

Nuoren arjessa selviytyminen tulehduksellisen suolistosairauden kanssa

Etusivulle

Tulehdukselliset suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

Seksuaalisuus

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin terveysnettiin

Nämä sivut ovat tarkoitettu sinulle, joka sairastat tulehduksellista suolistosairautta tai omaiselle, jonka läheinen kyseistä tautia sairastaa. Näiden verkkosivujen on tarkoitus antaa tietoa ja tukea sinulle arjessa selviytymiseen suolistosairauden kanssa.

” Tällä hetkellä koen colitin niin elämäni rajoittavaksi, että odotan innolla tulevaa leikkausta ja siitä paranemista. Mahdollinen avanne ei edes vaivaa kun tietää, että sen jälkeen saisin vihdoin alkaa elää taas "normaalia" elämää niin kuin ennen sairastumista.”

Tyttö 22 v, haavainen paksusuolentulehdus todettu 2 vuotta sitten.

Mitä tulehdukselliset suolistosairaudet ovat ja miksi niihin sairastutaan?

Etusivulle

Tulehdukselliset suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin terveystieteen

Chronin tauti & Haavainen paksusuolentulehdus

Tautien synty

- Esiintyy kaiken ikäisillä, mutta puhkeaa yleisimmin 15-25 vuotiaana
- On elämän kestävä sairaus
- **Syntyyn vaikuttavat:**
 - Perimä
 - Ympäristötekijät
- Suolen oman bakteeriston muuttuminen

Esiintyminen ja oireet

Chronin tauti esiintyy missä tahansa ruuansulatuskanavan alueella suusta peräaukkoon, kun taas haavainen paksusuolentulehdus esiintyy ainoastaan paksusuolen alueella.

Yleisimmät oireet vatsakipu, ripuli, kuumeilu, suolentukkeuma oireet, pahoinvointi ja laihtuminen.

Hoito

- Lääkehoito
- Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen
- Kirurgiset toimenpiteet

Näiden sairauksien kanssa tulee muistaa se, että vaikka sairaus vaikuttaa sinuun, pystyt itse vaikuttamaan osaltaan sairauteen kiinnittämällä huomiota elämäntapoihin ja säännölliseen lääkehoitoon.

Miten sairaus vaikuttaa minäkuvaasi ja itsetuntoosi?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

- Miten sairaus vaikuttaa minäkuvaasi ja itsetuntoosi?
- Miten ylläpidät minäkuvaasi ja itsetuntoasi?
- Hyviä ja realistisia tavoitteita elämälle
- Sinä ja avanne
- Elämänlaatu
- Matkustaminen
- Masennus
- Parisuhde
- Seksuaalisuus
- Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Minäkuva pidetään pysyvänä käsityksenä itsestä, mutta sen rajat ovat liikkuvia.

Suolistosairaus aiheuttaa minäkuvan muutoksia ja sen aiheuttamat ongelmat voivat olla vaikeita.

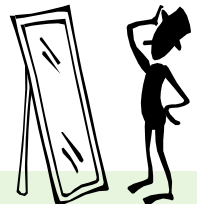
Sairastuminen vaikuttaa sopeutumiseen itseesi varsinkin, kun murrosiässä kehossa tapahtuu paljon muutoksia nopealla aikataululla. Sinun pitää suhtautua sairauteesi niin, että hyväksyt sen osaksi itseäsi. Mikäli et tee näin, saatat aiheuttaa itsellesi enemmän haittaa ja pahentaa sairauttasi.

Itsetunto on itsesi hyväksymistä ja arvostamista sellaisena kuin olet. Hyvän itsetunnon omistaja kestää elämässä tietyn määrän epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Onnistumisen kokemukset vahvistavat ja kumoavat epäonnistumisten vaikutukset. Itsetuntoa on työstettävä läpi elämän.

Miten ylläpidät minäkuvaasi ja itsetuntoasi?

Sinä ja avanne



Miten ylläpidät minäkuvaa ja itsetuntoa?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

- Miten sairaus vaikuttaa minäkuvaasi ja itsetuntoosi?
- **Miten ylläpidät minäkuvaa ja itsetuntoa?**
- Hyviä ja realistisia tavoitteita elämälle
- Sinä ja avanne
- Elämänlaatu
- Matkustaminen
- Masennus
- Parisuhde
- Seksuaalisuus
- Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Sinun tulee hyväksyä suolistosairaus osaksi itseäsi, tällöin pystyt rakentamaan itsestäsi normaalin ja positiivisen käsityksen
- Pidä huolta hyvistä ihmis-, ystävyys- ja seurustelusuhhteista, sillä ne auttavat ja tukevat sinua
- Aseta itsellesi **hyviä ja realistisia tavoitteita** ja pyri niitä kohti!
- Ole sinnikäs, äläkä luovuta!
- Usko itseesi ja siihen mitä teet sekä löydä omat hyvät puolesi.

Hyviä ja realistisia tavoitteita elämälle

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset arki-elämään:

Minäkuva & itsetunto

- Miten sairaus vaikuttaa minäkuvaasi ja itsetuntoosi?
- Miten ylläpidät minäkuvaa ja itsetuntoa?
- **Hyviä ja realistisia tavoitteita elämälle**

▪ Sinä ja avanne
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Peruskoulun, ammattikoulun tai lukion loppuun käyminen kunniallisesti sekä itseäsi kiinnostavaan jatko-opintoihin hakeutuminen
- Onnistumisten kokemusten saaminen ja hankkiminen
- Keskity yhteen tärkeään asiaan kerralla ja suorita se kunniallisesti loppuun. Sinun ei tarvitse saada tehtyä kaikkea kerralla
- Nuoruuteen kuuluu kehitystehtäviä, jotka sinun tulee suorittaa. Näitä ovat mm. itsenäistyminen ja muuttaminen pois kotoa. Tärkeimpiin kehitystehtäviin kuuluu murrosiän muutosten hyväksyminen osaksi itseäsi
- Luo itsellesi identiteettiä, omat tavat, asenteet ja arvot
- Luota itseesi ja omiin valintoihisi sekä mielipiteisiisi. Sinun ei tarvitse miellyttää muita.

Sinä ja avanne

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset arki-elämään:

Minäkuva & itsetunto

- Miten sairaus vaikuttaa minäkuvaasi ja itsetuntoosi?
- Miten ylläpidät minäkuvaa ja itsetuntoa?
- Hyviä ja realistisia tavoitteita elämälle
- **Sinä ja avanne**
 - Elämänlaatu
 - Matkustaminen
 - Masennus
 - Parisuhde
 - Seksuaalisuus
 - Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Avanteeseen totuttelemisen vaatii aikaa ja saattaa aiheuttaa pelkoa ja epävarmuutta
- Se on suuri asia iästä riippumatta ja muuttaa merkittävästi minäkuvaa
- Saatat ajatella, että kaikki näkevät avanteen, mutta todellisuudessa se ei näy vaatteiden alta
- Voit itse päättää kenelle haluat avanteesta kertoa, tärkeää on, että joku siitä tietää sinun lisäksi
- Tärkeää on, ettet eristäydy ystävistä, harrastuksista ja muista sosiaalisista tapahtumista avanteen takia.

Elämänlaatusi sairauden kanssa

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

Seksuaalisuus

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Tee elämästäsi merkityksellistä
- Nauti normaalista arjesta
- Pidä positiivinen elämänasenne ja pyri ajattelemaan asioiden hyviä puolia
- Voimakkaiden tunteiden puhjetessa, puhu asioista
- Hanki itsellesi tärkeää tietoa sairaudestasi, jotta pystyt huolehtimaan itsestäsi
- Kun kerrot jollekin sinua mietityttävistä asioista, vältät stressin ja mahdollisen ahdistuksen.

Voitko matkustaa sairauden kanssa?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Kyllä voit!

Suolistosairaus ei ole este matkustamiselle, mutta on hyvä pitää mielessä tiettyjä asioita:

- Aloita jo ennen matkaa maitohappobakteereiden syönti, näin parannat vatsasi hyvinvointia
- Varaa riittävästi lääkkeitä mukaasi
- Lennon ajan säilytä lääkkeet ja avannevälineet käsimatkatavaroissa
- Varaa avannevälineitä tarpeeksi ja laita paperille ylös avannevälineiden tiedot
- Turistiripulin välttämiseksi kiinnitä huomiota mm. ruuan tuoreuteen ja puhtaaseen juomaveteen
- Älä unohda käsihygienian tärkeyttä!

Mikäli haluat lisätietoja matkustamiseen liittyen, niin käänny lääkärin tai hoitajan puoleen.



Älä masennu sairauden takia

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen

Masennus

▪ Kuinka parannat mielialaasi?
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Masennus on yleinen nuorten keskuudessa, jopa 20-25%:a kärsii siitä ennen aikuisuutta
- Pitkäaikaissairaus lisää masennuksen riskiä ja tytöt ovat alttiimpia sille kuin pojat.
- Masennus heikentää hyvinvointia, elämänlaatua ja saattaa vahingoittaa nuorille tärkeitä ihmissuhteita
- Masennukselle altistavat stressi, pitkäaikaissairaus, väkivalta sekä erokokemukset.
- Masennukselta ehkäiseviä asioita ovat hyvät ihmis- ja perhesuhteet sekä läheisten tuki.

Kuinka parannat mielialaasi?

Kuinka parannat mielialaasi?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen

Masennus

▪ **Kuinka parannat mielialaasi?**

Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Jos koet alakuloisuutta, mielialaasi on alentunut tai tunnet itsesi masentuneeksi on tärkeää muistaa nämä asiat:

- Pidä huoli itsellesi tärkeistä ihmisistä kuten kavereista ja perheestä sekä vietä heidän kanssaan aikaa
- Kiinnitä huomiota omaan hyvinvointiisi esimerkiksi harrastamalla itsellesi mieluisia asioita kuten liikuntaa, musiikin kuuntelua tai kirjojen lukemista
- Pidä positiivinen asenne ja yritä löytää pienistäkin asioista enemmän hyviä kuin huonoja puolia, vaikka sinulla olisikin huono päivä
- Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet. Olet täydellinen juuri tuollaisena!
- Muista, että aina voit puhua turvalliselle aikuiselle kuten vanhemmille, terveydenhoitajalle, lääkärille, sillä yksinään ei kannata jäädä murehtimaan!

Sairaus ja parisuhde

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus

Parisuhde

- Voiko sairaus vaikuttaa parisuhteeseen?
- Sairauden vaikutus parisuhteeseen
- Seksuaalisuus
- Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Mistä muodostuu hyvä parisuhde ?

- Luottamuksesta
- Turvallisuudesta
- Arjessa selviytymisestä
- Ajatusten ja tunteiden ymmärryksestä
- Kiintymyksestä toiseen
- Yhdessä olemisesta
- Kunnioittamisesta
- Kumppanin ja itsensä välittämisestä ja rakastamisesta.

Hyvän parisuhteen eteen pitää työskennellä ja se vaatii molemmin puolista sitoutumista.

Voiko sairastuminen vaikuttaa parisuhteeseesi?

Voiko sairastuminen vaikuttaa parisuhteeseesi?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus

Parisuhde

▪ **Voiko sairaus vaikuttaa
parisuhteeseeni?**

▪ Parisuhteen sopeutuminen
sairauteen
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Vaikeissa elämäntilanteissa parisuhde voi joutua koetukselle
- Jotkut suhteista vahvistuvat, mutta jotkut suhteet eivät kestä suuria muutoksia
- Aiemmin lapsena koetut suhteet voivat vaikuttaa siihen, miten vahvaksi oma parisuhde kehittyy ja kuinka pystyy vastaamaan kumppanin tunteisiin ja tarpeisiin
- Uudet tilanteet vaativat **sopeutumista**, mutta ajan mittaan niihin tottuu.

Kun parisuhde on koetuksella muista toimia rauhallisesti, tuo esille suhteen positiiviset puolet, yrittäkää ymmärtää toisianne, älä koskaan pidä toista itsestään selvyytenä, osoittakaa hellyyttä ja antakaa toisillenne rakkautta!

Onnellisen parisuhteen pystyt säilyttämään sairaudesta huolimatta, se vaatii asennetta, tahtoa ja rakkautta!

Parisuhteen sopeutuminen sairauteen

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

▪Voiko sairaus vaikuttaa
parisuhteeseen?

▪**Parisuhteen sopeutuminen
sairauteen**

Seksuaalisuus

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Sairastuminen ja sairauden kanssa eläminen voi muuttaa parisuhdettasi
- Sairauden tuomat kivut, oireet, hoidot ja lääkkeiden vaikutukset voivat vaikuttaa arkeen.
- Sairauden tuomat muutokset vaativat suhteeltasi, kumppaniltasi ja itseltäsi kärsivällisyyttä ja molemminpuolista ymmärrystä
- Parisuhteen roolit voivat muuttua, kun sairastut ja kumppanisi saattaa kokea oman roolinsa väliaikaisesti enemmän lohduttajana ja myötäeläjänä kuin rakastajana
- Ajan kuluessa sairaudesta tulee todennäköisesti osa parisuhdettasi eikä sitä ajatella sen esteenä.

Seksuaalisuus

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

Seksuaalisuus

▪ Suolistoleikkauksen
vaikutukset seksuaalisuuteesi

▪ Seksi ja avanne

▪ Haluttomuus

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Ihminen on seksuaalinen läpi elämänsä.

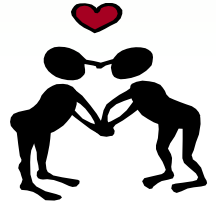
Siihen kuuluu osana käsitys itsestäsi, identiteettisi, itsetuntosi, minäkuvasi, asenteesi, halusi, mieltymyksesi ja aiemmat kokemuksesi suhteista.

Se, miten suhtaudut itseesi vaikuttaa seksuaaliseen hyvinvointiisi.

Pitkäaikaissairauden aiheuttamat muutokset voivat vaikuttaa itsetuntoosi ja seksuaalisuuden kokemiseesi.

Mikäli koet itsetuntosi alentuneen pyri ajattelemaan positiivisesti ja ottamaan uusi minä osaksi seksuaalisuuttasi ja kehoasi. Muista puhua mieltä askarruttavista asioista, ettet jää yksin suurien asioiden kanssa!

Suolistoleikkauksen vaikutukset seksuaalisuuteen
Seksi & Avanne
Haluttomuus



Suolistoleikkauksen vaikutukset seksuaalisuuteesi

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde

Seksuaalisuus
▪ Suolistoleikkauksen
vaikutukset seksuaalisuuteesi
▪ Seksi ja avanne
▪ Haluttomuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Suurten suolistoon kohdistuvien leikkausten vuoksi sinulla saattaa esiintyä seksuaalisia ja toiminnallisia häiriöitä. Häiriöt johtuvat pääasiassa siitä, että leikkauksessa sukupuolielinten hermot voivat vaurioitua.

Naisilla esiintyvät ongelmat:

- ❖ Emättimen kuivuus
- ❖ Yhdyntäkivut
- ❖ Tuntopuutokset

Miehillä esiintyvät ongelmat:

- ❖ Erektiohäiriöt

Yllämainitut ongelmat saattavat kuulostaa pahemmilta mitä todellisuudessa ovat. Ongelmat ovat yleensä väliaikaisia ja keho palautuu pikku hiljaa leikkauksen jälkeen.

Muista nämä mahdollisen leikkauksen jälkeen:

- ❖ Anna haavan parantua rauhassa ennen yhdyntää
- ❖ Käytä liukuvoidetta yhdynnän yhteydessä estämään yhdyntäkipeä ja emättimen kuivuutta
- ❖ Tuntopuutoksien yhteydessä on hyvä etsiä kehosta muita mielihyvää tuottavia alueita
- ❖ Erektio-ongelmien jatkuessa pidempään kannattaa kääntyä lääkärin puoleen

Voitko harrastaa seksiä avanteen kanssa?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

Seksuaalisuus

▪ Suolistoleikkauksen
vaikutukset seksuaalisuuteesi

▪ **Seksi ja avanne**

▪ Haluttomuus

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Avanneleikkaukseen liittyvät pelot kehosi muuttumisesta, haluttomuudesta, nautinnon menettämisestä ja alastomuudesta kumppanin edessä ovat normaaleja.

Avanteen kanssa voit harrastaa seksiä niin kuin ennenkin. Ennen tärkeää hetkeä sinun on hyvä hoitaa muutamia avanteeseen liittyviä asioita, jotta hetkestä tulee molemmille osapuolille mahdollisimman nautinnollinen:

- Tyhjennä tai vaihda avannepussi uuteen
- Jos tunnet epävarmuutta, voit hyvin pukea kauniita alusvaatteita ylessi peittämään avannepussia
- Avannepussin voi laittaa kiinni ja teipata tai vaihtaa hyvin pieneen pussiin ennen rakastelua
- Kaikki seksiasennot ovat mahdollisia kunhan vain itsestäsi hyvältä tuntuu, sillä avannepussi ei hajoa.

Sinun on hyvä muistaa myös se, että seksiä harrastaessa suoli yleensä rentoutuu, jolloin avannepussiin harvoin tulee ulostetta tai ilmaa!

Haluttomuus

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto

Elämänlaatu

Matkustaminen

Masennus

Parisuhde

Seksuaalisuus

▪ Suolistoleikkauksen
vaikutukset seksuaalisuuteesi

▪ Seksi ja avanne

▪ **Haluttomuus**

Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Haluttomuus on yleinen, yleensä ohimenevä ongelma. Haluttomuuden kokeminen ei katso ikää eikä sukupuolta, sitä voi esiintyä kenellä tahansa.

Suolistosairaus ja mahdollinen avanneleikkaus voivat aiheuttaa haluttomuutta. Toipuminen, totuttelu ja itseesi tutustuminen vievät voimavaroja. Ensiarvoisen tärkeää on antaa itsellesi sekä kumppanillesi tarpeeksi aikaa.

Mikäli suhteessasi esiintyy haluttomuutta, tärkeää on hoitaa parisuhdetta. Muista, että seksi ei ole pelkästään yhdyntään, vaan siihen kuuluu niin läheisyys, pussailu kuin hyväilykin.

Jos tilanne onkin niin päin, että ei-sairastava puoli suhteessa kokee haluttomuutta, se ei todennäköisesti johdu sinusta vaan siitä, että kumppanisi pelkää satuttavansa sinua tai hänkin kokee pelkoa tilanteesta.

Kaikissa tilanteissa avoin ja ymmärtävä keskustelu on kaiken perusta, jotta välttyttäisiin väärinymmärryksiltä.

Hedelmällisyys

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys
▪Voitko tulla raskaaksi
sairaudesta huolimatta?

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Raskaus, lääkitys ja hedelmällisyys mietityttävät varmasti monia hedelmällisessä iässä olevia nuoria naisia, jotka suolistosairautta sairastavat.

Sairaus itsessään ei vaikuta hedelmällisyyteen, mutta taudin ollessa aktiivisessa vaiheessa, se voi alentaa sitä hieman. Mikäli suolistoa on jouduttu leikkaamaan, saattaa se alentaa raskauden mahdollisuutta. Miehillä se voi taas aiheuttaa erektio- ja ejakulaatiohäiriöitä, jotka voivat olla syy hedelmättömyyteen.

Sairauden hoidossa käytettävien lääkkeiden ei tutkimusten mukaan pitäisi aiheuttaa hedelmättömyyttä.

Mikäli et raskautta toivo, suositus on valita ehkäisymenetelmäksi esimerkiksi hormonikierukka, ehkäisykapseli, ehkäisyrengas tai kondomi.

Voitko tulla raskaaksi sairaudesta huolimatta?



Voitko tulla raskaaksi sairaudestasi huolimatta?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus

Hedelmällisyys

▪**Voitko tulla raskaaksi
sairaudesta huolimatta?**

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Kyllä voit. Raskaus on mahdollinen suolistosairaudesta huolimatta. Lisäksi terveelliset elämäntavat edistävät raskauden mahdollisuutta sekä parantavat yleistä hyvinvointiasi.

- Sairauden kannalta raskaus kannattaisi ajoittaa taudin ei-aktiiviseen aikaan, jolloin suoli voi paremmin ja keskenmenon riski vähenee
- Lääkityksesi kannalta tulee ajoissa ottaa yhteys lääkäriin, jotta voitte yhdessä suunnitella raskauteen sopivan lääkityksen
- Jo raskauden ollessa ajatuksen tasolla, tulee aloittaa foolihappolisä sekä raudan ja D-vitamiinin käyttö.

Kun olet raskaana sinua seurataan normaalia useammin sekä on tärkeää itse seurata mahdollisia sairauden tuomia muutoksia. Mahdollisista muutoksista ilmoittaminen omalle lääkärille on ensiarvoisen tärkeää!



Ravitsemussuositukset & tulehdukselliset suolistosairaudet

Etusivulle

Tulehdukselliset suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> Ravitsemussuositukset
-> Ravitsemus & tulehdukselliset suolistosairaudet
-> Ravitsemus & avanne

Tekijät

Lähteet

Takaisin terveystietiin

Suosittelun mukainen ruokavalio koostuu monipuolisesti ja vaihtelevasti, ja näin saat ravinnosta terveellistä sekä hyvänmakuista. Energiaa sinun pitäisi päivittäin saada hiilihydraateista (täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät) 45-60 E%, rasvoista (pääasiallisesti tyydyttämättömistä rasvoista) 25-40E% ja proteiineista (kana, kala, liha, maitotuotteet) 10-20E%

Säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerisi tasaisena, hillitsee nälän tunnettasi, ylläpitää painonhallintaasi, ehkäisee hampaiden reikiintymiseltä sekä auttaa pitämään annoskokosi kohtuullisina.



Mitä ruoka-aineita tulisi suosia?



Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> **Ravitsemussuositukset**

-> Ravitsemus &
tulehdukselliset
suolistosairaudet

-> Ravitsemus & avanne

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä 500g/vrk eli n. 5-6 annosta.
- Viljavalmisteita naisten tulisi syödä 6 annosta/vrk ja miesten 9 annosta/vrk. Vähintään puolet saannista tulisi olla täysjyväviljaa eli esimerkiksi täysjyväpastaa, -riisiä, -ohraa ja leipää.
- Päivittäin tulisi nauttia 5-6dl vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita sekä 2-3 viipaletta vähärasvaista juustoa.
- Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. Lihavalmisteita ja punaista lihaa tulisi käyttää enintään 500g/viikko. Kanamunien sopiva käyttömäärä on 2-3kpl/viikko. Kanaa suositaan, sillä se on vähärasvaista ja rasvan laatu on parempaa.
- Ravinnosta saatavat rasvat tulisi olla pääasiallisesti tyydyttämätöntä eli pehmeää rasvaa, jota saa esimerkiksi kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä, kalasta, kasvisrasvalevitteistä, rypsi- ja rapsiöljystä.
- Päivittäin tulisi juoda riittävästi (n. 1,5l) huomioiden fyysisen aktiivisuuden ja lämpötilan aiheuttaman lisätarpeen

Mitä vitamiineja ja kivennäisaineita tulisi saada?

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> **Ravitsemussuositukset**

-> Ravitsemus &
tulehdukselliset
suolistosairaudet

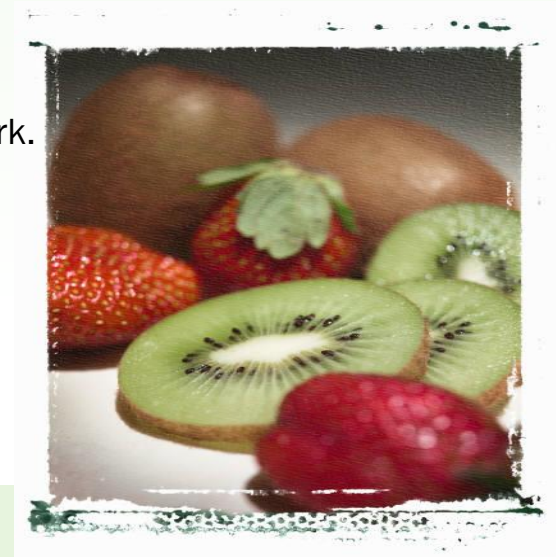
-> Ravitsemus & avanne

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- D-vitamiinilisän käyttö loka-maaliskuussa 10mikrog./vrk.
- Folaattisuositus naisille 300mikrog./vrk Miehille 400mikrog./vrk. Folaattia saat muiden muassa vihreistä kasviksista, maksasta, marjoista, täysjyväviljoista.
- Seleenin suositus naisille 50mikrog./vrk, miesten 60mikrog./vrk. Seleenia saat lihasta, lihavalmisteista, maitotuotteista ja täysjyväviljasta.
- Raudan saannin suositus 9mg/vrk. Naisilla, joilla kuukautiset 15mg/vrk. Rautaa saat esimerkiksi maksasta, lihasta ja ruisleivästä
- Suolan suositus 5g/vrk, joka vastaa natriumia 2g/vrk.



Suolistosairautesi mahdolliset vaikutukset ravitsemukseen

Etusivulle

Tulehdukselliset suolistosairaudet

Vaikutukset arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> Ravitsemussuositukset

-> **Ravitsemus & tulehdukselliset suolistosairaudet**

-> Ravitsemus & avanne

Tekijät

Lähteet

Takaisin terveystietoon

Oleennaista on ravitsemuksesi monipuolisuus, tasapainoisuus, kohtuus ja nautittavuus sekä syöminen edellä mainittujen ravitsemussuositusten mukaisesti.

Mikäli joku ruoka-aine aiheuttaa sinulle ongelmia, voit jättää sen hetkeksi pois ruokavaliosta ja kokeilla myöhemmin uudelleen.

- Ilmavaivoja lisäävien ruoka-aineiden välttäminen voi olla eduksi, näitä ovat: kaalit, herneet, pavut, sipulit, paprika, omena, pinaatti, kurkku, maissi sekä ksylitoli ja sorbitoli ja hiilihapolliset juomat

- Banaani, riisi ja pasta kiinteyttävät suolen sisältöä

- Kypsentämättömät kasvikset, marjat ja hedelmät lisäävät suolen toimintaa

- Laktoosittomat maitotuotteet voivat sopia paremmin

- Kahvi voi pahentaa oireita

- Vesiliukoiset kuidut kuten kaura, voivat auttaa mm. ripulin hoidossa

- Probioottien käyttö ja niitä sisältävien ruoka-aineiden valinta voivat vähentää ilmavaivoja ja kipua suolistossa

- Tärkeää on kiinnittää huomiota vitamiinien ja hivenaineiden riittävyyteen

- Pitkäaikainen kortikosteroidihoito sekä hoidossa käytettävä sulfasalatsiini voivat aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriöitä ja mm. foolihapon, B12-vit., D-vit., raudan, sinkin ja magnesiumin tarvetta.

Vatsakipujen välttämiseksi pienet, useasti syödyt ateriat sekä ruuan pureskeleminen ovat tärkeitä vinkkejä.



Avanteesi vaikutukset ravitsemukseen

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> Ravitsemussuositukset
-> Ravitsemus &
tulehdukselliset
suolistosairaudet
-> **Ravitsemus & avanne**

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Kun elimistösi on sopeutunut avanteeseen, voit noudattaa ravitsemussuositustenmukaista ruokavaliota. Turhia rajoituksia tulee välttää, jotta välttyt mahdolliselta aliravitsemukselta. Ruoka-aineita, jotka ennen avannetta aiheuttivat oireita, voit kokeilla uudelleen, sillä nyt ne saattavat sopia.

Avanteen eritteen kiinteyteen ja toimivuuteen voidaan kuitenkin vaikuttaa yksilöllisillä valinnoilla.

Ravitsemus ja ohutsuoliavanne:

- Banaani, omenasose, peruna, riisi, pasta ja juusto voivat kiinteyttää ulostetta
- Pienet annokset tuoreita kasviksia, kuorittuja hedelmiä ja marjoja, eivät lisää merkittävästi ulosteen määrää
- Avanne saattaa aiheuttaa B12-vit. sekä foolihapon puutosta ja heikentää rasvaliukoisten vitamiinien imeytymistä
- Tarvittaessa suolalaisä ruokaan, ohutsuolessa imeytyy vain 1/3 suolasta, joten suolan saanti voi olla liian niukkaa
- Runsas makeisten syönti, alkoholi, raa'at kasvikset, hedelmät ja marjat voivat lisätä ulosteen määrää.

Avanteesi vaikutukset ravitsemukseen

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

-> Ravitsemussuositukset
-> Ravitsemus &
tulehdukselliset
suolistosairaudet
-> **Ravitsemus & avanne**

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Ravitsemus ja paksusuoliavanne:

- Ummetuksen välttämiseksi riittävä nesteiden saanti on tarpeen. Vähintään 2l/vrk
- Nesteen lisäksi kuitu estää ummetusta
- Avanteeseen tulevaan ulosteen hajua voi lieventää hapanmaitovalmisteet, kuten viilit, piimät, jogurtit ja maitohappobakteerit.

Tärkeää ruokavaliossa on yksilöllisyys ja muistaa se, että kokeilemalla oppii. Toiset ruoka-aineet sopivat joillekin ja toisille taas ei.



Tekijät

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

Turun AMK opinnäytetyö, syksy 2013

Nuorten arjessa selviytyminen

tulehduksellisten suolistosairauksien
kanssa

Sivujen sisällöstä vastasivat

terveydenhoitajaopiskelijat

Sanna Friman ja Iida Tuominen

Lähteet 1

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Anttila, L. 2008. Elämäntapojen vaikutus hedelmällisyyteen. Duodecim 124(21), 2438-42. Viitattu 29.8.2013 http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/web/guest/arkisto;jsessionid=47ED2B5D07C4D0547869C401161AE55C?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo97614.
- Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. 2006. Seksuaalisuus. Helsinki: Duodecim.
- Ashorn, M., Iltanen, S. & Kolho, K-L. 2009. Krooniset tulehdukselliset suolistosairaudet lapsilla ja nuorilla. Duodecim 125(17) 1849-1856. Viitattu 27.9.2013. http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=colitis%20ulcerosa.
- Coloplast. 2014. Elämäntapa. Ruokavalio. Viitattu 25.2.1014. <http://www.coloplast.fi/avanne/aiheet/el%C3%A4m%C3%A4ntapa/ruokavalio/>.
- Dansac. 2009. Nuori ja avanne. Viitattu 4.9.2013 http://www.dansac.fi/files/finnish/pdf/teenbook_fin_final_lowres.pdf.
- Haarasilta, L. 2003. Major depressive episode in adolescents and young adults – a nationwide epidemiological survey. Väitöskirja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. A 14/2003. Helsinki 2003. Viitattu 9.9.2013. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/laa/kliin/vk/haarasilta/majordep.pdf>.
- Joronen, K. 2005. Adolescents' Subjective Well-Being in their Social Contexts. Academic Dissertation. University of Tampere. Viitattu 11.9.2013 <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67456/951-44-6211-4.pdf?sequence=1>.
- Karlsson, L., Pelkonen, M., Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2005. Nuorten masennus – Vakava sairaus, jonka hoitoa tutkittu vähän. Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 27-29/2005, 2879-2883. Viitattu 9.9.2013 <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2005/SLL272005-2879.pdf>.
- Kinnunen, A. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 15.9.2013. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1>.
- Kolho, K-L. 2008. Nuorten tulehduksellinen suolistosairaus. Suomen lääkäri-lehti. 50/ 2008, 4423-4428. Viitattu 15.5.2013 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=colitis%20ulcerosa.
- Kolho, K-L. & Jokinen, E. 2007. Pitkäaikaissairaana nuoren aikuistuminen on yhteinen haaste. Lääkäri-lehti 45/2007, 4201. Viitattu 19.5.2013 <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000029140>.
- Koli, E. 2011. Ohjeita avanepotilaalle. VSSHP; Ohjepankki. Viitattu 25.2.2014. <http://ohjepankki.vsshp.fi/fi/2598/30211/>.
- Laitinen, K. 2012. Raskaus ja IBD. Chron & Colitis 2012/2, 8-9. Viitattu 19.5.2013. http://www.crohnjacolitis.fi/cms/fileadmin/pdf/raskaus_2_2012.pdf.

Lähteet 2

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2007. Pitkäaikaissairaus ja nuoruus –haastava yhtälö. Duodecim 2007/123, 225-230. Viitattu 19.5.2013. http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo96235&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero.
- Mattila, L. 2013. Matkailijan suolistoinfektiot. Terapia Fennica. Viitattu 24.9.2013. http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=Matkailijan_suolistoinfektiot.
- Mattila, L. & Salo, E. 2013. Turistiripuli. Matkailijan terveysopas. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.9.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/ktl.mat?p_selaus=54728.
- Morin-Papunen, L. Lehtovirta, P. & Tiitinen, A. 2008. Pitkäaikaissairaus ja raskaudenehkäisyntä valinta. Duodecim. 124(4): 437-43. Viitattu 20.10.2013 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=Ehkäisy%20suolistosairaus.
- Mustajoki, P. 2012: Haavainen paksusuolentulehdus (colitis ulcerosa). Duodecim 15.5.2013 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00088.
- Nuotio, T-M., Karukivi, M. & Saarijärvi, S. 2013. Nuorten masennusta voidaan ehkäistä. Katsausartikkeli. Suomen Lääkärilehti 15/2013, 1089-1095.
- Piekkala, M. 2013. Intestinal inflammation and outcome of treatment in pediatric inflammatory bowel disease patients undergoing surgery. Academic dissertation. University of Helsinki. Viitattu 15.5.2013 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38337/Intestin.pdf?sequence=1..>
- Rosenberg, K. 2003. Tietoa avanteesta. Finnilco. Viitattu 4.9.2013 http://www.turunseudunilco.fi/TA_04.pdf.
- Ryttyläinen, K. & Valkama, S. 2010. Seksuaalisuus hoitotyössä. Helsinki: Edita.
- Sipponen, T. 2013. Haavainen paksusuolitulehdus (colitis ulcerosa). Viitattu 15.5.2013. http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=colitis%20ulcerosa.
- Sipponen, T. 2013. Tulehdukselliset suolistosairaudet raskauden aikana. Gastroenterologia ja hepatologia. Duodecim 2013, 514-516.

Lähteet 3

Etusivulle

Tulehdukselliset
suolistosairaudet

Vaikutukset
arkielämään:

Minäkuva & itsetunto
Elämänlaatu
Matkustaminen
Masennus
Parisuhde
Seksuaalisuus
Hedelmällisyys

Ravitsemus

Tekijät

Lähteet

Takaisin
terveysnettiin

- Tulppala, M. 2012. Lapsettomuus ja parisuhde. Lääkärilehti 26-31/2012, 2081-2086. Viitattu 17.9.2013. <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000037874>.
- Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. 2010. Suomalaisten hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 9.9.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d>.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Viitattu 25.2.2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 25.2.2014. http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf.
- Valve, K. 2013. Yleistä pitkäaikaissairauksista. Matkailijan terveysopas. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 23.9.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/ktl.mat?p_artikkeli=mat00057.
- Vehmanen, M. 2012. Murrosikäinen potilas vaatii lääkäriltä aitoutta. Lääkärilehti 39/2012, 2702-2704. viitattu 19.5.2013 <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000038175>.
- Vidqvist, K-L. Korhonen, A. Kukkurainen, M. Vuorimaa, H. & Luosujärvi, R. 2012: Pitkäaikaissairaana nuoren siirtymisessä aikuisten terveydenhuoltoon on haasteita. Lääkärilehti 39/2012, 2721-2726. Viitattu 19.5.2013 <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000038193>.
- Viikko-Riihelä, A. & Laine, V. 2006. Mielen maailma. Psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.
- Viikko-Riihelä, A. & Laine, V. 2007. Mielen maailma. Persoonallisuus ja mielenterveys. Helsinki: WSOY.
- Viikko-Riihelä, A. & Laine, V. 2008. Mielen maailma. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Väestöliitto 2013. Seurustelu on kaikilla erilaista. Viitattu 18.9.2013. http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kaverit_ja_seurustelu/seurustelu/aloitteen_tekeminen/
- Väestöliitto 2013. Vinkkejä elävään ja hyvinvoivaan parisuhteeseen. Viitattu 19.9.2013. http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/parisuhteen_lahtokohtia/hyvinvoiva_parisuhde/.
- Weckroth, H. 2006. Nuoren parisuhteen haasteet ja selviytymiskeinot. Kohderyhmänä Virtaa välillämme –parisuhdekurssille osallistuneet