



Yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailu Euroopassa

Elina Vanhala

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailu Euroopassa

Elina Vanhala
Sairaanhoidajakoulutus
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2020

Elina Vanhala

Yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailu Euroopassa

2020

Sivumäärä 22

Euroopassa yleisin syöpä naisten keskuudessa on rintasyöpä. Noin joka kahdeksas nainen Euroopassa sairastuu rintasyöpään ennen 85 ikävuotta. Rintasyövän tunnistaminen on tärkeää sillä taudin varhainen diagnosointi parantaa ennustetta. Rintasyöpätutkimukseen ja diagnosointiin käytetään mammografiaa, kliinistä tutkimusta ja rintojen omatarkkailua.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää käyttäen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten eurooppalaiset naiset toteuttavat rintojen omatarkkailua sekä miten säännöllistä rintojen omatarkkailu on heidän keskuudessaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kuva rintojen omatarkkailun nykytilanteesta Euroopassa.

Opinnäytetyöhön valikoitui lopulta yhdeksän tutkimusta. Tutkimustulosten perusteella naisten rintojen omatarkkailun toteuttamisessa on nähtävissä eroavaisuuksia Euroopan maiden välillä. Vallitsevien erojen taustalla voivat olla vaikuttamassa maiden erilaiset ohjeistukset rintojen omatarkkailusta. Jatkotutkimuksena aiheelle voisi olla eri ikäisten naisten rintojen omatarkkailun toteutuminen Suomessa.

Elina Vanhala

Breast self-examination in women aged over 40 years in Europe

2020

Pages

22

In Europe, the most common cancer in women is breast cancer. One in eight women in Europe fall ill with breast cancer before the age of 85 years. Recognition of breast cancer is important, because early diagnosis improves the prognosis. Mammography, clinical examination and breast self-examination are used in breast cancer research and diagnosis.

The method used in this thesis was descriptive literature review. The purpose of this thesis was to find out how European women practice breast self-examination and how regular breast self-examination is among them. The aim of the thesis was to describe the current situation of breast self-examination in Europe.

Finally, nine studies were selected to this thesis. Based on these research papers differences can be seen between European countries. Countries have different guidelines for breast self-examination. This may affect the prevailing differences between the countries. The subject for further research could be breast self-examination among women in different age groups in Finland.

Keywords: breast cancer, breast self-examination, BSE

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettinen viitekehys	7
2.1	Rintasyöpä Suomessa.....	7
2.2	Rintasyöpä Euroopassa.....	8
2.3	Rintojen omatarkkailu	8
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	9
4	Menetelmät ja tutkimuksen vaiheet	10
5	Tiedonhaun kuvaus	11
6	Tutkimustulokset	13
7	Pohdinta.....	16
8	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	18
	Lähteet	19
	Liitteet.....	23

1 Johdanto

Rintasyöpään sairastuu joka kahdeksas nainen Euroopan Unionin alueella ennen 85 ikävuotta. Euroopassa noin 20% rintasyöpään sairastuneista naisista on alle 50-vuotiaita, 36% 50-64 -vuotiaita ja muut rintasyöpään sairastuneista ovat yli 64-vuotiaita. Tämän vuoksi rintasyöpä vaikuttaa monen naisen elämään aikana, jolloin he omistautuvat työlle ja perheelleen. (Europa Donna 2008b.) Vaikka viimeisimmät tutkimukset viittaavat siihen, ettei rintojen omatarkkailu vähennä rintasyöpäkuolemia, kannustaa rintasyöpäyhdistys Europa Donna naisia rintojen omatarkkailuun. Omatarkkailun kautta rintojen omatuntemus karttuu, jolloin myös mahdolliset muutokset on helpompi huomata ajoissa ja tällöin hakeutua tarkempiin tutkimuksiin. (Europa Donna 2013c.)

Rintasyövän oireiden varhainen tunnistaminen on elintärkeää diagnoosin ja hoidon aloittaminen kannalta. Oireiden varhaiseen havaitsemiseen käytetään mammografiaa, kliinistä tutkimusta ja rintojen omatarkkailua. (WHO 2011c.) WHO:n mukaan tutkimusnäyttöä rintojen omatarkkailun vaikutuksesta ei ole, mutta rintojen omatarkkailun on kuitenkin huomattu voimaannuttavan naisia ja ottavan heidän vastuuta omasta terveydestään. Rintojen omatarkkailua suositellaan enemmän tietoisuuden lisäämiseksi naisten keskuudessa kuin seulontamenetelmänä. (WHO 2020d.)

Gisela Gästrinin tekemän väitöskirjatutkimuksen mukaan säännöllisellä rintojen omatarkkailulla voitiin rintasyöpäkuolleisuutta vähentää Suomessa 29%. Tutkimukseen osallistui 56177 suomalaista naista vuosien 1975-1986 aikana. Rintasyöpäkuolleisuuden määrä väheni kaikissa tutkittavissa ikäluokissa. Tutkimuksen mukaan nuoret naiset ja korkeakoulutetut henkilöt toteuttivat rintojen omatarkkailua hieman muita aktiivisemmin. (Gästrin 1994, 73-74.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata miten eurooppalaiset yli 40-vuotiaat naiset toteuttavat rintojen omatarkkailua. Opinnäytetyö toteutetaan käyttäen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuva yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailun toteutumisesta Euroopassa. Opinnäytetyön työelämäkumppanina on Tunne rintasi ry. Tunne rintasi ry, rf toimii valtakunnallisesti. Järjestö on voittoa tavoittelematon kansalais- ja kansanterveysjärjestö. Yhdistyksen tavoitteena on lisätä tietoa rintojen omatarkkailusta ja sen merkityksestä ja näin edesauttaa rintasyövän varhaistoteamista. Rintasyövän varhaisella toteamisella voidaan helpottaa sairauden hoitoa sekä pienentää hoitokustannuksia ja kuolleisuutta. Tunne rintasi ry kannustaa ja opastaa rintojen omatarkkailuun terveyden edistäjänä. Toiminnan kautta

puretaan omatarkkailun esteitä sekä edistetään tervettä kehonkuvaa. (Tunne rintasi ry 2020c.)

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Rintasyöpä Suomessa

Rintasyöpä on Suomessa naisten yleisin syöpä. Se yleistyy selkeästi 45. ikävuoden jälkeen. Naiset ovat sairauden toteamishetkellä keskimäärin 60-vuotiaita. Rintasyöpää sairastavat myös alle 30-vuotiaat naiset, mutta tauti on heidän ikäryhmässään harvinainen. Suomessa rintasyöpä on yleistynyt vuosien mittaan ja ennusteiden mukaan tautiin sairastuneiden määrä kasvaa myös tulevaisuudessa. 1960-luvun puolivälissä rintasyöpätapauksia todettiin n.900 ja 1970-luvun puolivälissä n.1400 tautitapausta. 1980-luvun puolivälissä tapauksia oli 2150 ja vuonna 2011 Suomessa todettiin 4865 uutta tapausta. (Joensuu ym. 2013, 595.) Vuonna 2018 rintasyöpä oli naisten yleisin syöpä. Uusia tautitapauksia todettiin tuolloin 4934. (Syöpä 2018 Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta 2018, 15.)

Miehillä rintasyöpää todetaan harvoin. Koska potilas tai lääkäri eivät usein osaa epäillä rintasyöpää saattaa sairauden diagnoosi tämän vuoksi viivästyä. Rintasyöpään sairastunut mies on hyvä ohjata perinnöllisyys selvityksiin, sillä sairastumisriskiä nostavat periytyvät geenimutaatiot ovat heillä yleisempiä naisten rintasyöpään verrattuna. (Mattson & Vehmanen 2016.) Vuonna 2018 Suomessa rintasyöpä diagnosoitiin 33 miehellä. Muista sukupuolista Suomessa ei ole tilastoja. (Syöpärekisteri 2020.)

Rintasyövän tunnistamiseen käytetään kolmoisdiagnostiikkaa. Tutkimukseen sisältyy tällöin kliininen tutkimus, jossa rintojen ja kainaloiden alueet palpoidaan. Rintasyöpätutkimuksissa käytetään keskeisesti mammografia- ja kaikututkimusta eli ultraäänitutkimusta sekä paksuneulanäytettä, joka otetaan kuvantamistutkimuksen aikana. (Joensuu ym. 2013, 596.)

Suomessa seulontamammografiakuvauksia tehdään oireettomille 50-69-vuotiaille naisille. Tämä tutkimus tehdään kahden vuoden välein. Kuitenkin suurin osa rintasyövästä todetaan edelleen niin, että naisen itse on havainnut kyhmyn rinnassaan ja tämän jälkeen hakeutunut jatkotutkimuksiin. Rintasyövän ennuste on vuosien mittaan parantunut. Taudin varhainen toteaminen ja hoitojen kehittyminen ovat olleet vaikuttamassa ennusteen paranemiseen. Rintasyövän ennuste onkin varsin hyvä verrattaessa sitä moneen muuhun syöpätautiin. Suomessa 91 prosenttia vuosien 2011-2013 aikana rintasyöpään sairastuneista oli elossa viiden vuoden jälkeen sairauden toteamisesta. Heistä suuren osan katsotaan toipuneen sairaudesta kokonaan. (Vehmanen 2017.) Tutkimuksiin on syytä hakeutua viipymättä iästä riippumatta, jos henkilö on havainnut rinnan alueella kyhmyn tai hänelle on ilmaantunut jokin muu oire. Lähetteen mammografiaan voi saada kaikilta lääkäreiltä. (Rintasyöpä 2020.)

2.2 Rintasyöpä Euroopassa

Rintasyöpä on yleisin naisten syöpä Euroopassa. Aina 1950-luvulta 1980-luvun lopulle rintasyöpäkuolleisuus nousi Euroopassa Norjaa ja Ruotsia lukuun ottamatta. 1990-luvulla kuolleisuus oli korkeimmillaan, vuonna 1994 rintasyöpään menehtyi 14,74 henkilöä 100 000 asukasta kohden ja vuonna 2009 13.01 henkilöä per 100 000 asukasta. Rintasyöpä todetaan usein, kun sairaus on pitkälle edennyt. Korkean tulotason maista saadut näytöt osoittavat, että mammografiaseulonnat vähentävät rintasyöpäkuolleisuutta niin kauan kuin hoitoon tarvittava kapasiteetti, rahoitus ja infrastruktuuri ovat olemassa ennen kuin seulontaohjelmat alkavat. Hyvin organisoidun seulontaohjelman ja hoitomyönteisyyden avulla saavutetaan vähintään 20% lasku rintasyöpäkuolleisuudessa 50-vuotta täyttäneiden naisten keskuudessa. Useimmissa Euroopan unionin jäsenmaissa on jo käytössä tai suunnitteilla mammografiaan perustuvia rintasyövän seulontaohjelmia. (WHO 2012a.)

Vuonna 2018 WHO:n Euroopassa tavattiin 562 990 uutta rintasyöpätapausta. Samana vuonna rintasyöpään menehtyi 150 808 henkilöä. (WHO 2018b.)

Euroopan komission rintasyöpäaloite (ECIBC) määrittää keskeisen hoidon tason, joka on kaikkien saatavilla Euroopassa. Perustuen viimeisimpään tieteelliseen tutkimukseen, ECIBC pyrkii tarjoamaan terveydenhuollon ammattilaisille sekä naisille selkeää ja puolueetonta ohjausta seulonnasta ja hoidosta. (European Commission 2020a.) Ensimmäisen kerran ECIBC-ohjeistus rintasyövän seulonnasta ja sen diagnosoinnista julkaistiin vuonna 2016 (European Commission 2020c). ECIBC suosittelee mammografiatutkimusta kaikille 45-74 -vuotiaille naisille. Kahden vuoden välein tehtävää mammografiatutkimusta suositellaan 50-69 vuotiaille oireettomille naisille, joiden riski sairastua rintasyöpään on keskiaverto. (European Commission 2020b.) Tunne Rintasi ry kannattaa mammografiaseulontojen ikärajan nostamista 74 ikävuoteen (Tunne Rintasi ry 2019e).

2.3 Rintojen omatarkkailu

Rintojen omatarkkailulla tarkoitetaan itse tehtävää rintojen tarkastelua ja tunnustelemista (Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys 2020). Rintojen omatarkkailu tarkoittaa rintojen säännöllisen omatarkkailun osaamista, tietämystä oman kehon voinnista sekä rintasyövän oireista. Rintojen omatarkkailua tulisi tehdä säännöllisesti kerran kuukaudessa katsellen ja tunnustellen. (Tunne Rintasi ry 2020g). Omatarkkailun avulla rintasyöpä voidaan havaita jo varhaisessa vaiheessa. Tutkimusten mukaan paikallinen 1,5-2cm kokoinen rintasyöpä ei ole tavallisesti lähettänyt etäispesäkkeitä ja sairauden ennuste on tällöin hyvä. Rintojen omatarkkailua on hyvä tehdä,

vaikka rinnat olisi tutkittu myös lääkärin vastaanotolla tai mammografiassa. (Tunne Rintasi ry 2020f.) Tekniikka, jota omatarkkailussa käytetään, on yli sata vuotta vanhaa. Tekniikan on kehittänyt itävaltalainen lääkäri 1800-luvun lopulla. Suomeen sen toi radiologian ja onkologian erikoislääkäri Gisela Gästrin. Vuonna 1992 Marttaliitto, Finlands Marthaförbundet, Naistenjärjestöjen keskusliitto sekä muita naisjärjestöjä olivat perustamassa yhdistystä, jonka päämääränä oli edistää rintasyövän varhaistoteamista Mama-ohjelman avulla. Vuoteen 2016 saakka yhdistyksen nimenä oli ProMama ry. Nimi muutettiin jäsenistön syyskokouksessa 15.9.2016 Tunne rintasi ry:ksi. (Tunne Rintasi ry 2020a.)

Naisen olisi hyvä tuntea rintansa hyvin, jotta mahdolliset muutokset olisi mahdollista havaita hyvissä ajoin. Sopiva aika rintojen omatarkkailuun on heti kuukautisten jälkeen. Tuolloin rinnat ovat pehmeimmillään. (Cancerfonden 2013a; Tunne Rintasi ry 2020b.) Jos kuukautisia ei ole voidaan rintojen tutkimiselle valita sopiva ajankohta kuukaudesta (Tunne Rintasi ry 2020b). Omatarkkailussa tulee tarkastaa mm. nännin värin, koon tai asennon mahdolliset muutokset, iholla olevat kyhmyt sekä rinnan alueen ihottuma ja tulehdukset. (Europa Donna 2008a.) Rintojen tunnustelulla pyritään löytämään kyhmyt sekä kovettumat rinnan normaalista kudoksesta. Tunnustelun tavoitteena on myös erottaa toisistaan hyvän- ja pahanlaatuisten muutosten aiheuttamat oireet. Rintasyöpäkyhmy saattaa olla kova, kiinni ympäröivässä kudoksessa, ihon kuopalle vetävä sekä aristava tai aristamaton. (Gästrin 2012, 115.)

Useimmat kyhmyt rinnan alueella eivät ole syöpää. Ne voivat olla myös vaarattomia turvonneita maitorauhasia tai rintakudoksesta muodostuneita patteja. (Cancerfonden 2020b.) Tärkeää on tunnistaa rintoihin tavallisesti kuuluvat patit ja kyhmyt, jotta mahdolliset muutokset voisi huomata. Tavanomaisia hyvänlaatuisia muutoksia rinnan alueella ovat esimerkiksi kystat, jotka ovat maitotiehyeisiin muodostuneita rakkuloita. Kystien koko vaihtelee kuukautiskierron aikana. Lipoomat eli rasvapattit ovat pehmeitä ja aristamattomia. Nuorilla naisilla tavallisia kyhmyjä ovat fibroadenoomat, jotka ovat liikkuvia ja tarkkarajaisia. Mastopatia ilmenee rinnassa kyhmymäisenä epätasaisuutena, tällöin alueella voi tuntea aristusta erityisesti ennen kuukautisia. Rinnan alueella sijaitsevat arvet voivat tuntua kiristävilä ja puutuneilta. (Tunne Rintasi ry 2020d.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata miten eurooppalaiset yli 40-vuotiaat naiset toteuttavat rintojen omatarkkailua. Opinnäytetyö toteutetaan käyttäen kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää.

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kuva yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailun toteutumisesta Euroopassa.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä ovat:

Miten yli 40-vuotiaat naiset toteuttavat rintojen omatarkkailua Euroopassa?

Kuinka säännöllistä rintojen omatarkkailu on yli 40-vuotiailla naisilla Euroopassa?

4 Menetelmät ja tutkimuksen vaiheet

Riippumatta siitä millainen katsaustyyppi on kyseessä, toteutetaan kirjallisuuskatsauksen vaiheet samankaltaisesti. Näitä vaiheita ovat tutkimuksen tarkoituksen määrittäminen, kirjallisuushaku, aineiston valitseminen, tutkimusten arvioiminen, materiaalin analysointi sekä tulosten raportoiminen. (Stolt, Axelin & Suhonen 2015, 33.)

Opinnäytetyössä käytetään kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yksi käytetyimmistä kirjallisuuskatsaustyypeistä. Sitä voidaan kuvata yleiskatsaukseksi ilman tarkkoja sääntöjä. Aineistot ovat laaja-alaisia eivätkä aineiston valintaa määritä metodiset säännöt. Tutkittavaa ilmiötä voidaan kuitenkin kuvata laajasti ja tarvittaessa pystytään luokittelemaan tutkittavan ilmiön ominaispiirteitä. (Salminen 2011, 6.)

Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus on aiemman tiedon kuvailua, kokoamista ja tarkastelua varten. Luonteeltaan se on aineistolähtöistä ja sen avulla pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen käyttäminen edellyttää tutkijalta menetelmään perehtymistä, jotta sen kautta voidaan saada luotettavaa tietoa. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä & Jääskeläinen 2013.) Opinnäytetyössä käytettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää, jotta tutkittavasta aiheesta voitiin luoda mahdollisimman laaja kokonaiskuva. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla aineistoja voitiin käyttää monipuolisesti ja kattavasti, kun menetelmä ei asettanut tutkimukselle tarkkoja rajoituksia tai sääntöjä.

Kirjallisuuskatsauksen kautta voidaan luoda kokonaiskuvaa aiheesta tai asiakokonaisuudesta. Kirjallisuuskatsauksen tehtävänä voi olla ristiriitaisuuksien tai ongelmien tunnistaminen nimetyssä kohdeilmiössä. Kirjallisuuskatsauksen on oltava toistettavissa ja sen on myös perustuttava kattavaan aihealueeseen sekä ilmiön tuntemukseen. (Stolt 2015, 7.)

Tutkittavaa aihetta on usein tarpeellista rajata. On määriteltävä mitä aiheesta halutaan tietää ja mitä kootulla aineistolla halutaan osoittaa. Aineiston kokoamiseen onkin hyvä ryhtyä vasta tämän pohdinnan jälkeen. Tutkimuksessa ei ole mahdollista havainnoida kaikkea eikä tarkasteltavaa ilmiötä ole mahdollista valottaa kaikilta puolin. Väljää aihetta on tällöin rajattava ja aiheeseen perehdyttävä aiempaa kirjallisuutta läpikäyden. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 81-85.) Opinnäytetyössä aihetta on rajattu muun muassa maantieteelliseltä osalta. Tutkimuksen alueeksi on rajattu Eurooppa, sillä maailmanlaajuisesti tutkimustulosten mukaan ottaminen olisi paisuttanut artikkelien määrää liiaksi. Kirjallisuuskatsauksen avulla haluttiin myös selvittää ilmiötä nimenomaan yli 40-vuotiaiden naisten keskuudessa Euroopassa.

Haun rajauksien tulisi olla samantapaisia eri tietokannoissa. Tällöin haku säilyy mahdollisimman samanlaisena. Tyypillisimpiä rajauksia ovat aika- ja kielirajaus sekä rajaaminen abstraktien saatavuuden mukaan. Joissain määrin rajauksilla voidaan toteuttaa mukaanotto- ja poissulkukriteereitä, mutta hakutulokset on kuitenkin käytävä huolellisesti läpi, sillä rajausten avulla ei ole mahdollista saada ainoastaan työhön soveltuvia lähteitä. (Stolt 2015, 53.)

Tutkimusten ikää on arvioitava kriittisesti. Terveystieteiden kehittyminen nopeasti, joka vaikuttaa samalla alan käytäntöihin. Yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden käyttäminen on tämän vuoksi syytä arvioida. Lähdeaineistoa etsiessä hakua on hyvä rajata myös ajallisesti, jotta tutkimuksen perustana voidaan käyttää tuoretta tietoa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 70.) Opinnäytetyössä käytettiin artikkeleita, joiden julkaisuvuosi rajoittui vuosien 2010-2020 välille. Tällä tavoin tutkittavasta ilmiöstä saatiin mahdollisimman ajankohtainen kuva.

5 Tiedonhaun kuvaus

Tiedonhakuja tehtiin Laurea-ammattikorkeakoulun tietokantoja käyttäen. Näitä olivat CINAHL (EBSCO), Medic, ProQuest Central ja Cochrane Library. Hakuja tehtiin myös ScienceDirect -tietokannan sekä Google Scholarin kautta. Tiedonhaut tehtiin kesän 2020 aikana.

Hakusanoina sivustoilla käytettiin englanninkielisiä termejä ”breast self-examination” ja ”breast cancer”. Suomenkielisenä hakusanana sivustoilla käytettiin ”omatarkkailu” -termiä. Hakusanat ja rajaukset eri tietokantoihin asetettiin väljästi, jotta mahdollisimman moni tutkimus löytyisi haun kautta.

Sisäänottokriteereiksi asetettiin aineiston julkaisuvuodet, aineiston tuli olla julkaistu vuosien 2010-2020 aikana. Aineiston kieliksi määriteltiin englanti, suomi ja ruotsi. Artikkelin tuli olla tietokannasta kokonaisuudessaan saatavilla ja lähteen tuli olla myös maksuton. Lähteen tuli olla luotettava, tieteellinen tutkimus, joka oli tehty Euroopassa.

Taulukko 1. Lähteiden sisäänottokriteerit

Sisäänottokriteerit
Aineisto julkaistu vuosien 2010-2020 aikana
Aineiston kielenä on englanti, suomi tai ruotsi
Teksti on saatavilla kokonaisuudessaan
Lähde on maksuton
Lähde on luotettava, tieteellinen tutkimus
Aineisto vastaa tutkimuskysymykseen
Tutkimus on tehty Euroopassa

Taulukko 2. Aineistohaku eri tietokannoista

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulokset	Valinta otsikon perusteella	Valinta tiivistelmän perusteella	Lopullinen valinta
CINAHL (EBSCO)	"breast self-examination"	2010-2020, full text, Europe, UK & Ireland, continental Europe	90	24	6	2
Cochrane Library	"breast self-examination"	2010-2020	1	1	-	-

Google Scholar	"breast self-examination"	2010-2020	-	-	-	2
Medic	"omatarkkailu"	vain kokotekstit, 2010-2020	2	1	-	-
ProQuest Central	"breast cancer" AND "breast self-examination"	full text, 2010-2020, Euroopan alue	151	42	13	5
ScienceDirect	"breast self-examination"	2010-2020, open access, open archive	129	49	3	-

6 Tutkimustulokset

Opinnäytetyöhön valikoitui lopulta yhdeksän artikkelia. Sopivia tutkimusartikkeleita löytyi viidestä Euroopan maasta. Näitä maita olivat Kreikka, Turkki, Ranska, Saksa ja Puola.

Taulukko 3. Tutkimustulokset

Maa	Ikäryhmä, vuotta	Tutkimukseen osallistuneita, n	Rintojen omatarkkailua toteuttivat, %	Säännöllisesti rintojen omatarkkailua toteuttavat, %
Kreikka	40-69	n 9682		39%
Turkki, Kemalpassa	50-70	n 106	59,8%	30,6%

Turkki ¹	45-85	n 624		68,9%
Turkki, Aydin	41-60	n 52		67%
Turkki, Balıkesir	40-69	n 416		11,8%
	40-49	n 157		14%
	50-59	n 119		16%
	60-69	n 140		5,7%
Ranska	50-70	n 102	32%	20%
Saksa	50	n 5837		
		n 5252 ²	56,5%	30,1%
		n 241 ³	54,6%	31,3%
		n 164 ⁴	53,0%	32,3%
		n 180 ⁵	50,0%	33,3%
Puola, Lublin	45-64	n 510	72,4%	13,8%
Puola, Varsova	45-61	n 579	43%	57,0%

Vuosien 2004-2009 Kreikassa, Attican alueella tehdyn tutkimuksen mukaan 39% tutkimukseen osallistuneista naisissa ilmoitti tekevänsä rintojen omatarkkailua säännöllisesti kerran kuukaudessa. Tutkimukseen osallistuneista 32% raportoi, etteivät he ole koskaan olleet tehneet rintojen omatarkkailua. Tutkimukseen osallistuneet olivat iältään 40-69 -vuotiaita. Tutkimukseen osallistui yhteensä 9682 naista. (Simou, Foundoulakis, Kourlaba & Maniadakis 2010.)

Turkin Kemalpasassa vuosien 2008-2010 aikana tehdyn tutkimuksen mukaan 50-70 vuotiaista naisista 59,8% ilmoitti tekevänsä rintojen omatarkkailua. Heistä 30,6% ilmoitti tekevänsä

¹ Kartal, Ozcakar, Hatipoglu, Tan & Guldal 2014

² saksalaisnaisia

³ saksalaista syntyperää olevia maahanmuuttajia

⁴ turkkilaisia

⁵ syntyperältään Itä-Eurooppalaisia maahanmuuttajia

rintojen omatarkkailua säännöllisesti kerran kuukaudessa. Tutkimukseen osallistui yhteensä 106 naista. (Mermer & Turk 2014.)

Turkissa vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan 68,9% tutkimukseen osallistuneista naisista kertoi tekevänsä rintojen omatarkkailua säännöllisesti. Tutkimukseen osallistui 624 henkilöä. Osallistujien ikäjakauma oli 45-85 vuotta. (Kartal, Ozcakar, Hatipoglu, Tan & Guldal 2014.)

Turkissa, Aydinin maakunnassa vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa 67% 41-60 -vuotiaista tutkimukseen osallistuneista naisista toteutti säännöllisesti rintojen omatarkkailua. Tutkimukseen osallistui yhteensä 200 naista, heistä 52 oli yli 41-vuotiaita. Tutkimukseen osallistujat työskentelivät Aydin Adnan Menderes Yliopistossa. (Kirag & Kizilkaya 2019.)

Vuonna 2017 Turkissa, Balikesirin maakunnassa tehdyn tutkimuksen mukaan säännöllistä kerran kuussa tapahtuvaa rintojen omatarkkailua teki 11,8% tutkimukseen osallistuneista 40-69 vuotiaista naisista. Tutkimuksella kartoitettiin tutkimusta edeltävän kuun rintojen omatarkkailua. Rintojen säännöllistä omatarkkailua teki 40-49 -vuotiaiden keskuudessa 14%, 50-59 -vuotiaiden 16% ja 60-69 -vuotiaiden 5,7%. Tutkimukseen osallistui 416 henkilöä. Samaisessa tutkimuksessa havaittiin myös, että tutkimukseen osallistuneista naisista mammografiatutkimuksiin oli osallistunut 11,3%. (Selcuk, Avci, Dünder & Mercan 2020.)

Ranskassa vuosien 2000-2006 aikana toteutetun tutkimuksen mukaan 20 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 50-70 -vuotiaista naisista tekivät rintojen omatarkkailua säännöllisesti kerran kuussa. Rintojen omatarkkailua toteutti harvemmin kuin kerran kuussa 32 prosenttia ikäryhmänsä edustajista. Tutkimukseen osallistui 102 50-70 -vuotiaista ranskalaisnaista. (Maheu 2012.)

Saksassa vuosien 2013-2014 tehdyn tutkimuksen mukaan 30,1% saksalaisnaisista toteutti rintojen omatarkkailua säännöllisesti, 56,5% toisinaan ja 13,4% vastanneista ei tehnyt lainkaan rintojen omatarkkailua. Tutkimuksessa kartoitettiin myös maahanmuuttajia Itä-Euroopan alueelta, jotka olivat etniseltä taustaltaan saksalaista syntyperää, turkkilaista syntyperää olevia maahanmuuttajia, sekä maahanmuuttajia, jotka olivat syntyperältään eri Itä-Euroopan maista. Turkkilaisten naisten keskuudessa säännöllistä rintojen omatarkkailua toteutti 32,3% vastanneista, 53,0% toteutti rintojen omatarkkailua toisinaan ja 14,6% ei lainkaan. Syntyperältään saksalaisten naisten keskuudessa rintojen omatarkkailua teki säännöllisesti 31,3%, toisinaan 54,6% ja ei lainkaan 14,2%. Syntyperältään eri Itä-Euroopan maista tulleista maahanmuuttajista rintojen omatarkkailua säännöllisesti teki 33,3%, toisinaan 50,0% ja ei lainkaan 16,7%. Tutkimukseen osallistui 5837 50 -vuotiaista naista Saksan Westphalia-Libben alueelta. Tutkimukseen osallistuneista 89,9% oli saksalaisia, 4,1% saksalaista syntyperää olevia maahanmuuttajia ja 2,8% turkkilaisia maahanmuuttajia ja 3,1% maahanmuuttajia, jotka olivat

syntyperältään eri Itä-Euroopan maista. Tutkimuksessa rintojen omatarkkailussa ei havaittu eroja eri ryhmien välillä. (Berens 2018.)

Vaihdevuosi-ikäisille 45-65 -vuotiaille naisille tehdyn tutkimuksen mukaan 72,4% tutkimukseen osallistujista toteutti rintojen omatarkkailua. Heistä vain 13,8% teki rintojen omatarkkailua säännöllisesti, kerran kuukaudessa. Tutkimukseen osallistui 510 naista. Tutkimus toteutettiin Puolassa, Lublinin kaupungissa vuosien 2016-2017 aikana. Aineisto kerättiin eri toimipisteistä perusterveydenhuollon sekä gynekologian poliklinikkakäyntien yhteydessä. (Pilewska-Kozak 2020.)

Puolan Varsovassa 2016 tehdyssä tutkimuksessa 57% tutkimukseen osallistuneista 45-61-vuotiaista naisista toteutti rintojen säännöllistä omatarkkailua. Tutkimukseen osallistuneista 43% toteutti rintojen omatarkkailua harvemmin kuin kerran kuussa. Tutkimukseen osallistuneet työskentelivät sairaanhoitajina eri puolilla Puolaa. Tutkimuksen mukaan 97,2% tutkimukseen osallistuneista 45- 61-vuotiaista naisista toteutti rintojen omatarkkailua sekä rintojen palpaation että visuaalisen tarkkailun avulla. Tietoa ja ohjeita rintojen omatarkkailun toteuttamisesta tutkimukseen osallistuneet olivat saaneet gynekologeilta, sairaanhoitajilta, kättilöiltä sekä kirjallisuuden ja sairaanhoitajaopintojen kautta. (Wojnarowska-Sołdan 2019.)

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata eurooppalaisten, yli 40-vuotiaiden naisten rintojen omatarkkailun toteutumista. Tutkimustietoa aiheesta löytyi varsin niukasti.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöhön valikoitui yhdeksän artikkelia. Alun perin tavoitteena oli löytää artikkeleita useammasta Euroopan maasta, jolloin opinnäytetyön avulla olisi voitu kuvata rintojen omatarkkailun toteutumista vielä yksityiskohtaisemmin. Erityisesti Pohjoismaiden alueella tehdyt tutkimukset olisivat olleet tervetulleita. Ennen vuotta 2010 julkaistuja tutkimuksia aiheesta olisi löytynyt runsaasti. Kuitenkin lähdeaineiston sisäänottokriteerinä haluttiin pitää julkaisuvuodet 2010-2020, jotta omatarkkailun nykytilanteesta eri maissa saataisiin mahdollisimman luotettava kuva.

Turkki osoittautui tiedonhaun kautta maaksi, jossa tutkimusta rintojen omatarkkailusta on tehty runsaammin. Tähän opinnäytetyöhön valikoituikin neljä kyseisessä maassa tehtyä tutkimusta. Selçuk (2020) viittaa Turkin terveysministeriön suositukseen, jonka mukaan jokaisen yli 20-vuotta täyttäneen naisen tulisi tehdä rintojen omatarkkailua lisätäkseen tietoisuutta rintasyövästä. Maan terveysministeriön suosituksen vaikutuksia voidaan jossain

määrin nähdä myös maan tutkimustuloksissa. Turkkilaisten tutkimusten kautta oli kuitenkin kiinnostavaa huomata, että maan sisäiset alueelliset erot rintojen omatarkkailussa olivat varsin huomattavia. Koulutustasolla on myös todettu olevan vaikutusta rintojen omatarkkailun toteutumisessa. Tärkeimpänä tekijänä akateemisesti koulutettujen naisten säännöllisen rintojen omatarkkailun yleisyyteen saattaa liittyä koulutuksen tason ja matalaan kynnykseen rintojen omatarkkailussa (Kirag 2019, 4).

Aineiston perusteella Ranska osoittautui maaksi, jossa rintojen säännöllinen omatarkkailu toteutuu varsin harvoin. Vain 20% tutkimukseen osallistuneista ilmoitti tekevänsä omatarkkailua säännöllisesti. Lukuun saattaa olla vaikuttamassa se, että maassa rintojen säännölliseen omatarkkailuun naisia ei velvoiteta eikä rintojen omatarkkailua aktiivisesti ohjeisteta maan terveydenhuollon linjauksen mukaisesti. Kuten Maheu (2012) on todennut, Eisingeriin (1999) viitaten, että Ranskassa oireettomien naisten ei velvoiteta tekevän rintojen omatarkkailua eikä sen harjoittaminen ole suositeltavaa. Kuitenkin tilanteissa, joissa naiset pyytävät ohjausta rintojen omatarkkailuun annetaan heille asianmukaista ohjausta (Maheu 2012).

Selkeää eroavaisuutta oli havaittavissa Puolassa tehdyissä tutkimuksissa. Varsovassa tehdyssä tutkimuksessa rintojen omatarkkailua säännöllisesti toteuttavien osuus oli huomattavasti korkeampi kuin taas Lublinissa tehdyssä tutkimuksessa. Varsovassa tutkimukseen osallistuneet olivat ammatiltaan sairaanhoitajia, jolloin heillä oli todennäköisesti jo koulutuksen ja työkokemuksen kautta enemmän tietoa ja osaamista rintojen omatarkkailusta. Lublinissa tehdyssä tutkimuksessa tutkimukseen osallistujien ammattia ei eritelty. Puolassa säännöllistä rintojen omatarkkailua suositellaan kaikille kaksikymmentä vuotta täyttäneille naisille, sillä omatarkkailu on tärkeä tekijä rintasyövän aikaisessa havaitsemisessa (Wojnarowska-Sołdan 2019).

Saksassa naisia ohjataan tekemään rintojen omatarkkailua säännöllisesti kerran kuussa (Berens 2018). Saksassa tehdyssä tutkimuksessa ei löytynyt merkittävää eroa rintojen omatarkkailun toteutumisessa tutkittavien ryhmien välillä. Mielenkiintoista olisi ollut löytää toinen Saksassa tehty tutkimus, jolloin vertailua olisi voinut tehdä. Eroavaisuutena tutkimustuloksista voitiin kuitenkin havaita, että saksalaisnaiset osallistuvat useammin gynekologiseen seulontaan kuin maahanmuuttajanaiset (Berens 2018).

8 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehdessä tutkijan on otettava huomioon eettiset kysymykset. Tutkimuseettiset periaatteet, jotka liittyvät tiedon hankintaan ja sen julkaisemiseen ovat yleisesti hyväksytyjä. Jokaisen tutkijan omalla vastuulla on näiden periaatteiden noudattaminen ja toimiminen niiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2014, 23.)

Jotta tieteellinen tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävä ja tutkimustulokset luotettavia tulee tutkimus tehdä hyvän tieteellisen käytännön määrittämällä tavalla. Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää tutkijoilta ja tieteellisiltä asiantuntijoilta rehellisyyttä, tarkkuutta tutkimustyössä ja tulosten tallentamisessa. Tutkimuksessa tulee käyttää eettisiä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä ja tutkimustuloksia julkaistessa toteuttaa avoimuutta. Muiden tutkijoiden työ ja saavutukset tulee ottaa huomioon niin, että he saavat työstään ansaitsemansa arvon. Tutkimuksessa käytettyihin julkaisuihin tulee viitata asianmukaisella tavalla. (Tenk 2012.) Tässä kirjallisuuskatsauksessa lähdeviittaukset on tehty Laurean lähdeviittausohjeiden mukaisesti sekä tekstiin että lähdeluetteloon.

Tämän kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta saattaa vähentää se, että ainoastaan yksi henkilö on ollut tekemässä tutkimusta. Jos kirjallisuuskatsaus olisi tehty pari- tai ryhmätyönä olisi työn luotettavuus todennäköisesti ollut parempi useamman henkilön käydessä läpi tutkimukseen valittavaa aineistoa. Artikkelien kielenä oli englanti, opinnäytetyön tekijän äidinkieli taas suomi. Tämä asia saattaa olla myös vaikuttamassa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi osaltaan vähentää myös se, että tutkimustietoa aiheesta löytyi melko niukasti. Osa tutkimusartikkeleista, joita opinnäytetyöhön olisi voitu ottaa mukaan olivat maksullisia ja näin ne rajautuivat tiedonhaussa ulkopuolella. Tämä tekijä oli myös osaltaan vaikuttamassa aineiston vähäiseen määrään.

Lähteet

Painetut

Gästrin, G. 1994. The Mama programme for breast cancer control. Tampere: Ecuprint.

Gästrin, G. 2012. Rintasyövän toteaminen. Helsinki: Kariston Kirjapaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.

Joensuu, H., Roberts, P., Kellokumpu-Lehtinen, P-L., Jyrkkiö, S., Kouri, M. & Teppo, L. 2013. Syöpätaudit. 5., uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2015. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Turun yliopisto.

Sähköiset

Berens, E-M., Mohwinkel, L-M., Eckert, S., Reder, M., Kolip, P. & Spallek, J. 2018. Uptake of gynecological cancer screening and performance of breast self-examination among 50-year-old migrant and non-migrant women in Germany: Results of a cross study (InEMa). Viitattu 18.8.2020. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2066876217/16631820E1054B3DPQ/2?accountid=12003>

Cancerfonden.a. 2013. Upptäck din cancer i tid och öka chansen till bot. Viitattu 7.7.2020. <https://www.cancerfonden.se/nyhet/upptack-din-cancer-i-tid-och-oka-chansen-till-bot>

Cancerfonden.b. 2020. Bröstcancer. Viitattu 8.7.2020. <https://www.cancerfonden.se/om-cancer/cancersjukdomar/brostcancer>

European Commission.a. 2020. European Commission Initiative on Breast Cancer. Viitattu 6.7.2020. <https://healthcare-quality.jrc.ec.europa.eu/>

European Commission.b. 2020. Screening ages and frequencies. Viitattu 6.7.2020. <https://healthcare-quality.jrc.ec.europa.eu/european-breast-cancer-guidelines/screening-ages-and-frequencies>

European Commission.c. 2020. ECIBC objectives and timeline. Viitattu 6.7.2020. <https://healthcare-quality.jrc.ec.europa.eu/discover-ecibc/objectives>

Europa Donna.a. 2008. Guide to Breast Health. Viitattu 7.7.2020.

<https://www.europadonna.org/wp-content/uploads/2013/01/EDGuideToBreastHealth.pdf>

Europa Donna.b. 2018. Breast Cancer Facts. Viitattu 27.8.2020.

<https://www.europadonna.org/breast-cancer-facts/>

Europa Donna.c. 2013. Guide to breast health. Viitattu 27.8.2020.

<https://www.europadonna.org/wp-content/uploads/2013/01/EDGuideToBreastHealth.pdf>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M. & Jääskeläinen, P. 2013.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon.

Viitattu 9.7.2020. [https://search-proquest-](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650/fulltextPDF/2591C9D3002D4A90PQ/1?accountid=12003)

[com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650/fulltextPDF/2591C9D3002D4A90PQ/1?accountid=12003](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1469873650/fulltextPDF/2591C9D3002D4A90PQ/1?accountid=12003)

Kartal, M., Ozcakar, N., Hatipoglu, S., Tan, M. & Guldal, A. 2014. Breast cancer risk

perceptions of Turkish women attending primary care: a cross-sectional study. Viitattu

16.8.2020. [https://search-proquest-](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1635642251/A864A5384544852PQ/2?accountid=12003)

[com.nelli.laurea.fi/central/docview/1635642251/A864A5384544852PQ/2?accountid=12003](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1635642251/A864A5384544852PQ/2?accountid=12003)

Kirag, N. & Kizilkaya, M. 2019. Application of the champion health belief model to determine

beliefs and behaviors of Turkish women academicians regarding breast cancer screening: A

cross sectional descriptive study. Viitattu 18.8.2020.

[http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=68b0853e-6ce4-](http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=68b0853e-6ce4-4411-8b6a-b2f454c99687%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139534306&db=c8h)

[4411-8b6a-](http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=68b0853e-6ce4-4411-8b6a-b2f454c99687%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139534306&db=c8h)

[b2f454c99687%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139534306&](http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=68b0853e-6ce4-4411-8b6a-b2f454c99687%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139534306&db=c8h)

[db=c8h](http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=68b0853e-6ce4-4411-8b6a-b2f454c99687%40sessionmgr4006&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=139534306&db=c8h)

Maheu, C., Apostolidis, T., Petri-Cal, A., Mouret-Fourme, E., Gauthier-Villars, M., Lasset, C.,

Berthet, P., Fricker, J-P., Caron, O., Luporsi, E., Gladieff, L., Noquès, C. & Julian-Reynier C.

2012. French women's breast self-examination practices with time after undergoing BRCA1/2

genetic testing. Viitattu 17.8.2020. [https://search-proquest-](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1017942147/4024CEC5DAF74655PQ/1?accountid=12003)

[com.nelli.laurea.fi/central/docview/1017942147/4024CEC5DAF74655PQ/1?accountid=12003](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1017942147/4024CEC5DAF74655PQ/1?accountid=12003)

Mattson, J. & Vehmanen, L. 2016. Miehen rintasyöpä. Viitattu 30.6.2020.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2016/7/duo13055>

Mermer, G. & Turk, M. 2014. Assessment of the effects of breast cancer training on women

between the ages of 50 and 70 in Kemalpaşa, Turkey. Viitattu 16.8.2020.

[https://www.semanticscholar.org/paper/Assessment-of-the-effects-of-breast-cancer-](https://www.semanticscholar.org/paper/Assessment-of-the-effects-of-breast-cancer-training-Mermer-Turk/095a20e1d491c7d9911fa56d69a0c8ea263a2fc2)

[training-Mermer-Turk/095a20e1d491c7d9911fa56d69a0c8ea263a2fc2](https://www.semanticscholar.org/paper/Assessment-of-the-effects-of-breast-cancer-training-Mermer-Turk/095a20e1d491c7d9911fa56d69a0c8ea263a2fc2)

Pilewska-Kozak, A., Palucka, K., Lepecka-Klusek, C., Stadnicka, G., Jurek., K. & Dobrowolska, B. 2020. Perception of health, health behaviours and the use of prophylactic examinations in postmenopausal women. Viitattu 17.8.2020. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2391252593/A16705E751054723PQ/1?accountid=12003>

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys. 2020. Rintojen omatarkkailu. Viitattu 7.7.2020. <https://www.pohjois-karjalansyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/terveyden-edistaminen/rintojen-omatarkkailu/>

Rintasyöpä. 2020. Rintasyövän diagnosointi. Viitattu 24.9.2020. <https://rintasyopa.fi/tietoa-rintasyovasta/rintasyovan-diagnosointi/>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Viitattu 8.7.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Selçuk, K., Avci, D., DüNDAR, G. & Mercan, Y. 2020. Breast cancer screening behaviors in women aged 40 years and over in a semi-urban region in Turkey: Relationships with health beliefs. Viitattu 17.8.2020. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2414544737/CB82715E487843A4PQ/1?accountid=12003>

Simou, E., Foundoulakis, E., Kourlaba, G. & Maniadakis, N. 2010. Factors associated with the use of preventive services by women in Greece. Viitattu 16.8.2020. <http://web.a.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/ehost/detail/detail?vid=3&sid=a90fe96c-0da7-49a4-b367-619331b9f970%40sdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=62989422&db=c8h>

Suomen syöpärekisteri, THL. 2018. Syöpä 2018 Tilastoraportti Suomen syöpätilanteesta. Viitattu 25.6.2020. https://syoparekisteri.fi/assets/files/2020/05/Syopa2018_raportti.pdf

Suomen syöpärekisteri. 2018. Syöpätilastosovellus. Viitattu 30.6.2020. <https://syoparekisteri.fi/tilastot/tautitilastot>

Tenk. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 25.8.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tunne Rintasi ry.a. 2020. Historia. Viitattu 7.7.2020. <https://www.tunnerintasi.fi/tietoa-meista/tunne-rintasi-ry/historia/>

Tunne Rintasi ry.b. 2020. Rintojen omatarkkailu. Viitattu 7.7.2020. <https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/>

Tunne Rintasi ry.c. 2020. Tunne Rintasi ry. Viitattu 27.08.2020.

<https://www.tunnerintasi.fi/tietoa-meista/tunne-rintasi-ry/>

Tunne Rintasi ry.d. 2020. Omatarkkailu tutuksi. Viitattu 27.9.2020.

<https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/omatarkkailun-ohjeet/hyvanlaatuiset-muutokset/>

Tunne Rintasi ry.e. 2019. Rintaterveyden 25-vuotta. Viitattu 27.9.2020.

<https://www.tunnerintasi.fi/ajankohtaista/?newsid=107&newstitle=Rintaterveyden+25-vuotta>

Tunne Rintasi ry.f. 2020. Varhainen toteaminen. Viitattu 27.9.2020.

<https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/tietoa-rintasyovasta/varhainen-toteaminen/>

Tunne Rintasi ry.g. 2020. Rintojen omatarkkailu osana terveyden edistämistä, tasa-arvoa ja sosiaalisesti kestävää kehitystä. Viitattu 29.10.2020.

<https://www.tunnerintasi.fi/ajankohtaista/?newsid=136&newstitle=Rintojen+omatarkkailu+osana+terveyden+edistämistä%2C+tasa-arvoa+ja+sosiaalisesti+kestävää+kehitystä>

Vehmanen, L. 2017. Rintasyöpä: toteaminen ja ennuste. Viitattu 30.6.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00618

WHO.a. 2012. Breast cancer. Viitattu 5.7.2020. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cancer/news/news/2012/2/early-detection-of-common-cancers/breast-cancer>

WHO.b. 2018. Cancer Today. Viitattu 6.7.2020. <https://gco.iarc.fr/today/home>

WHO.c. 2011. Women and cancer: screening and treatment save lives. Viitattu 28.8.2020.

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/cancer/news/news/2011/11/women-and-cancer-screening-and-treatment-save-lives>

WHO.d. 2020. Breast cancer: prevention and control. Viitattu 29.8.2020.

<https://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index3.html>

Wojnarowska-Soldan, M., Mariusz, P., Iwanow, L., Bączek, G., Gałązkowski, R. & Gotlib, J.

2019. Breast self-examination among nurses in Poland and their reparation in this regard.

Viitattu 13.9.2020. <http://www.aem.pl/Practice-of-breast-self-examination-among-nurses-in-Poland-r-nand-their-preparation,102762,0,2.html>

Taulukot

Taulukko 1. Lähteiden sisääntokriteerit 12

Taulukko 2: Aineistohaku eri tietokannoista 12

Taulukko 3. Tutkimustulokset 13

Liitteet

Liite 1: Tutkijan taulukko 24

Liite 1: Tutkijan taulukko

Tutkimuksen tekijä ja julkaisu vuosi	Julkaisun nimi ja tutkimusmenetelmä	Tutkimuksen tarkoitus ja keskeiset tutkimustulokset
<p>Simou, E., Foundoulakis, E., Kourlaba, G. & Maniadakis, N.</p> <p>2010</p>	<p>Factors associated with the use of preventive services by women in Greece</p> <p>Kvantitatiivinen tutkimus, kyselylomake, tutkimukseen osallistui 9682 naista.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kreikkalaisten naisten osallistumista rintasyövän ja kohdunkaulansyövän seulontatutkimuksiin.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneista naisista 38% ei ollut koskaan käynyt mammografiatutkimuksissa ja 32% osallistuneista ei toteuttanut lainkaan rintojen omatarkkailua. 71,2% tutkimukseen osallistuneista naisista oli käynyt Papa-kokeessa viimeisen kolmen vuoden aikana.</p>
<p>Mermer, G. & Turk, M.</p> <p>2014</p>	<p>Assessment of the effects of breast cancer training on women between the ages of 50 and 70 in Kemalpasaa, Turkey</p> <p>Tutkimustieto kerättiin haastattelujen avulla tutkimukseen osallistuneiden kotona Turkin Kemalpasassa, Izmirin maakunnassa. Tutkimukseen osallistui 82 naista.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida miten koulutus vaikutti 50-70 -vuotiaiden naisten terveyskäyttäytymiseen.</p> <p>Koulutuksen jälkeen tutkimustuloksista kävi ilmi, että rintojen omatarkkailu lisääntyi tutkimukseen osallistujien keskuudessa. Rintojen kliininen tutkimus ja mammografiatutkimusten määrä pysyivät samalla tasolla tutkittavien keskuudessa.</p>
<p>Kartal, M., Ozcakar, N., Hatipoglu, S., Tan, M. & Guldal, A.</p> <p>2014</p>	<p>Breast cancer risk perceptions of Turkish women attending primary care: a cross-sectional study</p> <p>Kvantitatiivinen tutkimus, kyselylomake. Tutkimukseen osallistui 624 naista.</p>	<p>Tutkimuksessa arvioitiin turkkilaisten naisten käsityksiä rintasyöpäriskistä ja sen havainnoimisesta.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneista 6,7%: lla oli ensimmäisen asteen sukulainen, jolla oli rintasyöpä, 68,9% tutkimukseen osallistuneista toteutti rintojen omatarkkailua, 62,3% kävi mammografiatutkimuksessa ja 82,9% tutkimukseen</p>

		osallistuneista ilmoitti olevansa vain vähän huolissaan rintasyöpäriskistä.
Kirag, N. & Kizilkaya, M. 2019	Application of the champion health belief model to determine beliefs and behaviors of Turkish women academicians regarding breast cancer screening: A cross sectional descriptive study Kvantitatiivinen tutkimus, kyselylomake. Tutkimukseen osallistui yhteensä 200 naista, joista 52 oli 41-60 -vuotiaita.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten turkkilaiset naisakateemikot toteuttivat rintasyöpäseulontaa ja miten heidän uskomuksensa näkyivät rintasyöpäseulontaan osallistumisessa. Tutkimukseen osallistuneilla todettiin olevan positiivinen suhtautuminen rintojen omatarkkailuun, rintojen kliiniseen tutkimukseen sekä mammografiaan.
Selçuk, K., Avcı, D., Dündar, G. & Mercan, Y. 2020	Breast cancer screening behaviors in women aged 40 years and over in a semi-urban region in Turkey: Relationships with health beliefs Poikittaistutkimus. Tutkimukseen osallistui 416 40-69 -vuotiasta naista.	Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään naisten rintasyövän seulontakäyttötymisen ja terveysuskomusten välistä yhteyttä. Tutkimustulosten mukaan 11,8% osallistuneista toteutti rintojen omatarkkailua, 8,9% oli ollut rintojen kliinisessä tutkimuksessa ja 11,3% mammografiatutkimuksessa. Tutkimuksessa todettiin että, terveellisellä elämäntavalla, positiivisella suhtautumisella ja luottamuksella omiin kykyihin oli vahva yhteys tutkittavien rintasyövän seulontakäyttötymiseen.
Maheu, C., Apostolidis, T., Petri-Cal, A., Mouret-Fourme, E., Gauthier-Villars, M., Lasset, C., Berthet, P., Fricker, J-P., Caron, O., Luporsi, E., Gladieff, L., Noquès, C. & Julian-Reynier C. 2012	French women's breast self-examination practices with time after undergoing BRCA1/2 genetic testing Kyselylomake, pitkittäistutkimus. Tutkimukseen osallistui yhteensä 530 henkilö, joista 102 oli 50-70 -vuotiaita.	Tutkimuksessa selvitettiin rintojen omatarkkailun toteutumista BRCA1/2 kantajilla sekä henkilöillä, jotka eivät kanno kyseistä geenivirhettä. Tutkimustulosten mukaan ryhmien välillä ei havaittu olevan huomattavia eroavaisuuksia rintojen

		omatarkkailun toteuttamisessa.
Berens, E-M., Mohwinkel, L-M., Eckert, S., Reder, M., Kolip, P. & Spallek, J. 2018	Uptake of gynecological cancer screening and performance of breast self-examination among 50-year-old migrant and non-migrant women in Germany: Results of a cross study (InEMa) Poikkileikkaustutkimus, kyselylomake. Tutkimukseen osallistui 5837 50-vuotiaista naista.	Tutkimuksessa kartoitettiin rintojen omatarkkailun ja gynekologisen syövän seulonnan toteutumista 50-vuotiaiden saksalaisnaisten ja maahanmuuttajanaisten keskuudessa. Tutkimustulosten mukaan saksalaisnaiset osallistuivat useammin gynekologiseen seulontaan, kun taas rintojen omatarkkailun välillä ei havaittu eroavaisuutta ryhmien välillä.
Pilewska-Kozak, A., Palucka, K., Lepecka-Klusek, C., Stadnicka, G., Jurek., K. & Dobrowolska, B. 2020	Perception of health, health behaviours and the use of prophylactic examinations in postmenopausal women Poikittaistutkimus, kyselylomake. Tutkimukseen osallistui 510 vaihdevuosi-ikäistä naista.	Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida vaihdevuosi-ikäisten naisten terveyskäyttäytymistä ja heidän käsityksiään terveydestä. Tutkimuksessa selvitettiin myös naisten ennaltaehkäisevää terveyskäyttäytymistä. Tutkimustulokset osoittivat, että vaihdevuosi-ikäisten naisten terveyskäyttäytyminen on positiivista ja he osoittavat välittävänsä terveydestään. Tutkittavat tunnistivat iän mukanaan tuomat muutokset kehossaan.
Wojnarowska-Soldan, M., Mariusz, P., Iwanow, L., Bączek, G., Gałązkowski, R. & Gotlib, J. 2019	Breast self-examination among nurses in Poland and their reparation in this regard Poikittaistutkimus, kyselylomake. Tutkimukseen osallistui yhteensä 1242 puolalaista naista, joista 579 oli yli 45 -vuotiaita.	Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa puolalaisten sairaanhoitajien rintojen omatarkkailun toteutumista, osaamista sekä valmiutta rintojen omatarkkailun koulutukseen. Säännöllisesti rintojen omatarkkailua toteutti alle 44 -vuotiaista 56,4% ja 57% yli 45 -vuotiaista. Puutteita havaittiin rintojen omatarkkailun

		<p>säännöllisyydessä ja tekniikassa.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneiden keskuudessa havaittiin ristiriita rintojen omatarkkailun oman osaamisen itsearvioinnin ja todellisen osaamisen välillä.</p>
--	--	--