



Oamk Journal

Oulun ammattikorkeakoulun julkaisuja

Tämä on alkuperäisen artikkelin rinnakkaistallenne. Rinnakkaistallenne saattaa erota alkuperäisestä sivutukseltaan ja painoasultaan.

This is an electronic reprint of the original article. This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä/Please cite the original version:

Hiekkavirta, E., Junttola, I., Lapinkangas, M., Lämsä, E., Mikkola, J. & Marttila-Tornio, K. 2021. Terveelliset elintavat edistävät syöpää sairastavan potilaan elämänlaatua ja kuntoutusta. Oamk Journal 105/2021.

<http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021122363048>

Terveelliset elintavat edistävät syöpää sairastavan potilaan elämänlaatua ja kuntoutusta

23.12.2021 - Hiekkavirta Emmi, Junttola Iida, Lapinkangas Milka, Lämsä Ella, Mikkola Jenna, Marttila-Tornio Kaisa

Syöpään sairastumisella ja syövän eri hoitomuodoilla on moninaisia fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia syöpää sairastavan terveyteen, minkä vuoksi syöpää sairastavien elämänlaatu voi olla heikentynyt jopa vuosia hoitojen päättymisen jälkeen. Terveellisillä elintavoilla voidaan merkittävästi vaikuttaa syöpää sairastavien kokonaisvaltaiseen terveyteen hoitojen aikana ja niiden jälkeen.

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä ihmisen omia mahdollisuuksia huolehtia omasta terveydestään [1]. Terveys nähdään kokonaisvaltaisesti fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilana, ei pelkästään sairauden puutteena [2].

Syöpähoitojen kehittyessä ja syöpää sairastavien eloonjäämisasteen noustessa myös syöpää sairastavien ja siitä selvinneiden terveyden edistämiseen on alettu kiinnittää yhä enemmän huomiota. Syöpään sairastuneiden suuri määrä asettaa haasteita terveydenhuollossa tehtävälle terveyden edistämistyölle, kun tavoitteena on varmistaa syöpäsairauden aikana ja sen jälkeen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin täysipainoinen elämä. [3]

Syöpään sairastuminen vaikuttaa merkittävästi sairastuneen terveyteen ja elämänlaatuun vielä vuosia hoitojen päättymisenkin jälkeen. Syöpähoidot itsessään voivat altistaa muille sairauksille, mutta suurentunut sairastavuusriski voi olla seurausta myös sairastumisen ja hoitojen seurauksena heikentyneistä elintavoista. Terveellisillä elintavoilla voidaan merkittävästi vaikuttaa sairastuneiden terveyteen ja kuntoutumiseen, minkä vuoksi terveellisten elintapojen tukeminen onkin

merkittävässä roolissa syöpäpotilaiden kuntoutuksessa ja elämänlaadun parantamisessa. [4]

Liikunta syöpää sairastavan elämänlaadun parantajana

Syövän hoitomenetelmät ja niiden sivuvaikutukset ovat raskaita. Ne aiheuttavat muun muassa väsymystä ja uupumusta. Liikkumattomuus heikentää lihaksia, luustoa ja mielialaa entisestään. [5] Terveystien edistämiseksi syöpää sairastavaa on tärkeää kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen [6]. Liikunnan voi aloittaa omaan tahtiin ja omien voimavarojen mukaan siten, että se tuntuu hyvältä ja nautinnolliselta [5].



Liikunta parantaa syöpää sairastavan elämänlaatua (kuva: ArtCoreStudios/pixabay.com)

Syöpää sairastavan on hyvä keskustella liikunnasta terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Yleisesti heille suositellaan kaksi ja puoli tuntia kestävyysliikuntaa sekä kaksi tai kolme kertaa voimaharjoittelua viikossa. Liikunnassa huomioidaan yksilön jaksaminen, lepo ja kehonhuolto. [7]

Liikkuminen edistää toipumista. Liikkuessa verenkierto vilkastuu, vastustuskyky paranee ja endorfiinin eli kipua lievittävän mielihyvähormonin erityös lisääntyy. Liikuntaa voi harrastaa usealla eri tavalla, ja vaihtelu onkin hyväksi keholle. Liikkua voi esimerkiksi lenkkeillen, kotona jumpaten tai hiihtäen. Pienikin kävelylenkki on hyväksi fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. [5] [6]

Tutkimusperäinen näyttö vuosikymmenien ajalta osoittaa, että liikunnasta on suurta hyötyä syöpää sairastavien elämänlaadulle [8]. Siitä on hyötyä kaikille syöpää sairastaville syöpätyypistä ja hoidosta riippumatta. Fyysisellä aktiivisuudella voidaan vähentää muun muassa uupumusta sekä parantaa elämänlaatua ja toimintakykyä. Esimerkiksi sädehoidossa olevien eturauhassyöpäpotilaiden elämänlaadun ja lihasvoiman on todettu lisääntyvän ja heidän uupumuksensa vähenevän liikunnan myötä. [9] [10] Kaiken kaikkiaan liikunta on helppo, turvallinen ja lääkkeetön apu syöpää sairastavalle [11].

Aerobisen- ja voimaharjoittelun yhdistämisen on huomattu lievittävän uupumusta adjuvanttisädehoidossa olevilta rintasyöpää sairastavilta potilailta [12]. Liikunnan on havaittu myös lievittävän merkittävästi kemoterapiassa olevien rintasyöpää sairastavien uupumusta [11]. Lisäksi liikunta parantaa keuhkosityöpää sairastavien toimintakykyä ja sairaalahoidon tarvetta sekä vähentää leikkauksen jälkeisiä komplikaatioita [12].

Ikääntyneiden syöpäpotilaiden kohdalla syövän ja hoitomenetelmien aiheuttamien oireiden on myös huomattu vähenevän liikunnan myötä. Syöpähoitojen aikana liikuntaa harrastaneilla ikääntyneillä on todettu olevan muun muassa vähemmän hengenahdistusta, väsymystä, iho-oireita ja muistinmenetyksiä. [13]

Ravitsemuksen merkitys syöpää sairastavan terveyden edistämisessä

Syöpää sairastavan ruokavalioon ja ruokailutottumuksiin vaikuttaa moni asia. Sairaus itsessään voi aiheuttaa laihtumista, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia tai muita syömiseen liittyviä ongelmia. Myös eri syövän hoitomuodot voivat vaikuttaa ruokailutottumuksiin. [14]

Syövän leikkaushoito saattaa vaikeuttaa nielemistä tai vaikuttaa ruoansulatuskanavan toimintaan. Sädehoito ja solunsalpaajahoito voivat aiheuttaa puolestaan pahoinvointia, ripulia, ruokahaluttomuutta sekä maku- ja hajuaistin muuttumista. Hoitojen lisäksi sairauteen liittyvät mielialanvaihtelut sekä masennus voivat vaikuttaa ruokahaluun, jolloin syöminen usein vähenee ja paino laskee. Liian vähäinen syöminen ja ravinnon puute voivat heikentää paranemista ja jaksamista. [14]



Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on syöpää sairastavan ravitsemuksen perusta (kuva: dbreen/pixabay.com)

Syövän hoitomuodoista esimerkiksi sädehoito voi aiheuttaa potilaalle useita haittavaikutuksia, jotka vaikuttavat ravitsemukseen. Sädehoidon ja syöpäkasvaimen aiheuttama lisääntynyt energiantarve voi herkästi johtaa potilaan aliravitsemukseen. Lisäksi ihminen tarvitsee kudosten uusiutumiseen enemmän energiaa, minkä vuoksi ravitsemus on tärkeää sädehoitopotilaalle. [15]

Jopa 80 prosenttia pään ja kaulan alueen syöpää sairastavista kärsii aliravitsemuksesta elämäntapansa ja sairauteen liittyvien riskitekijöiden vuoksi [16].

Suun ja kaulan alueen sädehoito lisää limakalvojen tulehtumisen riskiä, vähentää syljeneritystä, aiheuttaa makuaistiin muutoksia, vaikeuttaa suun avaamista ja voi tuottaa kipua. Ruokatorveen ja keuhkoihin kohdistuva sädehoito voi aiheuttaa esimerkiksi nielemisvaikeuksia ja rintalastan alle sijoittuvaa poltetta ja kipua. Sädehoito aiheuttaa usein myös yleistä heikkoutta ja väsymystä, mikä voi myös itsessään johtaa heikkoon ravitsemukseen. [17]

Ravitsemuksen vaikutusta syövän ehkäisyssä on tutkittu melko paljon, kun taas sen vaikutusta syövän hoitoon ja syöpäpotilaan paranemiseen ei ole juurikaan tutkittu. Yleisiä ravitsemussuosituksia ja terveellisiä ruokailutottumuksia pidetään kuitenkin hyvänä pohjana myös syöpäpotilaan ravitsemuksessa: syöpää sairastavan ruokavaliossa tulisi huolehtia monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä nesteen saannista [18].

Syöpää sairastavan tulisi saada riittävästi energiaa ja ravintoaineita päivittäisistä aterioista, vaikka ruokahalu olisi huono. Energiatason ylläpitämisessä auttavat muun muassa viljatuotteet, vihreät kasvikset, pavut ja rautapitoiset elintarvikkeet. Valmiita lisäravinteita, joista saa runsaasti ravintoaineita ja energiaa, voi tarvittaessa käyttää täydentämään ravitsemusta. [19]

Uni ja lepo osana syöpää sairastavan hyvinvointia

Riittäväällä unella ja levolla on lukuisia vaikutuksia terveyteen myös syöpää sairastavien kohdalla. Nukkuminen varastoi energiaa, korjaa soluvaurioita, muovaa monia muistiin ja oppimiseen liittyviä hermosoluja sekä on tärkeä osa kehon immunologista järjestelmää. [20]



Riittävä uni ja lepo edesauttavat syöpää sairastavan hyvinvointia ja terveyttä (kuva: Life-Of-Pix/pixabay.com)

Tilastojen mukaan 50–90 prosenttia syöpää sairastavista kärsii väsymyksestä [21]. Väsymys voi ilmetä jo ennen diagnoosin saamista, syöpähoitojen aikana tai pitkänkin ajan hoitojen aloittamisen jälkeen [22]. American Cancer Society'n teettämän tutkimuksen mukaan viidesosa syövästä selviytyneistä ilmoitti huonosta unenlaadusta yhdeksän vuotta diagnoosin jälkeen. Vaikeasta unihäiriöstä kärsi 51 prosenttia, ja 28 prosenttia ilmoitti unilääkkeiden käytöstä [23].

Syitä syöpää sairastavan väsymykselle voi olla lukuisia. Väsymys ja uupumus voivat johtua sairauden aiheuttamista muutoksista kehossa, syöpähoidoista, huonoista yöunista, aineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan muutoksista tai riittämättömästä energiansaannista esimerkiksi ruokahaluttomuuden vuoksi. Myös psykologiset tekijät, kuten pelko, stressi ja masennus, voivat aiheuttaa väsymystä. [24]

Hoitoväsymys eli fatigue on jokaisella syöpää sairastavalla yksilöllistä. Hoitoväsymys voidaan kokea voimattomuutena, keskittymisvaikeuksina, heikkona yleiskuntana, hitaana suorituspalautumisena, tunneherkkyytenä, seksuaalisena haluttomuutena ja

jopa elämänhalun vähentymisenä. [24] Syöpää sairastavan unihäiriöillä on myös todettu olevan yhteys huonoon itsetuntoon ja tyytymättömyydessä kehonkuvaan [25].

Syöpää sairastavan keho on hauraassa tilassa, jolloin riittävän unen ja levon merkitys korostuu osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kokonaisvaltaista hoitoa ajatellen unenlaatu ja määrä tulisikin kysymällä selvittää. [26]

Potilaan on hyvä ottaa väsymys puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa, jotta siihen voidaan reagoida jo varhaisessa vaiheessa. Oireita voidaan lievittää selkeällä vuorokausirytmillä, liikunnalla, terveellisellä ravitsemuksella ja ennen kaikkea runsaalla levolla. Mikäli väsymys on voimakasta ja häiritsevää riittävästä liikunnasta ja levosta huolimatta, on syytä ottaa lääketieteelliset keinot avuksi. [27] Myös hoitohenkilökunnan läsnäololla voi olla positiivinen vaikutus koettuun väsymykseen, koska se antaa potilaalle mahdollisuuden ilmaista tunteitaan, pelkojaan ja ajatuksiaan avoimesti [28].

Tietotaitoa ja työkaluja tarvitaan

Terveelliset elintavat vaikuttavat merkittävästi syöpää sairastavan tai sairastaneen henkilön kokonaisvaltaiseen terveyteen ja elämänlaatuun. Terveellisillä elintavoilla voidaan vähentää sairauden aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Lisäksi terveelliset elintavat tukevat hoidoista selviytymistä ja ehkäisevät myös mahdollista uuden syövän syntyä.

Terveellisten elintapojen tukeminen on merkittävä osa syöpää sairastavan kuntoutusta, ja terveyden edistämisen tulisikin kuulua osana syöpää sairastavan hoitoon ja ohjaukseen.

Tutkimusten mukaan syöpää sairastavat kaipaavat enemmän tietoa terveyttä edistävästä tekijöistä [29] [30], mutta terveydenhuollon ammattilaisilla ei usein ole riittävästi koulutusta, aikaa tai resursseja terveyden edistämiseen [31]. Huomiota tulisikin kiinnittää entistä enemmän siihen, että terveydenhuollon ammattilaisilla olisi tarvittava tietotaito ja työkalut syöpää sairastavien terveyden edistämistyöhön [32].

Hiekkavirta Emmi, radiografian ja sädehoidon opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Junttola Iida, radiografian ja sädehoidon opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lapinkangas Milka, radiografian ja sädehoidon opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lämsä Ella, radiografian ja sädehoidon opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Mikkola Jenna, radiografian ja sädehoidon opiskelija
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Marttila-Tornio Kaisa, lehtori
Oulun ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Lähteet

[1] World Health Organization. Health Promotion. Hakupäivä 21.10.2021.
https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1

[2] World Health Organization. Constitution. Hakupäivä 21.10.2021.
<https://www.who.int/about/governance/constitution>

[3] Saarto, T. 2013. Kuntoutus tarvitsevien syöpäpotilaiden määrä. Hakupäivä
15.11.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/syt00243/do>

[4] Saarto, T. 2013. Syöpäpotilaan terveitä elintapoja tukeva kuntoutus. Hakupäivä
15.11.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/syt00245/do>

[5] Suomen syöpäpotilaat ry. 2019. Selviytyjän matkaopas. 8. p. Origos Oy.

[6] Avancini, A., Cavallo, A., Trestini, I., Tregnago, D., Belluomini, L., Crisafulli, E.,
Micheletto, C., Milella, M., Pilotto, S., Lanza, M. & Infante, M. 2021. Exercise

Prehabilitation in Lung Cancer: Getting Stronger to Recover Faster. European Journal of Surgical Oncology 47 (8), 1847–1855. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.ejso.2021.03.231>

[7] Kaikki syövästä. Syöpäjärjestöt. Syöpää sairastavan hyvinvointi. Hakupäivä 30.9.2021. <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaa-sairastavan-hyvinvointi/>

[8] Pylkkänen, L. 2015. Liikunnan hyödyt ja liikuntasuositukset syöpää sairastaville ja syövän sairastaneille. Käypä hoito -suositus. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://www.kaypahoito.fi/nix02277>

[9] Monga, U., Garber, S., Thornby, J., Vallbona, C., Kerrigan, A., Monga, T. & Zimmermann, K. 2007. Exercise Prevents Fatigue and Improves Quality of Life in Prostate Cancer Patients Undergoing Radiotherapy. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 88 (11), 1416–1422. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.apmr.2007.08.110>

[10] Segal, R., Reid, R., Courneya, K., Sigal, R., Kenny, G., Prud'Homme, D., Malone, S., Wells, G., Scott, C. & D'Angelo, M. 2009. Randomized Controlled Trial of Resistance or Aerobic Exercise in Men Receiving Radiation Therapy for Prostate Cancer. Journal of Clinical Oncology 27 (3), 344–351. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://doi.org/10.1200/JCO.2007.15.4963>

[11] Mostafaei, F., Azizi, M., Jalali, A., Salari, N. & Abbasi, P. 2021. Effect of Exercise on Depression and Fatigue in Breast Cancer Women Undergoing Chemotherapy: A randomized Controlled Trial. Heliyon 7 (7). Hakupäivä 30.9.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07657>

[12] Lipsett, A., Barrett, S., Haruna, F., Mustian, K. & O'Donovan, A. 2017. The Impact of Exercise During Adjuvant Radiotherapy for Breast Cancer on Fatigue and Quality of Life: A systematic Review and Meta-Analysis. The Breast 32, 144–155.

Hakupäivä 30.9.2021. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2017.02.002>

[13] Sprod, L., Mohile, S., Demark-Wahnefried, W., Janelins, M., Peppone, L., Morrow, G., Lord, R., Gross, H. & Mustian, K. 2012. Exercise and Cancer Treatment

Symptoms in 408 Newly Diagnosed Older Cancer Patients. Journal of Geriatric Oncology 3 (2), 90–97. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.jgo.2012.01.002>

[14] Kaikki syövästä. Elämä syövän kanssa. Hyvinvointi. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaa-sairastavan-hyvinvointi/>

[15] Viitala, H. & Bingham, C. 2016. Syöpäpotilaan ravitsemusopas. 4. uud. p. Helsinki: Origos Oy.

[16] Müller-Richter, U., Betz, C., Hartmann, S. & Brands, R. 2017. Nutrition Management for Head and Neck Cancer Patients Improves Clinical Outcome and Survival. Nutrition Research 48, 1–8. Hakupäivä 22.11.2021.

<https://doi.org/10.1016/j.nutres.2017.08.007>

[17] Malmström, M., Grenmar, R., Mäkelä, M., Nordblad, A., Ojala, A., Suominen, S., Syrjänen, S. & Söderholm, A-L. 2003. Suusyöpä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 119, 150–162. Hakupäivä 22.11.2021.

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2003/2/duo93390>

[18] Luoto, R., Kukkonen-Harjula, K. & Männistö, S. 2017. Liikkuminen ravitsemus ja painonhallinta syövän ehkäisyssä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 133 (21), 2069–2074. Hakupäivä 22.11.2021. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13986>

[19] Viitala, H. & Bingham, C. 2016. Syöpäpotilaan ravitsemusopas. Käytännön ohjeita syövän hoidon aikana. Hakupäivä 30.9.2021. [https://s3-eu-west-](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18132917/SyopapotilaanRavitsemusopas_2016.pdf)

[1.amazonaws.com/syopa-](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-)

[alueelliset/sites/271/2016/10/18132917/SyopapotilaanRavitsemusopas_2016.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/syopa-alueelliset/sites/271/2016/10/18132917/SyopapotilaanRavitsemusopas_2016.pdf)

[20] Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Uni. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>

[21] Toikkanen, U. 2002. Lääkärit eivät selvitä riittävästi syöpäpotilaan väsymystä. Lääkärilehti 57 (12), 1357. Hakupäivä 30.9.2021.

<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/laakarit-eivat-selvita-riittavasti-syopapotilaan-vasymysta/>

- [22] Syöpäjärjestöt. 2021. Syöpää sairastavan hyvinvointi. Hakupäivä 30.9.2021. <https://www.kaikkisyovasta.fi/elama-syovan-kanssa/syopaa-sairastavan-hyvinvointi/>
- [23] Strollo, S. E., Fallon, E. A., Gapstur, S. M. & Smith, T. G. 2020. Cancer-Related Problems, Sleep Quality, and Sleep Disturbance Among Long-Term Cancer Survivors at 9-years Post Diagnosis. *Sleep Medicine* 65, 177–185. Hakupäivä 30.9.2021. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.10.008>
- [24] Suomen syöpäpotilaat ry. 2015. Fatigue eli hoitoväsymys. Hakupäivä 30.9.2021. <https://syopa-alueelliset.s3.eu-west-1.amazonaws.com/sites/271/2016/10/18145746/KunMitaanEnJaksa.pdf>
- [25] Aquil, A., EL Kherchi, O., EL Azmaoui, N., Mouallif, M., Guerroumi, M., Chokri, A., Jayakumar, A. R., Benider, A. & Elgot, A. 2021. Body Image Dissatisfaction and Lower Self-Esteem as Major Predictors of Poor Sleep Quality in Gynecological Cancer Patients After Surgery: Cross-Sectional Study. *BMC Women's Health* 21, 229. Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01375-5>
- [26] Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2020. Unettomuus. Käypä hoito -suositus. Hakupäivä 15.11.2021. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s26>
- [27] Jussila, A.-L., Kangas, A. & Haltamo, M. 2010. Sädehoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy, 240–241.
- [28] Tolotti, A., Bonetti, L., Pedrazzani, C., Bianchi, M., Moser, L., Pagnucci, N., Sari, D. & Valcarenghi, D. 2021. Nursing Management of Fatigue in Cancer Patients and Suggestions for Clinical Practice: a Mixed Methods Study. *BMC Nursing* 20 (1), 1–14. Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00699-9>
- [29] Kent, E. E., Arora, N. K., Rowland, J. H., Bellizzi, K. M., Forsythe, L. P., Hamilton, A. S., Oakley-Girvan, I., Beckjord, E. B. & Aziz, N. M. 2015. Health Information Needs and Health-Related Quality of Life in a Diverse Population of Long-Term Cancer Survivors. *Patient Education and Counseling* 89 (2), 345–352. Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2012.08.014>
- [30] Choi, K.H., Park, J.-H. & Park, S.-M. 2011. Cancer Patients' Informational Needs on Health Promotion and Related Factors: a Multi-Institutional, Cross-

Sectional Study in Korea. Supportive Care in Cancer 19 (10), 1495–1504.

Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1007/s00520-010-0973-z>

[31] Stump, T. K., Robinson, J. K., Yanez, B., Penedo, F., Ezeofor, A., Kircher, S. & Spring, B. 2019. Physicians' Perspectives on Medication Adherence and Health Promotion among Cancer Survivors. Cancer 125 (23), 4319–4328. Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1002/cncr.32410>

[32] Lin, C.-C. 2016. Health Promotion for Cancer Patients: Opportunities and Challenges in Cancer Nursing. Cancer Nursing 39 (5), 339–340. Hakupäivä 15.11.2021. <https://doi.org/10.1097/NCC.0000000000000416>

METATIEDOT

Tyyppi: Artikkel

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu

Julkaisunumero: 105/2021

Julkaisuvuosi: 2021

Tekijätiedot: Hiekkavirta Emmi, Junttola Iida, Lapinkangas Milka, Lämsä Ella, Mikkola Jenna, Marttila-Tornio Kaisa

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Kieli: suomi

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021122363048>

Tiivistelmä: Syöpää sairastavat kohtaavat sairautensa myötä fyysisiä, henkisiä ja sosiaalisia haasteita, jotka voivat heikentää elämänlaatua jopa vuosia hoitojen päättymisen jälkeen. Terveellisillä elintavoilla, kuten liikunnalla, ravitsemuksella ja unella, voidaan merkittävästi vaikuttaa syöpää sairastavien kokonaisvaltaiseen terveyteen hoitojen aikana ja niiden jälkeen. Terveellisten elintapojen tukeminen ja terveyden edistäminen onkin tärkeää syöpää sairastavien kuntoutuksessa. Syöpään sairastuneiden suuri määrä asettaa haasteita terveydenhuollolle, kun tavoitteena on varmistaa syöpäsairauden aikana ja sen jälkeen niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin täysipainoinen elämä. Terveydenhuollon ammattilaisilla tulisi olla tarvittava tietotaito ja työkalut syöpää sairastavien terveyden edistämistyöhön.