

vinkkipankki

Syöpään sairastuneiden Siskojen
vinkkejä syöpämatkan helpottamiseen

SISKOT

syöpään sairastuneet naiset

www.siskola.fi

Et ole yksin.

vinkkipankki

sisältö

diagnoosi 3

ennen leikkausta 3
Kotona 3
Vastaanotolla/sairaalassa 4
Mitä mukaan sairaalaan? 4

leikkauksen jälkeen 5
Sairaalassa 5
Kotona 5
Vinkkejä dreenin kanssa pärjäämiseen 6

solunsalpaajahoidot 7
Ennen solunsalpaajahoitoja 7
Solunsalpaajahoitojen aikana 8
Pahoinvointi 9
Nivelkivut 9
Ummetus 10
Ripuli 10
Menopaussioireet 10
Ruokailu 11
Liikunta 11
Hoitojen aikana vältettäviä asioita 12

sädehoito 13

muut jutut 14
Hiukset 14
Meikki 15

sinulle, sisko 15

diagnoosi

- Älä jää yksin! Jaa asia läheistesi kanssa.
- Luota ammattilaisiin. Suomessa syöpähoito on hyvällä tolalla.

  Apua voit saada myös esim. psykiatriselta sairaanhoitajalta, muilta terveydenalan ammattilaisilta tai Syöpäyhdistysten tukihenkilöiltä. Kysy hoitopaikastasi neuvoa!
- Etsi vertaistukea, esimerkiksi vertaistukiryhmästä ja/tai tuttavapiiristä.
- Luonnossa on voimaa! Tee metsälenkkejä, marjasta tai sienestä.
- Voit saada voimaa myös käsitöistä, liikunnasta tai matkailusta.
- Nauti arjen tavallisista rutiineista myös sairauden aikana.
- Pidä mielesi avoimena ja mahdollisimman positiivisena.

ennen leikkausta

KOTONA

- Suostu laittamaan koti- ja työasiat sivuun. Keskity oman itseesi ja jaksamiseesi.
- Suostu hoivattavaksi: nyt ei ole pakko jaksaa. Uusi elämäntilanne voi kuormittaa.
- Rauhoita elämä mahdollisuuksien mukaan ennen leikkausta. Varmista myös, että saat apua leikkauksen jälkeen. Jos asut yksin, pyydä ystävät ja/tai muut läheiset avuksi.
- Tee asioita, jotka tuottavat iloa. Puhu sinua vaivaavista asioista.
- Lepää. Kerää voimia etenkin henkisen jaksamiseen vaikka meditaation avulla – mikä vain auttaa.
- Pidä itsestäsi huolta; ulkoile, liiku, syö terveellisesti ja riittävästi. Mitä parempi yleiskunto sinulla on, sitä paremmin selviät leikkauksesta.
- Varaa ennen leikkausta kotiin hyvin säilyvää ruokaa ja juomaa. Ruokaa voi myös tilata netistä kotiin kuljetettuna.
- Hoida erääntyvät laskut.
- Soita syöpäpolille tai tukinumeroihin, kysele askarruttavista asioista.
- Kysy neuvoa saman läpi käyneiltä esim. Siskola-vertaisryhmässä.

VASTAANOTOLLA/SAIRAALASSA

- Ota joku läheinen mukaan vastaanotolle, jotta myös hänelle jäävät asiat muistiin.
- Kirjoita lapulle valmiiksi haluamasi kysymykset ja käy ne läpi leikkaavan kirurgin kanssa. Talleta puhelimeesi hoitavan tahon puhelinnumerot.
- Luota hoitohenkilökuntaan – he ovat ammattilaisia. Olet hyvissä, osaavissa käsissä ja he tekevät parhaat mahdolliset päätökset esim. leikkaustavasta.
- Älä usko kaikkea tietoa jota löydät verkosta, vaan keskustele asiasta lääkärin tai sellaisen henkilön kanssa, joka on käynyt läpi saman.
- Sairaalassa ei välttämättä uni tule ja yö on pitkä valvoa, joten varaa luettavaa tai katsele ohjelmia. Kutsu hoitajia, pyydä apua ja juttele. Hoitajat osaavat auttaa unettomuuden, kivun ja surunkin kanssa ja ovat siellä sinua varten.
- Pyydä rohkeasti kipulääkettä. Jos tiedät voivasi helposti pahoin, pyydä myös pahoinvoinnin estolääkitystä, joita löytyy monenlaisia.

MITÄ MUKAAN SAIRAALAAN?

- Löysät vaatteet.
- Korvatulpat ja silmälaput, jos jäät yöksi.
- Kysymykset lapulla kirurgille, jos et ole aikaisemmin päässyt juttelemaan hänen kanssaan sekä muistiinpanovälineet.
- Kannettava tietokone/tabletti, laturit ja kuulokkeet.
- Pientä evästä; sairaalan ruoka ei välttämättä aina maistu tai ruokailuajat voivat olla erilaiset kuin ne, joihin olet tottunut.
- Luettavaa.

leikkauksen jälkeen

SAIRAALASSA

- Pyydä riittävästi kipulääkettä, sillä kipu hankaloittaa toipumista.
- Pyydä nukahtamislääkkeitä (huom. ennen klo 24), tai rauhoittavia lääkkeitä tarvittaessa
- Ota rauhallisesti ja lepää.
- Älä epäröi kutsua hoitajia, jos yhtään kaipaat apua, tai sinulla on asiaa.
- Vaadi lääkäreiltä selkokielistä tietoa, inhimillistä kohtelua ja hoitojen sujumista.
- Opetuspotilaana olosta on lupa kieltäytyä.

KOTONA

- Anna itsellesi aikaa toipua. Se kestää, joten ole kärsivällinen. Älä kiirehdi esim. töihin.
- Älä yritä olla liian reipas. Kuuntele kehoasi, ole armollinen ja anna itsellesi aikaa paranemiseen. Lepää, jos siltä tuntuu. Näin keräät voimia mahdollisia jatkohoitoja varten.
- Noudata saamiasi ohjeita, esim. vältä nostelua, jos niin on ohjeistettu. Pyydä apua, kun sitä tarvitset.
- Jaksamisesi mukaan lähde ulos liikkumaan maltillisesti. Kävele, venyttele, liikuttele arpea pyörivin liikkein.
- Jumppaa sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan. Venyttele ja käy fysioterapeutilla mahdollisen ohjeistuksen mukaan.
- Jos sinulla on epäselviä oireita, niin ota aina yhteyttä hoitavaan tahoon. Älä pohdi itseksesi.
- Huolehdi hygieniasta. Käy suihkussa joka päivä. Noudata haavahoidosta saamiasi ohjeita ja seuraa haavan paranemista. Käytä tarvittaessa peiliä apuna. (Haavalla on leikkauksesta riippuen joko sulavat tai sulamattomat ompeleet, tai hakaset.)
- Jos olet epävarma, haavaa voi aina käydä näyttämässä leikkaavassa yksikössä. Haavahoitaja on siellä potilaita varten.
- Keskustele mieltä painavista asioista läheisten, vertaisten ja/tai hoitajien kanssa.

- Anna tunteille tilaa, mielialasi saattaa ajaa vuoristorataa.
- Hakeudu vertaisryhmään heti, kun kuntosi sen sallii. Se edesauttaa henkistä jaksamista.

VINKKEJÄ DREENIN KANSSA PÄRJÄÄMISEEN

- Laita dreeni pieneen kassiin, niin sen kanssa on mukavampi olla. Tavalliseen kangaskassiin mahtuu useampikin dreenipussi!
- Voit riiputtaa dreeniä myös housujen vyölenkissä.
- Varaa sänkyyn paljon tyynyjä. Jos sinulta leikataan esim. molemmat rinnat, et pysty nukkumaan kummallakaan kyljelläsi.
- Muista, että ottamaton kipulääke ei auta!

solunsalpaajahoidot

ENNEN SOLUNSALPAAJAHOITOJA

- Käy hammaslääkärissä. Hampaiden pitää olla hoidettuna, ettei piilevistä infektiopesäkkeistä aiheudu ongelmia hoitojen aikana.
- Myös gynekologikäynti voi olla paikallaan. Mahdolliset hormonaaliset ehkäisyasiat voi myös olla hyvä miettiä uusiksi.
- Hanki uusi, pehmeä hammasharja ja apteekista matalavaahtoista hammastahnaa. Voit hankkia myös esimerkiksi limakalvoille sopivaa öljyä ja perusvoidetta.
- Hanki lääkärin määräämät lääkkeet etukäteen. Hanki myös helpottavia lääkkeitä/valmisteita pahoinvointiin, ummetukseen ja ripuliin. Muista ottaa myös mahdollinen esilääkitys!
- Leikkaa kyntesi lyhyeksi ja lakkaa ne (käytä myös aluslakkaa). Lakka suojaa kynsiäsi mahdollisilta vaurioilta.
- Pidä oirepäiväkirjaa. Se auttaa sinua muistamaan, mitä tapahtuu.
- Kerää voimia lepäämällä. Hyvin nukutut yöunet antavat sinulle voimia.
- Hoida velvollisuudet etukäteen niin, että voit keskittyä paranemiseen.
- Hanki tarvittaessa peruukki tai myssyjä jo valmiiksi.
- Tutustu esimerkiksi Siskolaan (www.siskola.fi), jos kaipaat vertaistukea.
- Pysyttele mahdollisimman hyvässä kunnossa ja yritä unohtaa turha murehtiminen.
- Ota kaveri mukaan hoitoihin.
- Luota sinua hoitaviin ammattilaisiin ja kysy heiltä mieltäsi painavista asioista.
- Hoidot eivät ole mukavia, mutta eivät myöskään niin hirveitä mitä usein ajatellaan, joten älä turhia huolehdi!

SOLUNSALPAAJAHOITOJEN AIKANA

- Juo vettä vähintään 2,5–3 l/vrk. WC:ssä käyminen on suotavaa, sillä se suojaa munuaisiasi (sytostaatit poistuvat elimistöstä munuaisten kautta).
- Runsasta juomista kannattaa jatkaa hoidon jälkeinen viikko.
- Pyydä jääpaloja imeskeltäväksi sytostaattihoidon aikana ja laita kylmähanskat ja -tossut käsiin ja jalkoihin. Näillä minimoidaan suun limakalvojen ja kynsien vaurioita.
- Taputtele eteenpäin hoito kerrallaan! Uskalla kysyä hoitohenkilökunnalta AINA, jos joku askarruttaa mieltä ja kerro heti, jos tulee outoja tuntemuksia hoidon aikana.
- Hoitajat ovat huippumukavia ja ohjeistavat hyvin sivuoireista. Samassa hoitohuoneessa on yleensä mukavia keskusteluja tiedossa vertaisten kanssa.
- Kuumeeseen ja infektioihin pitää reagoida heti solunsalpaajahoitojen aikana. 38 asteen kuume tarkoittaa lähtöä päivystykseen välittömästi. Turha päivystyskäynti on parempi kuin kunnon romahtaminen.
- Solunsalpaajahoitojen aikana punasolujen tuotanto häiriintyy ja hemoglobiini laskee. Tämä voi aiheuttaa väsymystä, kalpeutta, huimausta, hengenahdistusta ja sydämentykytystä.
- Sytostaatit kuivattavat ihoa ja limakalvoja; käytä kostuttavia nenä- ja silmätippoja!
- Valkosolujen lasku on suurimmillaan 7–10 päivää solunsalpaajahoidon jälkeen. Tiedosta infektioriski,: älä kutsu kotiisi esim. flunssaisia vieraita. Vältä ihmispaljoutta, käy kauppakeskuksessa päivällä, kun on hiljaisempaa. Ajoita teatteri- ja elokuvakäynnit ajankohtaan, jossa veriarvot ovat korkeimmillaan. Pese käsiä usein ja käytä käsidesiä.
- Kookosöljyä (antibakteerinen) voi käyttää ihon ja limakalvojen hoitoon, myös seksissä.
- Vagisan-voide ja Repadina-emätinpuikko ovat hormonittomia intiimialueen kostuttajia. Tämä vinkkinä hormonaalisten syöpien potilaille (esim. rintasyöpä).
- Käytä vaahtoamatonta herkän suun/ kuivan suun hammastahnaa, hanki tarvittaessa Bepanthen imeskelytabletteja apteekista.
- Suolasoodavesi suuhun: laita puolen litran pulloon vettä ja 1 tl ruokasuolaa ja 1 tl ruokasoodaa. Ravista, purskuttele liuoksella säännöllisesti.
- Kuivaan nenään auttavat esimerkiksi apteekista saatavat Sesam-öljysuihke ja/tai -tipat sekä A-vitamiinitipat. Suolavesihuuhtelukin saattaa auttaa!
- Jalatkin tykkäävät vartin suolakylvystä noin 1–2 kertaa viikossa. (5 l vettä, 1 dl merisuolaa)

- Peräaukkoon voi laittaa ihan tavallista peräpukamavoidetta, esim. Scheriproct, joka auttaa haavaumien hoidossa.
- Tulehtuneisiin kynsivalleihin auttaa Aquacell Ag-haavanhoitotyyny (kostutettuna tulehdusalueelle).
- Solunsalpaajahoitojen aiheuttamaan verisuoniärsytykseen voi käyttää Hirudoid Forte -geeliä tai voidetta apteekista ilman reseptiä. Pehmentää myös verikokeiden kovettamia suonia.
- Suihkusaippuan sijaan voit käyttää suihkuöljyä tai pelkkää perusvoidetta.
- Kosteuttavan voiteen, rasvan tai öljyn voi levittää esimerkiksi ennen ihon kuivaamista suihkun jälkeen. Näin ne sitovat entistä enemmän kosteutta ihollesi. Voit käyttää myös luonnonmukaisia öljyjä, kuten kookos-, aloe vera- tai manteliöljyjä.
- Perusrasvoja, kuten Tummelia tai Helosania, löydät apteekin hintoja edullisemmin halpamarketeista, ja Agrimarketista.
- Vaihda lakanat ja pyyhkeet usein ja käytä tarvittaessa kertakäyttökäsineitä.

PAHOINVOINTI

- Ota lääkärin määräämät pahoinvoinnin estolääkkeet ohjeiden mukaan ennaltaehkäisevästi. Jos lääkitys ei tunnu riittävältä, puhu hoitajien kanssa.
- Syö pieniä annoksia usein.
- Syö mitä maistuu. Useasti viileät ja kylmät ruoat maistuvat parhaiten.
- Muista myös säännöllinen juominen syömisen lisäksi.
- Ulkoile voimiesi mukaan. Hetken raikkaassa ulkoilmassa istuminenkin voi tuoda paremman olon.
- Kokeile erilaisia pastilleja viemään pahaa makuja suusta.

NIVELKIVUT

- Hanki itsellesi sopiva särkylääkitys. Buranaa ja Panadolia voi käyttää yhdistelmänä. Myös esimerkiksi Voltaren- ja Mobilat- kipugeelit voivat auttaa.
- Lämpötyyny kainaloon ja villasukat jalkaan, lämpö auttaa!
- Liikkuminen vointisi mukaan helpottavaa nivelkipuja. Myös kevyt venyttely on hyväksi.

UMMETUS

- Juo runsaasti vettä! Kahvi voi kovettaa vatsaa, koska se poistaa nestettä ulosteesta.
- Aloita vatsan pehmikelääkitys samaan aikaan, kun aloitat kortisonin. Kortisoni ummettaa, samoin pahoinvoinnin estolääkkeet ja sytostaatit itsessään.
- Säännöllinen, kohtuullinen liikunta auttaa ummetukseen. Jo 15 minuuttia kävelyä päivässä voi auttaa kovaan vatsaan.
- Peräruiskeet ja peräpuikot. Älä käytä näitä liian usein, jotta suoli ei totu ja laiskistu.
- Saatavilla on laaja kirjo erilaisia reseptivapaita ummetuslääkkeitä, joita voit tiedustella lähimmästä apteekistasi.

RIPULI

- Lääkkeitä ripuliin ovat mm. Imodium, Hidrasec (reseptillä), Osmosal. Maitohappobakteerivalmisteet voivat rauhoittaa ripulia (varmista lääkäriltäsi, voitko käyttää valmisteita).
- Kokeile myös ”vanhan kansan” keinoa: 2 rkl perunajauhoa 1 kahvikupilliseen vettä
- Juo runsaasti nesteitä, suoloja ja sokeria sopivassa suhteessa. Vesi ja kivennäisvesi ovat hyviä juomia, vältä maitotuotteita.
- Marjakeitot ja kiisselit ovat hyviä ripulin hoitoon.
- Suosi pieniä helposti sulavia kevyitä aterioita.
- Luonnollisia vatsankovettajia ovat esim. banaani ja riisi.

MENOPAUSSIOIREET

- Liikunta, kuten esimerkiksi jooga, voi auttaa.
- Terveellinen ja kevyt ruokavalio, erityisesti sokerin välttäminen saattaa auttaa. Juo kahvia kohtuudella ja vältä tulisia ja kovin mausteisia ruokia.
- Pukeudu kevyesti mukaviin vaatteisiin, joita voit lisätä ja vähentää tarpeen mukaan.
- Kuumuuden iskiessä pidä mukana viuhkaa.
- Laita pöytätuuletin yöpöydälle.
- Yövaatteiksi soveltuvat hyvin myös tekniset vaatteet.
- Ota avuksi kylmäkalle, jonka käärit esimerkiksi pyyhkeen sisään.
- Kylmiä aaltoja varten on hyvä pitää villasukat ja fleece-peitteitä saatavilla.

RUOKAILU

- Suosi mahdollisuuksien terveellistä ja kasvispainotteista ruokavaliota. Huomioi, että proteiinin tarve kasvaa solusalpaajahoitojen aikana. Tasapainoinen ruokavalio ehkäisee pahoinvointia.
- Syö hyvin heti hoidon jälkeen.
- Syö mitä voit; jos ruokahalua ei ole, syö puolipakolla 3–4 tunnin välein. Tärkeää on, että söisit edes vähäsen, kunhan syöt!
- Ota tarvittaessa pahoinvoinnin estolääke noin 30 minuuttia ennen ruokailua.
- Suu voi ärtyä hoitojen aikana, joten viileät ja pehmeät ruoat, kuten esimerkiksi puurot, mehukeitot, jogurtit, smoothiet, soseet, jäätelöt ja mehujäät voivat olla helppoja syötäviä.
- Hedelmät voivat maistua paremmin viileänä, eli tuikkaa vesimeloni jääkaappiin.
- Juo runsaasti nestettä.
- Vältä suolaa mahdollisen turvotuksen takia (mahdollinen hoitojen sivuoire).
- Tiedosta, että kortisonilääkitys saattaa lisätä ruokahalua huomattavasti.

LIIKUNTA

- Liikuntaa suositellaan myös hoitojen aikana, mutta aina vointisi mukaan. Hoidot ovat kova rasitus elimistölle. Ulkoilu (esim. kävely, vaeltelu/retkeily, kevyt pyöräily) raikkaassa ilmassa tekee hyvää mielelle ja auttaa myös jaksamaan paremmin, ulkoile esim. muiden vertaissiskojen kanssa tai lemmikkisi kanssa. Raitis ilma ja liike helpottavat oloasi.
- Venyttele, kokeile rauhallista joogaa (esim. yin jooga) tai pilatesta, jos vointisi sen sallii. Vesiliikuntamuodot ovat myös usein oikein sopivia, ellei infektioriski ole ajankohtainen.
- Jos olet tottuneempi liikkuja, niin vointisi salliessa voit kokeilla varovasti myös omia lajejasi – varmista kuitenkin aina lääkäriltäsi sallittu syke.
- Päivittäinen hyötyliikunta on hyvästä. Tee pihatöitä sen mitä jaksat (muista hanskat!), ulkoile koirasi kanssa, siivoa tai tee vaikka vaunulenkki.
- Ellet jaksa liikkua, sinun ei ole pakko. Kuuntele elimistöäsi ja lepää, jos kehosi sitä tarvitsee.

HOITOJEN AIKANA VÄLTETTÄVIÄ ASIOITA

- Luontaistuotteet ja vitamiinit voivat nostaa esim. maksa-arvoja. Yhteisvaikutuksia sytostaattien kanssa ei ole tutkittu. Jätä ne pois hoitojen ajaksi.
- Pakuritee voi nostaa maksa-arvoja.
- Parasetamolia (esimerkiksi Panadol, Paratabs, Pamol) on vältettävä, jos maksa-arvosi ovat koholla.
- Omega 3-rasvahappo voi laskea verihiutaletasoa eli trombosyyttejä. Älä käytä.
- Vältä sytostaatien aikana mahdollisesti listeriaa sisältäviä ruoka-aineita, joita ovat homejuustot, vakuumipakatut kalatuotteet, graavikala, mäti, tuorejuustot, pastöroimaton maito.
- Vältä puutarhatöitä: kukkamullassa piilee aspergillus-hiivasieni, joka voi aiheuttaa vakavan infektion sytostaattien alentaman vastustuskyvyn vuoksi.
- Uimahallikäyntejä on hyvä välttää infektioriskin takia. Veriarvojen normalisoiduttua voit jatkaa uintiharrastustasi.

sädehoito

- Älä säikähdä sädehoidon kudosvaurioita. Iho voi leikatulta alueelta muuttua tummaksi, iholla voi esiintyä punoitusta, ärsytystä ja kutinaa. Iho voi jopa rikkoutua. Iho voi näyttää hyvältä jälkitarkastuksessa, mutta voi rikkoutua vasta viikon kuluttua tarkastushetkestä.
- Kudosvaurioiden hoitoon voit käyttää esimerkiksi Mepitel Lite- palovamma-sidosta. Siinä on ihoa suojaava pinta ja se sallii ihon parantua rauhassa. Sidosta voi pitää useamman päivän ajan ja sen kanssa voi mennä niin suihkuun kuin sädehoitokoneeseenkin.
- Sädehoidettua ihoa tulee suojata auringolta ja saunan löylyltä hoidon aikana. Noudata sädehoitohenkilökunnan ohjeita rasvaukseen ja auringolta suojaukseen liittyvissä asioissa. Muista suojata iho auringolta vielä vuosia hoitojen jälkeenkin.
- Emättimen sisäisen sädehoidon aiheuttamat limakalvojen haavaumat voivat olla kivuliaat. Vessapaperin sijaan kannattaa kokeilla vesipesua, pyyhkeellä kuivaamista ja intiimiöljyä/perusvoidetta. Voiteet voivat alkuun kirvellä mutta alkavat helpottaa.
- Palaneelle iholle voit valella aloe vera-voidetta tai vauvojen sinkkivoidetta. Muista myös antaa ihollesi ilmakylpyjä!
- Rinnan alueen sädehoito voi turvottaa ja kuivattaa ruokatorven limakalvoja. Voi esiintyä palan tunnetta kurkussa ja nielemisvaikeuksia. Ruokaöljy tai kookosöljy voitelevat ruokatorven limakalvoja. Vatsansuojalääkitys voi myös olla paikallaan.
- Kannattaa ottaa mukaan löysät ja mukavat vaatteet riippuen sädetettävästä alueesta.
- Varaa aikaa: joskus on jonoa ja toisinaan koneet menevät rikki. Itse sädetys menee nopeasti.
- Kysy oikeuttasi Kela-taksiin. Mieti jaksatko kulkea kotoa hoitohin vai olisiko järkevämpää asua viikot esim. potilashotellissa. Jos mahdollista, voit myös kävellä tai pyöräillä hoitoihin hyötyliikunnan nimissä. Autolla ajo ei ole suositeltavaa.
- Sädehoidot väsyttävät, varaudu siihen. Positiivinen asenne auttaa, tsemppaa itseäsi – kun siellä jaksaa rampata, niin aina on yksi reissu vähemmän!
- Älä varaa liikaa muita menoja, sillä vaikka säteet vain muutaman minuutissa päivässä, niin vievät voimia

- Lue hoito-ohjeet hyvin ja kysy hoitajilta, jos niissä ilmenee ongelmia tai kysyttävää. Noudata saamiasi ohjeita.

muut jutut

- Syöpähoidot saattavat aiheuttaa muutoksia ulkonäköön: turvotusta, lihomista/laihtumista, hiusten ja kulmakarvojen lähtöä, kynsivaurioita, ihottumaa yms. Tämä on kuitenkin yksilöllistä, eikä kaikille näitä oireita tule.
- Pharmaca-apista voit tsekata lääkkeiden tiedot.
- Tee laaja hoitotahto. Mieti mitä haluat, miten sinua pitää hoitaa, minkälaisen äänimaailman haluat, mitä haluat syödä, mitä et missään olosuhteissa halua. Muistiliiton verkkosivuilta löytyy pdf. Kopiot kaikille läheisille ja Omakantaan.

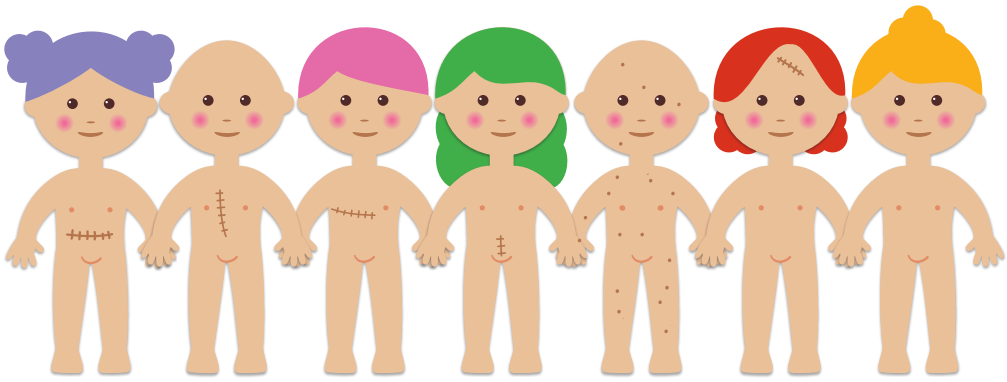
HIUKSET

- Jos syöpälääke pudottaa hiukset, ne alkavat lähteä yleensä toisen sytostaattikerran jälkeen. Tukka ikään kuin ”kuolee” päähän, on kuiva ja eloton. Varaudu tähän; hiukset putoavat yleensä kerralla, eli voit löytää aamulla suuria tukkoja sekä tyynyltä että suusta tai voit joutua kaivamaan niitä suihkutilan viemäristä. Monet Siskot ovat varautuneet tähän ajamalla hiukset pois jo tätä ennen.
- Peruukin voi mainiosti hankkia jo ennen hiusten lähtöä. Nyt on tilaisuus kokeilla erilaisia kampauksia!
- Ennenkuin tukka lähtee, ota langalla mitta nenänjuuresta hiusrajaan, eli leikkaa langasta oikean mittainen pätkä. Sillä saat tarkistettua hiusrajan paikan näppärästi, eikä peruukki ole liian ylhäällä/alhaalla – ”hiusrajalanka”.
- Keinokuituinen peruukki saattaa olla kuuma. Liikkeistä löytyy myös kevyitä silikonisia hiusnauhoja, joissa on otsa-, sivu- ja takahiukset (Siskojen kesken ”Juice”): todella kätevä myssyn alla.
- Päänahka voi olla arka ja hiukseton pää voi palella. Hanki pehmeitä ja lämpimiä myssyjä! (Siskojen sivustolta **www.siskola.fi** löydät kaavat myös Siskomyssyyn.)
- Kun tukka alkaa kasvaa takaisin muutaman kuukauden päästä, se saattaa

olla täysin erilainen kuin ennen. Moni on saanut kiharan tai ainakin taipuisamman tukan (joka ehkä ei jää pysyväksi, kun hiukset kasvavat).

MEIKKI

- Yle Areenasta löytyy "Karvattoman naisen meikkivinkit"
- Pienikin meikki piristää. Uskalla käyttää värejä!
- Eräät upeimmista Siskoista ovat kulkeneet kaljuina; räväkkä huulipuna ja suuret korvakorut kruunaavat kaiken.
- Jos suret muuttunutta ulkomuotoasi ja hätkähtelet peilin ohi kulkiessasi muista, että itse saatat nähdä peilissä vain syövän. Muut näkevät sinut; olet heille se sama tuttu kuin aiemminkin.



sinulle, sisko

Tiedämme, miltä sinusta tuntuu. Jokainen meistä on kokenut saman, ja olemme yhdessä koonneet yllä olevat vinkit syöpämatkasta selviämisesi tueksi. Osa asioista saattaa toistua ja logiikka voi takkuilla; yritimme parhaamme.

Vinkit eivät ole virallisia suosituksia; olemme vain joukko syöpään sairastuneita naisia, joiden omiin kokemuksiin ne perustuvat.

Kuljemme yhdessä tätä matkaa, jolle kukaan ei halunnut.

Et ole yksin.

Tule mukaan Siskolan salaiseen Facebook-vertaisryhmään! Lue ohjeet:

www.siskola.fi