

Moona

**MENKAT
EI SAA
ESTÄÄ
ELÄMÄSTÄ**



Korento ry

KORENTO RY

Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry on valtakunnallinen potilasjärjestö, joka toimii kaikkien endometrioosin, adenomyoosin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa elävien edunvalvojana.

Mahdollistamme kaikille edustamiemme sairauksien ja oireyhtymien kanssa eläville vertaistuen antamisen ja vastaanottamisen. Toimintamme piirissä on mahdollisuuksia tehdä vapaaehtoistyötä laajasti eri tehtävissä. Lisäksi keskitymme vuosittaisten teemaviikkojen järjestämiseen sekä sisällön ja tiedon jakamiseen eri kanavia pitkin. Edistämme myös vastuullista kuukautispuhetta ja avointa gynekologista puhetta.

Toimintaamme ohjaavat arvot ovat:

- Olemme luotettava ja vastuullisesti toimiva järjestö.
- Asiantuntemuksemme rakentuu oikeasta ja ajantasaisesta tiedosta.
- Toimintamme on monimuotoista, osallistavaa ja ihmisläheistä.
- Olemme avoimia ja helposti lähestyttäviä.
- Teemme työtä tavoitteellisesti, pitkäjänteisesti ja rohkeasti.

Tästä esitteestä löydät tietoa edustamistamme sairauksista ja oireyhtymistä sekä tarjoamastamme vertaistuesta. Esitteessä on tietoa myös kuukautiskierron ja siihen liittyvien oireiden seurantaan tarkoitetusta Moona Oirepäiväkirja -sovelluksesta.



Korento ry

MOONA

OIREPÄIVÄKIRJA

Moona Oirepäiväkirja on ilmainen mobiilisovellus, jolla voi seurata kuukautiskiertoa ja siihen liittyviä oireita.

Sovellusta voi käyttää jokainen, joka haluaa oppia tuntemaan oman kuukautiskiertonsa sekä sen vaikutukset kehoonsa. Moona on erityisen hyvä kumppani gynekologisen sairauden tai oireyhtymän kanssa elävälle tai sitä itsellään epäilevälle. Moonaa voi myös käyttää, vaikka kuukautisvuotoa ei olisikaan.

Miksi kannattaa pitää oirepäiväkirjaa?

- Kuukautiskierron seuraaminen auttaa sanoittamaan ja kuvailemaan omia oireita paremmin.
- Seuraamalla kuukautiskiertoasi voit saada lisää ymmärrystä siitä, miten kuukautiskierto vaikuttaa kehoosi ja mieleesi.
- Seuraamalla kuukautiskiertoa voit huomata, mikäli kuukautiskierrossasi tai siihen liittyvissä oireissa tapahtuu muutoksia.
- Mikäli epäilet itselläsi gynekologista sairautta tai oireyhtymää, seuraamalla oireitasi voit saada vahvistusta epäilyillesi ja lisäksi voit esittää terveydenhuollon ammattilaiselle tarkat muistiinpanot oireistasi.
- Mikäli sinulla on gynekologinen sairaus tai oireyhtymä, seuraamalla oireitasi saat itse kattavamman kuvan oireistasi ja voit myös tarvittaessa näyttää tiedot oireistasi hoitotahollesi hoitoasi suunniteltaessa.

Korento ry kannustaa kaikkia tulemaan oman kehon ja kuukautiskierron asiantuntijaksi!

Lue lisää sovelluksesta:

MOONA.INFO/OIREPAIVAKIRJA

Lataa sovellus ilmaiseksi
sovelluskaupoista:



ENDOMETRIOOSI

Endometrioosissa kohdun limakalvon kaltaista kudosta kasvaa kohdun ulkopuolella esimerkiksi munasarjoissa, suolen pinnalla tai vatsakalvolla. Endometrioosi on uusiutuva ja krooninen sairaus, johon ei ole vielä löytynyt lopullista parannuskeinoa. Endometrioosi voi aiheuttaa kipua, heikentää elämänlaatua ja alentaa hedelmällisyyttä.

Diagnoosi tai epäily annetaan potilaan oireiden, tutkimuksien tai laparoskopian eli tähystyksen perusteella. Kaikista oireista ja tuntemuksista kannattaa kertoa avoimesti hoitavalle taholle!

ENDOMETRIOOSIN TYYPILLISIÄ OIREITA OVAT:

- voimakkaat kuukautiskivut
- kipu, joka alkaa reilusti ennen kuukautisvuotoa
- välivuoto
- krooninen kipu alavatsan, sukuelinten ja lantion alueella
- kipu yhdynnän aikana tai jälkeen
- ulostamis- ja virtsaamiskivut
- turvotus
- väsymys.

Endometrioosipesäkkeet reagoivat kohdun limakalvon kaltaisesti kuukautiskierron aikana. Oireita voivat ilmetä kuukautisten aikana, kuukautisten välissä sekä ovulaation aikana. Oireita voi esiintyä myös vuodottomilla.

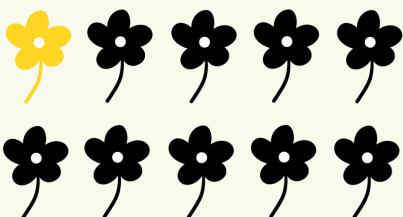
Endometrioosin hoito on oireenmukaista. Eri oireita hoidetaan mm. tulehduskipulääkkeillä, hormonilääkkeillä tai leikkauksella. **Suuri osa löytää jonkin tehokkaan hoitokeinon oireidensa lievittämiseen.**

Jos kudos kasvaa kohtulihaksessa, on kyse **adenomyoosista**. Adenomyoosin tyypillisiä oireita ovat vuotohäiriöt ja kuukautiskivut.

Oireet voivat vaikuttaa jaksamiseen ja arjesta selviytymiseen. Sinun ei tarvitse vaieta menkoista, oireista tai tunteistasi. **Muista, että et ole yksin!**

Lue lisää:

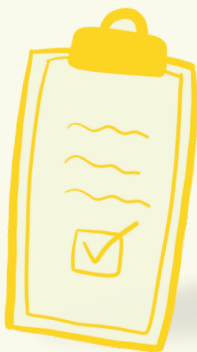
KORENTO.FI/TIETOA/ENDOMETRIOOSI



#JOKAKYMMENES

ENDOMETRIOOSIA SAIRASTAA JOPA
200 000 SUOMALAISTA

DIAGNOOSIN
SAAMISESSA JOPA
6-9 VUODEN VIIVE



VUOSITTAISET
YHTEISKUNNALLISET
KULUT 1,5 MILJARDIA €



"Olen käynyt
gynekologin
vastaanotolla
säännöllisesti kipeiden
menkköjen takia
kasiluokalta asti. Vasta
AMK-ikäisenä, uuteen
kaupunkiin muutettuani
sain diagnoosin.
Moneen kertaan on
tullut kuultua, ettei
mulla mitään voi olla
kun oon niin nuori."

ANNA, 19,
ENDOMETRIOOSI

PCOS

Munasarjojen monirakkulaoireyhtymä (polycystic ovary syndrome) eli PCOS on hedelmällisessä iässä olevien naisten tavallisin hormonihäiriö. Oireet alkavat usein murrosiässä hormonitoiminnan käynnistyessä. Nuorten kohdalla diagnosointi on vaikeaa, sillä oireet voivat sekoittua murrosiän tyypillisiin muutoksiin.

Diagnoosi voidaan antaa, mikäli kaksi seuraavista kriteereistä täyttyy:

- monirakkulaiset munasarjat
- pitkittynyt tai puuttuva kuukautiskierto
- liiallinen miessukupuolihormonivaikutus.

Pelkkä munasarjojen monirakkulaisuus ilman hormonaalisia häiriöitä on hyvin yleistä. Tällöin on kyse PCO:sta eikä PCOS:stä.

PCOS:N TYYPILLISIÄ OIREITA OVAT:

- pitkä tai epäsäännöllinen kuukautiskierto
- pitkittynyt vuoto tai vuodottomuus
- painon kertyminen keskivartalon alueelle ja vaikeus pudottaa painoa
- insuliiniresistenssi
- laskenut hedelmällisyys
- karvojen liikakasvu ja akne.

PCOS:n hoitokeinoihin kuuluvat mm. yhdistelmäehkäisyvalmisteet kiertojen tasaamiseen ja karvankasvun vähentämiseen, epäsäännöllisten vuotojen hoito keltarauhashormonihoidolla tai hormonikierukan avulla sekä insuliiniresistenssin parantaminen lääkkeellisesti.

PCOS:n kanssa elävän riski sairastua ahdistuneisuushäiriöön, masennukseen ja syömishäiriöön on korkeampi. Myös näistä oireista on tärkeää puhua hoitavalle taholle!

PCOS:ään liittyvää lapsettomuutta hoidetaan hormonihoidoilla. Vaikka PCOS voi vaikeuttaa raskaaksi tulemistä, todennäköisyys saada vähintään yksi lapsi on yhtä suuri kuin muillakin.

Jo pieni, 5-10 % painonpudotus voi vähentää kaikkia PCOS:n oireita. Liikunta on ruokavalion lisäksi hyvä hoitokeino. **Muista, että et ole yksin!**

Lue lisää:

KORENTO.FI/TIETOA/PCOS

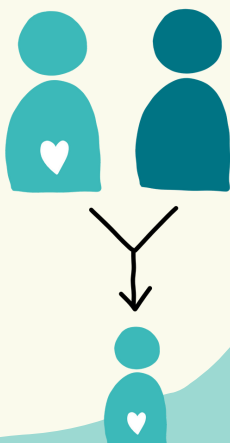
"Ammattilaisen antama diagnoosi toi helpotusta ja myös uutta stressiä jatkosta. Sairauden aiheuttamaa lapsettomuutta pystyttiin alkamaan hoitaa välittömästi ja kehon omat toiminnot saatiin taas toimintaan oikean diagnoosin ansiosta."

VEERA, 23, PCOS

JOPA 10-18% VULVALLISISTA ELÄÄ JONKINASTEISEN PCOS:N KANSSA



**PCOS:LLÄ ON 50-70%
TODENNÄKÖISYYS
PERIITYÄ**



VULVODYNIA

Vulvodynia on oireyhtymä, johon liittyy yli kolme kuukautta kestänyt, krooninen ulkosynnytin alueen kipu. Kipu voi olla epämääräisempää ja yleistynyttä kipua tai paikallista, usein kosketuksen seurauksena syntyvää kipua. Kipu voi olla tyypiltään myös jaksoittaista, kutiavaa ja polttavaa.

Kipu, joka seuraa kosketusta ja voidaan paikallistaa tietylle alueelle, on yleisempää erityisesti nuorilla. Paikallista vulvodyniaa kutsutaan vestibulodyniksi, ja siihen liittyvää kipua kuvaillaan usein äkilliseksi, polttavaksi ja teräväksi.

Vulvodynia diagnosoidaan sulkemalla pois muut oireiden aiheuttajat, kuten infektiot, ihotaudit, kasvaimet ja seksitaudit. Vestibulodynian diagnosoimiseksi tehdään vanupuikkotesti, jossa vanupuikolla painelemalla etsitään emättimen suulta kipupisteitä.

VESTIBULODYNIAN TYYPILLISIÄ OIREITA OVAT:

- kipu penetraation yhteydessä
- kipu ulkosynnytinalueella kosketuksen seurauksena
- kutina ulkosynnytinalueella
- toistuvat tulehdukset
- kuivat ja arat limakalvot
- vaginismi eli emätinkouristus.

Oireita hoidetaan eri keinoin ja niiden lievittämiseen voi myös itse kokeilla eri asioita:

- yhdistelmäehkäisyn tauottaminen
- omaan anatomiaan ja seksuaalisuuteen tutustuminen
- itselle sopiva ruokavalio ja liikunta
- lantionpohjalihasten rentoutusharjoitukset
- liukasteet, puudutegeelit, öljyt ja miedot ihonhoitovoiteet
- alusvaatteiden pesu hajustamattomalla pesuaineella ja ilman huuhteluainetta
- hengittävien alushousujen käyttö
- häpykarvoituksen ajelemisen välttäminen.

Kipuoireet voivat kuormittaa seksuaalisuutta ja suhteita huomattavasti. Jos mielessäsi pyörii näihin liittyviä kysymyksiä tai negatiivisia tunteita, kannattaa ne ottaa rohkeasti puheeksi esim. gynekologin kanssa. Muista, että et ole yksin!

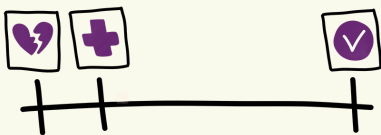
Lue lisää:

KORENTO.FI/TIETO/VULVODYNIA

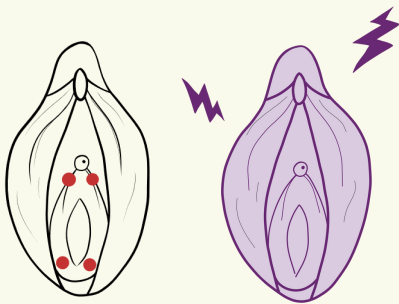
JOPA 200 000
SUOMESSA ELÄÄ
VULVODYNIA KANSSA



OIKEAN DIAGNOOSIN JA AVUN SAAMINEN
VOI KESTÄÄ USEITA VUOSIA



8-16% VULVALLISISTA ON KOKENUT
ERILAISIA ULKOSYNNYTINALUEEN KIPUJA



"Diagnoosin jälkeen sain keskusteluajan
seksuaalineuvojalle sekä pääsin
aloittamaan lantionpohjan fysioterapian.
Lisäksi löysin Korennon, jonka tarjoama
vertaistuki on ollut ehkä kaikkein
tärkeintä."

AINO, 20, VULVODYNIA

KOKEMUKSIA

"Vertaistuki on kantava voima. Muiden kanssa samanlaisten kokemusten jakaminen on arvokkainta. Parasta on, että voidaan keskustella ihan mistä vain sairauteen liittyvistä asioista."

**MANTELI, 24,
PCOS & ENDOMETRIOOSI**

"Monesti mietin, että jos se ensimmäinen lääkäri jolle kerroin kivuistani ja muista vaivoistani 6 vuotta sitten olisi ottanut minut tosissaan, niin olisiko elämäni ollut erilaista."

RIINA, 24, ENDOMETRIOOSI

"Kerroin siihen aikaan tapailmalleni tytölle vulvodyniasta ja vaginismista sekä selitin, että penetratiivinen seksi olisi mahdotonta sillä hetkellä, sillä hoidot olivat vasta alussa. Itkin kertoessani, sillä pelkäsin saavani pakit, mutta sainkin ymmärrystä ja hyväksyntää."

WIND, 22, VULVODYNIA & PCOS

"Paras hetki oli se kun sain diagnoosin ja siten oireilleni selvyyttä. Myös oikeanlaisen kivunhoidon löytäminen on ollut tärkeää."

HANNA, 24, VULVODYNIA

TIETOA & TUKEA

Kokemasi oireet voivat vaikuttaa elämääsi ja sen eri osa-alueisiin hyvin kokonaisvaltaisesti. On hyvin luonnollista jos kokemuksesi itsestä ja omakuvasi muuttuu oireiden mukana. On OK, jos nyt tuntuu pahalta. Muista kuitenkin, että sinun ei tarvitse kantaa sairauden tuomaa taakkaa yksin.

MOONA

Moona.info-sivusto tarjoaa tärkeää infoa tyypillisistä ja epätyypillisistä kuukautis- ja gynekologisista oireista. Sivustolta löydät muiden sairastuneiden tarinoita, vertaistukea sekä tietoa kehon toiminnasta ja Moona Oirepäiväkirja -sovelluksesta.

WWW.MOONA.INFO

KORENTO RY

Korento ry on valtakunnallinen potilasjärjestö, joka edustaa endometrioosin, adenomyoosin, vulvodynian ja PCOS:n kanssa eläviä. Järjestö tarjoaa myös tietoa ja vertaistukea.

WWW.KORENTO.FI

VERTAISKOHTAAMISIA

Korenon kautta löydät vertaistukea muilta endometrioosin, adenomyoosin, PCOS:n tai vulvodynian kanssa eläviltä. Vertaistuki perustuu samankaltaisten kokemusten tai elämänvaiheiden läpi eläneiden ihmisten keskinäiseen kohtaamiseen, kokemusten jakamiseen ja toisen tukemiseen. On usein helpottavaa huomata, ettet ole ainoa, jolla on samoja oireita. Vertaistukea järjestetään sekä kasvotusten että verkossa. Esimerkkejä vertaistuesta:

- vertaistukiryhmät
- verkkovertaistukiryhmät
- Facebook-ryhmät
- tukipuhelin
- vertaistukichatit
- tukihenkilötoiminta.

NUORET KORENNOT

Vertaistukea, tietoa ja suoraa puhetta nuorilta nuorille tarjoaa Korento ry:n Nuorisotiimi. Nuorisotiimin toimintaa voit seurata Instagramissa @nuoretkorennot.



Korento ry

WWW.MOONA.INFO

WWW.KORENTO.FI

#ENDOMETRIOOSI

#ADENOMYOOSI

#PCOS

#VULVODYNIA

#KIPEÄNÄKINKELPAAT

#MENKATEISAAESTÄÄELÄMÄSTÄ

#KORENTORY

#NUORETKORENNOT

@KORENTORY

@NUORETKORENNOT

