

Paksusuolisyöpöpotilaan hoidon jälkeinen seuranta

Paksusuolisyövän seurantakontrollisi alkavat kirurgian poliklinikalla leikkaushoidon tai leikkaushoitoa täydentävän solunsalpaajahoidon jälkeen. Hoitojesi jälkeiset seurantakontrollit toteutetaan erikoissairaanhoidossa viiden vuoden ajan. Kontrollien tarkoituksena on vahvistaa omahoitosi valmiuksia ja kuntoutumisesi edellytyksiä sekä havaita mahdollisimman varhain, jos voinnissasi ilmenee syövän uusimiseen viittaavia oireita ja seurata tilaasi erikseen sovitulla tutkimuksilla. Kontrollitutkimuksista Cea -verikoe on maha-suolikanavan syöpämerkkiaine, joka noustessaan saattaa viitata syövän uusiutumiseen. Vartalon tietokonetomografialla (TT) saadaan kuvattua vartalon alueella olevat sisäelimet, keuhkot, imusolmukkeet ja luusto sekä havaittua mahdolliset syövän uusiumat ja etäpesäkkeet. Kontrollikäyntiesi ajat ja ohjeet tulevat digihoitopolullesi (digisovelluspolun käyttäjä) tai postitse kotiisi. Kontrolliajankohdat ovat viitteellisiä.

Seuranta

4-6 viikon kontrolliin leikkauksen jälkeen saat kutsun hoitajan vastaanotolle, jota edeltävästi olet käynyt Hemoglobiini -verikokeessa (PVK). Käynnillä kerrotaan paksusuolisyöpäseurantojen tarkoituksesta ja toteutuksesta. Lisäksi kartoitetaan toipumisesi ja vointiisi liittyviä asioita sekä tarkistetaan leikkaushaavojesi kunto. Saat ohjausta hoitojesi jälkeiseen voinnin seurantaan ja elämänlaadun ja terveyden edistämiseen vaikuttavaista tekijöistä kuten ravitsemukseen, liikuntaan, uneen, tupakoimattomuuteen, päihteettömyyteen, henkiseen jaksamiseen ja suolentoiminnan tasapainoon liittyvistä asioista. Saat yhteystiedot, mihin ottaa tarvittaessa yhteyttä. Lisäksi saat tietoa Syöpäyhdistyksen toiminnasta ja vertaistuesta.

6kk -kontrolli, 1,5- ja 2,5- vuotiskontrollit toteutetaan etänä, joita edeltävästi olet käynyt Cea verikokeessa. Kontrolli toteutetaan puhelimitse, jolloin hoitaja soittaa sinulle verikoevastauksesta ja tiedustelee vointiisi liittyviä asioita. Digisovellusta käyttävä täyttää digihoitopolulla oirekyselyn, jonka hoitaja katsoo samalla, kun hän ilmoittaa verikoevastauksesta ja seurantojen jatkumisesta.

1- ja 4-vuotiskontrolleihin saat kutsun hoitajan vastaanotolle. **3- vuotiskontrolli** toteutetaan etänä puhelimitse. Edeltävästi olet käynyt Cea -verikokeessa ja vartalon TT-kuvauksessa. Tärkeä osa kontrollia on oire- ja elämänlaatukysely, joka tulee täyttää ennen kontrolliajankohtaa. Kysely tulee sähköpostiisi täytettäväksi. Jos et ole saanut kyselyä sähköpostiisi, täytetään kysely vastaanotolla tai puhelimitse. Vastaanotolla/puhelimesta käydään läpi tutkimustulokset, keskustellaan oireista, voinnista ja suoliston hyvinvointiin vaikuttavaista asioista kuten ravitsemuksesta ja liikunnasta.

2- ja 5-vuotiskontrolliin saat kutsun lääkärin vastaanotolle, jota edeltävästi olet käynyt Cea verikokeessa ja vartalon TT-kuvauksessa. Vastaanotolla lääkäri tekee kolonoskopian (= jäljellä olevan paksusuolen tähystyksen) ja kertoo tutkimustuloksista. Jos 5 vuoden seurannoissa ei ole tullut esille syövän uusiutumiseen viittaavia merkkejä, voidaan seurannat päättää erikoissairaanhoidon puolella. Seuraava paksusuolen tähystyskontrolli on tavallisesti 5 vuoden kuluttua omassa terveyskeskuksessasi. Jos voinnissasi ilmenee kontrolleissa seurattujen oireiden kaltaisia muutoksia, tulee sinun ottaa yhteyttä omaan terveyskeskukseen.

Kuinka voit vaikuttaa omaan vointiisi ja elämänlaatuusi sekä suolentoimintaasi

- **Syö päivittäin monipuolisesti, terveellisesti ja säännöllisesti** noin 3–4 tunnin välein. Riittävä kuidun saanti edistää suolentoimintaa ja on hyväksi suolen bakteerikannalle. Suosi proteiininlähteenä vaaleaa lihaa ja kalaa punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden sijaan. Riittävä proteiinin saanti edistää toimintakykyä ja aktiivisuutta sekä vastustuskykyä. Huolehdi riittävästä nesteiden saannista, joka on noin 1,5–2 litraa vuorokaudessa. Riittävä nesteiden saanti ylläpitää elimistön toimintakykyä ja edistää suolen toimintaa.
- **Paino** tulisi punnita säännöllisesti. Normaali paino tukee ja ylläpitää terveyttä.
- **Liiku päivittäin.** Liikunta yhdessä hyvän ravitsemustilan kanssa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä. Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä ja auttaa parempaan unenlaatuun sekä auttaa ylläpitämään normaalia painoa. Liikunta edistää myös suolentoimintaa.
- **Huolehdi riittävästä unen saannista ja rentoutumisesta.** Näin voit edistää hyvinvointia ja jaksamista.
- **Tupakoimattomuus ja päihteettömyys** edistävät normaalia suolentoimintaa ja vähentävät syövän uusiutumisen riskiä.
- **Huolehdi henkisestä hyvinvoinnistasasi** harrastamalla ja tekemällä asioita, joista saat hyvää mieltä ja tuntuvat mielekkäiltä. Sosiaalinen kanssakäyminen oman tukiverkostosi kanssa tukee henkistä hyvinvointiasi. Vertaistukea ja henkistä tukea voit saada myös ottamalla yhteyttä esimerkiksi Syöpäyhdistykseen, Colores suolistosyöpäpotilaiden yhdistykseen tai Mobile Kriisikeskukseen.

Lisää tietoa [https://www.hyvaks.fi/paksusuolisyyöpäpotilaan -hoitopolku](https://www.hyvaks.fi/paksusuolisyyöpäpotilaan-hoitopolku)

Miten toimit, jos kontrollien välissä ilmenee oireita tai löydöksiä?

- Oireiden, löydösten ja sairauteen tai seurantoihin liittyvien kysymysten ilmetessä tulee ottaa yhteyttä arkisin syöpähoitajaan kirurgian poliklinikalle ja muina aikoina päivystykseen.
- Ruokavaliosta riippumattomia suolentoimintaongelmia tai muutoksia suolen toiminnassa kuten ripulia, ummetusta, verta ulosteessa tai ulostamisvaikeutta, ulostamispakkoa, limaisia ja niukkoja ulosteita
- Vatsanalueen kipua, vatsan turvottelua tai kouristelua, ruokahaluttomuutta, pahoinvointia tai tahatonta laihtumista

Kirurgian poliklinikka, syöpähoitaja p. 014–269 5449 arkipäivisin klo 8–9.