



**Akuutti lymfaattinen leukemia opas vanhemmille
"Kun leikki-ikäinen sairastuu syöpään"**

**Eeva-Leena Kokko
Sairaanhoitajaopiskelija**



SISÄLLYS

JOHDANTO	2
MITÄ TARKOITTAÄ LEUKEMIA?	2
MIKÄ AIHEUTTAA LEUKEMIAA?	VIRHE.
KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.	
ONKO SAIRAUS PERIYTYVÄ?	4
LEUKEMIAN TYYPILLISET OIREET	5
KUINKA LEUKEMIAA HOIDETAAN?	5
SOLUNSAALPAAJA HOITO	6
SOLUNSAALPAAJIEN HAITTAVAIKUTUKSET	7
KANTASOLUSIIRROT	9
VANHEMMAÄ HYVINVOINTI LISÄÄ LAPSEN HYVINVOINTIA	10
LAPSEN KRIISI	11
LÄHTEET:	13

Johdanto

"Kun yö on aivan sysimusta,
ja haaveet kaikki häviää,
on elämän täyttää tarkoitusta,
vaikea ymmärtää."

"Niin raskasta on taakka kantaa,
ja tuskan tunteita yksikseen,
käydä kipujen aallon harjaa,
etsiä uutta uskoa huomiseen."

"Kipujen keskellä koeta muistaa,
ihmisen läheisyys voi lämpöä antaa,
kauniit sanat voivat tynnyttää,
lämmin katse herkkää tunnetta kantaa,
on joku, joka sinua ymmärtää."

-Birgit Ahokas

Lasten yleisin syöpä on akuutti lymfaattinen leukemia eli ALL. Tämä opas on tarkoitettu ALL:ään sairastuneen leikki-ikäisen lapsen vanhemmille. Opas kertoo minkälainen sairaus ALL on, miten se oireilee, kuinka sitä hoidetaan ja antaa vinkkejä sairastuneen lapsen vanhemmille oman hyvinvoinnin tukemiseen.

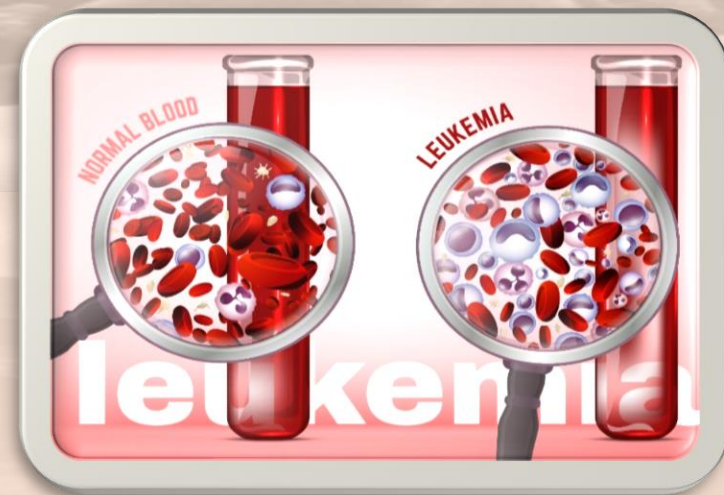
Mitä tarkoittaa leukemia?

Suomessa sairastuu joka vuosi noin 50 lasta leukemiaan ja se on lasten yleisin syöpäsairaus. Leukemia puhkeaa, kun luuytimen tuottamat vioittuneet verihiutalet muuttuvat syöpäsoluiksi. Syöpäsolut sijaitsevat sairastuneen veressä ja luuytimessä. Syöpäsoluille on tyypillistä, että ne alkavat jakautua poikkeavalla tavalla ja häiriinnyttävät solujen normaalin toimintaan. Tämän vuoksi luuydin ei voi toimia normaalisti ja elimistön toiminta on häiriintynyt.

Leukemiaa on olemassa erilaisia tyyppejä, jotka jaetaan kroonisiin ja akuutteihin leukemioihin. Leikki-ikäisen tyypillisin syöpä ja leukemiatyyppi on ALL eli akuutti lymfaattinen leukemia. ALL:aan sairastuu noin 85 %, kun taas akuuttiin myelooniseen leukemiaan eli AML:aan vastaavasti 15 %. Lapset eivät tyypillisesti sairastu kroonisiin leukemioihin.

Leukemian ennuste on nykyisin varsin hyvä, sillä noin neljä viidestä voidaan parantaa pysyvästi. Hoidot

kehittyvät jatkuvasti ja odotettavissa on, että tulevaisuudessa leukemian hoitoon on olemassa uusia hoitomenetelmiä. Leukemian toteaminen perustuu verikokeisiin ja luuydinnäytteeseen. Diagnoosin varmistamiseksi tarvitaan kumpikin näyte.





Onko sairaus periytyvä?

Leukemiaa ei luokitella perinnölliseksi sairaudeksi. Jotkin geneettiset tekijät voivat myötävaikuttaa taudin puhkeamiseen. On todettu, että Downin oireyhtymää sairastavilla on suurentunut riski sairastua leukemiaan.

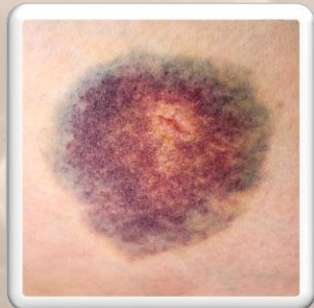
Mikä aiheuttaa leukemiaa?

Leukemian aiheuttajaa ei tiedetä. Leukemialle altistaviin tekijöihin katsotaan kuuluvan fuusiogeenit, jotka ovat voineet syntyä jo sikiöaikana. Fuusiogeeni ei itsessään aiheuta vielä leukemiaa, vaan se tarvitsee aiheuttaakseen vielä altistavan tekijän, joka aiheuttaa lisää geenivirhettä. Tällä hetkellä tiedetään, että ympäristötekijät voivat myötävaikuttaa leukemian syntyyn. Ympäristötekijöistä tärkeimmäksi altistavaksi tekijäksi katsotaan kuuluvan ionisoivan säteilyn.

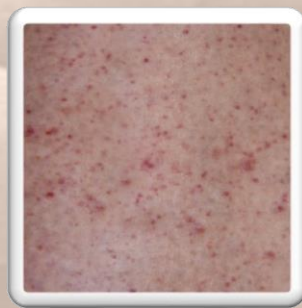


Leukemian tyypilliset oireet

Lapsilla leukemia voi oireilla hyvin monimuotoisesti ja diagnosointi onkin usein haastavaa. Tavallisimmin leukemian ensimmäiset oireet ovat kalpeus ja väsymys, jotka ovat seurausta anemiasta eli liian alhaisesta hemoglobiini-tasosta. Iholla voi ilmetä punaisia pisteitä, joita kutsutaan petekioiksi ja mustelmat ovat tyypillisiä.

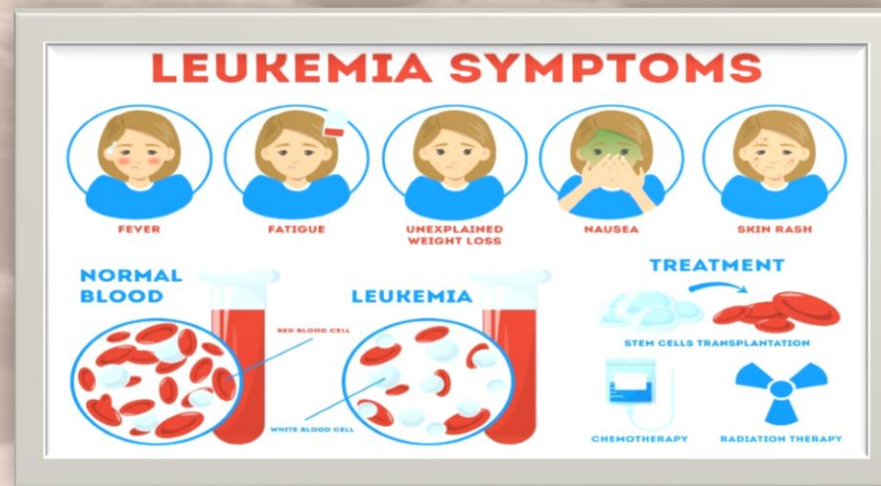


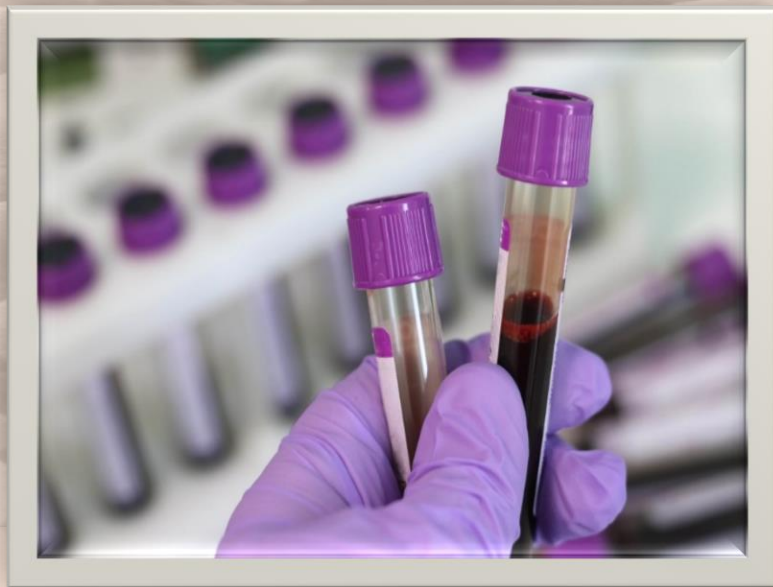
Kuvassa mustelma



Kuvassa iholla petekioita.

Leukemia voi aiheuttaa myös voimakasta väsymystä, pahoinvointia, kuumetta, infektiokerkkyyttä ja lisääntyneitä verenvuototaipumusta. Lisäksi luu-, nivel- ja selkävivot ovat tyypillisiä oireita. Leukemia voi aiheuttaa myös kävelemättömyyttä ja lapsilla on tyypillistä myös neurologiset puutosoireet. Leikki-ikäisen lapsen voi olla vaikeaa kuvaila ja paikantaa oireitaan.





Kuinka leukemiaa hoidetaan?

Leukemian hoidon tavoitteena on saada tuhottua kaikki syöpäsolut. Hoito toteutetaan tavallisimmin solunsalpaajien avulla, mutta vaikeimmissa tapauksissa käytetään myös sädehoitoa ja kantasolusiirtoa

Solunsalpaajahoito

Solunsalpaajien tehtävä on estää tai hidastaa syöpäsolujen jakautumista ja kasvua. Pahanlaatuisille kasvaimille on tavanomaista, että ne leviävät elimistöön eli metastasoituvat ja jakautuvat kontrolloimattomasti. Solunsalpaajat vaikuttavat elimistössä juuri voimakkaasti jakautuviin soluihin, eli syöpäsoluihin.

Solunsalpaajahoito toteutetaan potilaalle aina yksilöllisesti. Solunsalpaajia annetaan yhdistelmälääkkeinä ja kerrallaan 2–4 viikon ajan. Hoito jatkuu yleensä 4–6 kuukautta yhtäjaksoisesti. Solunsalpaajat voidaan antaa suonensisäisesti infuusiona, suun kautta tabletein, elinten nestetilaan tai suoraan valtimoverenkiertoon.



Solunsalpaajien haittavaikutukset



Valitettavasti solunsalpaajien tehoa ei voida eritellä kehossa niin, että se vaikuttaisi vain syöpäsoluihin. Solunsalpaajat kulkeutuvat verenkierron välityksellä myös muihin nopeasti jakautuviin soluihin aiheuttaen ikäviä sivuvaikutuksia. Elimistössä tällaisia nopeasti jakautuvia soluja on esimerkiksi limakalvoilla ja karvatupissa.

Solunsalpaajahoidolle on tyypillistä voimakkaat haittavaikutukset. Solunsalpaajia annetaan potilaalle juuri

hänen sietokyvyn verran, mikä altistaa lapsen saamaan haittavaikutuksia. Haittoja pyritään ennaltaehkäisemään suojalääkkeiden avulla ja haittavaikutusten aiheuttamia oireita hoidetaan lääkkein. Solunsalpaaja on elimistölle myrkyllistä ainetta, minkä vuoksi elimistö reagoi lääkkeeseen voimakkaasti. Tyypillisimpiä solunsalpaajien aiheuttamia haittavaikutuksia ovat ruuan-sulatuskanavan oireet, johon kuuluvat pahoinvointi, oksentelu, ripuli tai ummetus, sekä hiusten lähtö ja iho- ja limakalvon vauriot.

Solunsalpaajien yleisimmät haittavaikutukset ovat:

**hiusten lähteminen
pahoinvointi & oksentaminen
ripuli tai ummetus
iho- ja limakalvon vauriot**

Hiusten lähteminen on varsin yleinen ja kiusallinen solunsalpaajista johtuva haittavaikutus. Hiustenlähtö

alkaa yleensä noin viikon kuluttua ensimmäisestä solunsalpaajahoidosta. Hiukset kasvavat kuitenkin takaisin hoitojen päätyttyä. Hiukset voivat kasvaa kuitenkin hieman erivärisinä tai esimerkiksi kiharana.



Iho- ja limakalvovauriot ovat tyypillisiä solunsalpaajien aiheuttamia haittoja. Limakalvot voivat vaurioitua ja tulehtua eri tavoin. Tyypillisimmin limakalvot punoittavat ja haavautuvat. Limakalvovauriot syntyvät tyypillisesti noin muutamien päivien tai viikkojen kuluessa. Limakalvoille syntyneet vauriot paranevat yleensä itsestään, mutta rikkoutunut limakalvo altistaa riskiä

infektioille. On siis ensisijaisen tärkeää pitää hyvää huolta lapsen suuhygieniasta.



Hyvä suuhygienia ennaltaehkäisee useita infektioita!

Solunsalpaajahoidot voivat aiheuttaa potilaalle myös luuytimeen kohdistuvia haittoja. Tällaisia luuydinhaittoja voivat olla anemia, neutropenia, leukopenia tai trombosytopenia. Neutropenia tarkoittaa luuytimen valkosolujen tuotannon määrän laskua, joka altistaa potilaan herkemmin tulehduksille. Anemia tarkoittaa punasolujen määrän vähenemistä ja trombosytopeniaa eli verihiutaleiden määrän vähentämistä korjataan verihiutalesiirroilla. Mahdollisten verosoluihin kohdistuvien muutosten vuoksi lapsen veriarvoja mitataan säännöllisesti koko syöpähoitojen ajan.

Solunsalpaajat voivat aiheuttaa lapselle myös neuropatiaa, jonka oireita ovat käsien ja jalkojen tunnottomuus, kylmänarkuus, sekä hienomotoriikan ja lihasvoiman selvää vähenemistä. Kuten muutkin lääkeaineet, niin myös solunsalpaajat voivat aiheuttaa yliherkkyys reaktioita, joita voidaan ehkäistä mm. glukokortikoideilla ja antihistamiineilla.



Haittavaikutuksena voi ilmetä myös hoitouupumusta, koska syöpähoidot ovat rankkoja. Lapsi voi olla kyllästynyt, väsynyt ja jopa apaattinen. Tällaisessa tilanteessa on hyvä pohtia yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa mahdollisista keinoista, kuinka uupumusta hoitojen aikana voidaan lievittää.

Kantasolusiirrot

Kantasolusiirroissa lapselle käytetään tyypillisimmin luuydintä siirron lähteenä. Luuytimen siirto tarkoittaa, että sairaalle lapselle siirretään terveen ihmisen luuydintä. Luuydintä voi siirtää vain luovuttajalta, joka on HLA yhteensopiva potilaan kanssa.



Kantasolusiirtoon päädytään, kun hoitoon ei ole saatu riittävästi vastetta eli vaikutusta tai sairauden varhaisen uusiutumisen vaiheissa. Kantasolusiirroilla on hyvä hoidon vaste ALL:aa sairastaville, sillä noin 60-70% kantasolusiirteiden saaneiden potilaiden taudeista menee pysyvästi remissioon eli elpymisvaiheeseen.

Vanhemman hyvinvointi lisää lapsen hyvinvointia



Lapsen sairastuminen ja sairaalassa oleminen on äärimmäisen stressaavaa koko perheelle. Lapsen sairastaminen mullistaa koko perheen elämän. Perheenjäsentien on sopeuduttava uuteen ja poikkeavaan arkeen, johon liittyy erilaisia järjestelyitä ja rajoituksia. Perhe joutuu monella tavalla koetukselle sopeutuessaan lapsen sairauteen, hoitoihin ja sairaalassaoloon. Tilanne tuo mukanaan stressiä ja vanhempien tulee sietää epävarmuutta tulevaisuudesta. Lapsen sairastuminen

tarkoittaa vanhemmille usein tilannetta, jossa oma hyvinvointi unohdetaan täysin ja keskitytään sairaan lapsen tarpeisiin.

Vanhemman on hyvä muistaa, että aikuisen hyvinvointi lisää lapsen hyvinvointia. On tärkeää pyrkiä nukkumaan riittävästi, syödä hyvin ja tehdä itselleen mieluisia asioita. On hyvä tiedostaa, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ja auttavat jaksamaan arjessa. Myös parisuhde voi joutua koetukselle, sillä lapsen sairastuminen vie paljon aikaa vanhemmilta.

Parisuhdetta on hyvä muistaa vaalia ja vahvistaa, sillä se on tärkeä voimavara vaikeiden aikojen keskellä. Parisuhdetta voi auttaa, kun haasteista ja vaikeasta tilanteesta keskustellaan avoimesti. Kumppanille on tärkeää kertoa avoimesti omista toiveista ja odotuksista. Monet vanhemmat kokevat vertaistuen tärkeäksi voimavaksi vaikean tilanteen keskellä. Vertaistukiryhmissä omia ajatuksia ja tunteita voi jakaa muiden samassa tilanteessa olevien kanssa. Useimmat kokevat

tärkeäksi, kun saavat kuulla muiden ajatuksia ja tunteita, jakaa tietoa ja saada sitä toisilta. Vertaistukiryhmissä korostuu yhteisöllisyys ja tunne, ettei ole tämän asian kanssa yksin. Vertaistukiryhmät ovat tärkeä hyvinvointia lisäävä tuen muoto. On myös tärkeää vaalia jo olemassa olevia ystävyys- ja perhesuhteita. Ystävät ja sukulaiset voivat lohduttaa ja antaa tukea. On myös hyvä tiedostaa, että keskusteluapua voi saada terveydenhuollon palveluiden kautta. Esimerkiksi terapiasta voi hyötyä paljon, sillä se voi auttaa omien ajatusten ja tunteiden käsittelyssä.

Oman hyvinvoinnin avaimet:

Nuku riittävästi, pyydä tarvittaessa terveydenhuollon työntekijältä apua univaikeuksissa.

Syö terveellisesti ja riittävästi.

Harrasta liikuntaa, erityisesti luonnossa liikkuminen rentouttaa.

Keskustele avoimesti tunteista läheistesi kanssa

Muista, että sinun hyvinvointisi lisää lapsesi hyvinvointia.

Tee itsellesi mieluisia asioita

Tukisivustoja syöpälapsiperheille:



LASTENTALO.FI

Lastentalo.fi on erikoissairaanhoidon ylläpitämä palvelu, josta saa kattavasti tietoa ALL:sta, sen hoidosta ja hoitoon valmistautumisesta.
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo>

SYLVA

Sylva RY on syöpäjärjestö, jonka sivustolta [sylva.fi](https://www.sylva.fi) löytyy kattavasti tietoa leukemiasta ja sen hoidosta, sivustolta saa myös tukea ja vertaisuutta.
<https://www.sylva.fi/>

Kaikkisyovasta.fi

Sivustolta löytyy kattavasti tietoa ALL:sta ja sen hoidosta, sekä sivusto tarjoaa monenlaista vertaistukea ja mahdollisuutta keskustella.
<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/lasten-syovat/>

Pohjois-Suomen syöpäyhdistys

Järjestää vertaistukea ja virkistystoimintaa syöpälapsiperheille.

<https://www.pohjois-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/pohjois-suomen-syopalapsiperheet/>

Lapsen kriisi



Sairastuminen on myös lapselle kriisi. Lapset kokevat samoja tunnereaktioita kuin aikuisetkin, mutta lapsi ei kykene sanoittamaan tunteitaan yhtä hyvin kuin aikuinen. Kriisi aiheuttaa tyhjyyden, raivon, hämmästyksen, surun, epäuskon ja raivon tunteita. On tärkeää muistaa, että kriisin keskellä kaikki tunteet ovat mahdollisia ja

yhtä lailla sallittuja. Kun lapsi kohtaa kriisin, hän tarvitsee aikuisilta tukea ja läsnäoloa.

Turvallisuuden tunnetta lisää, kun pidetään huolta tuesta arkirytmistä, leikitään ja saa viettää aikaa leikkikaverien kanssa. Turvallisuuden tunnetta voi lisätä myös oma leikkikalu, vaikka pehmolelu.

Kuinka tuen lastani vaikean sairauden keskellä?

Lapsi tarvitsee vanhempiensa mukanaoloa vaikean sairauden keskellä. Sairaala ympäristönä ja uusi tilanne ovat lapselle pelottavia ja lisäävät turvattomuutta. Kun vanhemmat ovat mukana lapsen hoidossa, niin lapsen pelot ja ahdistus lievenevät. Kun lapsi kohtaa surun niin aikuisilla on tärkeää kuunnella lasta. Kun suru koskettaa koko perhettä, tulisi lapselle kertoa rehellisesti mitä on tapahtunut. Surullisen asian salaaminen tai totuuden muokkaaminen kauniimmaksi voi lisätä lapsen turvattomuuden tunnetta

Lähteet

Ahokas, B. 2020. Parane pian runot ja värssyt. Viitattu: 3.11.2020.
<https://birgitmummu.vikki.fi/Runous/Parane/Paraneminen.htm>

Anttila, U. 2020. Erityislapsen vanhempana. Voimavaroja hyvään elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Chivukula, U., Kota, S. & Nandinee, D. 2018. Burden Experience of Caregivers of Acute Lymphoblastic Leukemia: Impact of Coping and Spirituality. *Indian Journal of Palliative Care*, Apr-Jun2018; 24(2): 189-195. Viitattu 23.10.2020.
<http://web.a.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=586e0e15-62be-4be7-a0fd-83b5ccce9951%40sessionmgr4007>

Gupta, S., Howard, S., Hunger, S., Antillon, F., Metzger, M. 2018. "Treating Childhood Cancers in Low- and Middle-Income Countries". In: *Disease Control Priorranarayanan, S. Horton*. Washington, DC: World Bank. Viitattu 12.9.2020.
<http://dcp-3.org/chapter/900/treating-childhood-cancers-low-and-middle-income-countries>

Grönroos, T. 2019. Transcriptional Regulation and Cell Signaling in Acute Lymphoblastic Leukemia and Hematopoiesis. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopisto. Viitattu 14.1.2020
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105820/978-952-03-1118-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heino-Tolonen, T. 2017. Turvattomuuden kokemisesta kohti arjen helpottamista. Substantiivinen teoria perheen arjesta selviytymistä edistävästä perheen ja sairaanhoitajan yhteistyöstä hoidettaessa äkillisesti sairaalahoitoa vaativaa lasta lasten kotisairaalassa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, 94. Viitattu 13.6.2020
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101905/978-952-03-0512-3.pdf?sequence=1>.

Hoitotyön tutkimussäätiö. 2017. Kriittisesti sairaan potilaan omaisten kohtaaminen tehohoidossa: menetelmien vaikuttavuus. Näyttövinkki 3/2017. Viitattu 4.6.2020.

<https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/nayttovinkki-2017-3.pdf>

Jalanko, H. 2019. Syöpä lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 14.1.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00509

Johansson, R. 2018. Solunsalpaajat eli sytostaatit. Syöpä. Sairaudet. Tietoa potilaalle. Lääkärin käsikirja. Terveysportti Duodecim. Viitattu 11.9.2020.
<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/dlk01077/search/solunsalpaajat>

Kaikkisyövästä. 2020. Viitattu 21.11.2020.
<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/lasten-syovat/>

Liukkonen, T., Seppänen, H. & Simola, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lohi, O., Harila-Saari, A. & Taskinen, M. 2013. Lasten akuutin lymfoblasti leukemian hoito tulevaisuudessa. *Suomen Lääkärilehti* 38/2013. Viitattu 10.10.2019
<https://www-laakarilehti-fi.ez.lapinamk.fi/pdf/2013/SLL382013-2358.pdf>

Lohi, O. & Vetteranta, K. 2016. Lasten syöpätaudit. Lastentaudit. 6. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Marjamäki, E., Kosonen, S., Törrönen, S. & Hannukkala, M. 2015. Lapsen mieli. Mielenterveystaitoja varhaiskasvatukseen ja neuvolaan. Juvenes Print-Suomen Yliopistopainos Oy.

Möttönen, M. & Jahnukainen, K. 2016. Hematologiaa ja onkologiaa. Lastentautien päivystyskirja. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pixabay. 2020. Ilmaisia kuvia. Viitattu: 3.11.2020.
<https://pixabay.com/fi/>

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys. Viitattu 21.11.2020
<https://www.pohjois-suomensyopayhdistys.fi/paikallisosastot/pohjois-suomensyopalapsiperheet/>

Rahiala, J., Riikonen, P., Nieminen, T. & Vettenranta, K. 2016. Solunsalpaajahoidossa olevan lapsen infektioiden hoito. Lastentautien päivystyskirja. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Saano, S. & Taam-Ukkonen, M. 2020. Lääkehoidon käsikirja. 9. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Saria, V-F., Mselle, L-T. & Siceloff, B-A. 2019. Parents and nurses telling their stories: the perceived needs of parents caring for critically ill children at the Kilimanjaro Christian Medical Centre in Tanzania. BMC Nursing, 11/13/2019; 18(1).

Viitattu 23.10.2020.

<http://web.a.ebscohost.com.ez.lapinamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=8384918b-9d96-4b32-86c3-753c1afb44bd%40sessionmgr4007>

Shutterstock. 2020. Kuvamateriaaleja. Viitattu: 3.11.2020.
https://www.shutterstock.com/fi/discover/ten-free-stock-images?kw=ilmais%20kuvia&c3apid=p49883671125&gclid=CjwKCAiAnIT9BRAmEiwANaoE1Z7aGt6NVfSRkhhtcRecn-86W3Uu_PWAC_LI-ElwVO2zFOo5_mATPRoCingQAvD_BwE&gclid=aw.ds

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. Sanoma Pro Oy. Helsinki, 9.

Sylva Ry. 2020. Viitattu 21.11.2020
<https://www.sylva.fi/>

Tarkkainen, M. 2018. Syövän lääkehoitoon liittyvät haitat. Syöpäpotilaan erityisongelmat. Syöpätaudit. Lääkärin käsikirja. Lääkärin tietokannat. Terveysportti Duodecim. Viitattu 11.9.2020.
<https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00395/search/solunsalpaajat>

Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Syövän hoito. Viitattu 2.11.2020. Viitattu 11.3.2020.
<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa/syovan-hoito>.

Terveyskylä. Lastentalo.fi. 2020. Viitattu 21.11.2020
<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo>

Vilo, S., Kokki, H. & Kröger, L. 2016. Kivun hoito ja sedaatio. Lastentautien päivystyskirja. 3. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.