

# Avusteinen omatarkkailu

Tunne rintasi ry, Aspa:n Voimaa seksuaalisuudesta -hanke  
6.5.2020



Ketkä olemme?



Tunne rintasi ry - Ee

Aspa:n Voimaa seksuaalisuudesta -  
hanke - Milla

CP-liitto - Heidi



# Mitä tänään on luvassa?

- Esittäytyminen
- Mitä on omatarkkailu ja miksi se on tärkeää? - Ee
- Avusteinen omatarkkailu - Ee
- Vammaissopimus luo perustan - Milla
- Avusteisen omatarkkailun periaatteet - Milla
- Keneltä pyytää apua ja missä tilanteissa omatarkkailla?
- Mitä jatkossa?

# Rintasyöpä ja rintojen omatarkkailu

Rintasyöpä löydetään joka vuosi noin 5000 tapausta.

Kuka tahansa voi sairastua mutta yleisempi naisilla. Joka kahdeksas nainen sairastuu jossain vaiheessa elämää rintasyöpään.

Noin 20-30 miestä sairastuu Suomessa vuosittain.

Taustatekijät: ikä, hormonaaliset tekijät, elämäntavat, perinnöllinen alttius.



# Rintasyöpä ja rintojen omatarkkailu

Ei ole keinoa ennaltaehkäistä: syövän synty on monen tekijän summa.

Varhain todettu rintasyöpä on helpompi ja usein myös halvempi hoitaa.

Selviytymisprosentti on erinomainen, 91%.

Rintojen omatarkkailu on yksi kolmesta rintasyövän varhaisen toteamisen keinoista.

Muut keinot ovat lääkärin kliininen tutkimus ja seulontamammografia.



# Mitä on rintojen omatarkkailu?

## Tarkoitus:

Oppia tuntemaan omat rinnat/rintakehä

Poikkeavan muutoksen havaitseminen

Varhainen lisätutkimuksiin ja tarvittaessa hoitoon hakeutuminen

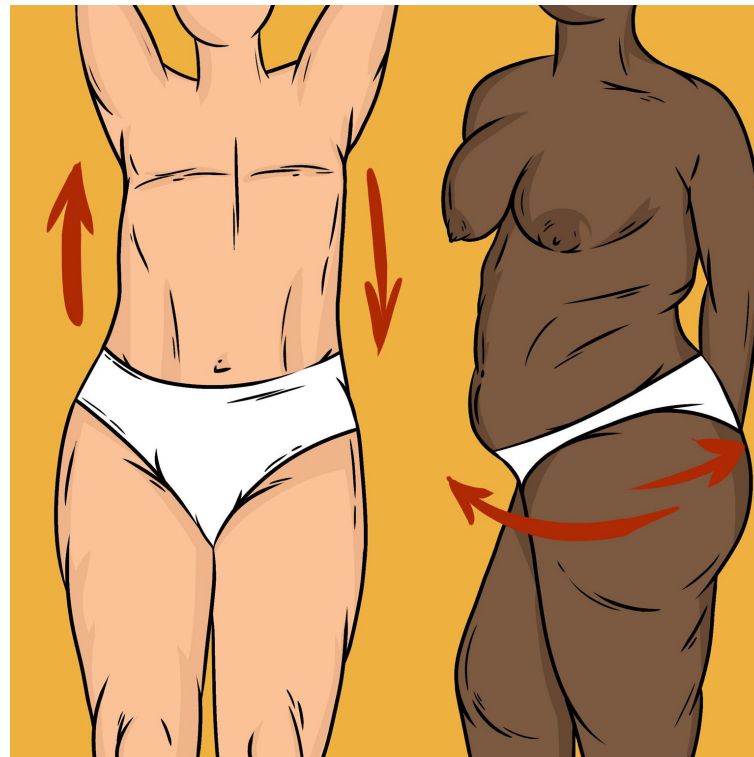
## Tärkeää muistaa:

Säännöllisyys - tuntuma omiin rintoihin säilyy

Kaksi osaa - katselu ja tunnustelu

Rinta tuntuu erilaiselta eri elämänvaiheissa.

Valtaosa kyhmyistä on hyvänlaatuisia.



# Katsele ja tunnustele

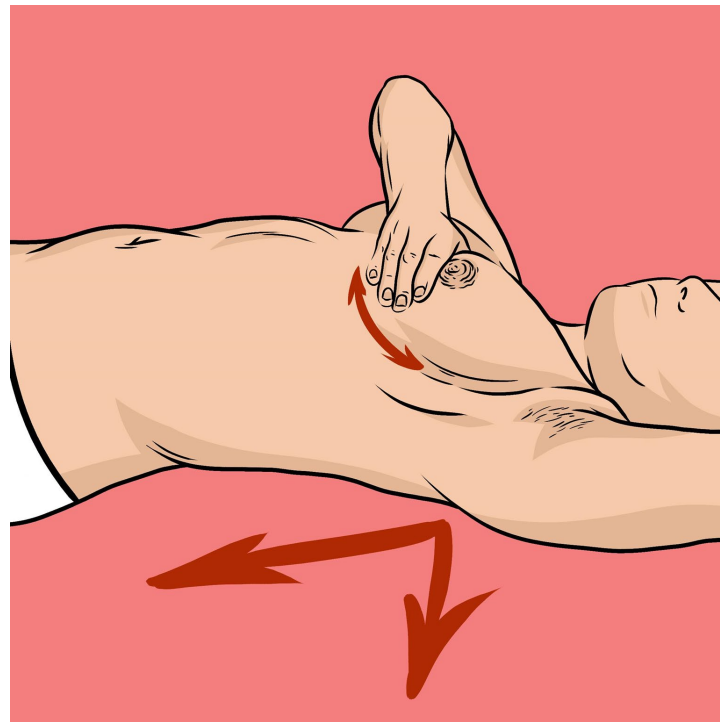
## Opettelu:

Tarkkaile 1-2 kk ajan rintoja kerran viikossa.

Jatkossa omatarkkailu kerran kuukaudessa.

Kuukautisten jälkeen, kun rinta on pehmeimmillään tai itsellesi sopivana päivänä.

Merkitse havaintosi muistiin.



Video rintojen omatarkkailiusta:

<https://www.youtube.com/watch?v=l2E-Zb15b1o&t=2s>

# Avusteinen omatarkkailu

Avusteisen omatarkkailun ohje on tarkoitettu tilanteisiin, joissa henkilö ei pysty tarkkailemaan rintojaan tai rintakehää itsenäisesti, tai tarvitsee johonkin tarkkailun vaiheeseen toisen henkilön apua.

Apu voi olla fyysistä ja/ tai sanallista.





# Avustaminen omatarkkailussa

Omatarkkailun ohjeita sovelletaan avustettavan henkilön yksilöllisten tarpeiden mukaan.

Avustaminen voi tarkoittaa esimerkiksi:

**1. Neuvonta ja ohjaus:**

Voit avustaa henkilöä puhuen ja ohjaten. Voit esimerkiksi kehottaa henkilöä tarkkailemaan rintoja sekä peilin avulla että koskettamalla. Tai kysyä, onko henkilö muistanut tarkkailla rintojaan viime aikoina. *(esim. erityistä tukea tarvitsevat henkilöt)*

**1. Välillinen avustaminen:**

Voit avustaa henkilöä siirtämään omaa kättään tai pitämään kättä paikallaan. Voit auttaa oikean asennon saamisessa, jotta henkilö ylettyy koskemaan eri puolille rintaa. Henkilö koskettaa itse omia rintojaan. *(esim. henkilöt, joiden on vaikea hallita kehoaan)*

**1. Puolesta katseleminen ja tunnusteleminen:**

Voit avustaa tarkastamalla henkilön rinnat katselemalla tai tunnustelemalla, mikäli henkilö ei pysty toteuttamaan omatarkkailua itse. *(esim. vaikeasti liikuntavammaiset tai moni- ja/tai näkövammaiset henkilöt tai henkilöt, joilla tuntopuutoksia sormissa)*

# Vammaissopimus luo perustan

YK:n vammaisyleissopimus

## 25. artikla **TERVEYS**

- oikeus parhaaseen mahdolliseen terveyden tasoon ilman syrjintää vammaisuuden perusteella
- sukupuolisensitiivisten terveydenhuoltopalvelujen saatavuus
- maksuttomat ja kohtuuhintaiset terveydenhuoltopalvelut ja -ohjelmat
- varhainen tunnistaminen ja puuttuminen



# Avusteisen omatarkkailun periaatteet

## Tieto ja ymmärrys

- Mitä ollaan tekemässä ja miksi.
- Annetaan tietoa, miksi omatarkkailu on tärkeää ja miten sitä tehdään.
- Omatarkkailu ei ole kliininen tutkimus eikä siinä tehdä diagnooseja. Tarvittaessa annetaan tietoa mahdollisista jatkotoimenpiteistä.
- Tarkkailussa avustavalla on tarvittava tieto, mikäli hän on tarkkaillut omia rintojaan, tai käynyt omatarkkailun kurssin. Hänen ei tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen.
- Molempien osapuolten on tärkeää ymmärtää, ettei tarkkailussa tapahtuva kosketus ole eroottista koskettamista tai mielihyvän tuottamista.
- Rintojen tunnustelussa kosketuksella on terveyttä edistävä merkitys.

# Avusteisen omatarkkailun periaatteet

## Suostumus

- Itsemääräämisoikeus: on jokaisen oma päätös, tarkkaileeko rintojaan vai ei. Tarkkailuun ei voi pakottaa.
- Aloitteen tekijänä on hän, jonka rintoja tarkkaillaan.
- Avustaja voi ottaa asian puheeksi.
- Tuettu päätöksenteko.
- Perustuu yhteiseen sopimukseen.

**Molemmilla on oikeus kuunnella omia rajojaan ja tarvittaessa kieltäytyä.**

## Luottamus

- Vaitiolovelvollisuus.
- Kumpikin osapuoli luottaa.
- Valitaan tila, joka soveltuu omatarkkailulle.

**Avusteisen omatarkkailun tilanne tulee olla molemminpuolisesti turvallinen ja luottamuksellinen.**

# Pohdittavaa

Tulisiko rintojen avusteisesta omatarkkailusta sopia kirjallisesti henkilökohtaisen avustajan kanssa erillisellä sopimuksella? Riittääkö suullinen sopiminen?

Miten avusteinen omatarkkailu saataisiin lisättyä asumispalvelu- ja hoitotyöntekijöiden perehdytykseen ja kirjausjärjestelmien perusvalikkoon?

Puuttuuko joku periaate?

Mitä muuta tulisi ottaa huomioon?

# Kuka tekee?

Avusteisen seksin ohjaaja/avustaja

Omaishoitaja

Kumppani

Gynekologi

Lääkäri

Perheenjäsen

Kotihoitaja

Ystävä

Avustaja

Seksuaalineuvoja

Vapaaehtoinen

# Missä tilanteessa?

Neuvojan/ohjaajan luona

Rauhallinen paikka

Asumispalveluyksikössä

Turvallinen paikka

Yksityisyyttä kunnioittava paikka

Omatarkkailupisteellä

Terveyskeskuksessa

Oma koti

Rento ilmapiiri

# Mitä jatkossa?

Tule mukaan!

-esite (jaetaan asumispaikkoihin, ammattilaisille, kaikki kiinnostuneet voivat tilata ilmaiseksi)

-tissiasiantuntijat

-some

-ohjaukset

-valokuvat ja kuvat

-video

**Seuraava etätapaaminen to 28.5. kello 14.00–16.00**

Haluatko ryhtyä tissiasiantuntijaksi, ja välittää tietoa omatarkkailusta erityisesti asumisen palvelujen asiakkaille ja työntekijöille? Tule kuulemaan, mitä tissiasiantuntijuus vaatii ja tarjoaa!

Pääset tapaamiseen samasta Zoom-linkistä.



# Yhteistiedot

**Tunne rintasi ry**

**Erika-Evely Ee Eisen**

puh. 050 5708 317

ee.eisen@tunne rintasi.fi

**Voimaa seksuaalisuudesta -hanke**

**Milla Ilonen**

puh. 040 848 0909

milla.ilonen@aspa.fi



# Palautekysely

Käy vastaamassa palautekyselyyn osoitteessa:

<https://pokka.kukunori.fi/tunnerintasi/7e69b7ef-bf67-4887-b365-b9d3ee66bc32>

Linkki on kertakäyttöinen 20.5. asti. Kyselyä ei siis voi jättää kesken ja palata siihen myöhemmin.

Linkki slideihin tulee koulutuksen jälkeen Facebook-tapahtumaan. Ne voi pyytää myös sähköpostilla Eeltä [ee.eisen@tunnerintasi.fi](mailto:ee.eisen@tunnerintasi.fi)

## Kiitos!