



**Korento ry**  
GYNEKOLOGINEN POTILASJÄRJESTÖ

## Hyvä esihenkilö,

työntekijänne elää vulvodynian kanssa. Vulvodyniksi kutsutaan kroonista, yli kolme kuukautta kestänyttä ulkosynnyttimien kipua, jolle ei ole selvää syytä. Tällainen kipu on varsin yleistä: 8–16% on kärsinyt erilaisista ulkosynnyttimien kiputiloista. Vulvodyniaan liittyvä kipu voi olla paikallista ulkosynnyttinalueen kipua tai epämääräisempää yleistä kipua. Kipu voi syntyä joko kosketuksen seurauksena tai ilman kosketusta.

Esimerkiksi istuminen voi provosoida tai laukaista vulvodyniaan liittyvää kipua. Tällaisessa tilanteessa olisi tärkeää, että vulvodynian kanssa elävä pääsisi vaihtamaan asentoa tai jaloittelemaan aina, kun hänellä on siihen tarve. Kipua voidaan helpottaa myös esimerkiksi voiteella, jonka vuoksi vessassa käyminen ei voi odottaa. Olethan siis ymmärtäväinen myös tiheitä WC-käyntejä tai jaloittelua kohtaan!

Vulvodynia voi aiheuttaa myös poissaoloja. Vulvodynian hoitoon liittyy usein säännöllisiä käyntejä eri terveydenhuollon palveluissa, joita voi olla useita kuukauden tai jopa viikon aikana. Myös erilaiset lääkitykset voivat väsyttää ja haitata keskittymiskykyä. Työntekijä saattaa myös tarvita omaa aikaa käyntien tai oireiden sulatteluun eikä ole välttämättä työkykyinen heti niiden jälkeen.

Vulvodynia ei ole este työnteolle, mutta se saattaa vaatia työtehtävien uudelleenorganisointia. Yhdessä keskustelemalla ja suunnittelemalla löydätte varmasti ratkaisuja tilanteisiin, jolloin vulvodynian kanssa on vaikea vaihe ja työnteko tavallisessa tahdissa on haastavaa. Kunnioittava kohtaaminen on tärkeää: vaikka vulvodynia ei näy ulospäin, kipu on totta.

Voit tutustua vulvodyniaan lisää nettisivuillamme [www.korento.fi](http://www.korento.fi).

Terveisin,

*Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry*

