

MENKAT
ENDOMETRIOOSI
ADENOMYOOOSI
VULVODYNIA
PCOS

WWW.KORENTO.FI

WWW.MOONA.INFO

#kipeänäkinkelpaat #mielelläkinonväliä
#menkateisaestääelämästä



Korento ry

CASE-ESIMERKKI: MOONA OIREPÄIVÄKIRJA

GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ KORENTO RY

TE-FOORUMI 26.9.2023



Korento ry

“HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN
ON TOIMINTAA, JONKA TAVOITTEENA ON
LISÄTÄ VÄESTÖN HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ
SEKÄ KAVENTAA TERVEYSEROJA”

-STM



Korento ry

- Potilasjärjestöjen toiminnassa terveyden edistäminen on moninaista joten yhden selkeän tapauksen osoittaminen on haastavaa.
- Terveyttä edistetään kuitenkin läpileikkaavasti mm. vertaistuen, tiedon lisäämisen, vaikuttamistyön ja hankkeiden avulla.
 - näkymästä näkyvää
 - terveisymbioosin eri osa-alueiden vahvistamista



Korento ry

Selvästi terveyden edistämisen näkökulmasta oleellista on sairauksien ja oireyhtymien yleisyys:

- Endometriooosi ja adenomyoosi yhtä yleisiä kuin astma ja diabetes, jotka tunnistettu kansanterveyden kannalta merkittävinä
- PCOS myös erittäin yleinen, koskee jopa 10–15% naisiksi syntymässä määritettyä.



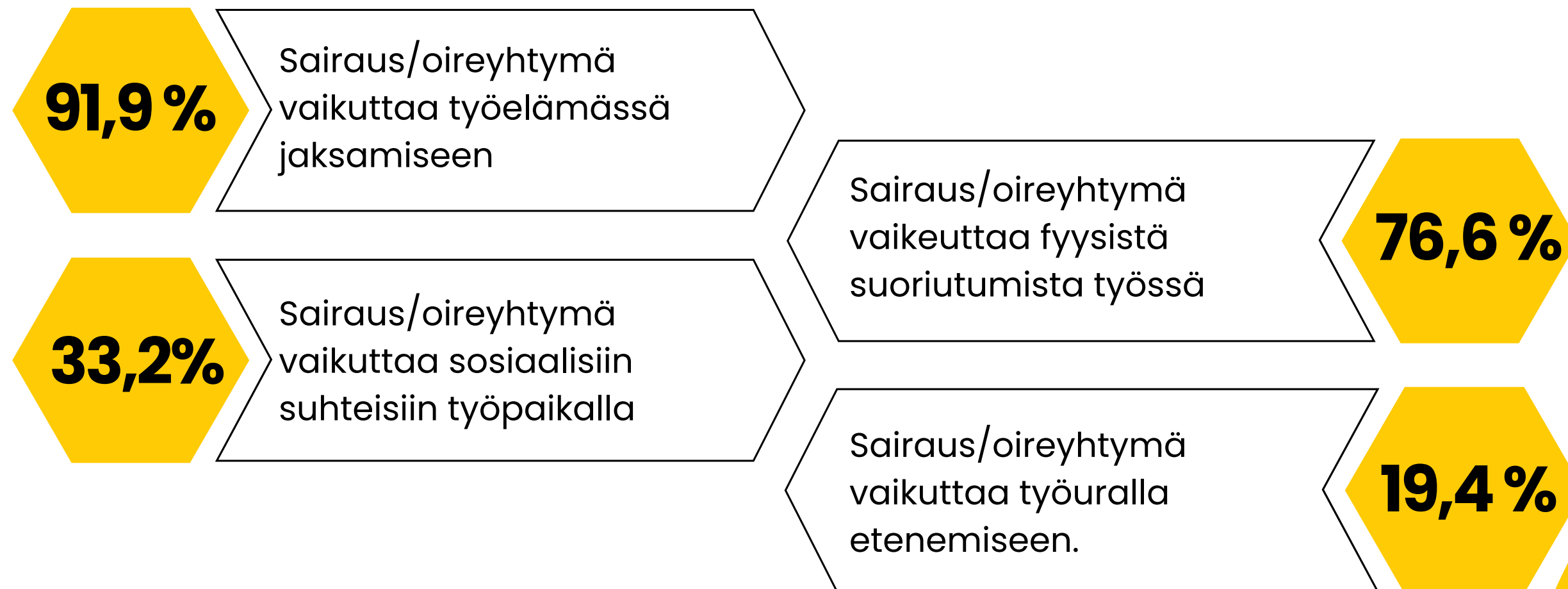
Korento ry

TAUSTAA CASE-ESIMERKILLE

Gynekologisilla sairauksilla ja oireyhtymillä merkittäviä vaikutuksia hyvinvointiin, terveyteen sekä työ- ja toimintakykyyn.

KYSELYKARTOITUKSEN TULOKSIA (N397)

MILLÄ TAVALLA SAIRAUUS/OIREYHTYMÄ ON VAIKUTTANUT TYÖELÄMÄSSÄ?



Korento ry

TAUSTAA CASE-ESIMERKILLE

- Tyypillistä pitkät diagnoosiviiveet ja niihin liittyvä hoidon puute ja sairauden eteneminen/oireiden kroonistuminen.
 - lääkehoidon saaminen pitkittyä
 - kivunsäätelyjärjestelmän muuttuminen ja herkistyminen ja psykofyysisyys
 - sekundääriset lihasperäiset ongelmat
 - lapsettomuus ja siitä johtuva suru



Korento ry

TAUSTAA CASE-ESIMERKILLE

- Diagnoosia hidastavia tekijöitä esim. uskomukset
 - kuukautisiin ja yhdyntään liittyvien kipujen normalisointi
 - intiimiaiheisiin liittyvä häpeä ylläpitää uskomuksia ja virheellistä tietoa niin yksilöiden kuin terveyden- ja sairaanhoidossakin
- Epätavallisten oireiden tunnistaminen vaikeutuu ja hoitoon hakeutuminen viivästyy – jonka lisäksi sairauksia ja oireita ei tunnisteta tai osata hoitaa.



Korento ry

TAUSTAA CASE-ESIMERKILLE

- Moona oirepäiväkirja rakennettiin vastaamaan näihin haasteisiin ja lisäämään tietoisuutta epätavallisista oireista erityisesti nuorten keskuudessa.
- Oirepäiväkirja sovellus + verkkosivut joissa virheellisten uskomusten tilalle lisättiin ajantasaista tietoa.
- Varhaisella tunnistamisella pyrittiin parantamaan sairauden hoitoa (lääke- ja kivunhoito sekä kuntoutus)
- Mutta myös terveyttä edistäviin toimiin kuten psyykinen, emotionaalinen ja sosiaalinen tuki sekä ammatilliset haasteet.



Korento ry

MOONA OIREPÄIVÄKIRJAN HYÖDYT

Kuukautiskiertoa ja oireita seuraamalla voi:

- sanoittaa ja kuvailla oireita paremmin
- saada lisää ymmärrystä siitä, miten kuukautiskierto vaikuttaa kehoon/mieleen
- auttaa huomaamaan jos kierrossa tai oireissa tapahtuu muutoksia
- seuraamalla oireita epäilyt esim. sairaudesta tai oireyhtymästä saa tukea myös lääkärikäyntiä varten
- kattavampi oireista ja dataa hoidon suunnitteluun hoitotiimin kanssa
- tietoa kuukautiskierrosta, kuukautisista ja epätyypillisistä oireista sekä niiden mahdollisista aiheuttajista.



Korento ry

MOONA OIREPÄIVÄKIRJAN HYÖDYT

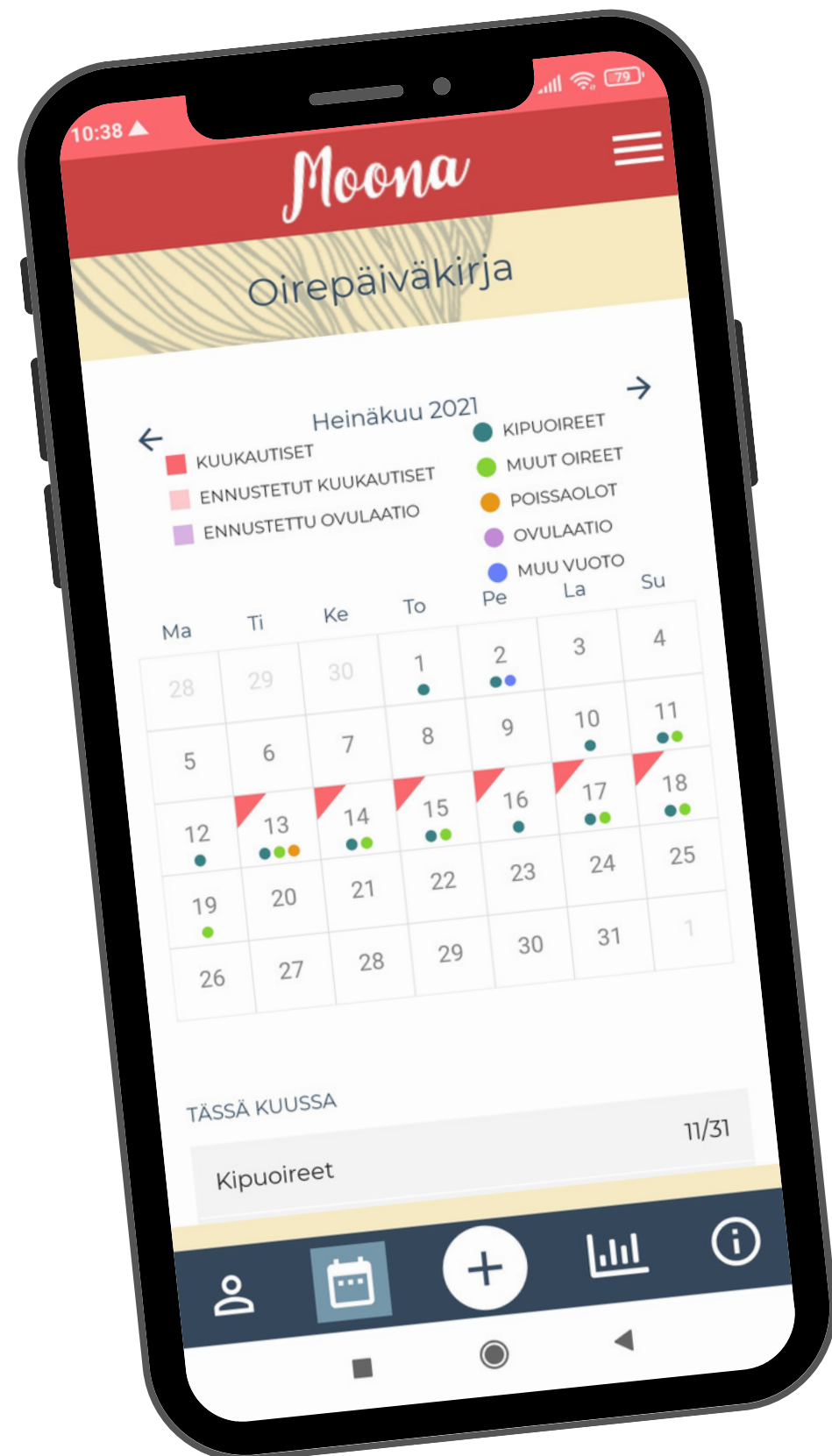
Oirepäiväkirjassa voi seurata:

- oireita ja vointia
- kuukautiskiertoa
- välivuotoja ja valkovuotoa
- oireiden voimakkuutta asteikolla 1-10
 - kipuoireet: kuukautiskivut, lantion alueen ja vatsan kipu, päänsärky, seksiin liittyvä kipu
 - muut oireet: vatsan turvotus, pahoinvointi, mieliala, väsymys, jne.
 - oireiden vaikutus työ- ja toimintakykyyn: perutut menot, sairauspoissaolot, presenteeismi
 - kipulääkitys ja sen hyöty
 - vapaita muistiinpanoja



Korento ry

KÄYTTÄJÄKOKEMUKSIA



“Kiitos sovelluksesta! Siitä on ollut minulle paljon apua oireiden muistiin merkitsemisessä.”

“Kiitos tärkeästä työstänne ja erinomaisesta sovelluksesta, ilman sitä en olisi päässyt hoitoon ja saanut diagnoosia!”

“Iso KIITOS, että olette tehneet appin ja infosta muutenkin. Muualla ei ole oireita voinut samoin seurata ja tämä on todella avannut silmiä. Vika ei ehkä sittenkään ole mulla päässä.”

WWW.MOONA.INFO



Korento ry

WWW.KORENTO.FI

WWW.MOONA.INFO

Kiitos!

Kysymyksiä?

#kipeänäkinkelpaat

#menkateisaestaälämästä



Korento ry