllisempää hoitoa.

Rintasyöpäpotilaan kuntoutus ja ennuste

Seuranta alkaa, kun leikkaus ja liitännäishoidot on annettu. Osa rintasyöpää sairastavista käy töissä esimerkiksi sytostaatti- tai sädehoitojen aikana, mutta hoitojen kesto, vaativuus ja kokemus ovat hyvin yksilölliset.

Rintasyövän ennuste on hyvä. Yli 90% sairastuneista on elossa viiden vuoden kuluttua sairastumisesta, mutta yksilöllistä ennustetta ei voida määrittää tarkasti. Valtaosa paranee kokonaan, mutta rintasyöpää, joka on lähettänyt etäpesäkkeitä muualle kuin paikallisesti, ei pystytä parantamaan.

Rintasyöpä voi uusiutua. Rintasyövän kerran sairastanut voi sairastua rintasyöpään joko uudestaan (uusiutua) tai toisen kerran (uusi syöpä samaan rintaan). Uusiutumisriskiä voi pienentää säännöllisellä liikunnalla. Noin 60% rintasyöpien uusiutumisesta ilmenee viiden ensimmäisen vuoden kuluessa leikkauksesta (Syöpäjärjestöt).

OMATARKKAILU

Omatarkkailulla tarkoitetaan tietoa rintasyövän oireista, tietoa oman kehon voinnista sekä taitoa tehdä omatarkkailua säännöllisesti. Omatarkkailu on olennainen osa itsestään ja terveydestään huolehtimista. Siitä kannattaa tehdä rauhallinen hetki itsensä kanssa, jossa katsoo ja koskettaa itseään arvostavasti ja hyväksyvästi.

Milloin?

Rinnat kannattaa tutkia kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, paras aika tarkkailla on pian kuukautisten jälkeen. Silloin rinta on pehmeimmillään ja helppo tutkia. Jos sinulla ei ole kuukautisia, valitse itsellesi sopivin päivä. Mitä säännöllisemmin tutkit rintasi tai rintakehäsi, sen paremmin tiedät mitä niille kuuluu!

Miten?

Omatarkkailu on helppoa. Siihen kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Katselun tarkoituksena on havaita iholla ja nännissä olevat muutokset, tunnustellen opit tuntemaan rinnan koostumuksen. Tärkeää on, että merkitset havaintosi muistiin ja seuraat mitä rinnassasi tapahtuu.

Jokainen oppii omatarkkailun riittävän hyvin, jos käyttää siihen hetken aikaa. Monesti omatarkkailun esteeksi saattaa tulla se, että kokee sen olevan liian monimutkaista. Tärkeintä ei ole suorittaa omatarkkailua tietyllä tavalla, vaan tutustua kehoonsa itselle sopivimmalla tavalla ja mielellään säännöllisesti. Suosittelemme kannustamaan ensisijaisesti itsensä hyväksymiseen kaikin tavoin.

Kannustamme nimenomaan omatarkkailuun, siis itse tutkimaan rintansa tai rintakehänsä. Tämä tarjoaa mahdollisuuden tutustua itseen sekä omaan kehoon ja olla sen paras asiantuntija. Tarkkailua on mahdollista tehdä myös avusteisesti, jos henkilö ei syystä tai toisesta pysty itse tutkimaan. Suosittelemme kuitenkin, jos vain mahdollista, että avustaja olisi aina sama, jotta mahdollisten muutosten havaitseminen on helpompaa.

Moni muhkura kuuluu rintaan

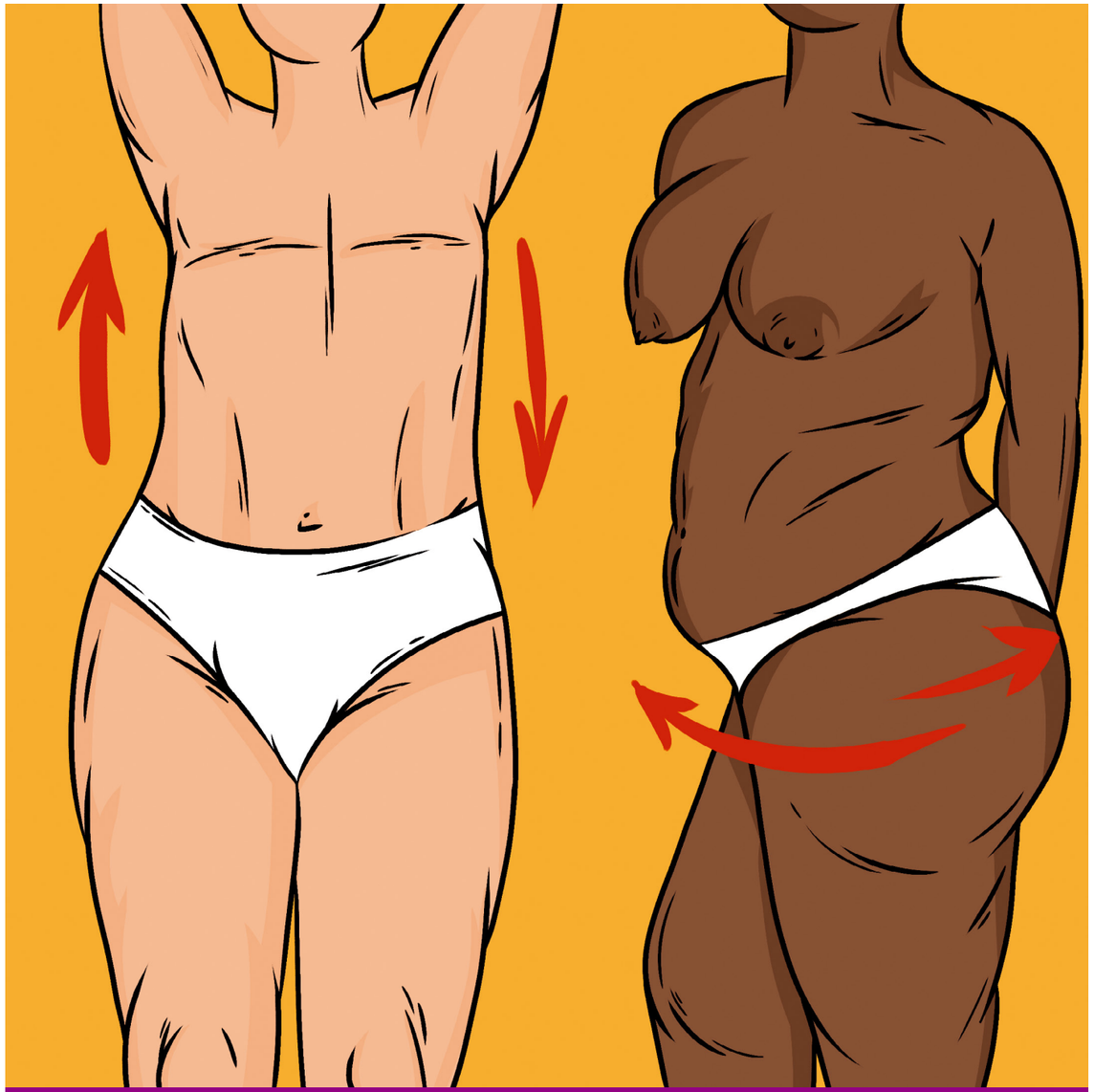
Rinnassa voi tuntua myös monenlaisia hyvänlaatuisia muutoksia, kuten rasvapatteja, tervettä epätasaisuutta sekä nesteen täyttämiä rakkuloita. Jopa noin 75 % kaikista rinnassa tuntuvista asioista on hyvänlaatuisia, ja useat niistä liittyvät hormonitoimintaan (Duodecim). Tärkeintä on tuntea rintoihin tavanomaisesti kuuluvat muhkut, kyhmyt ja patit, ja kiinnittää huomio uusiin tai muuttuviin tuntumiin.

Tässä on listattu yleisimpiä hyvänlaatuisia muutoksia:

- Mastopatia: kyhmymäinen epätasaisuus rinnassa, joka aristaa etenkin ennen kuukautisia
- Fibrokystiset muutokset eli kystat: maitotiehyisiin muodostuneita nestemäisiä rakkuloita, joiden koko vaihtelee kuukautiskierron mukaan
- Fibroadenoomat: liikkuva, tarkkarajainen kyhmy. Tavallisia nuorilla naisilla
- Lipoomat eli rasvapatit: pehmeä, aristamaton, kohtalaisen liikkuva.
- Arvet voivat tuntua rinnassa kovina, puutuneina tai kiristävinä kohtina.

Jos omatarkkailun seurauksena havaitsee jotain sellaista, mitä ei ole aiemmin nähnyt tai tuntenut, syytä välittömään hätään tai huoleen ei ole. Omatarkkailu kannattaa tehdä uudestaan esimerkiksi seuraavalla viikolla ja tarkistaa onko tiiviimpi kohta muuttunut pehmeämmäksi tai iho-oire edelleen paikallaan. Rinnassa on tavallisesti paljon epätasaisuuksia ja erilaisia tuntemuksia, jotka mahdollisen kuukautiskierron eri vaiheissa muuttuvat. Jos havaittu oire vaivaa, voit aina mennä kysymään neuvoa terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Seuraavilla sivuilla omatarkkailun ohjeet on esitetty kuvin ja sanoin. Omatarkkailun ohjeet voi katsoa ja kuunnella myös opastusvideolta, joka löytyy osoitteesta: bit.ly/omatarkkailuvideo

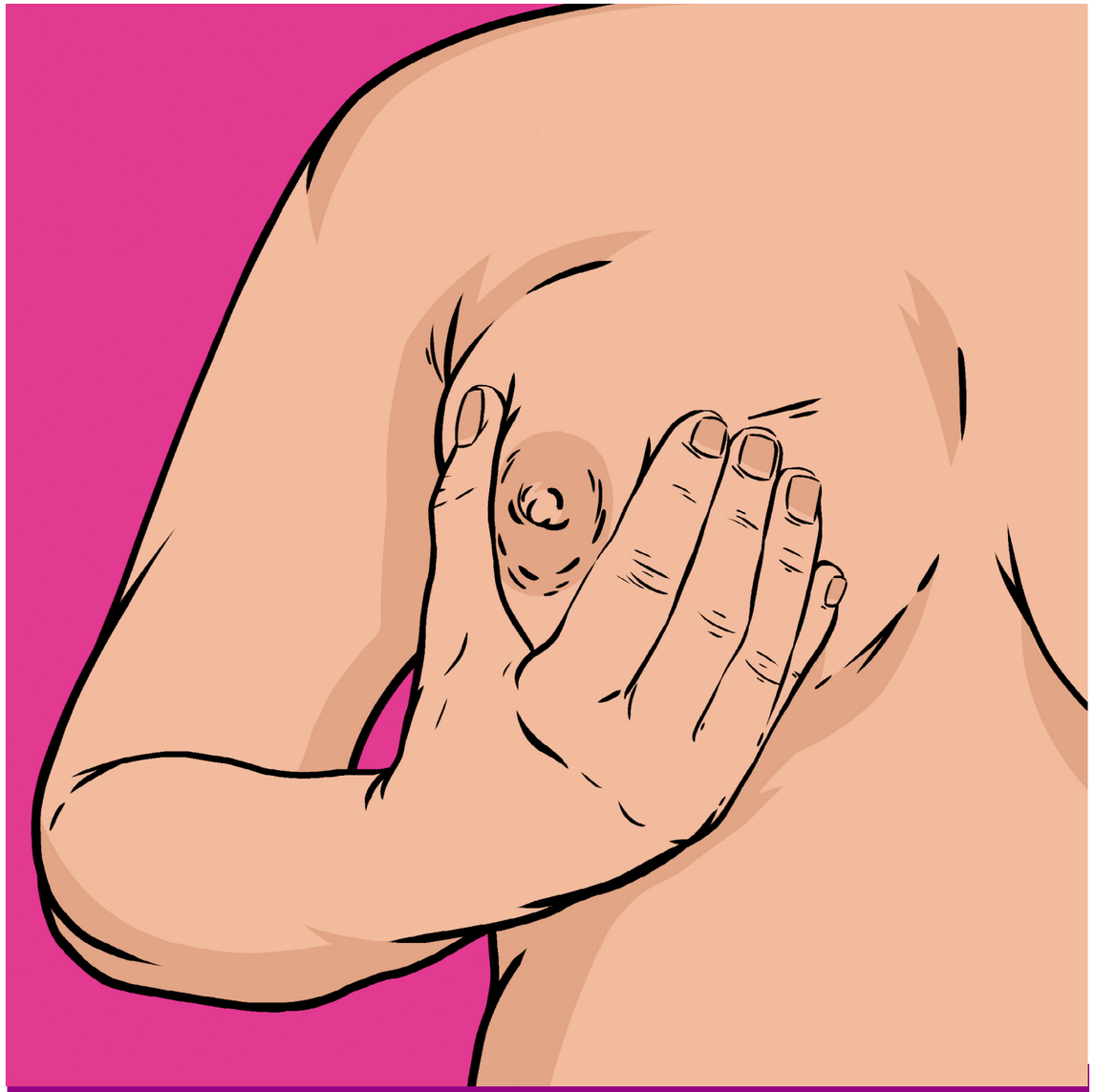


Katsele itseäsi hyväksyvästi, olet ihana juuri sellaisena kuin olet!

Katsele rintojasi peilistä kädet alhaalla.
Nosta kädet ylös ja katsele rintojasi.
Katso rintojasi ensin suoraan edestä
ja sitten molemmilta sivuilta.
Katso myös rinnan alle.

Kiinnitä huomio

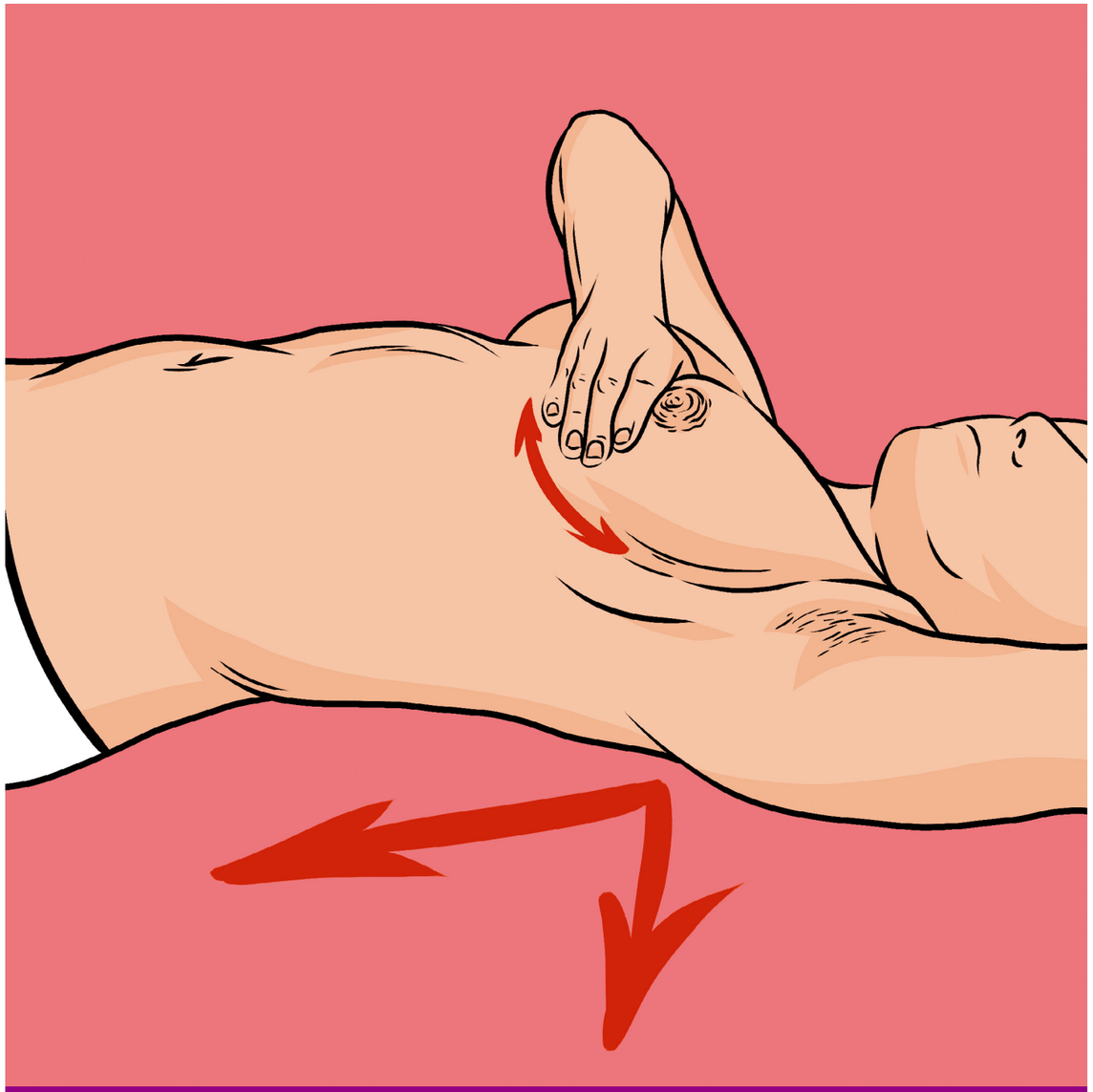
- rintojen kokoon ja muotoon
- muutoksiin ihossa ja nännissä.



Omatarkkailu on itsestään huolehtimista, oman kehon arvostamista.

Kokeile hellästi puristamalla,
tuleeko nännistä eritettä.

Tunne rintasi ry ©



Tunnustelun kuuluu olla napakka, mutta se ei saa sattua. Ole itsellesi hyvä.

Asetu selälleen makuulle
ja tunnustele molemmat rinnat.
Painele rintaa napakasti
sormet suorina ja yhdessä.
Kierrä siten koko rinta.
Tee sama kolme kertaa:

1 pidä ensin käsi vartalon vieressä
2 ojenna käsi suoraan sivulle
3 nosta käsi lopuksi pään yläpuolelle.

Tunnustele myös kyljet.
Jos tunnet jotain poikkeavaa,
tunnustele sitä varovasti.

Tunne rintasi ry ©

TEHTÄVÄT

Tervetuloa 'Omatarkkailu tutuksi' opettajan materiaalin tehtäväosioon! Tehtävät ovat itsenäisiä ja niitä voi tehdä yksittäin tai niistä voi koostaa halutessaan kokonaisen opitunnin. Tehtävien vaikeusaste kasvaa tehtävänumeron kasvaessa, ja erityisesti loppupään tehtäviä voi hyödyntää terveystiedon ylioppilaskirjoituksiin valmistautumisessa. Tehtäviin on kirjattu kurssitunnus terveystiedon opetusta helpottamaan.

Tehtävässä yksi etsitään perustiedot rintasyövän sairastamisesta ja tehtävässä kaksi opitaan, millaiset ovat rintasyövän tyypillisimmät oireet. Tehtävässä kolme opitaan, miten omatarkkailu tehdään. Tehtävässä neljä tutustutaan muihin tahoihin, jotka tuottavat tietoa omatarkkailun tueksi ja pohditaan mistä tunnistaa luotettavan tiedon lähteen. Tehtävässä viisi tutustutaan terveyssovelluksiin, kuten omatarkkailusta muistuttavaan OMAKUU-sovellukseen. Tehtävässä kuusi tarkastellaan rintasyöpään sairastumista tilastoista, ja verrataan sairastumista muihin syöpiin ja kansantauteihin. Tehtävässä seitsemän uppoudutaan siihen, miten rinnoista puhutaan ja miten niistä olisi hyvä puhua. Tehtävässä kahdeksan pohditaan, miten rintoihin suhtaudutaan yhteiskunnassa.

Opiskelijalle suunnatussa 'Omatarkkailu tutuksi' -vihossa (tilattavissa maksutta täältä tai tulostettavissa täältä) aiheeseen herättelevä 'Mitä tiedät jo?' -tehtävä, missä on tarkoitus hahmotta yhteyksiä ja suhteita aihealueeseen liittyvien asioiden välillä ja kartoittaa mitä opiskelija tietää asiasta jo valmiiksi. Vihko sisältää myös omatarkkailun ohjeet ja kannustaa tutustumaan rintasyövän oireisiin. Se sisältää myös linkin 'Testaa tietosi' -tietovisaan, jonka on tarkoitus johdatella aiheeseen syvemmin. Vaikka vihko on ajateltu aiheeseen tutustumiseen, voit valita itse, haluatko käyttää sitä ja missä vaiheessa.

Voit yhdistää tehtävät myös rastiradaksi, jossa omatarkkailua tarkastellaan erilaisista näkökulmista. Rastirataa voidaan soveltaa monenlaisiin tarpeisiin ja tapahtumiin, ja se kannattaa rakentaa niin, että rastien kiertojärjestyksellä ei ole merkitystä. Erityisen hyviä tehtäviä rastiradalle ovat:

- 'Testaa tietosi' -tietovisa, jonka kysymykset voi tehdä korteiksi tai KAHOOT-tietovisaksi, jotka nostetaan rastilla yksi kerrallaan esiin vastattavaksi.
- Tehtävä 2: Rintasyövän oireet, rastilla voidaan pelata oire-muistipeliä tai oire-aliasta.
- Tehtävä 3: Omatarkkailun ohjeet, rastilla tutustutaan omatarkkailuohjeisiin ja muihin Tunne rintasi ry:n ohjausmateriaaleihin.
- Tehtävä 5: OMAKUU, rastilla tutkitaan mitä sovelluksesta löytyy.
- "Rintojen omatarkkailu - näin se tehdään!" videon voi laittaa pyörimään rastiradan alkuun tai omalle rastilleen.

Huolehdithan turvallisemman tilan luomisesta ja ylläpitämisestä tehtäviä tehdessä. Huomaa myös, että asiat, jotka nuoret tuovat esille, kannattaa käsitellä vain siinä laajuudessa, mitä he kyseenalaistavat tai kysyvät. Lue lisää turvallisemmista tiloista: Ruskeat tytöt ja Utopia Helsinki).

Jos tässä materiaalissa kerrotut tai käsitellyt asiat ahdistavat, pelottavat tai jäävät mielen päälle, opiskelijoita tulee rohkaista keskusteluun esimerkiksi terveydenhoitajan kanssa. Lisää keskusteluapua ja tukea nuorille löytyy esimerkiksi MLL:n Lasten ja Nuorten netistä, Suomen Mielenterveysseuran kriisipuhelimesta sekä Sekasin-chatista. Tiedollista tukea tarjoavat Syöpäjärjestöjen neuvontahoitajat, joihin voi ottaa yhteyttä myös syöpää sairastamattomat. Syöpäjärjestöillä on neuvontaa puhelimitse, sähköpostitse sekä chatissa (Syöpäjärjestöjen neuvontapalvelut). Kaikki edellä mainitut palvelut ovat maksuttomia.

Tehtävä 1: Rintasyöpä – kenelle, milloin, miten? (TE1, TE3, TE4)

Tässä tehtävässä etsitään perustiedot rintasyövän sairastamisesta.

- Tarvikkeet: muistiinpanovälineet, oppikirjat, halutessa myös tabletti, tietokone tai älypuhelin
- Arvioitu kesto: 15 min työaikaa, 10 min purku

TEHTÄVÄ

Selvitä oppikirjan avulla tai tunnerintasi.fi sivustolta:
a) Kuka voi sairastua rintasyöpään?
b) Missä elämän vaiheessa useimmin sairastutaan?
c) Mitä voi itse tehdä sairastumisriskin pienentämiseksi?

Tarkistakaa yhdessä oikeat vastaukset.

VASTAUKSET

a) Kuka voi sairastua rintasyöpään?

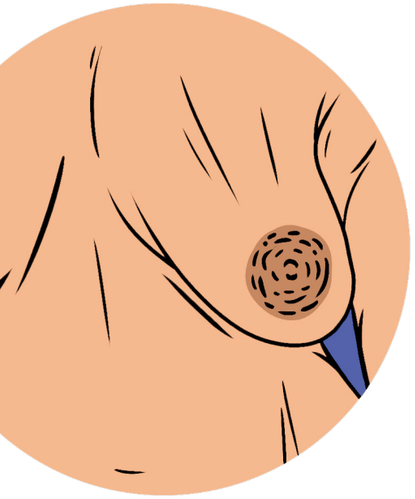
Kuka tahansa voi sairastua rintasyöpään, mutta riski kasvaa iän myötä ja se on yleisempää naisilla.

b) Missä elämänvaiheessa useimmin sairastutaan?

Noin puolet rintasyövistä löydetään yli 60-vuotailta, noin neljännes 25-49-vuotiailta ja toinen neljännes 50-59-vuotiailta.

c) Mitä voin itse tehdä sairastumisriskin pienentämiseen?

Sairastuminen on monen sattuman summa, eikä yksittäisiä sairastumiseen vaikuttavia tekijöitä voida tunnistaa. Kuitenkin tiedetään, että esimerkiksi tupakalla on merkitystä jokaisen syövän syntyyn. Myös terveellisiä elintapoja ylipäänsä suositellaan. Kuitenkin, koska rintasyöpää ei voi ennaltaehkäistä, kannattaa tehdä omatarkkailua säännöllisesti. Omatarkkailun avulla rintasyöpä on mahdollista havaita jo varhaisessa vaiheessa. Vaikka syöpähoidot ovat kehittyneet hurjaa vauhtia, sen helpompi rintasyöpä on hoitaa mitä varhaisemmin se löydetään.



Tehtävä 2: Rintasyövän oireet (TE1)

Tässä tehtävässä opitaan, millaiset ovat rintasyövän tyypillisimmät oireet.

- Tarvikkeet: muistipeli (tulostettavissa työpohjasta)
- Arvioitu kesto: 15 min
- Soveltuu hyvin tapahtumiin

TEHTÄVÄ

Jakautukaa muutaman hengen joukkueisiin ja pelatkaa muistipeliä rintasyövän oireista.

Keskustelkaa samalla oireista. Mikä oireista on mielestänne helppo havaita? Mikä vaikeampi? Tuleeko mieleen jotain muuta sairautta tai tilaa, joka oireilisi samalla tavoin?

TEHTÄVÄN SOVELTAMINEN: OIRE-ALIAS

Jakautukaa pareittain ja pelatkaa muistipelikorteilla aliasta niin, että poistatte pinosta tuplakappaleet. Pari kuvailee rintasyövän oiretta, ja pisteen saa oikeasta arvauksesta, jos selittäjä ei paljasta oireesta liikaa.

Tehtävä 3: Omatarkkailun ohjeet (TE1, TE2, TE4)

Tässä tehtävässä opitaan, miten omatarkkailu tehdään.

- Tarvikkeet: verkkoyhteys, äänentoisto
- Arvioitu kesto: 10 min työaikaa, 15 min purku
- Soveltuu tapahtumiin

TEHTÄVÄ

Aloittakaa äänestyksellä: Kuinka moni on joskus aiemmin saanut ohjausta omatarkkailuun esimerkiksi terveydenhoitajalta tai koulussa?

Katsokaa sitten yhdessä video "Rintojen omatarkkailu - näin se tehdään!".

Keskustelkaa sen jälkeen yhdessä tai pienissä ryhmissä:
- Millaisia ajatuksia ohjeet herättivät?
- Onko omatarkkailu mielestänne helppo tehdä? Miksi?
- Oletteko nähneet toisenlaisia omatarkkailun ohjeita?

Lopuksi äänestäkää uudestaan: Opitteko, miten omatarkkailu tehdään?

Tehtävä 4: Monenlaisia ohjeita (TE2, TE3, TE4)

Tässä tehtävässä tutustutaan muihin tahoihin, jotka tuottavat tietoa omatarkkailun tueksi.

- Tarvikkeet: verkkoyhteys, älypuhelimet jokaiselle tai jokaiselle parille
- Arvioitu kesto: 20 min työaikaa, 15 min purku

TEHTÄVÄ

Tunne rintasi ry:n ohjeet omatarkkailuun perustuvat Suomessa tehtyyn väitöstutkimukseen. Tutki netistä, millaisia muita ohjeita omatarkkailuun löydät. Omatarkkailun ohjeita löytyy esimerkiksi hakusanoilla rintojen omatarkkailu, rintojen omatoiminen tarkkailu tai tutkiminen, itsetarkkailu, rintojen tutkiminen, omatoiminen tutkiminen, breast self-examination, breast self-exam, bröstundersökning.

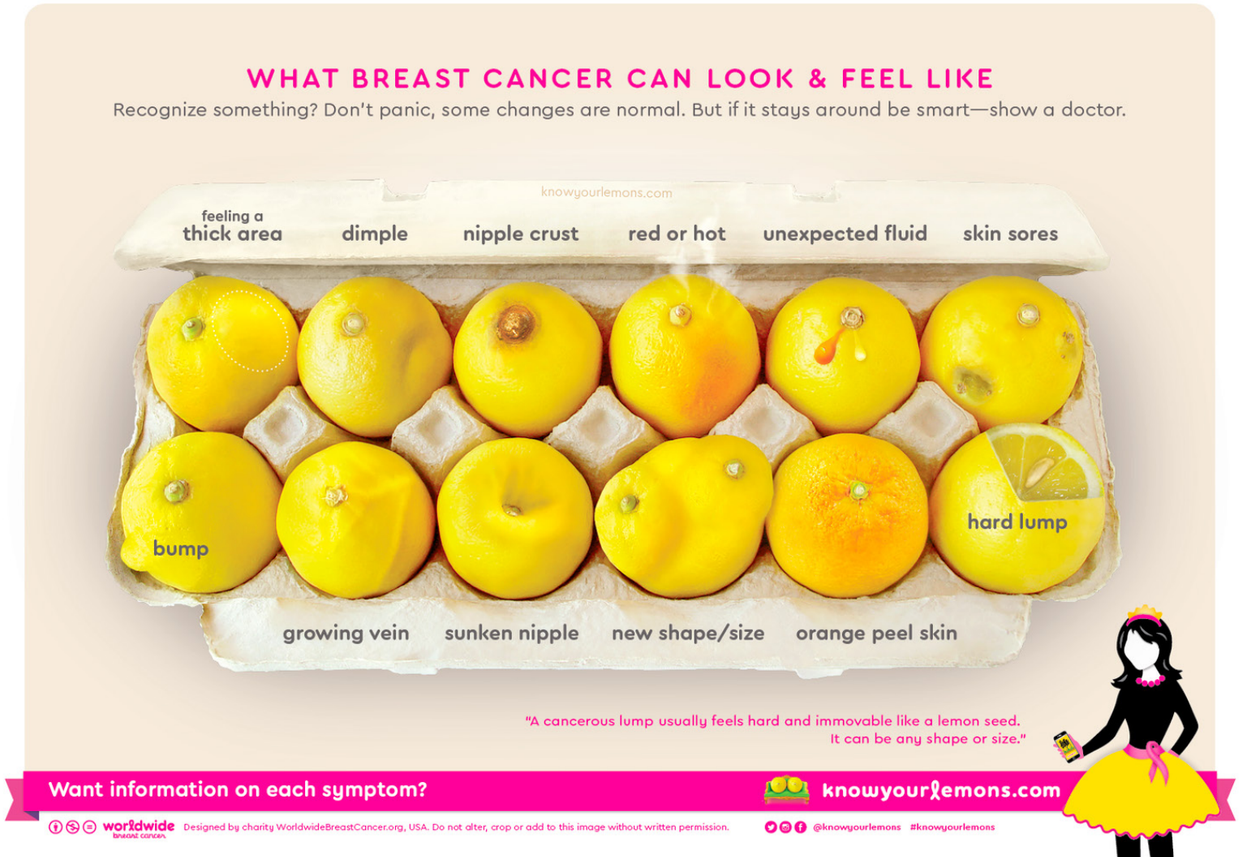
Keskustelkaa löytämistänne omatarkkailun ohjeista:
- Eroavatko ne toisistaan? Miten? Mikä niissä on yhteistä?
- Saitteko selville, mihin ohjeet perustuvat?
- Miten voit arvioida eri ohjeiden ja eri lähteiden luotettavuutta? Miksi se on tärkeää?

TEHTÄVÄN SOVELTAMINEN: KUVAESSEE

Worldwide Breast Cancer on yhdysvaltalainen organisaatio, joka nousi alkuvuodesta 2017 myös suomalaisten tietoisuuteen 'sitruunakuvallaan' (kts. seuraava sivu), jossa opastetaan rintasyövän oireista sitruunoiden avulla. Kuvaa jaettiin sosiaalisessa mediassa, ja se oli esillä julkisissa tiloissa. Analysoi ja arvioi kuvaa ja kuvan tehokkuutta terveyden edistämisessä.

OPETTAJAN OHJE

Omatarkkailun ohjeiden kirjo on laaja. Moni terveysalan yritys, yhdistys tai muu taho ohjaa omatarkkailuun Suomessa ja maailmalla, ja tieto leviää netissä ja somessa nopeasti muuallekin. Voitte keskustella esimerkiksi seuraavista terveysviestinnän ja medialukutaidon teemoista. Missä tai kuka jakaa omatarkkailun ohjeita? Eroavatko ne jotenkin näistä ohjeista? Tiedättekö tai saatteko selville, mihin ohjeet perustuvat? Tavoitteleeko ohjeet julkaissut taho voittoa, näkyykö se esimerkiksi ohjeiden ohessa annettavissa ohjeissa ottaa yhteyttä lääkäriin? Saatteko selville, mihin ohjeet perustuvat (perustuvatko ne tutkimusnäyttöön)?



Kuvan lähde: www.worldwidebreastcancer.org

KUVAESSEE: HYVÄN VASTAUKSEN PIIRTEITÄ

Kuvassa on kuvattu kaksitoista rintasyövän oiretta sitruunoin. Kuva opettaa, miltä rintasyöpä voi näyttää ja tuntua. Oireiden suuri määrä ja iholle näkyvistä oireista on jopa pysäyttävä. Rintasyövän tyypillinen oire on kyhmy, ja kuva esittelee niitä harvinaisempia oireita tai kyhmyn ilmentymismuotoja (ihon vetäymä tai kurouma, muodon muutos, ulospäin näkyvä kohouma). Kuvan viesti on selkeä: opi uutta.

Kuva toimii hyvänä viestinä: se on hauska, leikkisä ja pirteä. Katsojalla herää kysymys, miksi kaksi kaikille tuttua elementtiä, kananmunakenno ja sitruunat, on yhdistetty samaan kuvaan; kuva jää mieleen. Vaikka kuvassa on paljon tekstiä, isot sitruunat näkyvät kauas ja kuvan antaman viestin ymmärtää, vaikka tekstiä ei näkisi tai sen kieltä ei ymmärtäisi. Toisaalta ns. kuvateksti kunkin oireen yhteydessä selventää sanomaa - esimerkiksi julkisten kulkuvälineiden pysäkeillä on aikaa tutustua kuvaan ja teksteihin tarkemmin. Kuvassa ei ole käytetty lääketieteellisiä termejä, joten se on tavallisille kuluttajille tarkoitettu, mikä helpottaa viestin ymmärtämistä. On oleellista, että kuvan otsikossa on mainittu rintasyöpä, sillä muuten kuvan tarkoitus ja tavoite jäisivät vaillinaiseksi. Myös roosan nauhan esiintyminen kuvan yksityiskohdissa yhdistää kuvan selvästi rintasyöpäkontekstiin.

Oireiden kuvaamisen välineeksi on valittu hedelmä, sitruuna. Valintaa lienee ohjannut sosiaalisen median tiukka suhtautuminen alastomuuteen, vaikka kyseessä olisi terveysviestiminen. Kuvat, joissa naisen rinta esiintyy, poistetaan sosiaalisesta mediasta. Kuvan taustalla on organisaatio, joka toimii lahjoitusvaroin, joten organisaatio on välttänyt mahdolliset kuvasta aiheutuvat seuraamukset ja mahdollisen taloudellisen tappion tekemällä kampanjan turvallisesta 'esineestä'. Toisaalta sitruuna on valintana ehkä hedelmistä luontevin sen rintaa muistuttavan muodon ja kuvaan soveltuvan koon vuoksi. Kuvan alareunassa oleva sitruunan siemen konkretisoi sen, mitä myös omatarkkailulla haetaan: muutosta rinnassa. Sitruuna on tämän vuoksi valintana myös oivaltava: sitruunan siemen kuvaa kiinteää, kovaa kyhmyä hyvin, ja luo katsojalle mahdollisesti toivoa: mitä varhaisemmassa vaiheessa rinnan muutos löydetään (silloin kun kyhmy on pieni), sen helpompi se on hoitaa. Hedelmän tuttuus tekee oireesta ymmärrettävämmän. Tärkein peruste sitruunalle on kuitenkin kiistatta se, että kuvat oikeista rintasyövän oireista olisi aivan liian graaveja levitettäväksi isoina tulosteina julkisilla paikoilla tai sosiaalisessa mediassa. Kuvan leikkisyys, jopa lapsekkuus, keventää ja helpottaa viestin vastaanottamista vaikeasta aiheesta, jossa yhdistyy sekä suhtautuminen omaan kehoon että pelko mahdollisesta syövästä, jotka koskettavat monia, ja aiheuttavat ahdistusta ja pelkoakin. Kuvan värikkyys herättää ehkä tarkoituksenmukaista ja aiheellistakin ristiriitaa vakavan aiheen ja kepeyden välillä; syöpä ei ole yhtä kuin kuolema, ja itsestä huolehtiminen on iloinen asia.

Opetuksellisesti on hyvä, että mukaan on otettu myös muita oireita kuin kyhmy. Kyhmy on rintasyövän yleisin oire, joka esiintyy noin 90% rintasyövistä. Onkin erittäin tärkeää, että kuvaan on kirjoitettu kyhmystä hieman enemmän ("pahanlaatuinen kyhmy on usein kova ja liikkumaton, kuten sitruunan siemen"). Kuvaamalla oireet sitruunoin kierretään siltä, että rintasyöpäpotilaiden oireet olisi kuvattu turhan yksipuolisesti: rintasyöpä voi oireilla hyvin monella tavalla, eikä näin synny esimerkiksi virheellistä mielikuvaa siitä, miltä "rintasyöpäihottuman" tulee näyttää. Kuva kannustaakin alaviitteen aihetunnisteessa #knowyourlemons tutkimaan omat rinnat ja etsimään niistä kyhmyt ja muut muutokset. Vain omat rinnat tarkkailemalla tietää, miten ne voivat.

Kuva lienee kohdennettu naisille, päätellen ainakin rintasyövälle tunnusomaisesta pinkistä väristä ja kuvan logon naisesta. Rintasyöpä koskettaa naisia, mutta myös esimerkiksi 20-30 miestä sairastuu rintasyöpään vuosittain. Voi pohtia, onko logon valkoiseksi, sarjakuvamaiseksi kuvattu naisen kuva perusteltu ja tarkoituksenmukainen osa kokonaisuutta, ja mitä se kertoo tekijästä tai kuvan tilanneesta tahosta. Jos kuva saa aikaan reaktion, ettei se kosketa itseään, voi sen teho kääntyä itseään vastaan. Toisaalta valitsemalla kuvaan sitruuna on voitu välttää myös kysymykset mallikuvien ihosta, rintojen muodosta ja sukupuolesta, mikä tekee viestin helpommin tartuttavaksi.

Kuva oli ilmeisen osuva viestintäteko, sillä se levisi myös suomalaisiin sosiaalisen median ja lehtien syötteisiin tehokkaasti. Terveyden edistämisessä on tärkeää, että tieto on monen saatavilla, joten kuvan levitys sosiaalisessa mediassa on paitsi tehokasta, myös järkevää ja tarkoituksenmukaista. Kuva vastaa tavoitteeseensa opettaa rintasyövän oirekirjoa hyvin ja se tekee sen hauskasti. Kuva sisältää ohjeistuksen siihen, mitä sitten tehdään, kun jotain löytyykin. Terveyden edistämisen välineenä kuva on onnistunut.

Tehtävä 5: OMAKUU (TE1)

Tässä tehtävässä tutustutaan terveyssovelluksiin.

- Tarvikkeet: älypuhelin tai tabletti
- Arvioitu kesto: 15 min työaikaa, 10 min purku

TEHTÄVÄ

Lataa maksuton OMAKUU-sovellus AppStoresta tai Play-kaupasta joko omaan puhelimeen tai yhteiskäyttötabletille. Tutustu siihen ja keskustelkaa.

- Mihin sovellus on tarkoitettu?
- Onko se mielestänne tarkoitukseensa nähden toimiva sovellus?
- Millaisia muita terveyssovelluksia tiedätte?
- Osaatteko kertoa esimerkkejä keskittymiseen, uneen, ravitsemukseen tai kuukautiskierron seurantaan liittyvistä sovelluksista?
- Kuka tai mikä taho tuottaa sovelluksia?
- Vaikuttavatko sovellukset turvallisilta, luotettavilta tai käyttökelpoisilta?
- Mikä vaikuttaa sovelluksen käytettävyyteen?
- Mihin oman voinnin mittaamista tarvitaan?
- Tarvitseeko kaikkea mitata?
- Millä perusteella sovellus esimerkiksi oman voinnin seurantaan valitaan?

TEHTÄVÄN SOVELTAMINEN: PALAUTTEEN ANTAMINEN

Tarvikkeet: verkkoyhteys

Piditkö OMAKUU-sovelluksesta? Miksi? Miksi et? Löysitkö siitä jotain kehitettävää? Kirjoita palaute OMAKUU-sovelluksesta Tunne rintasi ry:lle. Voit lähettää palautteen lomakkeen kautta, johon pääset tästä.

Tehtävä 6: Rintasyövän sairastaminen – tilastotarkastelua (TE 1, TE3, TE4)

Tässä tehtävässä tarkastellaan rintasyöpään sairastumista tilastoista, ja verrataan sairastumista muihin syöpiin ja kansantauteihin.

Tarvikkeet: verkkoyhteys, tietokone tai tabletti, muistiinpanovälineet
Arvioitu kesto: 30 min, lyhyt yhteenveto 10 min

TEHTÄVÄ

Tutustu yksin tai parin kanssa Suomen Syöpärekisterin ylläpitämiin tilastoihin. Etsi sen jälkeen vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitkä ovat kolme yleisimmin esiintyvää syöpää Suomessa?
- Mille kaikille syöville on olemassa seulontaohjelma?
- Miltä vuodelta viimeisin uusien rintasyöpätapausten tilasto on?
- Kuinka moni sairastui rintasyöpään viimeisimpien tilastojen mukaan?
- Millä ryhmillä rintasyöpää esiintyy tilaston mukaan eniten?
- Kuinka suuri osuus rintasyövistä tulee ilmi seulontakuvauksessa? Miten rintasyöpä useimmiten löydetään?
- Missä päin Suomea sairastetaan enemmän? Miksi? Onko sairastuvuuden alueellinen jakautuminen tasaista?
- Etsi jonkun toisen kansantaudin esiintyvyystilastot ja vertaile sitä rintasyövän esiintymiseen.

Käykää löydökset läpi lyhyesti yhdessä. Mitä havaitsitte? Saitteko oivalluksia?

Tehtävä 7: Miten rinnoista puhutaan? (TE2)

Tässä tehtävässä tarkastellaan sitä, miten rinnoista puhutaan ja miksi.

- Tarvikkeet: muistiinpanovälineet
- Arvioitu kesto: 15 min työaikaa, 15 min purku
- Tässä tehtävässä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota siihen, että opiskelija kokee tilan turvalliseksi. Tästäkin syystä purku on aina hyvä tehdä huolellisesti opettajan johdolla.

TEHTÄVÄ

Tehkää tehtävä pareittain tai pienissä ryhmissä. Listatkaa ensi paperille niin monta nimeä rinnoille, kuin keksitte. Verratkaa sen jälkeen oma listaanne Tunne rintasi ry:n ajankohtaista palstalla löytyvässä jutussa 'Rakkaalle ruumiinosalle annettiin 40 erilaista nimeä!' olevaan listaan. Kuinka monta samaa nimeä omalla listallanne oli? Entä kuinka monta sellaista, joita jutussa ei oltu mainittu?

Pohtikaa sen jälkeen yhdessä:
- Miksi rinnoille on erilaisia nimityksiä?
- Miksi on tärkeää, että jokainen saa kutsua omia rintojaan valitsemallaan nimellä?
- Miksi se on tärkeää, että jokainen tutkii omat rinnat?

TEHTÄVÄN SOVELTAMINEN: POHDINTA

- Pohdi millaista kuvaa rinnoista annetaan mediassa?
- Antaako mediassa oleva kuvasto realistisen kuvan siitä, millaisia rinnat ovat?
- Miten rintoihin liittyvää kuvastoa voisi moninaistaa?

PURKUKESKUSTELUN TUEKSI

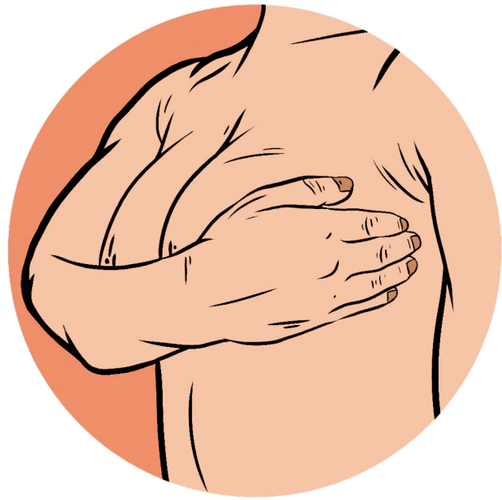
- Jos nuoret eivät nosta esiin jotain asiaa, ei sitä tarvitse käsitellä. Suosittelemme käsittelemään niitä asioita, jotka nuoret ovat itse kokeneet aihepiirissä tärkeäksi.

- Rinnoista puhutaan usein sukupuoleen sidottuina objekteina, katseiden kohteina, jotka alistetaan ulkopuoliselle arvioinnille. Tämän tehtävän tarkoituksena on muistuttaa, että rinnat ovat jokaisen oma asia.

- Rinnoista on joskus tapana puhua halventavasti. Kuka tahansa saattaa tehdä näin huomaamattaankin. Siksi on tärkeää, että keskustelua käydään turvallisessa ympäristössä.

- Rinnoista puhuminen saattaa usein kääntyä huumorin puolelle, se saatetaan tulkita vitsiksi, vaikkei se olisi sellaiseksi tarkoitettu. On tärkeää samaan aikaan vapauttaa keskustelua, mutta myös kannustaa arvostavaan suhtautumiseen.

- Arvostaminen ei tarkoita jonkun tietyn sanan käyttämistä tai käyttämättä jättämistä. Jokaisen tulee saada puhua omista rinnoistaan valitsemallaan sanalla. Tämä myös osaltaan vapauttaa omaa suhtautumista tähän joskus hyvinkin lataantuneeseen kehon osaa.



Tehtävä 8: Rinnat julkisessa tilassa (TE2, TE3, TE4)

Tässä tehtävässä pohditaan, miten rintoihin suhtaudutaan yhteiskunnassa.

- Tarvikkeet: muistiinpanovälineet
- Arvioitu kesto: 20 min työaikaa, 15 min purku
- Tässä tehtävässä on hyvä kiinnittää erityistä huomiota siihen, että opiskelija kokee tilan turvalliseksi. Tästäkin syystä purku on aina hyvä tehdä huolellisesti opettajan johdolla.

TEHTÄVÄ

Tehkää tehtävä pareittain tai pienissä ryhmissä.

Tehtävässä kolme katsoitte videota rintojen omatarkkailusta (Rintojen omatarkkailu - näin se tehdään!). Videolla nännit oli sensuroitu, koska ne tulkitaan sosiaalisessa mediassa sopimattomaksi sisällöksi, vaikka videon tarkoitus on kertoa ihmisille elintärkeästä terveysteosta.

Keskustelkaa yhdessä tai pienissä ryhmissä:
- Miksi mielestänne rintojen omatarkkailun opetusmateriaali on mielletty sosiaaliseen mediaan sopimattomaksi sisällöksi?
- Millaisia ajatuksia sensuurista herää?
- Miksi esimerkiksi energiajuomia saa markkinoida vapaasti?

TEHTÄVÄN SOVELTAMINEN: ESITTELY KAMPANJASTA

Tutustu joko #tissiviikko tai #freethenipple -somekampanjaan. Tee yksin tai ryhmässä lyhyt esittely kampanjasta, jossa kerrot kampanjan taustoista, miksi se on ollut tarpeellinen ja miten se on otettu vastaan.

PURKUKESKUSTELUN TUEKSI

- Jos nuoret eivät nosta esiin jotain asiaa, ei sitä tarvitse käsitellä. Suosittelemme käsittelemään niitä asioita, jotka nuoret ovat itse kokeneet aihepiirissä tärkeäksi.

- Erityisesti naisen kehon yliseksualisoiminen on valitettavan yleistä. Omatarkkailua on siksi opastettu silloin tällöin miesten rintakehällä, kuten Argentiinalaisen yhdistyksen MACMAn videolla.

- Suhtautuminen rintoihin on kaksijakoinen:
  - Toisaalta rinnat ovat tabu/yksityinen/piilotettu, esim.
    - julkisesta imettämisestä nousevat kohut
    - kohu Janet Jacksonin nännistä Super Bowlissa
    - omatarkkailuun opastavan videon sensuroiminen
  - Toisaalta rinnat ovat katsomisen, näyttämisen ja kaupankäynnin kohde, esim.
    - pornoteollisuus
    - kauneusleikkaukset
    - mainostaminen rintojen avulla (esim. Panu-tyttö maalimainoksissa 90-luvulla)

- Tehtävän sovellusehdotuksessa mainitut kampanjat ovat esimerkkejä yrityksistä ottaa haltuun oma keho ja osoittaa rintoihin liittyvien normien kapeus.

- Tärkeää olisi edistää itsemääräämisoikeutta omasta kehosta sekä jokaisen kehon arvokkuutta.

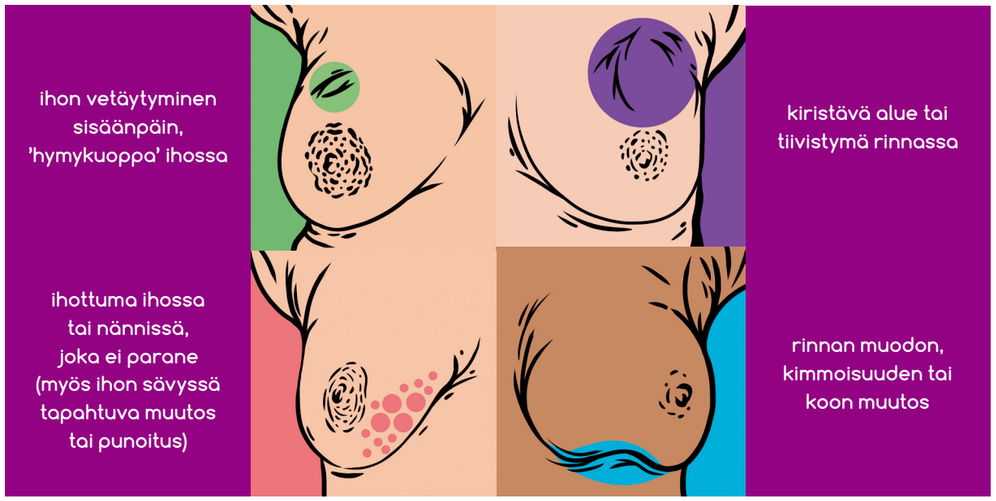
- Tutkija Taina Kinnunen on kirjoittanut runsaasti rinnoista. Mikäli aihe kiinnostaa, esimerkiksi hänen kirjansa 'Lihaan leikattu kauneus' ISBN 978-952-495-053-4 antaa mahdollisuuden sukeltaa syvemmin ruumiillisuuden, sukupuolen ja kulttuurintutkimuksen maailmaan.

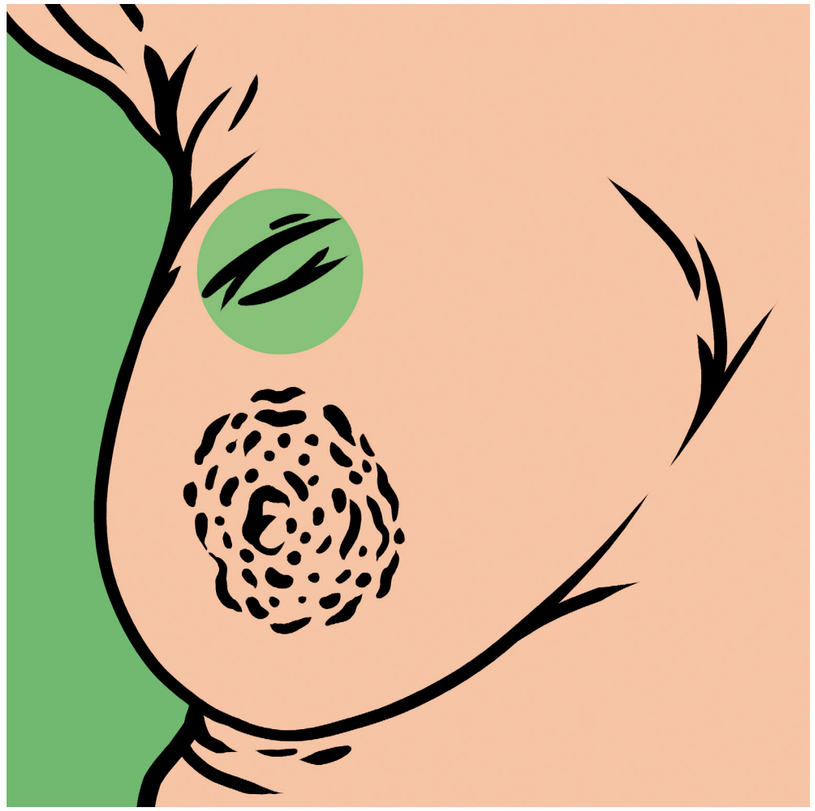
Työpohja: Rintasyövän oireet

Tästä työpohjasta voit tulostaa itsellesi kuvat rintasyövänoireista. Voit käyttää niitä esimerkiksi tehtävän 2 muistipelissä – tulosta tällöin jokaista oiretta kaksi kappaletta. Voit myös käyttää kuvia Aliaksen pelaamiseen, tai muuten opetuksen tai kertaamisen tukena.

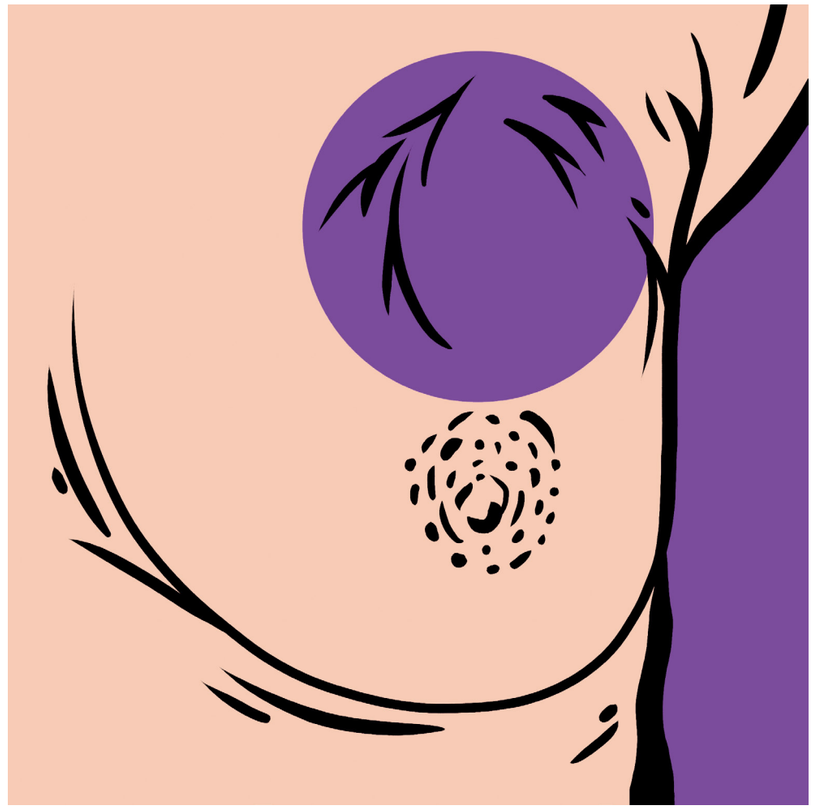
Kuviin itseensä ei ole liitetty oireen kuvausta, mutta tämän työpohjan alussa on listaus oireista sanallisine selityksineen. Sitä voi myös käyttää kertaamisessa apuna tarkistamiseen.

Kuvat: Elina Tuomi / Tunne rintasi ry

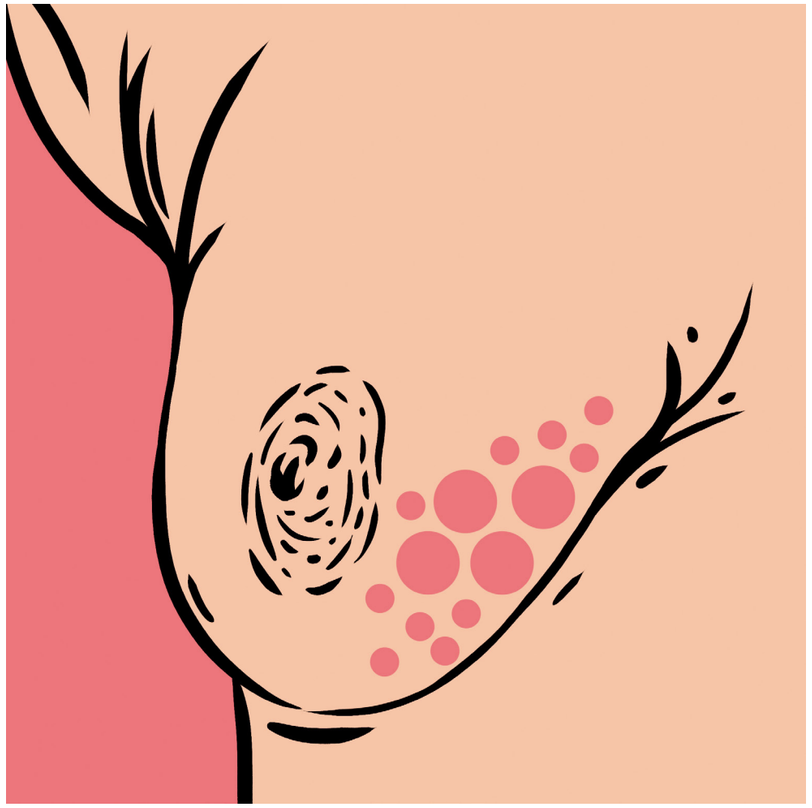


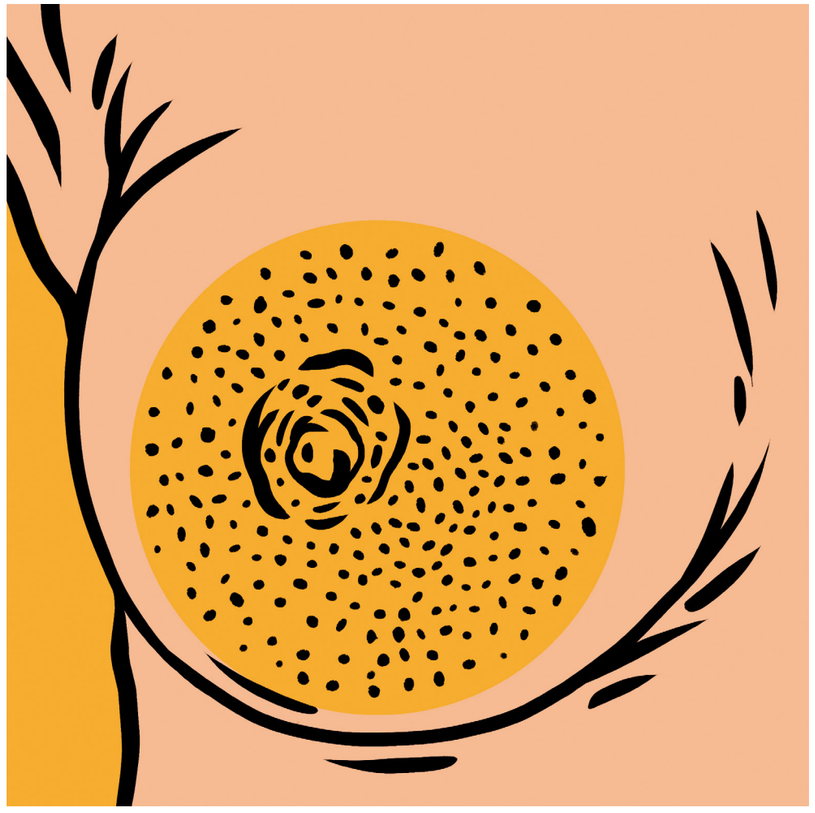


Tunne rintasi ry ©

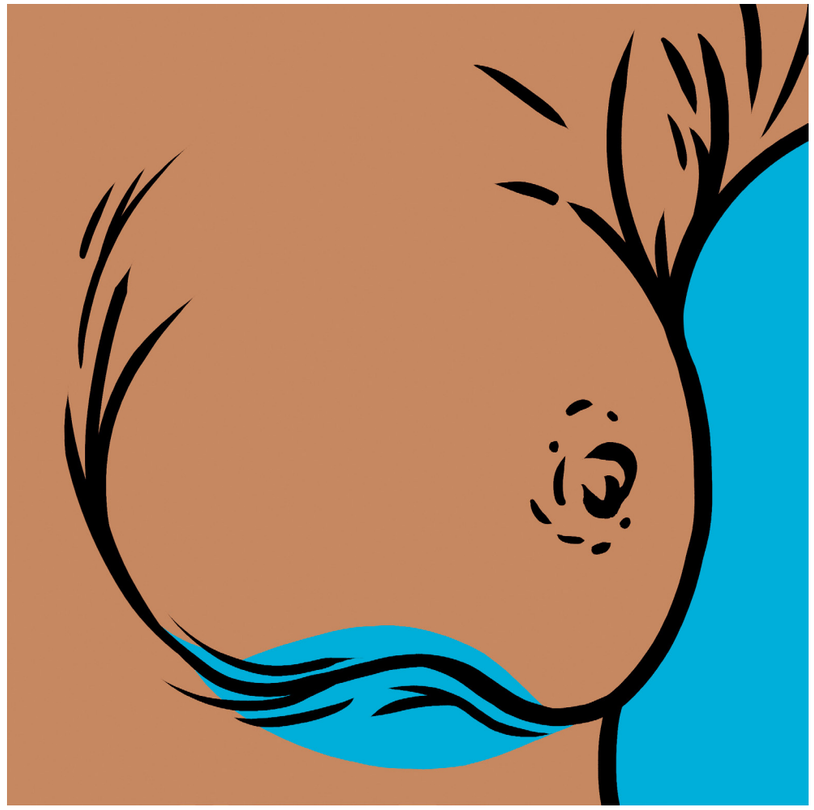


Tunne rintasi ry ©

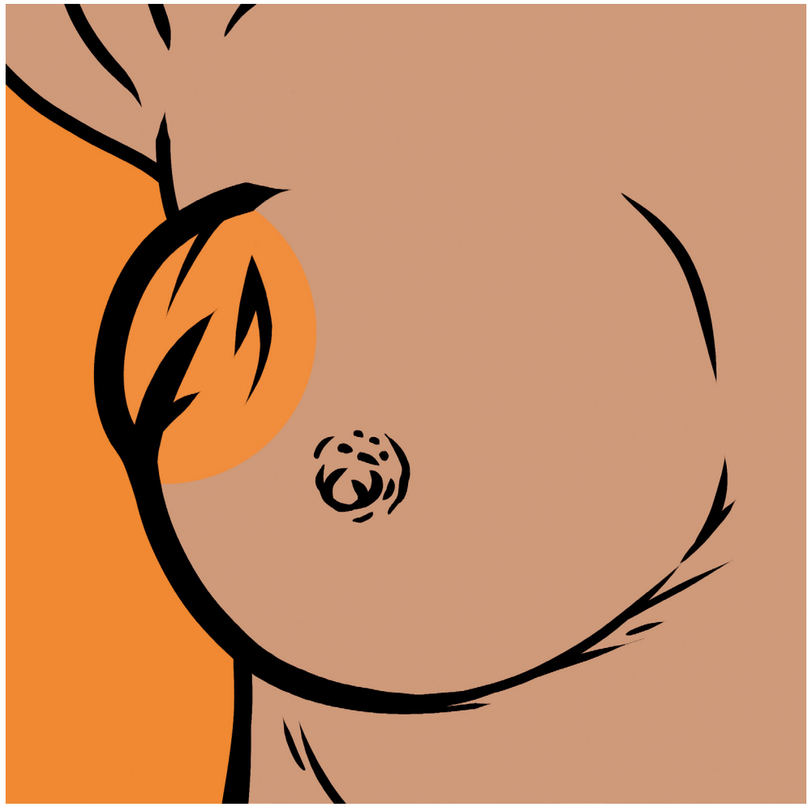


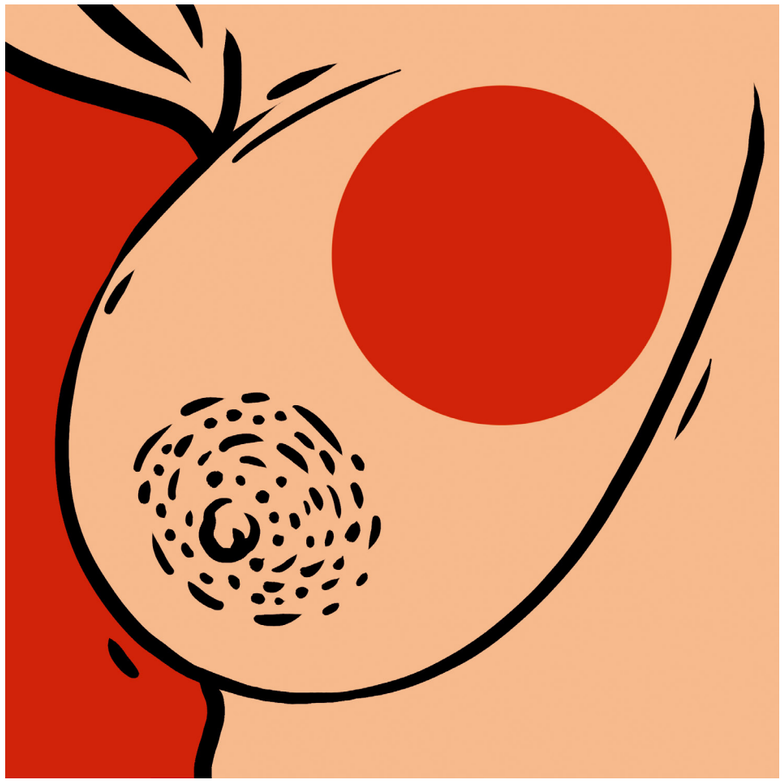


Tunne rintasi ry ©

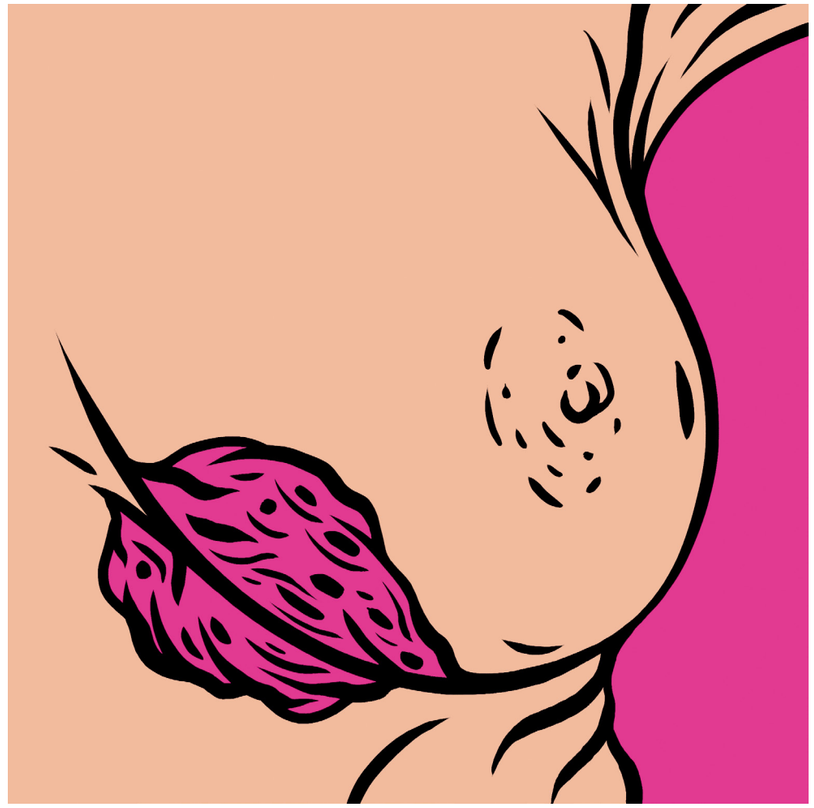


Tunne rintasi ry ©



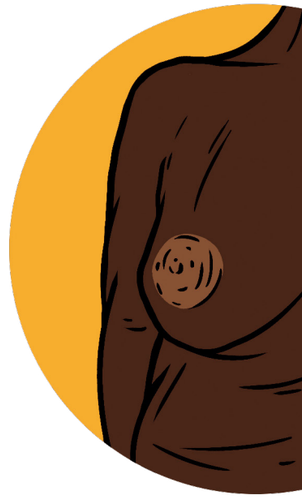


Tunne rintasi ry ©



Tunne rintasi ry ©

LUE LISÄÄ



- **Duodecim www.duodecim.fi**
  - Lääkärikirja Duodecim: Kyhmy rinnassa (Aila Tiitinen 2017)
  - Terveyskirjasto Duodecim: Kipeän rinnan tutkiminen ja hoito (Tarja Rissanen, Eila Suvanto-Luukkonen, Elina Niemi-nen ja Meeri Apaja-Sarkkinen 2001)
  - Terveyskirjasto Duodecim: Rintasyöpä, toteaminen ja ennuste (Leena Vehmanen 2017)

- **Lääkärilehti www.laakarilehti.fi**
  - Milloin ja miten nuorelta naiselta etsitään rintasyöpää? (Katja Hukkinen 2017)
  - Rikkaiden ja köyhien syövät (Päivi Hietanen 2011)

- **Rintasyöpäyhdistys – Europa Donna Finland ry www.europadonna.fi**

- **Sosiaali- ja terveysministeriö stm.fi**
  - Rintasyövän seulonta

- **Suomen rintasyöpäryhmä ry rintasyoparyhma.yhdistysavain.fi**
  - Rintasyövän valtakunnallinen diagnostiikka ja hoitosuositus 2018

- **Suomen Radiologiyhdistys ry www.sry.fi ja Suomen Röntgenhoitajaliitto ry www.sorf.fi**
  - Mammografian kuvausopas: Proteesirinnan kuvausohjeet (ISBN 978-951-98545-9-5)

- **Suomen Syöpärekisteri syoparekisteri.fi**
  - Rintasyövän seulontaohjelma - vuosikatsaus 2017
  - Syöpätilastosovellus

- **Syöpäjärjestöt www.syopajarjestot.fi / www.kaikkisyovasta.fi**
  - Muut syövän hoitomuodot
  - Rintasyöpä
  - Rintasyövän seuranta, uusiutuminen ja ennuste
  - Solunsalpaajat eli sytostaatit
  - Syövän perinnöllisyys

- **Suomen Syöpäpotilaat ry www.syopapotilaat.fi**

- **Suomen Syöpäsairaanhoitajat ry syopasairaanhoitajat.fi**

- **Terveyskylä www.terveyskyla.fi**
  - Rinnan sädehoito
  - Rintasyövän oireet ja toteaminen

- **Tilastokeskus www.stat.fi**
  - Kuolemansyyt 2016
  - Rintasyövän seulonta

- **Tunne rintasi ry www.tunnerintasi.fi**

- **Väitöstutkimus rintojen omatarkkailusta**
  - The mama programme for breast cancer control: The effect of comprehensive breast self-examination screening programme on compliance and on mortality from breast cancer (Gisela Gästrin 1994 Tampereen yliopisto)

Tunne rintasi ry
Nordenskiöldinkatu 18 A
00250 Helsinki
www.tunnerintasi.fi