

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Erfe, M.; Sällylä-Kosonen, L.; Salakari, M. & Kummel, M. 2019. Aurinkoagentit 2.0 –hankkeessa ohjattiin päiväkotikäisiä suojautumaan auringolta. Talk-verkkolehti, HYVE 10.10.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/aurinkoagentit-2-0-hankkeessa-ohjattiin-paivakoti-ikaisia-suojautumaan-auringolta/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Erfe, M.; Sällylä-Kosonen, L.; Salakari, M. & Kummel, M. 2019. Aurinkoagentit 2.0 –hankkeessa ohjattiin päiväkotikäisiä suojautumaan auringolta. Online Magazine Talk, Health and Well-being 10.10.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/aurinkoagentit-2-0-hankkeessa-ohjattiin-paivakoti-ikaisia-suojautumaan-auringolta/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Milla Erfe

terveydenhoitaja, kättilö, sairaanhoitaja, Terveystalo

Laura Sällylä-Kosonen

sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, Kaarinan kaupunki

Minna Salakari

Pt. tuntiopettaja, projektipäällikkö, tohtorikoulutettava, Turun ammattikorkeakoulu

Maika Kummel

koulutusvastaava, lehtori, FT, TtM, Turun ammattikorkeakoulu

Aurinkoagentit 2.0 –hankkeessa ohjattiin päiväkotikäisiä suojautumaan auringolta

Avainsanat: [hyvinvointi](#), [innopeda](#), [terveydenhoitotyö](#)

Länsimaissa melanooma yleistyy syövästä nopeimmin. Suomessa ihosyöpiä ilmaantuu yhdeksän kertaa enemmän kuin 1960-luvun lopulla. Aurinkoagentit 2.0 on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen käynnistämä toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä päiväkotikäisten lasten tietoa auringon riskeistä ja opettaa heitä käyttämään aurinkovoidetta itsenäisesti.

Aurinkoagentit 2.0 -toiminta käynnistyi vuonna 2018 ja keväällä 2019 toimintaa jatkettiin yhteistyössä päiväkotien kanssa. Lisäksi toiminnan tavoitteena oli lisätä vanhempien tietoutta lasten aurinkosuojaukseen liittyen. Lounais-Suomen syöpäyhdistys järjestää koulutuksia lasten parissa työskenteleville ammattilaisille "Aurinkoaamiainen" -teemalla. Kouluttajat ovat Aurinkoagentteja, jotka ohjaavat lapsia ja aikuisia käyttäen apunaan satuja, leikkejä ja toiminnallisia tehtäviä.

Turun AMK:n terveydenhoitajaopiskelijoille tarjoutui mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa Aurinkoagenttiteuokio osana opintojaan Innopedan® hengessä. Turun AMK:n kehittämä innovaatiopedagogiikka perustuu kokeilulle, tiedon ja osaamisen jakamiselle sekä erilaisten näkökulmien yhdistämiselle. Se pyrkii opiskelijoiden innovaatiovalmiuksien luomiseen yhdistämällä opetusta, tutkimus- ja kehitystyötä sekä yhteistyötä työelämän toimijoiden kanssa.



Ultravioletisäteily

Maan pinnalle tulevaa auringon ultravioletisäteilyä on kahdenlaista: UVA- ja UVB-säteilyä. Säteilystä suurin osa 95 prosenttia on UVA-säteilyä ja viisi prosenttia on UVB-säteilyä. UVB-säteily on lyhytaaltoista ja se polttaa ja ruskettaa ihoa. Pitkät UVA-säteet puolestaan ruskettavat ihoa,

mutta eivät polta. Iho rusketuu välittömästi UVA-säteilyn aiheuttaessa pigmentin tummumisen ja UVB-säteilyn seurauksena iho rusketuu viivästyneesti. UV-säteily aiheuttaa DNA-vaurioiden muodostumista ihossa, mikä on merkittävää ihosyövän muodostumisen kannalta. Rusketuminen on ihon luontainen keino suojautua DNA:n lisävaurioilta.

"Rusketuminen tulisi tulkita DNA:n vaurioitumisena eikä ihannoida sitä merkinä hyvinvoivasta ja terveestä ihosta."

Sekä UVA- että UVB-säteily on vaarallista, joten aurinkovoiteen tulisi suojata ihoa näiltä molemmilta. Markkinoilla on olemassa kemiallisia ja fysikaalisia suojavoiteita. Kemiallisten voiteiden tarkoitus on imeytyä iholle, jolloin ne hajottavat UV-säteilyä niin, ettei se pääse vaurioittamaan ihoa. Fysikaaliset suojat jäävät ihon pinnalle kerrokseksi estäen ja heijastaen pois UV-säteet. UV-indeksi kertoo auringon haitallisen uv-säteilyn määrän. UV-indeksiin vaikuttavat auringon korkeuskulma, pilvisuus, korkeus merenpinnasta, maan tai meren pinnan heijastuvuus sekä ilmakehän otsonin määrä. On hyvä muistaa, että myös lumi heijastaa suurimman osan UV-säteilystä. Suomessa ultraviolettisäteilyn aiheuttaman auringonpolttan mahdollisuus on maaliskuusta elokuuhun. UVB-säteilyä tulee muina aikoina niin vähän, että siitä on haittaa vain valo-yliherkille.

Auringon haitat ja hyödyt

Ultraviolettisäteilyn määrällä ja saantitavalla on yhteys ihosyöpien syntyyn; perintötekijöillä on myös suuri vaikutus. Ihosyövät jaotellaan kahteen ryhmään: melanoomaan ja muihin ihosyöpiin. Muut ihosyövät pitävät sisällään oka- ja tyvisolusyövät. Ihosyövästä yleisin on tyvisolusyöpä. Näiden suurin altistava tekijä on UV-säteilyn kokonaismäärä elämän aikana. Lisäksi tyvisolusyövän riskiä lisää erityisesti ihon palaminen lapsena. Okasolusyöpää esiintyy tavallisesti kämmenselkien ja pään alueella. Syöpää esiintyy huomattavasti enemmän miehillä kuin naisilla. Tyvisolusyöpää puolestaan esiintyy kasvoilla, kaulalla ja vartalolla.

"Melanooma on ihosyövästä kaikkein vaarallisin, koska se leviää nopeasti. Melanooman suurin riskitekijä on ultraviolettisäteily."

Ihon palaminen auringossa altistaa melanooman synnylle: erityisesti lapset ja vaaleaihoiset ovat alttiita ihon palamiselle. Lasten ihon dermis on ohuempaa kuin aikuisten ja tämän vuoksi lasten ihosolut ovat alttiimpia UV-säteilyn haittoille. Melanoomat ovat suurimmaksi osaksi voimakkaasti pigmentoituneita. Ihon ikääntyminen, punoitus, palaminen ja rusketuminen aiheutuu UV-säteilystä. Melanoomariskiä voi pienentää välttämällä liiallista altistumista auringolle.

UV-säteily lisää riskiä sairastua muun muassa ihosyöpiin, mutta toisaalta tasainen altistus auringolle vähentää syöpäriskiä, myös melanoomaa. UV-säteilyä käytetään myös ihotautien (atooppinen ekseema, psoriasis) hoidossa. UVB-säteily käynnistää elimistössä reaktion, jonka seurauksena saadaan D-vitamiinia luontaisesti auringosta. UV-säteily suojaa muun muassa MS-taudilta, tyypin 1 diabetekselta sekä reumalta. Auringon säteily ja sen tuoma valo vaikuttaa laajasti myös mielialaamme ja ennaltaehkäisee masennusta.



Auringolta suojautuminen

Jopa 95 prosenttia ihosyövästä olisi estettävissä, mikäli auringolta suojauduttaisiin oikeaoppisesti. Ensisijaisena suojautumiskeinona on sisätiloissa pysyminen UV-säteilyn ollessa voimakasta ja toisena suojautumiskeinona on varjoon hakeutuminen. Lisäksi suositellaan suojautumaan vaatteilla ja pähkineillä sekä käyttämällä aurinkosuojavoiteita. Vaatteita valitessa tulisi kiinnittää huomiota vaatteen paksuuteen, neulostiheyteen ja vaatteen väriin. Tumma vaate suojaa paremmin auringolta kuin vaalea vaate. Helppo tapa vaatteen paksuuden tarkistamiseen on katsoa, näkyykö käsi kankaan läpi. Nykyään on satavilla myös UV-suojatekstiilejä, jotka ovat hyödyllisiä lapsille UV-indeksin ollessa korkea.

Varjoisassa paikassa oleskelu jopa puolittaa UV-säteilyn määrän, joka on voimakkaimmillaan keskipäivällä kello 11 – 15. Säteilyä pystyy helposti arvioimaan oman varjon pituuden mukaan; mitä lyhyempi varjo, sitä voimakkaampi säteily. Lasten silmien suojaaminen on erityisen tärkeää, koska lasten silmät päästävät UV-säteilyä lävitse aiheuttaen verkkokalvolla rappeutumista.

"Aurinkovoiteiden tarkoituksena on täydentää luontaista suojautumista (vaatteet, siesta, varjo). Aurinkovoiteella on tarkoitus ehkäistä ihon palamista. Aurinkosuojavoiteen valinnassa on huomioitava sen suojakerroin. Suomessa tulisi käyttää vähintään suojakerroimen 15 voidetta ja ulkomaan aurinkoisissa kohteissa korkeamman kertoimen voiteita."

Alle puolivuotiaalle ei pitäisi käyttää lainkaan aurinkovoiteita. Vauvat ja pienet lapset tulisi pitää kokonaan suojassa suoralta auringonvalolta. Lapsille tarkoitetuissa aurinkovoiteissa on yleensä korkea suojakerroin (50 tai 50+) ja ihoa ärsyttävät kemialliset ainesosat on jätetty pois. Mikäli lapsella on herkkä iho, kannattaa välttää voidetta, joka sisältää ihoa helposti ärsyttävää paraminobentsoehappoa eli PABA:ta. Voidetta valittaessa kannattaa huomioida, ettei voidetta ärsytä silmiä.

Aurinkovoidetta tulee käyttää reilusti (kaksi ruokalusikallista eli noin 30ml) ja lisätä sitä muutaman tunnin välein, sillä voidetta haihtuu hikoilun myötä sekä uinnin jälkeen. Voidetta tulee lisätä kuivalle ja puhtaalle iholle. Aurinkovoide tulee levittää puoli tuntia ennen ulos menoa, ja

voidetta levitetään paksu kerros iholle. Voiteen suojakerroin perustuu osittain riittävän paksuun voidekerrokseen. Kun ihon suojaus auringon UV-säteilyltä onnistuu, iho ei rusketu. Aurinkosuoja-voiteen parasta ennen päiväys on myös hyvä tarkistaa aika ajoin.

"On erityisen tärkeää huolehtia lasten riittävästä suojaumisesta, sillä iho ei unohda saamaansa UV-säteilyä."

Lapsen iho on herkkä ja näin ollen myös alttiimpi UV-säteilyn haittavaikutuksille. Mikäli lapsen iho palaa toistuvasti tai UV-säteilylle altistuminen on suurta, lisää se ihosyöpäriskiä tulevaisuudessa. Lapselle kannattaa opettaa jo pienestä suojautuminen auringolta, jolloin hän omaksuu tavan osaksi normaalia toimintatapa. Vanhempien esimerkki auttaa lasta omaksumaan eri keinot suojautua auringolta.



Ohjaustilanne lapsille

Ohjaustilanteen toteutus suunniteltiin Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen mallin mukaisesti ja heidän kautta saatiin suurin osan tilanteesta tarvittavista materiaaleista. Ohjaustilanne pidettiin 29.4.2019 kaarinalaisessa päiväkodissa esikouluikäisille lapsille. Ryhmän koko oli noin 20 lasta. Tilanne aloitettiin agenttien ja Aurinko-Arskan jengin jäsenien esittelyllä. Sitten luettiin Hipposten telttaretkisatu. Tarinan jälkeen lattialle levitettiin tavaroita ja lapset saivat kertoa, mitkä tavaroista pitäisi pakata rantalaukkuun mukaan rannalle lähtiessä.

Lapset siirtyivät pöydän ääreen ja saivat keksiä nimet Aurinko-Arskan jengiläisille, värittää ne ja piirtää rannalle mukaan tarvittavat tavarat. Lasten piirtäessä aurinkoagentit kiertelivät lasten joukossa. Seuraavaksi palattiin piiriin, jossa ensiksi "kuivaharjoiteltiin" aurinkorasvausta, sitten jokainen lapsi sai nokareen rasvaa ja lapset saivat itse harjoitella oikeaoppista aurinkorasvausta. Lopuksi kerrottiin vinkkejä auringon säteilyn seurantaan ja lapset saivat näyttää omia aurinkoterveydyksiään, joita muut saivat toistaa perässä. Lapset saivat vielä kotiin viemiseksi esitteen.

Pohdintaa

Ajankohtana ohjaustilanteelle kevät ja aurinkoinen sää olivat sopiva hetki muistutella ja puhua aurinkorasvauksen tärkeydestä mutta matkustaminen on tehnyt asiasta tärkeää ympäri vuoden. Tietoa annettiin toiminnallisten tehtävien ohessa ja samoihin asioihin palattiin useamman kerran, jotta lasten olisi helpompi oppia ja muistaa asiat. Lapset vaikuttivat olevan aidosti innoissaan ja kiinnostuneita aiheesta, joka oli tietysti ilo huomata.

Tulevaisuutta ajatellen olisi tärkeää saada vanhemmille tietoa auringon vaaroista, jotta vanhemmat olisivat valveutuneita lasten kanssa auringossa ja osaisivat opettaa jo pienestä pitäen lapsille auringolta suojautumisen keinoja. Olisi hienoa, jos aurinkoagentit pystyisivät kiertämään mahdollisimman monissa päiväkodeissa "kouluttamassa" esikoululaisia ja hoitajia, jonka jälkeen he yhdessä voisivat toimia omassa päiväkodissaan aurinkoagentteina ja ohjata sekä avustaa pienempiä lapsia aurinkorasvauksessa.

Lähteet

Care in the Sun 2019. Sun Protection. Viitattu 2.4.2019 <https://careinthesun.org/sun-protection/skin-protection-from-uv-rays/>

February, C. 2012. Save Millions. Health and Beauty.

Hannuksela, M. 2009. Aurinko. Hyötyä ja haittaa hipiälle. Duodecim.

Hannuksela, M. 2006. Hyvä, paha aurinko. Duodecim.

Hannuksela, M. 2011. Kohtuus on parasta auringonotossakin. Duodecim 13. Viitattu 25.3.2019 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/13/duo99641>

Hannuksela-Svahn, A. 2016. Tietoa potilaalle: Auringonpolttama ja auringolta suojautuminen. Lääkärikirja Duodecim.

Hannuksela, M. 2012. Ultraviolettsäteily (UV) ja sen vaikutus ihmiseen. Lääkärikirja duodecim. Viitattu 20.3.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00682

Harvima, I. & Siiskonen, H. 2017. Melanooman riskitekijät. Lääkäri-lehti. Viitattu 18.3.2019 <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/16/19/358/sll242017-1563.pdf>

Ilman syöpää 2019a. Aurinko. Syöpäjärjestöt. Viitattu 21.2.2019. <https://www.ilmansyopaa.fi/tunne-syopariskit/aurinko/>

Ilman syöpää 2019b. Lapsen iho on herkkä auringon säteilylle-kolme kysymystä. Syöpäjärjestöt. Viitattu 21.2.2019 <https://www.ilmansyopaa.fi/suojaa-lapsen-iho-auringon-sateilylta/>

Ilmatieteenlaitos 2019. UV-säteily. Viitattu 20.3.2019 <https://ilmatieteenlaitos.fi/uv-sateily>

Lindström, S.; Mäkilä, J. & Kummel, M. 2018. Ihon terveys ja siihen vaikuttavat tekijät. Ihon terveydeksi. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 246. toim. Maika Kummel & Susanna Mört.

Lounais-Suomen syöpäyhdistys 2019. Aurinkoagentit 2.0. Viitattu 2.4.2019 <https://www.lounais-suomensyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/aurinkoagentit-2-0/>

Rantanen, T. & Suhonen, R. 2011. Ihon aurinkosuojaus. Recallmed oy.

Rantanen, T. 2017. Järkevä suojautuminen auringolta. Suomen lääkärilehti.

Shafie Pour, N., Saeedi, M., Morteza Semnani, K. & Akbari, J. 2015. Sun protection for children: a review. J Pediatr Rev. 2015 January; 3(1):e155.

Shergill, B. 2017. How to Promote Sun Safety. Community Practitioner.

Snellman, E. & Aitasalo, M. Auringonpaisteen haitat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, matkailijan terveysopas. Viitattu 21.3.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ktl.mat?p_artikkeli=mat00217

Syöpäjärjestöt 2019. Hipposten telttaretki. Viitattu 2.4.2019 <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Hipposten-Telttaretki.pdf>

Syöpäjärjestöt 2019. Näin rasvaan itse. Viitattu 2.4.2019 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/aurinkorasvauksen_opastaminen_painoon_A3-1.pdf

Syöpäjärjestöt 2019. Opas auringolta suojautumiseen. Viitattu 22.3.2019 <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/Opas-auringolta-suojautumiseen.pdf>

Säteilyturvakeskus 2015. Auringon ultraviolettisäteily. Viitattu 20.3.2019 <https://www.stuk.fi/aiheet/uv-sateily-aurinko-ja-solarium/auringon-ultraviolettisateily>

Säteilyturvakeskus 2018. Suojaudu auringolta oikein. Viitattu 21.3.2019 <https://www.stuk.fi/aiheet/uv-sateily-aurinko-ja-solarium/iho-voipalaa-auringossa/suojaudu-auringolta-oikein>

Williams, A.; Grogan, S.; Clark-Carter, D & Buckley, E. 2013. British Adolescent's Sun Protection and UV Exposure Awareness. British Journal of School Nursing.

10.10.2019

