

# Uusi OMAKUU-sovellus tukee rintojen omatarkkailun ottamista tavaksi

Rintojesi terveydeksi -päivänä 15. lokakuuta julkaistiin ensimmäinen suomenkielinen mobiilisovellus, jossa on samassa sekä kuukautiskalenteri että omatarkkailun muistuttaja. OMAKUU-sovellus on merkittävä palvelu suomalaisille naisille, joista joka kahdeksas sairastuu rintasyöpään jossain elämänsä vaiheessa.

**O**MAKUU-sovellus laskee käyttäjälleen kuukautiskier-ron perusteella parhaan päivän rintojen tutkimiseen. Sovellusta on mahdollista käyttää myös ilman kuukautiskalenteri-toimintoa, pelkästään muistuttamaan rintojen omatarkkailusta.

Varhainen toteaminen parantaa rintasyöpän ennustetta ja helpottaa hoitoa. Rintojen omatarkkailu on tärkeä lisä varhaisen toteamisen menetelmiin, sillä esimerkiksi seulontamammografiat koskevat vain 50–69-vuotiaita naisia, kun taas omatarkkailu on kenen tahansa oman käden ulottuvilla.

OMAKUU-sovelluksella on suuri merkitys myös sen julkaisulle Tunne rintasi ry:lle (ent. ProMama ry), joka on vuodesta 1992 kannustanut ja opastanut rintojen omatarkkailuun. Sovellus on merkittävä lisä järjestön tarjoamiin palveluihin, joita ovat muun muassa opastustilaisuudet ja tiedotusmateriaalit.

– OMAKUU-sovellus on hieno innovaatio, joka tavoittaa laajan joukon ihmisiä ja vie heitä tärkeän asian äärelle, toteaa kansanedustaja **Sari Sarkomaa**, joka toimii Tunne rintasi ry:n hallituksen puheenjohtajana.

## Monialaista yhteistyötä

Tunne rintasi ry:ssä sovelluksen toteuttamisesta on vastannut järjestösihteeri **Sonja Raunio**.

– Sovellusta on alusta alkaen tehty yhteistyönä. Mukana on ollut suuri joukko aktiivisia ihmisiä järjestämme sekä ulkopuolisia yhteistyökumppaneita.

Idean sovelluksesta esitti alun perin Tunne rintasi ry:n kouluttaja ja aktiivi, terveydenhoitaja **Annika Kaarnalehto**. Hänen mukaansa kaikki lähti siitä, että hänen on itse vaikea muistaa asioita.

– Itse olen todella huonomuistinen, eikä omatarkkailuakaan ole helppo muistaa joka kuukausi. Nykypäivänä älypuhelimet ovat käden jatkeena aamusta iltaan. Puhelimessa on kalenteri, jonne saa muistutuksia monesta muustakin asiasta. Miksei siis omatarkkailustakin?

Raunio kehitti ajatusta eteenpäin ja ehdotti kuukautiskalenterin yhdistämistä rintojen omatarkkailusta muistuttavaan sovellukseen.

– Ajattelin, että jos kerran järjestömmekä tekee ison panostuksen johonkin yksittäiseen palveluun, olisi tärkeää, että se todella palvelisi käyttäjiä niin hyvin kuin mahdollista. Koska paras aika rintojen tutkimiseen on heti kuukautisten jälkeen, ajattelin, että näiden kahden toiminnon yhdistäminen olisi loogista.

## Terveydenhoitajat rintojen omatarkkailun keskeisiä edistäjiä

Terveydenhoitajilla on mahdollisuus edistää rintojen omatarkkailua omassa työssään.

– Terveydenhoitajien mahdollisuudet omatarkkailun tiedon ja taidon levittä-

misessä ovat hyvät, koska he kohtaavat työssään niin laajan joukon toimialueensa tyttöjä ja naisia, toteaa terveydenhoitajan koulutuksen saanut ja pitkään terveydenhoitajan työtä tehnyt Tunne rintasi ry:n toiminnanjohtaja **Ritva Passiniemi**, joka on aikanaan toiminut myös Terveydenhoitajaliiton kehittämispäällikkönä.



Kalenterinäkömstä näkee yhdellä silmäyksellä seuraavien kuukautisten arvioidun alkamisajan kohdan sekä parhaan päivän omatarkkailulla. Kalenterinäkömä näkyy siinäkin tapauksessa, että sovellusta käyttää ilman kuukautiskalenteri-toimintoa.



OMAKUU-sovellus on ladattavissa ilmaiseksi Apple Storesta ja Play Kaupasta.

Myös Sari Sarkomaa mukaan terveydenhoitajat ovat terveyden edistämistyössä avainasemassa.

– Terveyden edistäminen pitäisi olla vahvempi osa meidän terveydenhuoltoa, ja myös terveydenhoitajien roolin pitäisi olla siinä suurempi, sillä heidän osaamisessa on paljon käyttämätöntä voimavaraa. Yksilöllinen ja elämäntilanteet huomioiva motiivointi ja innostaminen ovat tärkeitä keinoja kannustaessa omatarkkailuun. Omatarkkailuohjaus tulee olla jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen keinovalikoimassa niin julkisessa kuin yksityisessä terveydenhuollossa. OMAKUU-sovellus on siksi mainio tuki myös ammattilaisten työlle.

Annika Kaarnalehdolla on kokemusta siitä, miten hän on terveydenhoitajana edistänyt omatarkkailua työssään.

– Olen kertonut omatarkkailusta vastaanotolla asiakkaille, joille asia on ajankohdittainen: ehkäisyn aloitusten ja jatkokäyntien yhteydessä sekä joskus terveystarkastuksissa tai muilla käynneillä, jos asia on tullut puheeksi.

Kaarnalehto on samoilla linjoilla Passiniemen ja Sarkomaa kanssa siitä, että terveydenhoitajan rooli on keskeinen omatarkkailun edistämiseksi.

– Terveydenhoitajan vastaanotolla käydään läpi asioita, joilla asiakas voi itse vaikuttaa omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa terveystarkastus ja ehkäisykäynnit sekä



**TERVEYDEN EDISTÄMINEN PITÄISI OLLA VAHVEMPI OSA MEIDÄN TERVEYDENHUOLTOA, JA MYÖS TERVEYDENHOITAJIEN ROOLIN PITÄISI OLLA SIINÄ SUUREMPI, SILLÄ HEIDÄN OSAAMISESSA ON PALJON KÄYTTÄMÄTÖNTÄ VOIMAVARAA.”**



**OMATARKKAILUOHJAUS TULEE OLLA JOKAISEN TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISEN KEINOVALIKOIMASSA NIIN JULKISISSA KUIN YKSITYISESSÄ TERVEYDENHUOLLOSSA. OMAKUU-SOVELLUS ON SIKSI MAINIO TUKI MYÖS AMMATTILAISTEN TYÖLLE.”**

työterveyshuollossa ikäryhmätarkastukset ovat paikkoja, joihin omatarkkailusta muistuttaminen sopii mainiosti – erityisesti nyt, kun asiakkaalle voi kertoa lyhyesti, miksi omatarkkailu on tärkeää, ja antaa mobiilisovelluksen lataamisohjeet. Aikaa ei kulu kuin minuutti tai pari, mutta se voi pelastaa jonkun hengen.

Kaarnalehdon mukaan sovellus voi myös helpottaa terveydenhoitajan työtä.

– Asiakkaalle on helppo antaa mobiilisovelluksen nimi vaikka paperilapulla, josta hän voi sen käydä puhelimeensa lataamassa tai ladata vaikka jo vastaanotolla. Sovelluksessa asia on selitetty niin kädestä pitäen,

että se säästää myös terveydenhoitajan aikaa vastaanotolla. Esimerkiksi ehkäisyn aloituksessa maksuttavaa asiaa on jo niin paljon, etteivät omatarkkailuohjeet kuitenkaan jää kokonaisuudessaan kenenkään muistiin. Asiakas voi rauhassa kotonaan tutustua asiaan, ja tehdä siitä osan rutiiniaan.

– Uskon, että mobiilisovellukset ovat monessa asiassa nykyaikaa. Paperiesitteet ovat joskus hyödyllisiä, mutta omasta kokemuksesta tiedän, että ne helposti hukuvat paperipinoihin ja laukun pohjalle, Kaarnalehto summaa.

– Tosiasia on, että valtaosa naisista haittaa itse poikkeavan muutoksen rinnassaan, toteaa Sarkomaa. Säännöllisellä omatarkkailulla oppii tuntemaan rintansa. OMAKUU-sovellus on naiselle oiva apukeino, joka muistuttaa, että itsestä pitää huolehtia, Sarkomaa jatkaa.

*Tunne rintasi ry suunnitteli ja toteutti sovelluksen yhdessä yhteistyökumppaniensa Eattech Oy:n ja Karpalo Groupin kanssa.*

**VUONNA 1992** perustettu ProMama ry vaihtoi nimensä Tunne rintasi ry:ksi 15. syyskuuta. Uuteen nimeen päädyttiin, jotta se kertoisi entistä selkeämmin siitä, mitä järjestö tekee, eli kannustaa ja opastaa rintojen omatarkkailuun rintasyöpän varhaistoteuttamiseksi.