



# OHJEITA MAHASYÖPÄLEIKKAUKSESTA TOIPUVALLE



## SISÄLTÖ

<b>LUKIJALLE.....</b>	<b>3</b>
<b>MAHALAUKUN SYÖPÄ SAIRAUTENA.....</b>	<b>3</b>
<b>RAVITSEMUS MAHASYÖPÄLEIKKAUKSEN JÄLKEEN.....</b>	<b>6</b>
<b>LEIKKAUKSEN JÄLKEISEN KIVUN HOITO .....</b>	<b>7</b>
<b>LEIKKAUSHAAVAN HOITO .....</b>	<b>8</b>
<b>LIKKUMINEN .....</b>	<b>9</b>
<b>TUKIPALVELUT.....</b>	<b>11</b>
<b>LISÄTIETOA JA LINKKEJÄ .....</b>	<b>14</b>



## LUKIJALLE

Jokainen ihminen kokee sairastumisen syöpään yksilöllisesti. Sairaus saattaa herättää monenlaisia kysymyksiä, henkistä ja hengellistä hätää. Sairaus saattaa aiheuttaa muutoksia taloudelliseen tilanteeseen. On luonnollista, että mieliala vaihtelee. Erilaiset tuntemukset omassa ruumiissa ja mielessä herättävät ajatuksia, joista on hyvä keskustella jonkun kanssa. Teidän ei tarvitse jäädä yksin kysymysten ja ongelmien kanssa. Tämän ohjeen tarkoituksena on auttaa teitä saamaan tarvitsemaanne tietoa ja tukea sairautenne aikana.

## MAHALAUKUN SYÖPÄ SAIRAUTENA

### Esiintyvyys

Suomessa sairastuu mahalaukun syöpään noin 700 ihmistä vuosittain. Tautiin johtavat syyt ovat moninaiset ja osin vielä tuntemattomat, mutta ympäristötekijöillä arvellaan olevan keskeinen rooli mahasyövän synnyssä. Mahasyövän riski lisäävät tupakointi, suolan runsas käyttö ja helikobakteerin aiheuttama tulehdus mahalaukun limakalvolla. Pitkittyessään tämä tulehdus saattaa muokata mahalaukun limakalvoa niin, että se on tervettä kudosta alttiimpi syöpään johtaville muutoksille.

### Oireet ja toteaminen

Mahasyövän tavallisia oireita ovat verenvuodot vatsan alueelta ja niiden aiheuttama hemoglobiinin lasku, mahakivut, nopea täyttymisen tunne ja laihtuminen. Usein tauti on pitkään oireeton. Diagnoosi varmistetaan mahalaukun tähytyksessä otettavista koepaloista. Ennen leikkausta tehdään yleensä vatsan ja rintakehän tietokonekerroskuvaus syövän levinneisyyden eli etäpesäkkeiden kartoittamiseksi.

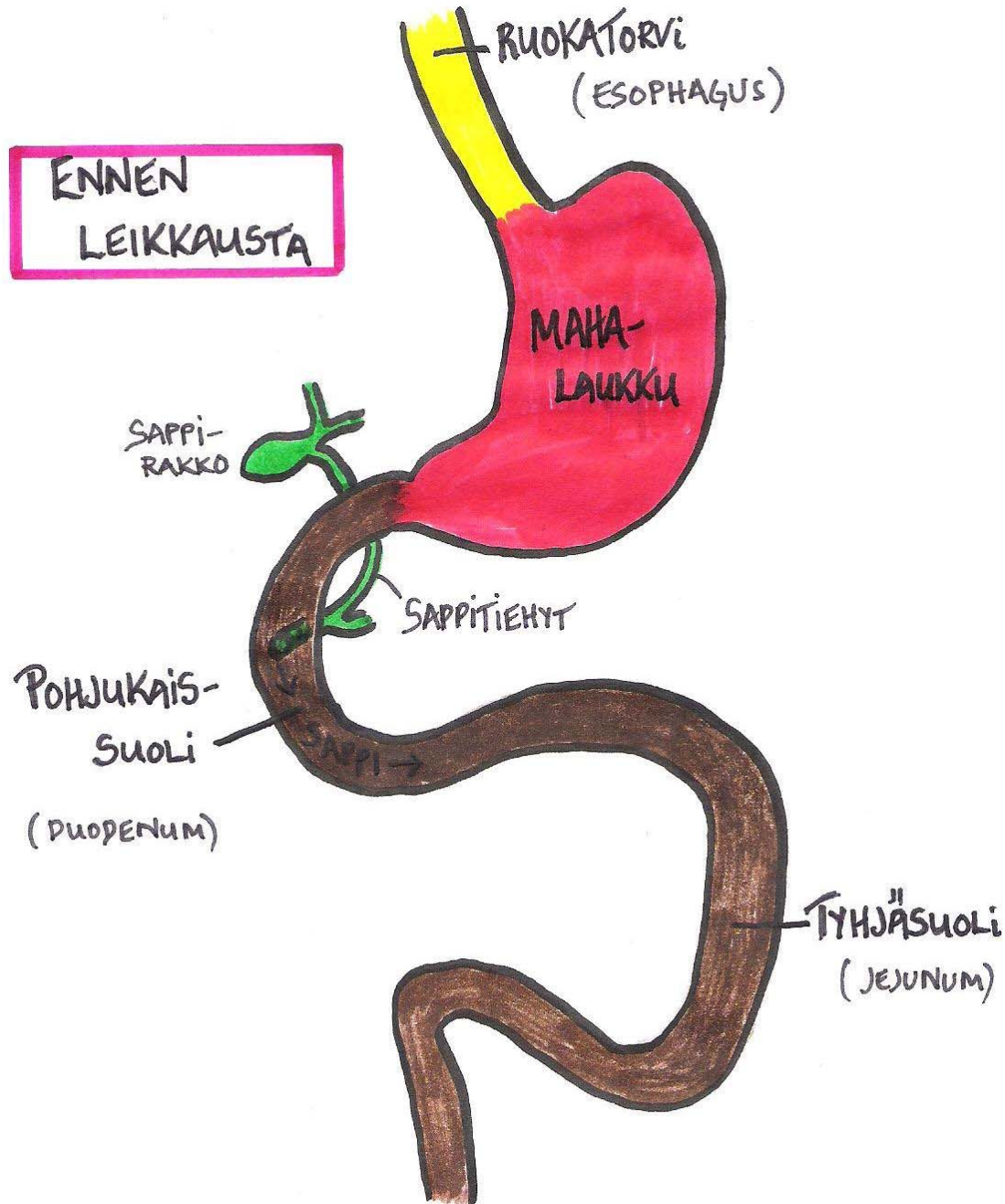
### Hoito

Leikkaava kirurgi selittää teille operaation yksityiskohtaisesti ennen leikkausta. Mahasyövän leikkauksessa poistetaan joko koko mahalaukku tai osa mahalaukusta sekä sitä ympäröivät imusolmukkeet. Koko mahalaukun poiston jälkeen teille tehdään mahalaukun tilalle ohutsuoletta säiliö. Kuvassa 1 kuvataan vatsan alueen normaali anatomia ja kuvissa 2 ja 3 pelkistetyksi leikkauksen periaatteet.

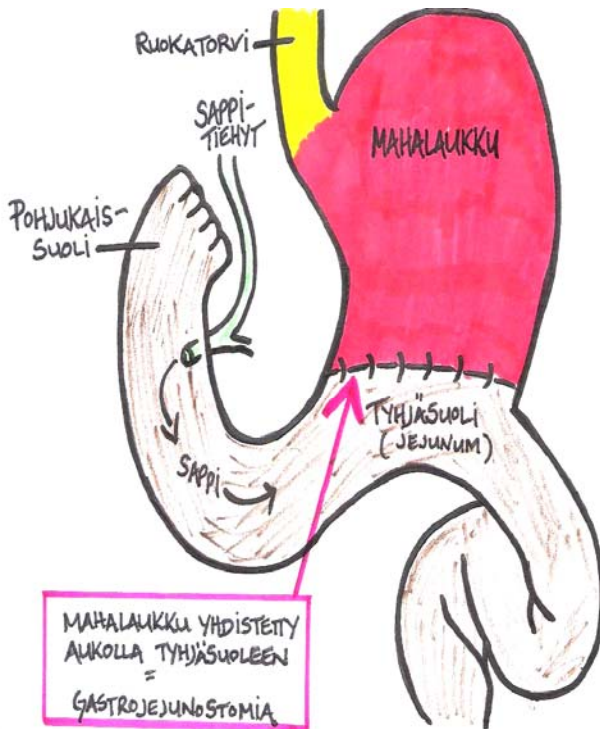
Mahasyöpää ei voi aina hoitaa leikkaushoidolla ja tällöin voidaan harkita syöpähoitoja solunsalpaajalääkitystä tai sädehoitoa käyttäen. Näitä käytetään myös lisähoitoina leikkausta täydentämässä. Suu-



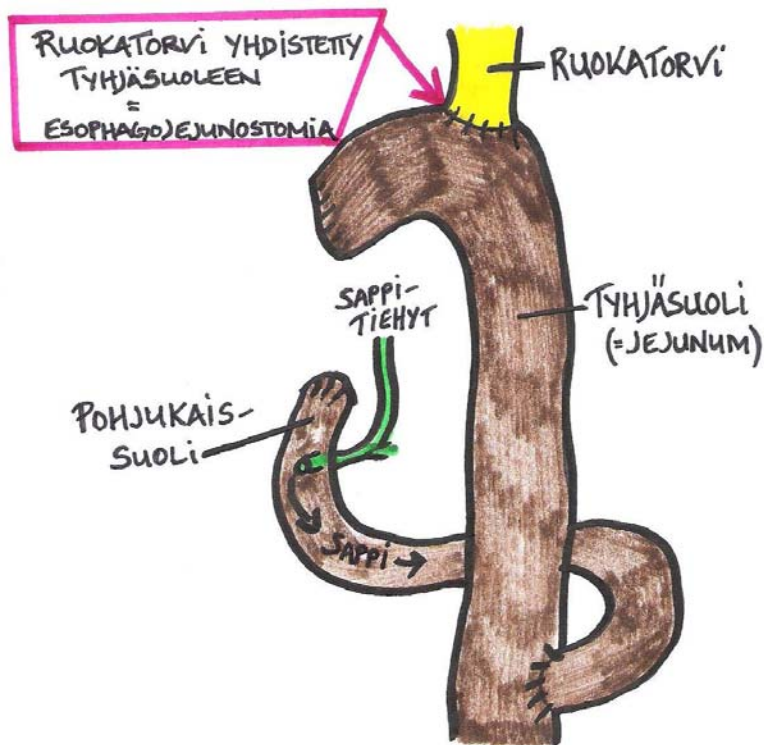
rimmalla osalla potilaista syöpälääkärinä konsultoidaan näiden lisähoitojen tarpeellisuudesta. Taudin ennuste on hyvin yksilöllinen. Mahasyövän hoidon suurin haaste on varhainen toteaminen.



Kuva 1. Anatomia ennen leikkausta.



Kuva 2. Osa mahalaukusta poistettu.



Kuva 3. Mahalaukku poistettu kokonaan.



### **Leikkauksesta toipuminen**

Leikkauksesta toipuu kotikuntoiseksi yleensä 6-8 vuorokaudessa. Lääkäri määrää teille sairauslomaa noin kahdeksi kuukaudeksi ja tarvittaessa sitä jatketaan. Teidät kutsutaan kontrolliin kirurgian poliklinikalle 4-6 viikon kuluttua leikkauksesta. Kontrollikäynnillä teiltä tutkitaan verikokeita ja käynte sekä kirurgin että ravitsemusterapeutin vastaanotoilla. Jatkokontrollit toteutetaan teidän sen hetkisestä voimistanne riippuen joko terveyskeskuksessa tai sairaalassa. Kudosnäytevastaus syövän laadusta valmistuu noin kolmen viikon sisällä leikkauksesta. Teidän terveydentilanne jatkoseuranta toteutetaan voimintinne niin salliessa ensimmäisen kontrollin jälkeen terveyskeskuksessa 4 kuukauden välein kahteen vuoteen saakka ja sen jälkeen puolen vuoden välein viiteen vuoteen saakka leikkauksesta. Jos teillä ilmenee terveyskeskuseurannassa poikkeavia oireita, lääkärinne voi neuvotella hoidostanne mahakirurgin kanssa tai tehdä teille lähetteen erikoissairaanhoidoon.

### **RAVITSEMUS MAHASYÖPÄLEIKKAUKSEN JÄLKEEN**

Mahalaukku huolehtii ravinnon vastaanotosta, varastoinnista, hienontamisesta ja sekoittamisesta. Tämän jälkeen ruoka siirtyy mahalaukusta pieninä annoksina ohutsuolen alkuosaan. Mahalaukun erittämä suolahappo edistää raudan, B12-vitamiinin ja kalsiumin imeytymistä. Mahalaukun poisto voi vaikeuttaa jonkin verran rasvan imeytymistä, etenkin ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä kuukausina. Jäljelle jäävä mahalaukun osa ja ohutsuoli sopeutuvat vähitellen leikkauksen jälkeiseen tilanteeseen ja ravintoaineiden imeytyminen tehostuu. Jos mahalaukku poistetaan kokonaan tai lähes kokonaan, B12-vitamiini annetaan pistoksina lihakseen säännöllisin väliajoin. Hyvän ravitsemuksen tavoitteena on turvata teille riittävä energian ja suojaravintoaineiden saanti sekä estää tai lieventää leikkauksen jälkeisiä ruoansulatuskanavan oireita.

Teidän ravitsemuksenne toteutetaan sairaalassa aluksi verisuoneen annettavalla nestehoidolla. Saatte aloittaa syömisen varovasti pienillä annoksilla nestemäistä ravintoa yleensä ensimmäisenä tai toisena päivänä leikkauksen jälkeen lääkärin ohjeen mukaan. Ruokavaliota monipuolistetaan vähitellen toipumisen edetessä. Leikkauksen jälkeinen toipuminen on aina yksilöllistä. Ravitsemusterapeutti käy tapaamassa teitä osastolla leikkauksen jälkeen ja antaa teille yksilölliset ohjeet ravitsemuksen toteuttamisesta. Lääkäri kirjoittaa teille B-todistuksen täydennysravintovalmisteita sekä B12-vitamiinipistosta varten. Ruokailuun liittyvät ongelmat helpottavat yleensä muutaman kuukauden kuluttua leikkauksesta.



### **Ruokahaluttomuus / huono ruokahalu**

Nälän tunne on usein heikentynyt leikkauksen jälkeen. Mikäli teillä on huono ruokahalu, on silti tarpeen syödä pieniä välipaloja muutaman tunnin välein, koska syömättömyys lisää huonoa oloa. Voitte myös lisätä ruokiin reilummin kermaa, rasvaa ja oman sietokykynne mukaan sokeria sekä käyttää runsasrasvaisia elintarvikkeita. On tärkeää syödä mieluisia ja maistuvia ruokia, itselle sopivaan aikaan. Teidän kannattaa käyttää täydennysravintovalmisteita useammalla aterialla päivässä, pieninä annoksina kerrallaan. Apteekista saatavista ruokahalulääkkeistä ja ulkoilustakin on usein apua huonoon ruokahuuun.

### **Dumping-oireet**

Ruoan nopea kulkeutumien ohutsuoleen voi aiheuttaa teille täyden olon tunnetta, hikoilua, heikotusta, huimausta, sydämentykytystä, pahoinvointia, röyhtäilyä tai ripulointia. Oireilu johtuu osittain verenkierrossa tapahtuvista muutoksista ja osittain verensokerin nopeista vaihteluista. Dumping ilmenee tavallisimmin aamuaterian jälkeen. Mikäli oireet tulevat 15 - 30 minuuttia aterian jälkeen, on kyseessä varhaisdumping. Myöhäisdumping ilmenee 2-3 tuntia syömisestä.

Oireiden vähentämiseksi teidän kannattaa pitää ruoka-annokset pieninä, käyttää aterialla nestettä säästeliäästi ja rajoittaa sokerin käyttöä. Kuitupitoinen ruoka hidastaa ruoan kulkua suolistossa ja tasoittaa sokereiden imeytymistä. Heti leikkauksen jälkeen on kuitenkin ruokavalion kuitumäärä pidettävä pienehkönä kuidun huonon sulavuuden takia. Dumping-oireiden lievennykseen voitte käyttää myös apteekista saatavia kuitulisiä lääkärin tai ravitsemusterapeutin ohjeen mukaan.

## **LEIKKAUKSEN JÄLKEISEN KIVUN HOITO**

Leikkaushaavalla on yleensä kipua leikkauksen jälkeen. Kivun kokeminen on hyvin yksilöllistä ja on tärkeää, että kerrotte aina kivusta hoitajalle. Tehokas kivun hoito auttaa teitä pääsemään ylös vuoteesta ja liikkeelle mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Anestesia lääkäri suunnittelee leikkauksen jälkeisen kivun hoidon. Mahdollisuuksien mukaan hän keskustelee teidän kanssanne eri kivunhoitovaihtoehtoista jo leikkausta edeltävänä päivänä. Kivun arvioinnissa mittarina käytetään niin sanottua VAS-asteikkoa. VAS- kipuasteikolla arvioidaan kipua luvuilla nolasta kymmeneen. Nolla tarkoittaa, ettei teillä ole kipua ollenkaan. Lukemat yhdestä kolmeen (1-3) tarkoittavat, että teillä on lievää kipua, neljästä kuuteen (4-6) kohtalaista kipua ja seitsemästä yhdeksään (7-9) voimakasta kipua. Lukema kym-



menen (10) tarkoittaa, että teillä on kovin mahdollinen kipu. Kuvassa 4 on esimerkki kipumittarista. Jos teillä on haavakipua, pyytäkää lisää kipulääkettä mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta se ei pääse pahenemaan liian kovaksi. Kivun hoitaminen on tärkeää, jotta toipumisenne voisi edistyä hyvin.

Ei kipu

Sietämätön kipu

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Kuva 4. Kipumittari

Tehokkaaseen kivunhoitoon saattaa joskus liittyä sivuvaikutuksia, jotka eivät ole vaarallisia ja joita voidaan lievittää. Tällaisia sivuvaikutuksia ovat esimerkiksi väsymys, huimaus, pahoinvointi, ihon kutina, ja ummetus. Jos jokin lääke ei sovi teille sivuvaikutusten, yliherkkyyden tai jonkin muun syyn vuoksi, kertokaa siitä hoitohenkilökunnalle.

## LEIKKAUSHAAVAN HOITO

Teidän leikkaushaavallenne asetetaan sidokset leikkaussalissa. Nämä sidokset saavat olla paikallaan 2 vuorokautta leikkauksen jälkeen. Toisena leikkauksen jälkeisenä päivänä voitte suihkuttaa haavan kevyesti lämpimällä vedellä. Suihkun jälkeen kuivatkaa haava kevyesti painelemalla, jottei haavapinta rikkoudu. Mikäli haluatte, voitte peittää haavan puhtaalla siteellä, mutta se ei ole tarpeen, jos haava ei eritä. Jotta haava pysyisi puhtaana, älkää käsitelkö sitä tarpeettomasti. Peskää kädet aina ennen ja jälkeen haavan koskettelun.

Teidän kannattaa seurata leikkaushaavan paranemista päivittäin. Mikäli haavan alueella esiintyy tulehduksen oireita kuten punoitusta, turvotusta, kuumotusta, kipua tai teille nousee kuume, ottakaa yhteyttä ensisijaisesti omaan terveyskeskukseenne. Ompeleiden poistosta saatte ajan kotiutuessanne. Ompeleet poistetaan kotipaikkakuntanne terveyskeskuksessa, jonne voitte itse varata ajan sairaanhoitajalle. Saa-  
naan voitte mennä ompeleiden poiston jälkeen seuraavana päivänä.



Monipuolinen ruokavalio, riittävä lepo ja uni sekä ulkoilu edistävät haavan paranemista sekä leikkauksesta toipumista. Tupakoinnin on todettu hidastavan haavan paranemista. Jo lyhytaikaisella tupakointimattomuudella on todettu olevan etua haavan paranemisessa.

## LIKKUMINEN

### Hengitystekniikka

Nukutuksen, haavakivun ja vuodelevon takia hengitys on usein pinnallista leikkauksen jälkeen, joten hengitystänne on syytä tehostaa. Se tapahtuu parhaiten **palleahengityksen** avulla: Vetäkää ilmaa rauhallisesti sisään, jolloin vatsanne kohoaa ja puhaltakaa huuliraon kautta ulos, jolloin vatsanne laskeutuu. Aloittakaa harjoittelu heti nukutuksesta herättyänne. Vetäkää 5-6 tehokasta sisäänhengitystä peräkkäin, useita kertoja päivässä.

### Yskiminen

Leikkauksen jälkeen keuhkoihinne saattaa kertyä limaa tavallista runsaammin. Hengitysharjoitusten avulla saatte liman irtoamaan paremmin. Käyttäkää oikeaa yskimistekniikkaa: Hengittäkää sisään, jonka jälkeen yskäiskää kaksi peräkkäistä yskäisyä. Yskiminen onnistuu kivuttomammin, kun tuette haavaa joko tyynyllä tai käsin molemmilta puolilta.



### Verenkiertoa vilkastuttavat liikkeet

Vuodelevossa verenkierto hidastuu. Verenkierron vilkastuttaminen on tarpeen heti leikkauksen jälkeen. Koukistakaa ja ojentakaa varpaita sekä nilkkoja 20 kertaa useasti päivässä. Samoin koukistakaa ja ojentakaa polvia. Näin ehkäisette ala-raajojen laskimotukoksia (veritulppia). Myös käsiä on syytä liikutella.

### Vuoteesta nouseminen ja vuoteeseen meno

Oikealla tekniikalla, kyljen kautta vuoteesta nousu aiheuttaa vähiten kipua sekä rasitusta haavalle. Vetäkää polvet koukkuun ja kääntykää kyljellenne. Laskekaa jalat alas reunan yli ja työntäkää itsenne istumaan molemmin käsin.



**Hengittäkää ulos** nousun aikana, jolloin vatsalihaksenne



rentoutuvat ja kipu vähenee. Laskeutukaa takaisin vuoteeseen kyljelle käsien varassa uloshengityksen aikana. Nostakaa jalat sänkyyn ja kääntykää selin makuulle.

### **Kuntoutumisvaiheessa huomioitavia asioita**

Lähtekää liikkeelle mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen. Vuodelepo kestää yleensä korkeintaan leikkauspäivän. Vuoteessa ollessa vaihtakaa asentoa useita kertoja päivässä ja liikuttakaa ylä- ja alaraajoja. Varhainen ylösnousu ja liikkeelle lähtö vähentää riskiänne saada leikkauksen jälkeisiä lisäongelmia kuten keuhkoveritulppa, hengitysteiden tulehdus, alaraajojen laskimotukos tai suolitukos. Varhainen ylösnousu leikkauksen jälkeen parantaa verenkiertoa, auttaa tehokkaaseen hengitykseen ja yskimiseen sekä edistää suolentoimintaa. Teille aloitetaan sairaalassa myös pienimolekyylinen hepariini – lääkitys laskimotukosten eli veritulppien ennaltaehkäisyyn. Se annetaan ihonalaisina pistoksina vatsan alueelle vähentämään veren hyytymiskykyä. Tämä lääkitys jatkuu yleensä jonkin aikaa myös kotiin pääsyn jälkeen. Saatte siitä henkilökohtaisen ohjauksen ja pistosopetuksen osastolla ennen kotiutumista. Pistämisen voi tarvittaessa toteuttaa myös omainen tai kotisairaanhoitaja.

Aluksi istumaan noustessa ja kävellessä saatatte tarvita hoitajan avustusta ja mahdollisesti apuvälineen liikkumiseen. Varokaa ainakin ensimmäisen kuukauden aikana leikkauksen jälkeen voimakkaita kiertoliikkeitä, äkkinäisiä liikkeitä sekä nostoja ja kantamisia. Aluksi ei kannata nostaa yli 2,5 kg:n painoisia tavaroita. Vuoteesta ylösnousu ja takaisin meno on syytä toteuttaa kylkimakuun kautta kuukauden ajan. Välttäkää seksiä 2-3 ensimmäisen viikon aikana. Varottavia työtehtäviä ovat esimerkiksi mattojen puistelu ja talvisin lumityöt. Liikuntalajeista on vältettävä raskaimpia lajeja kuten joukkuepelejä ja kuntosaliharjoittelua. Näiden asioiden huomioiminen on tärkeää, jotta haavan paraneminen tapahtuu suunnitellusti ja välttytte haavan arpityrältä, jossa mahasuolikanava pullistuu vatsanpeitteiden läpi huonosti paranneesta haavasta. Liikunta on syytä aloittaa heti, kun vointinne sen sallii. Kävely, sauvakävely sekä kuntopyöräily ovat suositteluja liikuntamuotoja ensimmäisen kuukauden ajan. Pyrkikää liikkumaan päivittäin 1-2 kertaa, rauhalliseen tahtiin, kuntonne salliman ajan. Ulkona pyöräilemisen voitte aloittaa kuukauden kuluttua leikkauksesta. Uinti on sallittu sairauslomanne loputtua. Välttäkää autolla ajoa 2-3 viikon ajan, koska vaaratilanteessa saattaa joutua tekemään äkkiliikkeitä tai epätoivottuja ponnisteluja.



## TUKIPALVELUT

Osassa terveyskeskuksista toimii nykyään erikseen nimetty syöpäsairaanhoitaja, jonka puoleen voi kääntyä monissa eri asioissa.

### **Henkinen tuki**

Halutessanne keskustella tilanteestanne, voitte aina kääntyä osaston henkilökunnan puoleen. Osastolla järjestetään teille ja omaisillenne mahdollisuus kahdenkeskiseen keskusteluun lääkärin kanssa, jos niin haluatte. Lisäksi teillä on mahdollisuus keskustella psykiatrisen sairaanhoitajan tai psykiatrin kanssa. Ajanvaraus tapahtuu osaston hoitajien välityksellä. Sairaalasta pääsyn jälkeen voitte tarvittaessa ottaa yhteyttä terveyskeskukseen tai mielenterveystoimistoon.

### **Hengellinen tuki**

Sairaalassa tapahtuva sielunhoitotyö on hengellistä ja henkistä auttamista, jota tehdään potilaiden, omaisten ja henkilökunnan keskuudessa. Työssä kunnioitetaan kunkin uskonnollista vakaumusta ja elämäkatsomusta. Sairaalapastori on potilaita ja omaisia varten esimerkiksi, kun tarvitsette kuuntelijaa ja haluatte puhua jonkun kanssa, olette peloissanne tai masentunut, toivotte, että puolestanne rukoillaan tai kun haluatte viettää ehtoollista.

Sairaalapastori toimii evankelisluterilaisen kirkon lähettämänä työntekijänä sairaalassa. Sairaalapastorilla on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Sairaalapastoreihin saatte yhteyden henkilökunnan välityksellä tai ottamalla itse yhteyttä. Osastomme sairaalapastorina toimii Juha Kyllönen, jonka puhelinnumero on (08) 315 2334 tai 040-579 7807 sekä sähköpostiosoite juha.kyllonen(at)evl.fi. Päivystävän sairaalapastorin tavoittaa ympäri vuorokauden numerosta 040-570 7033.

### **Pohjois-Suomen syöpäyhdistyksen antama tieto ja tuki**

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys Ry:n yhtenä toiminta-ajatuksena on tukea ja neuvoa syöpään sairastuneita ja heidän läheisiään. Syöpäyhdistyksellä on toimistoja eri puolilla Pohjois-Suomea. Toimistoista saa tietoa, ohjausta ja henkistä tukea henkilökohtaisesti varaamalla ajan neuvontahoitajan vastaanotolle tai puhelimitse. Toimistoista saa potilasoppaita ja muuta kirjallista materiaalia sekä tietoa myös syövän periytyvyydestä.



Syöpäyhdistys järjestää sopeutumisvalmennuskursseja, vertaisryhmiä ja yleisötilaisuuksia. Syöpäyhdistys kouluttaa ja välittää tukihenkilöitä syöpään sairastuneille sekä heidän läheisilleen. Tukihenkilöt ovat usein saman sairauden läpikäyneitä henkilöitä, koulutettuja tukihenkilötoimintaan ja he ovat vaihtoehtoisia. Halutessanne teillä on mahdollisuus tukihenkilön tapaamiseen hoitajaksonne aikana tai myöhemmin asiaa harkittuunne. Syöpäyhdistys edistää terveyttä antamalla tietoa syövän ennaltaehkäisystä ja varhaistoteamisesta ja syöpätaudeista, tutkimuksista ja – hoidosta.

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys Ry:n jäsenelle, joka on syöpätaudin vuoksi hoidettavana sairaalassa tai terveyskeskuksen vuodeosastolla, maksetaan hoitopäiväkorvausta 2 € hoitovuorokaudelta ja sitä on haettava 6 kk:n sisällä hoidon alkamisesta. Jäseneksi voi liittyä kuka tahansa.

### Sosiaalinen tuki

Leikkauksen jälkeen osaston henkilökunta järjestää teille tapaamisen sosiaali-työntekijän kanssa. Lakisääteinen sosiaaliturva on suurelta osin sama kaikille potilasryhmille. Seuraavassa on lueteltuna pääkohtia tukipalveluista.

- **Sairausajan tuet:** Kela korvaa teille sairaanhoidosta aiheutuvia kustannuksia sekä maksaa sairauspäivärahaa ansiomenetyksen ajalta. Julkisen terveydenhoidon kustannuksia Kela ei korvaa.
- **Sairaanhoitokorvaukset** korvaavat osan yksityisen lääkärin tai hammaslääkärin kuluista näille määritellyn korvaustaksan mukaan sekä raskaudesta tai synnytyksestä aiheutuneita kustannuksia.
- **Lääkekorvauksia** Kela maksaa lääkärin määräämistä lääkkeistä, mutta Kela-korttia näyttämällä korvaus vähennetään lääkkeen hinnasta yleensä jo apteekissa.
- **Matkakorvaukset** korvaavat kuluja matkoista sairaanhoitoon ja kuntoutukseen.
- **Sairauspäiväraha** korvaa ansiomenetyksiä työkyvyttömyytenne ajalta. Sitä maksetaan omavastuuajan jälkeen, joka on yleensä sairastumispäivä ja seuraavat 9 arkipäivää. Jos saatte sairausajalta palkkaa, päiväraha maksetaan työnantajallenne. Osasairauspäivärahan tarkoitus on tukea pysymistäne työelämässä ja helpottaa paluutanne työhön työkyvyttömyydestänne huolimatta. Osasairauspäivärahan edellytyksenä on mm., että olette sopineet työn tekemisestä osaaikaisesti työnantajanne kanssa. Voitte hakea työkyvyttömyyseläkettä Kelasta, kun olette saaneet sairauspäivärahaa enimmäisajan eli 300 arkipäivää ettekä pysty sairautenne takia palaamaan töihin.



- **Kuntoutus** voi olla avuksi, kun sairaus tai vamma uhkaa työkykyänne tai vaikeuttaa työskentelyänne ja toimintaanne. Syöpään sairastuneille on olemassa lääkinnällistä ja tarpeen mukaan ammatillista kuntoutusta sekä erilaisia sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja.
- **Työterveyshuoltoon** on oikeus kaikilla työntekijöillä. Työnantaja voi halutessaan järjestää työterveyshuollon lisäksi sairaanhoitoa. Myös yrittäjä voi järjestää itselleen työterveyshuollon sekä yleislääkäritasoisien sairaanhoidon, jonka kustannuksista Kela maksaa yrittäjälle korvauksen.
- **Muut etuudet:** Sosiaalityöntekijä järjestää tarvittaessa kotihoitoa kunnastanne, jos teillä ei siihen aikaisemmin ole ollut tarvetta. Jos kuulutte jo kotihoidon piiriin, mutta tarvitsette sitä nyt useammin, voitte ottaa yhteyttä omaan kuntaanne. Maksu määräytyy palvelujen määrän ja tulojen mukaan.

Lisätietoja sosiaaliturvaan liittyvistä asioista saat osaston sosiaalityöntekijältä. Hän auttaa myös hakemusten tekemisessä. Osaston sosiaalityöntekijän puhelinnumero on (08) 315 2335.



## LISÄTIETOA JA LINKKEJÄ

### Mahasyövästä

<http://www.cancer.fi/tietoasyovasta/syopataudit/mahasyopa/>

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00862](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00862)

### Ravitsemuksesta

[http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palvelut\\_aiheittain/terveys\\_ja\\_ravinto/ravitsemus\\_ja\\_elintarvikkeet/ravitsemus/index.html](http://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palvelut_aiheittain/terveys_ja_ravinto/ravitsemus_ja_elintarvikkeet/ravitsemus/index.html)

<http://www.syopapotilaat.fi/pdf/ravitsemusopas.pdf>

Ravitsemusterapeutti Merja Jännti puh: 08 - 315 4555, sähköposti: [merja.jantti@ppshp.fi](mailto:merja.jantti@ppshp.fi)

### Sielunhoidosta

Sairaalapastori Juha Kyllönen (puh. (08) 315 2334 tai 040-579 7807, sähköposti: juha.kyllonen(at)evl.fi ). Päivystävä sairaalapastori ympäri vuorokauden numerosta 040-570 7033

[www.ppsHP.fi/sairaalasielunhoito](http://www.ppsHP.fi/sairaalasielunhoito)

**Pohjois-Suomen syöpäyhdistys:** OULUN TOIMISTO, Rautatiekatu 22 B 13, 90100 Oulu, puh. 010 249 1100 (ma - pe 9.00 - 15.00): <http://www.pssy.org/>

### Sosiaalisesta tuesta:

Kela: [www.kela.fi](http://www.kela.fi)

Osaston 9 sosiaalityöntekijän puhelinnumero on (08) 315 2335

Jos jää epäselvyyttä tai herää lisäkysymyksiä, voit ottaa yhteyttä:

### Osasto 9

– puhelinnumero (08) 315 4609

– sähköpostiosoite muotoa: etunimi.sukunimi@ppshp.fi