



**Pidä
itsestäsi
huolta**

Colores 



Colores

Colores – Suomen Suolistosyöpäyhdistys ry on valtakunnallinen potilasjärjestö ja ainoa suolistosyöpäpotilaiden oma yhdistys Suomessa. Olemme osa Syöpäjärjestöjä sekä Suomen syöpäyhdistyksen, Digestive Cancers European sekä SOSTEn jäsen.

Toimintamme tarkoitus on suolistosyöpäpotilaiden ja heidän läheistensä sekä Lynchin syndroomaa sairastavien neuvonta ja kohtaamisten mahdollistaminen. Vertaistuki ja tiedon saanti tukee parempaa selviytymistä syöpätaudista.

Tervetuloa tutustumaan toimintaamme!
www.colores.fi

Yhdessä eteenpäin

Vuosittain lähes 4 000 suomalaista sairastuu suolistosyöpään. Syöpädiagnoosi aiheuttaa usein suuren järkytyksen, ja sairastuminen mullistaa elämää monella tavalla – sekä kehossa että mielessä. Potilaan lisäksi syöpä järkyttää läheisten elämää. Heillä voi olla samanlaisia epävarmuuden ja pelon tunteita kuin potilaalla.

Toipumisen matka on pitkä, mutta sitä helpottamaan on tarjolla useita erilaisia keinoja.

Colores ry tuntee suolistosyöpään sairastuneen erityishaasteet. Olemme jo vuosia työskennelleet syöpään sairastuneen kehon ja mielen hyvinvoinnin tukemisessa. Tähän oppaaseen olemme koonneet vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Tervetuloa tutustumaan!



Edistyksellisiä ratkaisuja potilaan parhaaksi

Convatec on maailmanlaajuinen terveydenhuollon laitteita ja tarvikkeita tarjoava yritys. "Forever Caring" -lupauksemme mukaisesti olemme sitoutuneet parantamaan potilaskeskisiä ratkaisuja.

Vahva luottamus elämään alkaa, kun löydät itsellesi sopivan avannesidoksen

Avanteen hoidon tuotteemme on suunniteltu vastaamaan yksilöllisiin tarpeisiin ja huolenaiheisiin. Valikoimassamme on sekä yksi- että kaksiosaisia avannesidoksia, jotta jokaiselle potilaalle löytyy sopiva vaihtoehto. Lue lisää klikkaamalla edellä olevia linkkejä.

Convatecin me+™ -palvelu

Palvelu auttaa avannepotilaita ja heidän läheisiään löytämään tietoa avanteista ja avanteen hoidosta sekä saamaan neuvoja ja erilaisia vinkkejä jokapäiväiseen elämään.

Liity ilmaiseksi me+™-palveluumme [tästä](#).



www.convatec.fi





Helli kehoasi

**Keho ja mieli ovat jatkuvasti yhteydessä toisiinsa.
Toisen hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa myös toista.**

Sairastumisen, hoitojen ja toipumisen aikana on hyvä olla armollinen itselle ja hyväksyä, ettei jaksakaan kaikkea kuten aiemmin. Omien voimavarojen rajoissa osallistuminen itselle mielekkäisiin puuhiin, kevyt liikkuminen sekä terveellinen ruokavalio tukevat jaksamista, ylläpitävät toimintakykyä ja edistävät toipumista.

Minkälainen liikunta sopii juuri sinulle?

Liikkuminen oman jaksamisen rajoissa tukee kuntoutumista ja on turvallista hoidon kaikissa vaiheissa. Jo pienikin kävelymäärä auttaa

ylläpitämään terveyttä. Rima kannattaa asettaa sellaiselle korkeudelle, joka on helppoa saavuttaa. Erityisesti luonnossa liikkumisen terveyshyödyistä on paljon tutkittua tietoa, joista voi lukea lisää esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) sivuilta. Metsässä kävely tukee sekä kehon että mielen hyvinvointia, eikä se maksa mitään.

Fimlab

Tiedosta hyöty.

www.fimlab.fi

Syö hyvin



Oikeanlaisen ravinnon nauttimisen hyödyistä sekä mielen että kehon hyvinvoinnille on vahvaa näyttöä. Erittäin tärkeää on olla itselle lempeä ja ottaa käyttöön 80/20-malli – jos syö 80 % ajasta terveellisesti, mahtuu elämään 20 % herkuttelua!

- ♥ Sairastuminen voi tuoda ravitsemuksellisia haasteita, mutta tietoa ja tukea itselle sopivan sekä kehon ja mielen hyvinvointia tukevan ruokavalion koostamiseen on saatavilla.
- ♥ Suolistosyöpää sairastavalle sopivan ravitsemuksen kokoamiseen on tutkittua tietoa ravitsemusoppaassa.
- ♥ Tutustu myös suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.



B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Yli 40 vuoden ajan B. Braun on ollut aktiivisesti mukana avanteenhoidon tutkimuksessa tarjoten käyttäjilleen ja hoitohenkilökunnalle innovatiivisia ratkaisuja laajan sidos- ja lisätarvikevalikoimansa kautta. B. Braunin avanteenhoidon tutkimuksen tavoitteena on kehittää tuotteita, jotka parantavat käyttäjien elämänlaatua. On tärkeää, että tuotteet takaavat käyttäjälleen huomaamattomuuden, mukavuuden tunteen, varmuuden sekä helppokäyttöisyyden.

B. Braun Medical Oy
bbraun.fi

Asiakaspalvelu
+358 20 177 2701
myynti.fi@bbraun.com



Helli mieltäsi

Sairastuminen haastaa mielen hyvinvointia, josta kannattaa huolehtia keskittymällä itselle mieluisiin asioihin.

Mistä sinä nautit?

Tykkäätkö käydä kylvyssä, käyttää ylellisiä kosteusvoiteita tai pukeutua lämpöisiin villasukkiin? Kehon helliminen on myös mielen hellimistä. Mielen hyvinvoinnin huomiointi on myös itsensä kuuntelemista. Mitä mieli tarvitsee juuri nyt? Haluaako se lukea hyvää kirjaa, kuunnella lempimusiikkia, katsoa klassikkoelokuvaa, olla yksin, lähteä ystävän kanssa museoon, silittää koiraa vai ihan vain olla. Myös joutenolon hetkiä tarvitaan.

Keskustelu auttaa

Tutkimusten ja hoitojen välissä sekä leikkausta odotellessa epätietoisuus, epävarmuus ja pelko ovat yleisiä tunteita. Hoitoprosessien käynnistyttyä olo voi tuntua jo turvallisemmalta, kun tietää olevansa osaavissa käsissä. Mieltä askarruttavista asioista kannattaa keskustella ystävien, perheenjäsenten, ammattilaisten tai vertaisten kanssa, sillä se edistää toipumista sairastumista seuranneesta järkytyksestä. On hyvä tunnistaa omia tunteita ja puhua niistä. Myös läheisten selviytymistä auttavat sekä keskusteluapu että omaa jaksamista ja hyvinvointia tukevien asioiden tekeminen.



WHO:n tutkimuksen mukaan kulttuuri ja taide tukevat hyvinvointia ja auttavat toipumisessa – olitpa sitten osallistuja tai katselija.



Tuemme tiedettä Suomessa

Uudet hoitomuodot tarjoavat syöpää sairastaville ja heidän perheilleen uskoa tulevaisuuteen ja mahdollisuuden tavalliseen arkeen heille rakkaimpien ihmisten kanssa.

Breakthroughs that change patients' lives.



www.pfizer.fi





Kehon ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on erityisen tärkeää, kun kyseessä on periytyvä alttius.

Katso videomme Lynchin syndroomasta.



Pierre Fabre

Standing with patients in the fight against cancer.

There are different types of metastatic colorectal cancer, which require different treatments. At Pierre Fabre we provide a treatment directed towards a specific gene mutation that can be present, making it possible to adapt the treatment to each person.

We care for the person as a whole and our products are used to treat various cancers and to alleviate sensitive skin and dermatological side effects that may occur after long-term treatment.