ENDO *Queen*

HEDELMÖITYSHOIDOT JA ENDOMETRIOOSI

Hedelmöityshoitoni *ja endometrioosi*

Vaiheeni, pistokseni, seurantakäyntini, käyräni ja tilaa huolehtia itsestäni.



Etunimi _____

KÄYTTÖOHJE

Näin käytät *tätä vihkoa*

Tämä vihko on sinun. Kirjaa siihen, mitä hoitokierron aikana tapahtuu, jotta pysyt kärryillä ja voit puhua asioista tiimisi kanssa. Täytä vain se, mikä auttaa.

1. **Aluksi** ”Hoitopolkuni ja yhteystietoni” sekä tulevat vaiheet.
2. **Stimulaation aikana** pistoksesi ja seurantakäyntisi.
3. **Punktio, alkionsiirto**: laboratorion uutiset, omaan tahtiin.
4. **Joka päivä** kehosi ja mielialasi. Ja yksi sivu itsestäsi huolehtimiseen.
5. **Milloin haluat** ”Mikä kantaa minua”: pienet voittosi, ihmiset joihin luotat, taukosi.

Jokaisella klinikalla on oma hoitokäytäntönsä. Jos klinikkasi antama päivämäärä tai ohje poikkeaa tästä vihkosta, noudata klinikan ohjetta.

Hoitopolkuni ja *yhteystietoni*

Vihko aloitettu _____

Hoitokerta nro _____

- ☐ Inseminaatio (IUI)
- ☐ IVF
- ☐ ICSI
- ☐ Pakastealkion siirto
- ☐ Munasolujen pakastus
- ☐ Luovutetuilla sukusoluilla

Kumppani, jos on, puhelin _____

Mitä tiedän sairaudestani

Kopioi lausunnoistasi.

- ☐ Endometrioosi
- ☐ Adenomyoosi
- ☐ Munasarjan endometrioosikysta (endometriooma)
- ☐ Syvä endometrioosi

Aiemmat leikkaukset (pvm, tyyppi) _____

Viimeaikainen hormonihoito _____

Allergiat _____

Muut lääkkeet _____

	Nimi	Puhelin
Lapsettomuusklinikka		
Klinikka virka-ajan ulkopuolella		
Hoitava lääkäri		
Yhteyshenkilö (hoitaja, kätilö)		
Psykologi		
Endometrioosia hoitava gynekologi		
Työterveyshuolto		
Apteekki		

Tärkeät numerot

112 · hätätilanne, hengenahdistus, hyvin kova kipu.

116117 · Päivystysapu, kun klinikka on kiinni. Maksuton.

09 2525 0111 · MIELI Kriisipuhelin, hätä, synkät ajatukset. Joka päivä ympäri vuorokauden.

YMMÄRRÄ

Vaiheet *yksi kerrallaan*

1 Tutkimukset
Verikokeet (myös AMH), ultraääni ja munarakkuloiden laskeminen, munanjohtimien tutkimus, infektiotestit sekä tilanteeseen ja perhesuunnitelmaan sopivat tutkimukset, kuten siemennesteen tutkimus tarvittaessa.

2 Keskustelut
Klinikan tiimin kanssa: hoitovaihtoehdot, luovutetut sukusolut tarvittaessa ja käytännön asiat.

3 Stimulaatio
Pistoksia munarakkuloiden kasvattamiseksi. Kesto ja lääkkeet riippuvat hoitokaaviostasi. Tiimi seuraa munasarjojen vastetta ultraäänellä ja tarvittaessa hormonikokein.

4 Irrotuspiikki
Pistos tarkalleen sovittuun aikaan. Se määrää punktion tai inseminaation ajankohdan.

5 Inseminaatio tai punktio
Inseminaatio kestää muutaman minuutin. Punktio tehdään poliklinikalla, sen jälkeen pari tuntia seurantaa; hedelmöitys tapahtuu laboratoriossa.

6 Alkionsiirto
Tuore siirto 2–6 päivää punktion jälkeen, tai myöhemmin pakastetulla alkiolla.

7 Raskaustesti
Klinikan antamana päivänä.

Endometrioosi, adenomyoosi: mitä tiedetään

- Munasarjan kystan leikkaaminen ennen IVF:ää ei ole rutiinia: leikkaus voi pienentää munasarjan varantoa. Siitä voidaan keskustella, jos kipu on kova tai jos se helpottaa munarakkuloiden punktiota.
- Syvässä endometrioosissa leikkauspäätöstä ohjaa ennen kaikkea kipu.
- Eurooppalaisten suositusten (ESHRE, 2022) mukaan hedelmöityshoidot eivät näytä pahentavan endometrioosia.
- Sinulle voidaan ehdottaa hormonihoitoa ennen stimulaatiota tai pakastealkion siirtoa. Suositukset ovat muuttuneet: kysy, miksi tai miksi ei.
- Jos munasarjasi ovat pahasti sairastuneet, voit kysyä, olisiko munasolujen pakastamisesta sinulle hyötyä.
- Mahdollisuutesi riippuvat monesta asiasta: iästäsi, munasarjojen varannosta, sairauden muodosta, muista tutkimustuloksista. Vain tiimisi voi arvioida niitä sinun kohdallasi.

Kysymykseni näistä vaiheista

OIKEUTENI

Hoidon kustannukset *ja työ*

- **Oikeus hoitoon**: Suomessa nais-miespareilla, naispareilla ja yksin lasta toivovilla naisilla on oikeus hedelmöityshoitoon (laki hedelmöityshoidoista 1237/2006).
- **Julkinen puoli**: hoitoon tarvitaan lähete. Ikärajat ja hoitokertojen määrä riippuvat hyvinvointialueesta ja tilanteestasi: kysy klinikaltasi.
- **Yksityinen puoli**: Kela korvaa 1.5.2025 alkaen osan sairauden vuoksi annettujen hoitojen ja lääkkeiden kustannuksista, jos olet alle 43-vuotias (vanhemmille tapauskohtaisesti).
- **Töissä**: sovi poissaoloista työnantajasi kanssa. Lääkäri arvioi tarvittaessa sairausloman tarpeen, esimerkiksi hyperstimulaation yhteydessä. Työterveyshuolto voi neuvoa.
- **Luovutetut sukusolut ja alkiot** ovat Suomessa sallittuja; sijaissynnytys ei ole.
- Säännöt voivat muuttua: tarkista ajantasainen tieto klinikaltasi ja Kelasta.

Ikärajat ja hoitokerrat omalla klinikallani: _____

Hoitokertani

Nro	Tyyppi (IUI, IVF, ICSI, pakastealkion siirto)	Alku	Punktio tai inseminaatio	Julkinen vai yksityinen, Kela-korvaus	Huomio

Poissaoloni töistä

Pvm	Toimenpide (seuranta, punktio, siirto…)	Kesto	Todistus	Minulle vai kumppanilleni

Lähete annettu _____ · hoito alkoi _____ · Kela-korvaus haettu ☐

STIMULAATIO

Pistokseni *ja lääkkeeni*

Kirjaa jokainen pistos heti, kun otat sen. Kirjoita klinikan määräämä annos sellaisena kuin se lukee reseptissä tai hoitoaikataulussa. Jos olet epävarma annoksesta tai pistos unohtui: soita klinikalle, älä paikkaa omin päin.

Pvm	Stimulaatiopäivä	Valmiste	Määrätty annos	Suunniteltu kellonaika	Toteutunut kellonaika	Kohta (vatsa, reisi, puoli)	Kuka pisti	Reaktio	✓

Irrotuspiikki

Valmiste, määrätty annos _____

Pvm _____ · klinikan vahvistama tarkka kellonaika _____

Punktio tai inseminaatio pvm, klo _____

Paasto ennen punktiota, vain klinikan ohjeen mukaan:

_____

Muut lääkkeet (tabletit, emätinpuikot, laastarit)

Lääke	Määrätty annos	Ajankohta	Alkaen	Asti

STIMULAATIO

Seuranta*käyntini*

Jokaisella käynnillä tiimi katsoo munarakkulat ultraäänellä ja tarvittaessa hormonit verikokeesta. Kysy luvut, jos haluat kirjata ne: niillä säädetään hoitoa, eivätkä ne yksinään kerro, onnistuuko hoitokerta. Kirjaa myös tuloksen yksikkö: se voi vaihdella laboratoriosta toiseen.

Pvm	Stimulaatiopäivä	Oikea munasarja: rakkulat ja koot (mm)	Vasen munasarja: rakkulat ja koot (mm)	Kohdun limakalvo (mm)	Estradioli arvo ja yksikkö	LH arvo ja yksikkö	Progesteroni arvo ja yksikkö	Päätetty muutos	Seuraava käynti

Mitä tiimi selitti minulle

Kysymykseni seuraavalle käynnille

KÄYRÄNI · YKSI PISTE PÄIVÄSSÄ, YHDISTÄ PISTEET

Kierto alkaen _____ · *lämpö, hoidot, verikokeet*

Kierron päivä	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Päivämäärä																															
Aamulämpö (°C), vapaaehtoinen · heti herättyäsi. Se ei yksinään kerro, toimiiko stimulaatio tai oletko raskaana: ratkaisevia ovat tutkimukset ja klinikan ohjeet																															
37,5																															
37,4																															
37,3																															
37,2																															
37,1																															
37,0																															
36,9																															
36,8																															
36,7																															
36,6																															
36,5																															
36,4																															
36,3																															
36,2																															
36,1																															
36,0																															
Hoidot · kirjoita nimi, merkitse ✓ joka päivä, kun otit sen																															
_____																															
_____																															
_____																															
_____																															
Vuoto · + ++																															
Kipu 0–10																															

Verikokeeni aikajärjestyksessä · Yksi rivi tulosta kohti (estradioli, LH, progesteroni, hCG…). Kopioi yksikkö tulosteesta: se voi vaihdella laboratoriosta toiseen. Vertaa vain saman yksikön tuloksia. Luvut auttavat hoitotiimiäsi säätämään hoitoa; niitä ei tulkita yksinään.

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

Pvm	Tutkimus	Tulos	Yksikkö

PUNKTIO JA ALKIONSIIRTO

Uutiset *laboratoriosta*

Munasolujen ja alkioiden määrä voi muuttua laboratorion jokaisessa vaiheessa. Tulokset vaihtelevat hoitokerrasta toiseen. Tiimisi kertoo, mitä ne merkitsevät sinun kohdallasi. Kirjaa uutiset tähän omaan tahtiisi.

Inseminaatio

Pvm _____ · klo _____ · ohjeet _____

Punktio ja laboratorio

Pvm	Kerätyt munasolut	Kypsät	IVF vai ICSI	Hedelmöit-tyneet	Alkiot päivä 2–3	Blastokystat päivä 5–6	Siirretyt	Pakastetut

Alkionsiirrot

Pvm	Tuore vai pakastettu	Alkion ikä (päivää)	Määrä	Valmistelu (nimi, määrätty annos)	Raskaustestin pvm

Punktion jälkeen

Kipu 0–10, päivä 0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____

- ☐ Vuoto
- ☐ Kuume
- ☐ Antibiootti

Raskaustesti

Pvm _____ · tulos _____

Uusi testi _____

Miltä minusta tuntuu

_____

_____

PÄIVÄSTÄ PÄIVÄÄN

Kehoni *ja mielialani*

Pvm	Kipu 0–10	Missä	Vatsa turvoksissa 0–3	Pahoin-vointi, oksentelu	Ripuli	Hengen-ahdistus	Aamupaino	Vuoto	Väsymys 0–3	Mieliala	Kipulääke (nimi, klo)

Seuraa · lievä vatsan turvotus, pieni epämukavuus ja väsymys ovat tavallisia stimulaation aikana ja punktion jälkeen: kirjaa ne taulukkoon ja kerro tiimillesi.

Soita klinikalle pian, jos vatsa turpoaa nopeasti, paino nousee nopeasti useita kiloja, oksentelet jatkuvasti, virtsaat vähemmän, kipu pahenee tai hengittäminen on vaikeaa. Punktion jälkeen: kuume, runsas vuoto, paheneva kipu. Myös muutaman päivän kuluttua viimeisestä pistoksesta tai punktiosta.

112 heti · todellinen hengitysvaikeus, hyvin kova kipu, pyörtyminen.

Endometrioosikipusi voi muuttua hoidon aikana: kerro siitä tiimillesi. Ei tulehduskipulääkkeitä keskustelematta klinikan kanssa.

ITSELLENI

Mikä *kantaa minua*

Hyvin ei tarvitse voida: vaikeatkin päivät ovat tärkeitä. Tänne kerätään se, mikä tekee hyvää, oli hoitokerran tulos mikä tahansa.

Pienet voittoni

Pvm	Mitä sain aikaan, pientäkin

Esimerkiksi: otin pistoksen itse, yksi vaihe takana, uskalsin kysyä kysymykseni vastaanotolla.

Ihmiset, joihin luotan

Millä palkitsen itseni vaiheen jälkeen

Taukohetkeni

Lause, joka auttaa minua

ENTÄ SINÄ?

Pidä huolta *itsestäsi, teistä*

Hedelmöityshoidot ovat viikkojen odotusta, käyntejä ja toivoa. Väsymys, suru, viha tai halu pitää taukoa ovat tavallisia reaktioita. Sinulla on oikeus pyytää apua: klinikaltasi, psykologilta, läheisiltäsi.

Mikä teki minulle hyvää

Kumppanilleni: mitä minä itse koen

Mikä oli vaikeaa

Hoitokerran jälkeen: mitä jäi mieleen

Mitä tarvitsen, ja keneltä

Mitä toivon jatkolta, ilman pakkoa päättää tänään

Arviointikäynti pyydetty _____

Jos tunnet olevasi lopussa

09 2525 0111 · MIELI Kriisipuhelin, joka päivä ympäri vuorokauden, nimettömästi. Läheisesi voivat soittaa myös.

Tietoa hoidoista: Terveyskirjasto.fi, ”Hedelmöityshoidot”. Voit myös kysyä klinikaltasi keskusteluapua.

Lähteet: laki hedelmöityshoidoista 1237/2006, Lääkärikirja Duodecim (Hedelmöityshoidot, Lapsettomuushoidot, 2025), Kela (tiedote 20.3.2025), ESHRE guideline endometriosis 2022. Tarkistettu lokakuussa 2026; säännöt voivat muuttua, tarkista klinikaltasi.