Kuivuutta ja kutinaa

Urogenitaalivaivojen omahoito

ASIANTUNTIJASAIRAANHOITAJA / KÄTILÖ
Sari Kankaanpää
Sastamalan avopalvelut

Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen
pirte50 Pirkanmaan hyvinvointialue

Pirkanmaan hyvinvointialue



Gynekologisen asiantuntisairaanhoitajan vastaanotto perusterveydenhuollossa

- Helposti saatavilla olevaa matalan kynnyksen lähipalvelua, johon asiakas voi itse hakeutua tai ammattilaisen ohjaamana
- Tarkoitettu kaikenikäisille naisille, mutta painopiste vaihdevuosi-ikäisissä ja vanhemmissa naisissa
- Asiakaskäyntejä vuodessa noin 1250
- Käyntisyyt : esim.virtsankarkailu,virtsankulun muutokset ja toistuvat virtsatieinfektiot, laskeumat, urogenitaalialueen ihosairaudet ja vaivat, vaihdevuosioireet, seksitaudit, HPV seulontojen yhdyshenkilö
- Hoidon tarpeen arviota, kliinistä urogenitaalialueen tutkimusta ja omahoidon aloitusta sekä seurantaa, pientoimenpiteitä, näytteenottoa sekä ohjausta ja neuvontaa
- Näyttöön perustuvan hoitotyön kehittämistä sekä kouluttamista
- Yhteistyötä lääkärivastaanottojen sekä kiirevastaanottojen kanssa, kuten myös kotisairaanhoidon ja vuodeosastojen sekä ehkäisyneuvolan henkilökunnan kanssa
- Tukena moniammatillinen uro-gynekologinen tiimi (gynekologinen ja urologiaan suuntautunut sairaanhoitaja sekä lantionpohjan fysioterapeutti)



Pirkanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama

Tampereen ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

Urogenitaalinen oireyhtymä GSM

GSM = GENITOURINARY SYNDROME OF MENOPAUSE
ATROFIA = LIMAKALVON OHENTUMINEN

- Kehittyy estrogeenipitoisuuden pienenemisen vuoksi
- Tulehduksilta suojaavat maitohappobakteerit vähenevät
- Emättimen epiteeli ohenee ja haurastuu, poimut vähenee ja vaalenee
- Emättimen pH-taso nousee ja suolistobakteerit voivat lisääntyä
- Limakalvojen verenkierto sekä kimmoisuus vähenee ,limakalvo surkastuu
- Ilmenee ulkosynnytinten ärsytyksenä, emättimen kuivuutena ja poltteluna, yhdyntäkipuina ja yhdyntäverenvuotona
- Aiheuttaa myös virtsaamispakkoa, virtsan kirvelyä ja toistuvia virtsatie-infektioita
- Limakalvo-oireita alkaa esiintyä jo ennen menopaussia ja taipumusta pahentua iän myötä
- Hoitamattomana oireet jatkuvat loppuelämän ajan
- Noin 70% :lla postmenopausaalisista naisista esiintyy häiritseviä urogenitaalioireita

Urogenitaalialueen oireet naisen elämässä

KÄYPÄHOITOSUOSITUS

- Urogenitaalioireet otetaan puheeksi vaihdevuosi-ikäisen naisen kanssa -

- ***Vain 25-50% postmenopausaalisista naisista hakee apua urogenitaalisiin oireisiin***
- ***Jopa 70% lääkäreistä ei juuri koskaan ota puheeksi potilaan urogenitaalisia oireita***
- ***Hoitajan työn näkökulmasta erittäin tavallinen yhteydenoton ja vastaanoton käyntisyy, joka usein verhoutuu "muuhun vaivaan" kuten erilaisiin virtsavaivoihin***

Miten luontevasti nostaa asiaa esille ja puheeksi vastaanotolla?

- ❑ Tunnustele ” ilmapiiriä” ja luo luotettava tunnelma
- ❑ Uskalla ottaa intiimit asia puheeksi
- ❑ Käytä ymmärrettävää kieltä ja puhu asioiden oikeilla nimillä
- ❑ Korosta oireiden tavallisuutta ja normaaleita muutoksia naisen kehossa
- ❑ Kuuntele ja anna tilaa keskustelulle



Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

Miksi urogenitaalialueen oireiden hoito on tärkeää ?

- Omahoidolla voidaan merkittävästi ehkäistä virtsatieinfektioita, munuaisaltaan tulehduksia ja viimeisimmän tutkimusnäytön mukaan jopa sepsistä
- Omahoito erityisesti ulkosynnytinten alueelle voi myös vähentää tiheävirtsaisuutta sekä virtsaamispakkoa
- Hyvin tavalliset kuivuuden oireet kuten kirvely, kutina, polttelu ja tihentynyt virtsaamisen tarve tulkitaan herkästi virtsatieinfektion tai hiivatulehduksen oireeksi ja voi näin ohjata hoitopäätöstä väärään suuntaan
- Omahoito kannattaa aloittaa jo hyvissä ajoin oireiden ilmaantuessa ennen kuin limakalvokuivuus kehittyy ja aina viimeistään vaihdevuosissa naisen virtsatieinfektion hoidon yhteydessä
- Asianmukaisella omahoidon ohjauksella voidaan välttää toistuvia yhteydenottoja terveydenhuoltoon, päivystyksellisiä käyntejä ja virtsanäytteen tutkimuksia sekä mahdollisesti ”turhien mikrobilääkkeiden käyttöä”
- Erityisen tärkeää säännöllinen omahoito on diabeetikoilla, monisairailla ja todetuissa jäkälöitymissairauksissa kuten valko- ja punajäkälä, koska ne altistavat haastaville, kivuliaille ja vaikeahoitoisille urogenitalialueen vaivoille
- Hyvin yleiset iän myötä tulevat oireet voivat aiheuttaa naiselle turhaa huolta ja pelkoa pahanlaatuisuudesta ja vaikuttavat elämän laatuun



TUNI Luottamuksellinen - Confidential (3Y)

Mitä vaihtoehtoja on urogetaalialueen hoitoon ?

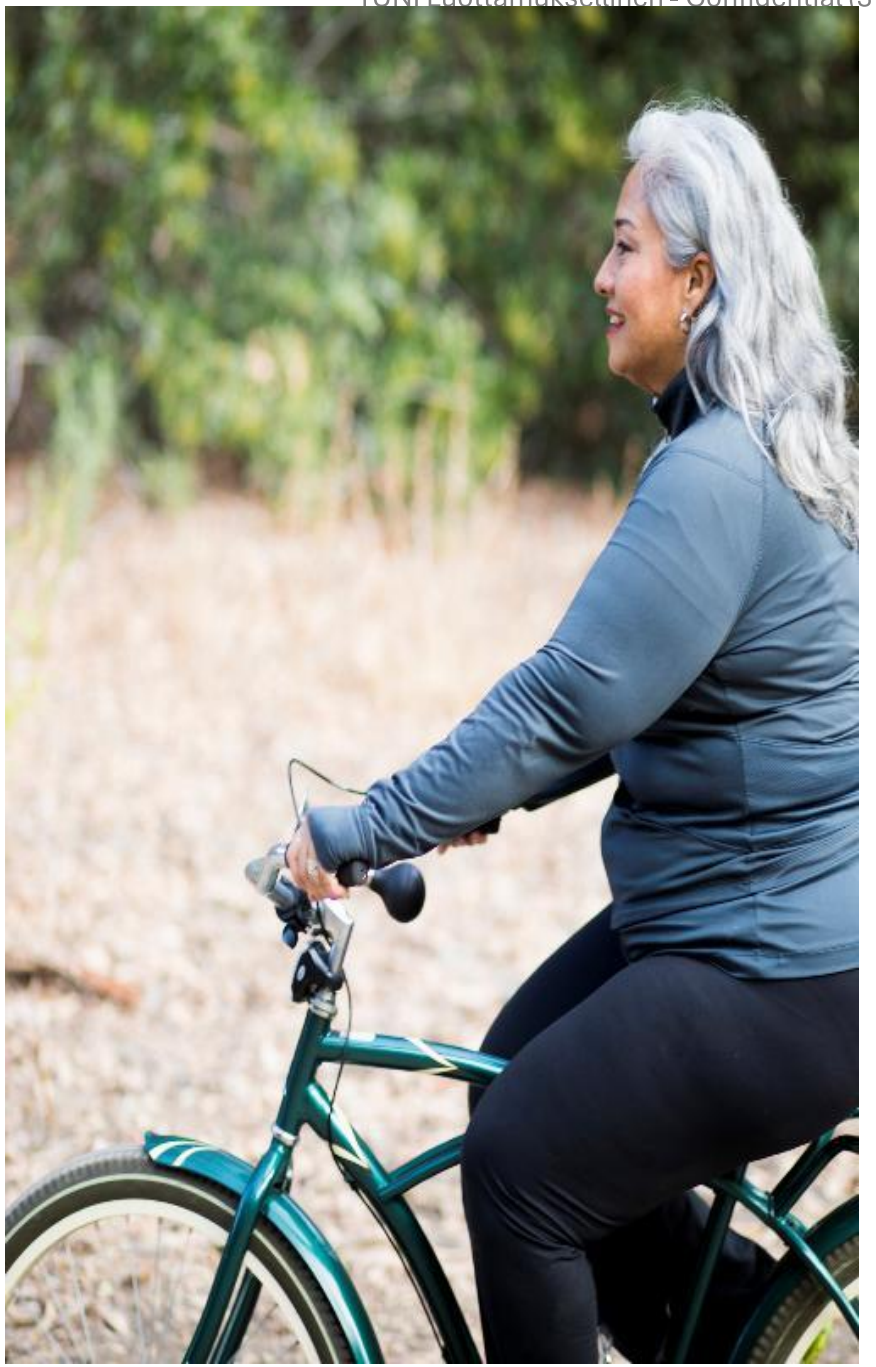
Miten naiset selvisivät oireista ennen vanhaan ?

" Vanhat kansanlääkinnälliset konstit "

- Lampaanrasva - Kirnuvoi - Manteliöljy - Kookosöljy - Aloe vera -

Nykypäivän naiselle tarjolla runsaasti hoitovaihtoehtoja

- **Hormoniton kosteuttava paikallishoito**
- **Hormoninen mieto paikallishoito**



Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

Hormoniton paikallishoito

Kosteuttavat paikallishoidot
Annostellaan emätinpuikkona, geelinä tai voiteena
Hajustamattomat perusvoiteet ja ihoöljyt soveltuvat hyvin jokapäiväiseen urogenitaalialueen kosteuttavaan hoitoon ja tarvittaessa intiimialueen ihon pesuun
Vaikutus perustuu kosteutta sitoviin ominaisuuksiin kuten hyaluronihappoon ja glykoliin sekä maitohappoon, joka ylläpitää normaalia pH:ta
Voidaan käyttää yksin tai yhdessä hormonaalisten valmisteiden kanssa.
Vaikutus voi säilyä limakalvoilla 2–3 päivän ajan, mutta voidaan käyttää myös päivittäin
Lievittävät limakalvojen kuivuutta ja mahdollisesti myös yhdyntäkipuja
Eivät paranna limakalvojen atrofiaa eli ohentumista
Liukastavat vesi- ja silikonipohjaiset valmisteet ovat lyhytvaikutteisempia ja sopivat käytettäväksi yhdynnässä.

Hoitajan vinkit kosteuttavien tuotteiden käyttöön

- Omahoidon voi aloittaa kosteuttavilla tuotteilla ja siirtyä oirekuvan mukaan paikallisiin mietoihin estrogeenivalmisteisiin
- Emättimeen tarkoitettuja tuotteita voi käyttää myös sormin ulkosynnyttimiin
- Kosteuttavat emätinpuikot ja voiteet voivat olla hyvin suttaavia
- Geelimäinen valmiste on jämäkämpää emättimeen laitettuna ja aiheuttaa vähiten suttaavaa vaikutusta sekä ulkosynnytinten ärsytystä
- Jäkälöitymissairauksissa suositellaan silikonia sisältävää perusvoidetta kosteuden sitomiseksi
- Vesipohjainen perusvoide saattaa kirvellä limakalvolla, jolloin öljypohjainen tuote voi sopia paremmin
- Maitohappo ja säilöntäaineet voivat lisätä kirvelyä limakalvoilla erityisesti kasvipohjaisissa tuotteissa
- Kalliita erikoistuotteita ei aina tarvita vaan halvemmat perusvoiteet sopivat hyvin hoitovaihtoehtona

Pirkanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama

Tampereen ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

Hormoninen mieto paikallishoito

Paikalliset miedot estrogeenihoidot
Annostellaan emätinpuikkoina, emätinrenkaina sekä voiteina
Lievittää tehokkaasti vain sananmukaisesti paikallisia oireita urogenitaalialueella
Ei säännöllisessä käytössä merkittävästi imeydy verenkiertoon ja estrogeenipitoisuus pysyy postmenopausaalisella matalalla tasolla
Systeemiset vaikutukset ovat vähäiset ja emättimeen annosteltavaa estrogeenia voidaan käyttää myös rintasyöpä- ja kohtusyöpäpotilailla.
Pitää emättimen pH:n normaalina (4,5) ja lisää normaalia bakteeriflooraa.
Vähentää ja estää limakalvojen kuivuutta, virtsatie sekä emätintulehduksia ,virtsankarkailua sekä tiheävirtsaisuutta ja virtsaamispakkoa
Virtsatieinfektion estohoidossa suositellaan ennen mikrobilääke estohoitoa kokeilemaan ensisijaisesti paikallisen estrogeenin tehoa infektiojaksojen vähentämiseksi
Lievittää gynekologisen laskeuman hoitoon käytetyn laskeumarenkaan tai -kuution aiheuttamia emätinoireita ja -tulehduksia
Tukee naisen lantionpohjan kokonaisvaltaista hoitoa ja voi parantaa limakalvojen tuntoaistimusta
Hoidon tarve alkaa yleensä silloin, kun kuukautiset ovat loppuneet mutta jos oireita ilmenee jo esivaihdevuosi-iässä, hoito kannattaa aloittaa silloin

Hyvä tietää, mitä eroa on paikallisella ja systeemisellä estrogeeninhoidolla

	Paikallinen estrogeeni hoito	Systeeminen estrogeenihoito
ANNOSTELUMUOTO	Annostellaan emätinpuikkoina, emätinrenkaina ja voiteina	Annostellaan suun kautta tablettina tai ihon kautta geelinä, laastarina tai suihkeena
IMEYTYMINEN	Ei säännöllisessä käytössä merkittävästi imeydy verenkiertoon ja estrogeenipitoisuus pysyy postmenopausaalisella matalalla tasolla	Kulkeutuu verenkierron kautta koko kehoon ja vaikuttaa elimistön estrogeenitasapainoon, eikä rajoitu vain tiettyyn alueeseen tai elimeen. Nostaa veren estrogeenitasoa.
VAIKUTUS KOHDUN LIMAKALVOON	Ei tarvitse käyttää keltarauhashormonia kohdun limakalvon suojaksi	Tarvitsee käyttää keltarauhashormonia kohdun limakalvon suojaksi mikäli kohtu tallella
OIREVAIKUTUS	Lievittää tehokkaasti vain sananmukaisesti paikallisia oireita urogenitaalialueella	Lievittää parhaiten esim. vasomotorisia oireita kuten hikoilua
RISKITEKIJÄT	Ei lisää riskiä; sydän- ja verisuonisairaudet tai syvä laskimotukos, keuhkoembolia tai niiden uusiutuminen, rintasyöpä tai sen uusiutuminen	Lisää iän, elintapojen ja käyttövuosien mukaan riskiä syvään laskimotukokseen, keuhkoemboliaan, rintasyöpään
SEURANTA	Seurantaa rutiiniluontoisesti ei tarvita, ja hoidon kestolle ei ole ylärajaa.	Seurantakontaktia suositellaan vähintään kahden vuoden välein ja tarvittaessa oireperusteisesti kliininen tutkimus.Hoidon kesto arvioidaan yksilöllisesti
LÄÄKEVAHVUUS	Esim. 100 kappaletta estradioli 10 mikrogramman emätinpuikkoa vastaa 1 estradioli 1milligramman tablettia	Esim. 1milligramman tabletti estradiolia vastaa 100 kappaletta estradioli 10 mikrogramman emätinpuikkoa

TUNI Luottamuksellinen - Confidential (3Y)

Paikallishoitoon tarkoitetut hormonivalmisteet Suomessa 5.11.2026

Vaikuttava aine	Annostelutapa	Vahvuus/annos	Aloitusannos	Ylläpitohoito
ESTRADIOLI	**Emätintabletti** **VAGIFEM /VAGIDONNA 10 mikrog** Itsehoitovalmiste 18kpl Reseptillä 24kpl	10 µg	Joka ilta 2 viikon ajan	2 kertaa viikossa
	Emätinrengas **ESTRING 7,5 mikrog./24h** Vain reseptillä	7,5 µg	Rengasta käytetään yhtäjaksoisesti 3 kuukauden ajan	
ESTRIOLI	**Emätinvoide** **VAGINELLE 0,5 mg/g** Vain reseptillä **OVESTIN 1mg/g** Itsehoitovalmiste	0,5 –1 mg	Joka ilta 3 viikon ajan	2 kertaa viikossa
	Emätinpuikko **ESTROKAD 0,03mg** Itsehoitovalmiste **OVESTIN 0,5mg/g** Itsehoitovalmiste	0,03 mg ja 0,5 mg	Joka ilta 3 viikon ajan	2 kertaa viikossa
	Emätingeeli **BLISSEL** Vain reseptillä	0,05 mg	Joka ilta 3 viikon ajan	2 kertaa viikossa
PRATSERONI testosteronin ja estradiolin esiaste	**Emätinpuikko** **INTRAROSA** Vain reseptillä	6,5 mg	Joka ilta	Joka ilta

Pirkanmaan hyvinvointialue

Euroopan unionin osarahoittama

Tampereen ammattikorkeakoulu

VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

Hoitajan vinkit paikallisestrogeenihoitojen käyttöön

- Hoidon aloitus ja seuranta ei vaadi lääkärikäyntiä
- Lääkkeiden tuoteselosteet vaikeaselkoisia ja jopa harhaanjohtavia, joten omahoidon ohjauksessa kannattaa selventää ero paikallisen ja systeemisen estrogeenin käytölle
- Toimiva yhdistelmä on esimerkiksi virtsavaivojen ennaltaehkäisyyn ja laskeumien tukihoitona estrogeeniemätinpuikko/rengas ja estrogeenivoide ulkosynnyttimiin
- Säännöllinen ns. ylläpitohoito ennaltaehkäisee oireita ja tarkoitettu loppuiän hoidoksi
- 3kk välein vaihdettava emätinrengas sopii erityisen hyvin muistiongelmaisille ja naisille joilla sorminäppäryys on huonontunut
- Asetin kannatta rasvata esim. perusvoiteella asetuksen helpottamiseksi
- Kiinteä tablettimallinen emätinpuikko aiheuttaa vähiten epämiellyttävää ja ulkosynnyttimiä ärsyttävää sulavaa eritettä emättimestä
- Emätinhoidon kuuluu tehdä hieman valkovuotoa sekä kosteutta ja hoidon alkuun voi liittyä kihelmöintiä ja kutinaa, sillä limakalvon pintaverenkierto tehostuu
- Estrogeeni voidetta voi halutessaan laimentaa perusvoiteeseen
- Herneenkokoinen määrä rasvaa riittää voitelemaan kämmenenkokoisen alueen

Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

TUNI Luottamuksellinen - Confidential (3Y)

Ajatuksia omahoidon ohjauksesta

" Omahoidon ohjaus on asiakkaan ja terveydenhuollon ammattilaisen yhdessä suunniteltua tukea, jonka tavoitteena on parantaa asiakkaan kykyä hallita sairauttaan ja ylläpitää toimintakykyä arjessa. "

- ***Jaa*** asianmukaista ja ajantasaista tietoa urogenitaalialueen hoidosta
- ***Ohjaa*** tutkitun tiedon käyttöön
- ***Uskalla*** ottaa puheeksi intiimit asiat
- ***Selvitä*** hoidon vaikutusmekanismia
- ***Perustele*** hoidon vaikutus oireiden ennaltaehkäisyssä
- ***Anna*** kirjalliset omahoito-ohjeet
- ***Pyri*** mahdollisimman yksinkertaiseen omahoidon toteutukseen kotona
- ***Korosta*** , että hoitoa suositellaan ei määrätä, sillä nainen itse tekee valinnan miten hoitosuositusta toteuttaa
- ***Tarjoa*** mahdollisuus uudelle keskustelulle ja ohjaukselle



Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

TUNI Luottamuksellinen - Confidential (3Y)

- Helsingin Sanomat 1929 -

” Vaarallinen ikä alkaa siinä 40 vuoden iässä ja esiintyy erilaisin oirein johon kuuluu henkinen ja ruumiillinen väsymys, korkea verenpaine, pyörrytys, korvien suhina, hengenahdistus ja sydämen tykytys.

Näiden yhteydessä syntyy usein luuvaloa, reumatismia, neuralgiaa ja päänsärkyä, jollen ihminen ajoissa vastusta näitä kipuja, hän vanhenee aivan liian aikaisin . ”

Naisten terveyden puolesta

KIITOS !



Pirkanmaan hyvinvointialue
Euroopan unionin osarahoittama
Tampereen ammattikorkeakoulu
VAITO-Vaihdevuosiosaamisen toimintamallin kehittäminen

LÄHTEET

- www.käypähoito.fi Virtsatieinfektiot | Julkaistu: 14.06.2024
- www.käypähoito.fi Vaihdevuodet | Julkaistu: 23.04.2026
- Vaihdevuosioireet ja hormonihoito Lääkärin käsikirja Hanna Savolainen –Peltonen artikkeli tarkastettu 6.3.2026
- Vaihdevuosioireiden hormonihoito Lääketieteellinen farmakologia ja toksikologia Marjo Tuppurainen 17.1.2024
- www.hotus.fi Aikuisten virtsatieinfektioiden ehkäisyn omahoito päivitys aloitettu 11/2025
- Menopaussin paikallinen estrogeenihoito mahdollisesti turvallista rintasyövästä selvinneille.Uutispalvelu Duodecim18.3.2025 https://doi.org/10.1016/j.ajog.2024.10.054
- Paikallisestrogeenit ja rintasyöpä Tiitinen, Aila; Kero ,Katja 2020Suomen Lääkärilehti, Vuosikerta 75,nro 3
- Female urology,urodynamics incontinence and pelvicfloor ; Urology article in Press June 10 2026
- Vaginaalinen estrogeenihoito ei todennäköisesti lisää vaihdevuodet ylittäneiden naisten aivoinfarktin uusiutumisriskiä. Uutispalvelu Duodecim 29.8.2025 https://doi.org/10.1161/SROKEAHA.125.050986