

Eturauhassyöpöpotilaiden tuki ry ERSY

Eturauhassyövän hormonihoito ja luuston haurastuminen

(USTOO, Prostate Cancer Education and Support; www.ustoo.org)

1. Mittaa pituutesi kotona oven karmia vasten ennen eturauhassyövän hormonihoitoa aloitusta
2. Vaadi suoritettavaksi luuntiheyden mittaus ENNEN hoidon aloittamista
3. Jos sinulla on hormonihoito jo meneillään, selvitä vanhoista papereista vartalon pituutesi (alkuperäinen pituus)
4. Koeta saada 15 minuuttia auringonvaloa joka päivä D-vitamiinin tarpeen tyydyttämiseksi
5. Toimi itse tarmokkaana asianajajanasasi. Ole aktiivinen osapuoli hoidoissasi. Tiedä missä mennään ja miksi
6. Pidä lääkäriäsi hoitotiimisi jäsenenä
7. Tee hyvissä ajoin etukäteen paperille lista kysymyksistä, jotka esität lääkärillesi. Ja sitten tavatessanne, kysy ne! Eräitä kysymyksiä voivat olla mm:
 - Otanko nyt joitakin lääkkeitä tai hoitoja, jotka voivat vaikuttaa luustoni kuntoon
 - Pitäisikö minulle tehdä luuston mineraalien tiheystesti
 - Tarvitsenko vitamiinilisiä pillereinä
 - Onko olemassa tai tulossa mitään tutkimusta tai kliinistä kokeilua, johon osallistumisesta voisi olla hyötyä minulle
8. Tarkkaile kehosi tilaa, pane merkille mahdolliset tärkeät muutokset elimistössä
9. Kiinnitä huomiota kipuihin. Jos kipu kestää kauemman kuin 7 – 10 päivää, hakeudu lääkäriin. Älä odota! Älä yritä itse ”perata” pois kipua, jos se on todellista.
10. Kiinnitä huomiota ruokavalioosi. Varmista, että saat varmasti päivittäisen kalsiumin ja D-vitamiinin tarpeesi. Tutki, mitä ravitsemusasiantuntijat sanovat mm. vihreästä teestä, Omega-3 rasvahapoista, lykopeenista ja E-vitamiinista
11. Sisällytä painoharjoituksia päivittäiseen ohjelmaasi (sekä nopeutta että kestävyyttä lisääviä) esim. kävelyä ja kohtuulista painonnostoa
12. Varmistaudu siitä että hoitoa koskevat tietolähteesi perustuvat lääketieteeseen, eikä ns. uskomuslääkintään
13. Etsiydy vertaistukiryhmään samaa sairautta potevien kavereiden sekaan. Käy siellä säännöllisesti. Aina voit kuulla jotain uutta. Ja puhuminen on jo sinänsä terapiaa, ainakin mielelle! Uskosi tulevaisuuteen vahvistuu ja tunteidenkin käsittely on erittäin tärkeää.