



# RINTOJEN AVUSTEINEN OMATARKKAILU



Rintojen omatarkkailua on hyvä tehdä säännöllisesti, myös avustettuna, koska sillä edistetään rintasyövän varhaista toteamista. Katso tarkempi ohje omatarkkailukortista.

## Mitä tarkoitetaan avusteisella omatarkkailulla?

Avusteisesta omatarkkailusta puhutaan silloin, kun henkilö ei itse pysty tarkkailemaan rintojaan tai rintakehäänsä tai tarvitsee apua tarkkailun eri vaiheissa. Fyysisesti vammainen henkilö ei ehkä ylety rintakehän alueelle tai pysty hallitsemaan käsiensä motoriikkaa. Omatarkkailua voi vaikeuttaa myös esimerkiksi näkövammaisuus, sormien tunnottomuus sekä kognitiiviset- tai psyykkiset rajoitteet. Myös traumaattiset kokemukset voivat vaikeuttaa omaan kehoon koskemista itse tai muiden avustuksella.

Kuka tahansa voi avustaa omatarkkailussa, esimerkiksi läheinen, ystävä, henkilökohtainen avustaja, tai asumispalvelujen työntekijä. Myös Tunne Rintasi ry kouluttaa vapaaehtoisia avusteiseen omatarkkailuun. Avustettu omatarkkailu ei ole kliininen tutkimus, eikä se johda diagnoosiin. Avustavan henkilön ei siis tarvitse olla terveydenhuollon ammattilainen. Myös lääkäriä voi pyytää tutkimaan rinnat tai rintakehän. Avustava henkilö antaa tietoa omatarkkailusta eli miksi ja miten sitä tehdään sekä mahdollisista jatkotoimista. Molempien tulee tiedostaa, ettei tarkkailussa tapahtuva kosketus ole eroottista, eikä sen tarkoitus ole tuottaa mielihyvää, vaan tällä kosketuksella on terveyttä edistävä merkitys.

Omatarkkailun säännöllisyys on tärkeää. Sen voi tehdä esimerkiksi kerran kuussa. Aloittelevan omatarkkailijan suositellaan tunnustelemaan rintansa tai rintakehäänsä aluksi kerran viikossa, tutustuakseen niihin paremmin. Osittainkin

omatarkkailun tekeminen on tärkeämpää, kuin ohjeen yksityiskohtainen noudattaminen. Tällöin omatarkkailua suositellaan tekemään erityisesti rinnan yläneljänneksestä, eli rinnan yläpuolella ja lähellä kainaloa olevalta alueelta, johon muutoksia useimmiten kehittyy.

## Toimintatavat ja eettisyys

Tunne Rintasi ry, Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta -hanke sekä Suomen CP-liiton aikuistoiminta ovat kehittäneet toimintatavan rintojen avusteiseen omatarkkailuun sekä omatarkkailun muotoihin ja eettisiin periaatteisiin. Kehittämistyöhön osallistui eri tavoin vammaisia kokemustoimijoita sekä vapaaehtoistoimijoita, joista monet työskentelevät sosiaali- ja terveysalalla.

## Kehittämistyöpajoissa nimettiin kolme avusteisen omatarkkailun muotoa:

- 🕒 Sanallinen neuvonta ja ohjaus: avustava henkilö voi ohjeistaa omatarkkailun eri vaiheissa, esimerkiksi peilin avulla ja muistuttaa sen säännöllisyydestä
- 🕒 Välillinen avustaminen: avustava henkilö voi auttaa omatarkkailijaa käden asennoissa, jotta henkilö pystyy tutkimaan omaa rintaansa tai rintakehäänsä
- 🕒 Puolesta katseleminen ja/tai tunnusteleminen: avustava henkilö tarkkailee toisen henkilön rintoja tai rintakehää katselemalla sekä auttaa tarvittaessa tunnustelussa

Eettistä toimintatapaa vahvistaa myös ennakointi. Rintojen omatarkkailussa avustamisesta olisi hyvä sopia jo siinä vaiheessa, kun palveluja tai avustajan työnkuvaa suunnitellaan.

Asumispalveluja käyttävä henkilö voi pyytää, että asia kirjataan hänen palvelusopimukseensa, jolloin sopimus luo myös työntekijälle oikeusturvaa mahdollisissa kiistatilanteissa. Avusteinen omatarkkailu tulisi myös sisällyttää työntekijöiden perehdytykseen sekä osaksi kirjaamiskäytäntöä. Henkilökohtaisen avustajan työnantajan on hyvä pohtia, tulisiko omatarkkailussa avustamisesta mainita työsopimuksessa vai riittääkö suullinen sopimus. Tutkimustilanteessa kiinnitetään huomiota yksityisyyden toteutumiseen valitsemalla rauhallinen ja yksityisyyttä kunnioittava tila, jossa molemmilla on hyvä ja turvallinen olo.

Avusteinen omatarkkailu perustuu yhteiseen luottamukseen ja yhteisymmärrykseen siitä, mitä tehdään ja miksi. Avustava henkilö on vaitiolovelvollinen. Avusteiseen omatarkkailuun ei voi pakottaa, sillä vammainen henkilö päättää omatarkkailusta ja avustavasta henkilöstä, jolloin hän säilyttää itsemääräämisoikeutensa. Myös avustavalla henkilöllä on oikeus kieltäytyä.

## Omatarkkailun lisäksi

On tärkeää osallistua säännöllisesti maksuttomaan mammografiaseulontaan eli rintojen röntgenkuvaukseen, johon kaikki 50–69-vuotiaat naiset saavat kutsun kahden vuoden välein. Toistaiseksi yli 50-vuotiaat transihmiset, joilla ei ole naiseen viittaavaa henkilötunnusta, joutuvat hakemaan lähetteen itse.

## OIKEUS RINTATERVEYTEEN



Tunne rintasi ry  
[www.tunnerintasi.fi](http://www.tunnerintasi.fi)

Nordenskiöldinkatu 18 A  
00250 Helsinki