



Anni Kumpulainen, Fanny Pohjankoski ja Taika Wiikari

Kenialaisten tyttöjen kuukautishygienia ja sen edistäminen Makongonissa

Kehittämistyö Itä-Kenian maaseudulla toimivalle Home Street Home -järjestölle

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Kätilö (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Kehittämistyö

19.11.2021

Tekijä	Anni Kumpulainen, Fanny Pohjankoski, Taika Wiikari
Otsikko	Kenialaisten tyttöjen kuukautishygienia ja sen edistäminen Makongeniassa
Sivumäärä	46 sivua + 5 liitettä
Aika	26.11.2021
Tutkinto	Kätilö (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Tutkinto-ohjelman nimi
Ohjaajat	Pirjo Koski, Lehtori, Hoitotyö TtT

Toteutimme tämän seksuaali- ja lisääntymiserveiden edistämisen kehittämistyön yhteistyössä voittoa tavoittelemattoman suomalais-kenialaisen järjestön, Home Street Home:n kanssa. Yhdistys toimii Makongenin kylässä, Keniassa, päätavoitteenaan perustaa alueelle turvakotikeskus. Yksi yhdistyksen projekteista, Girls' Class, tarjoaa seksuaalikasvatusta pääasiassa pienten paikallisten kylien tytöille. Kehittämistyömme tavoite oli tuottaa hyödyllistä ja näyttöön perustuvaa tietoa tämän projektin kehittämistarkoituksiin. Tarkoituksena oli koota ja analysoida tutkimustietoa kenialaisten nuorten kuukautistietämyksestä ja kuukautishygienian toteutumisesta paikallisissa olosuhteissa, sekä monikulttuurisuuden huomioivasta seksuaalikasvatuksesta.

Vähävaraisten tyttöjen kuukautishygieniaa ja seksuaaliterveyttä on tutkittu sekä Keniassa että sen naapurimaissa. Keniassa murrosikäiset tytöt kohtaavat monenlaisia kuukautishygieniaan liittyviä haasteita, erityisesti koulussa. Nämä kuukautishygieniaan liittyvät haasteet johtavat alisuoriutumiseen, poissaoloihin koulusta ja fyysisiin vaivoihin, kuten virtsatietulehduksiin. Koulujen tilat kuukautissiteiden vaihtoon ja peseytymiseen ovat usein puutteelliset. Puutteet seksuaalikasvatuksessa ja kuukautissuojien saatavuudessa ovat suuria. Myös yhteisöjen kulttuuriset asenteet ja kuukautisten tabuasema vaikeuttavat hyvän kuukautishygienian ylläpitoa.

Kuukautishygienian mahdollistaminen tunnistetaan globaalisti kansanterveyden ja kehityksen haasteeksi. Esimerkiksi kymmenvuotinen maailmanlaajuinen hanke MHM in Ten tähtää kehittämään tyttöjen kuukautistietämystä, sekä mahdollistaa koulujen tiloja kuukautishygienian hoitoa varten turvallisiksi ja omanarvontunnon säilyttämisen mahdollistaviksi vuoteen 2024 mennessä. Tarvitaan lisää resursseja ja poliittista sitoutumista, jotta edelleen huomattavissa olevat puutteet saadaan kuntoon.

Kehittämistyömme menetelmänä oli tutkimusklubi, jonka tarkoituksena on arvioida tutkitun tiedon luotettavuutta ja hyödyntämismahdollisuuksia. Järjestimme tutkimusklubin videoidulla etäyhteydellä Keniaan. Siihen osallistui kolme paikallista työntekijää ja kuusi kansainvälistä vapaaehtoista. Tutkimusklubi tuotti hedelmällistä keskustelua ja kehitysideoita. Löytämämme tutkimustiedon luotettavuus vahvistui ja paikalliset toimijat toivat keskusteluun tärkeitä näkökulmia. Tutkimusklubin tuloksena syntyi neljä kehittämissuositusta Girls' Class projektille: kuukautisopetuksen sisällyttäminen poikien seksuaalikasvatukseen, äitien osallistaminen kuukautiskasvatukseen, kuukupit osaksi tulevaisuuden suunnitelmaa sekä opetusmenetelmien perustuminen näyttöön perustuvaan tietoon ja kulttuurisensitiivisyyteen.

Avainsanat	kuukautiset, kuukautishygienia, Kenia, monikulttuurisuus, menstrual hygiene management
------------	--

Author	Anni Kumpulainen, Fanny Pohjankoski, Taika Wiikari
Title	The Menstrual Hygiene of Kenyan Girls and Ways to Improve It
Number of Pages	47 pages + 5 appendices
Date	26 th of November 2021
Degree	Bachelor of Healthcare
Degree Programme	Midwifery
Instructors	Pirjo Koski, Senior Lecturer, PhD (Master of Health Science)
<p>We carried out this development work of sexual and reproductive health in collaboration with Home Street Home, a Finnish-Kenyan non-profit organisation. The organisation works in the village of Makongeni, Kenya, with the goal to build a rescue centre there. One of the organisation's projects is Girls' Class, which offers sex education mainly for girls from small local villages. The goal of our development project was to produce useful and evidence-based information for the developmental goals of the project. The aim was to collect and analyse researched information on Kenyan teenagers' knowledge of periods, how they manage their menstrual hygiene in the local environment, and how multiculturalism is considered in sex education.</p> <p>Low-income girls' menstrual hygiene management and sexual health has been researched both in Kenya and in its neighbouring countries. In Kenya, young girls face many different challenges of menstrual hygiene management, especially in schools. These challenges in menstrual hygiene management lead to underperforming, absences from school, and physical ailments, such as urinary tract infections. Schools don't often have adequate spaces to change menstrual hygiene products and wash oneself. Shortcomings in sex education and the availability of menstrual hygiene products are great. The cultural attitudes of the communities also affect good menstrual hygiene management.</p> <p>Menstrual hygiene management is globally recognised as a challenge of public health and progress. For example, MHM in Ten, a ten year project aims to improve the girls' knowledge of menstruation, as well as to ensure that the facilities at school enable safe and respectable menstrual hygiene management. More resources and political commitment are needed to fix the noticeable shortcomings.</p> <p>We conducted our development work through a nursing journal club, which was meant to assess the trustworthiness and possible usefulness of research. We held the club through an online video connection to Kenya. Three local employees and six international volunteers took part in it. The nursing journal club produced good discussion and developmental ideas. The trustworthiness of the research we chose strengthened and the local employees brought up good points of view during the discussion. As a result of the nursing journal club four development suggestions were come up with for the Girls' Class project: Including menstrual education to boys' sexual health class, getting mothers involved in menstrual education, considering menstrual cups as a part of future's plan and choosing teaching methods based on evidence-based information and cultural sensitivity.</p>	
Keywords	menstruation, menstrual hygiene, Kenya, multiculturalism, menstrual hygiene management

Sisällys

1	Johdanto	5
2	Kehittämistyön tavoitteet, tarkoitus ja tiedonhakuja ohjaava kysymys	5
2.1	Tavoitteet ja tarkoitus	5
2.2	Kehittämistyötä ohjanneet kysymykset	6
3	Toimintaympäristön kuvaus	6
4	Tiedonhaku	7
4.1	Tiedonhaun kuvaus	7
4.2	Aineiston käsittely ja analyysi	14
5	Tietoperusta	14
5.1	Tyttöjen kokemukset ja heidän kohtaamansa haasteet kuukautisiin liittyen	14
5.2	Menetelmät ja kehittämistarpeet kuukautishygienian edistämiseen	16
6	Tutkimusklubi	18
6.1	Tutkimusklubin toteutus etäyhteyden kautta	19
6.2	Tutkimusklubin tulokset ja vaikutus	20
6.3	Palaute tutkimusklubista	21
7	Pohdinta	22
7.1	Tutkimusklubin toteutuksen pohdinta	22
7.2	Oman oppimisen pohdinta	22
7.3	Kehittämisehdotukset työelämälle löydetyn tiedon pohjalta	24
7.4	Eettisyys	25
7.5	Luotettavuus	26
	Lähteet	27
	Tutkimusklubin litteroinnin tiivistelmä (Liite 2)	1
	Palautelomake (Liite 3)	6
	Tutkimusklubin diasarja (Liite 4)	7
	Kehittämistyön aikataulu (Liite 5)	9
	Liitteet	
	Liite 1. Liitteen nimi	
	Liite 2. Liitteen nimi	

1 Johdanto

Hyvä kuukautishygienia on ihmisoikeus. Saniteettituotteet ja puhdas vesi ehkäisevät tullehduksia ja tauteja. Kuukautisiin liittyy globaalisti voimakasta häpeää ja monia haitallisia myyttejä. Stigman poistaminen ja tiedonsaannin turvaaminen on tärkeää, jotta nämä ihmisoikeudet voivat toteutua kaikkialla. (UNRIC, 2021.)

Vähävaraisten tyttöjen kuukautishygieniaa ja seksuaaliterveyttä on tutkittu sekä Keniassa että naapurimaissa. Puutteet seksuaalikasvatuksessa ja kuukautissuojien saatavuudessa ovat suuria. Kenialaisista tytöistä 88 % kokisi epämukavaksi kuulla kuukautisista omalta äidiltään ja vain puolet tytöistä voivat puhua kuukautisista kotonaan. Vain joka kolmannessa (32 %) maalaiskoulussa on mahdollisuus vaihtaa kuukautissuoja yksityisessä tilassa. Haasteet liittyvät myös laajempaan sukupuolten epätasa-arvo-ongelmaan ja seksuaaliseen hyväksikäyttöön. Kaksi kolmesta kuukautissuojan käyttäjästä saa kuukautissuojansa seksikumppaniltaan. (FSG, 2016. Menstrual Health in Kenya.)

Makongenin kylässä Keniassa toimii Home Street Home -niminen voittoa tavoittelematon järjestö, jonka päämissio on perustaa alueen naisille turvakoti. Järjestöllä on projekteja, joiden tavoitteena on edistää haavoittuvassa asemassa olevien terveyttä ja hyvinvointia. Yksi näistä on Girl's Class Project. Keräsimme tutkimustietoa tämän projektin tarpeisiin. Etsimme toimivaksi havaittuja menetelmiä kulttuurisensitiiviseen seksuaalikasvatukseen liittyen kuukautisiin ja kuukautishygieniaan. Järjestimme tutkimusklubin, jossa etäyhteydellä keskustelimme Home Street Homen työntekijöiden kanssa löytämistämme tutkimusartikkeleista, Makongenin nykytilanteesta ja Girls' Class -projektin tulevaisuudesta.

2 Kehittämistyön tavoitteet, tarkoitus ja tiedonhaku ohjaava kysymys

2.1 Tavoitteet ja tarkoitus

Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa hyödyllistä ja näyttöön perustuvaa tietoa Home Street Home -järjestön käyttöön. Tarkoituksena oli koota ja analysoida tutkimustietoa monikulttuurisuuden huomioivasta seksuaalikasvatuksesta, kenialaisten maaseudulla

asuvien tyttöjen kuukautistietämyksestä ja kuukautishygienian toteutumisesta paikallisissa olosuhteissa.

Järjestimme tutkimusklubin, jonka tarkoituksena oli arvioida tutkitun tiedon luotettavuutta ja hyödyntämismahdollisuuksia. Tutkimusklubissa käsitelimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa löytämäämme tutkimustietoa, joka tukee Girl's Class -projektin kehittämistyötä.

2.2 Kehittämistyötä ohjanneet kysymykset

Kehittämistyötämme ohjasi kaksi kysymystä.

1. Kuinka kenialaiset 9–16-vuotiaat tytöt kokevat kuukautisensa ja millaisia kuukautishygieniahaasteita he kohtaavat?
2. Minkälaiset menetelmät ja työkalut toimivat kuukautishygienian edistämisessä monikulttuurisuus huomioiden?

3 Toimintaympäristön kuvaus

Home Street Home ry on Suomessa vuonna 2014 perustettu voittoa tavoittelematon yhdistys. Yhdistyksen perustajajäseniin kuuluu Salim Abdallanin lisäksi muita kenialaisia sekä suomalainen sairaanhoitaja Viola Wallenius (Wallenius 2021a). Lokakuussa 2015 järjestöstä tuli virallinen toimija myös Keniassa, ja projektitoiminta alkoi seuraavan vuoden tammikuussa (Home Street Home). Keniassa järjestössä on 15 palkattua työntekijää ja toistakymmentä vapaaehtoista (Wallenius 2021b).

Home Street Home ry:n HSH Girl's Class -projekti on toiminut vuodesta 2017 alkaen. Projektin tarkoituksena on tarjota seksuaalikasvatusta pienten kylien tytöille. Projektissa myös jaetaan tytöille kuukautishygieniatarvikkeita, kuten kestoiteita. Girl's Class -projektin kohderyhmä ovat paikalliset 4.–8.-luokkalaiset tytöt, eli iältään 9–16-vuotiaat. (Home Street Home.)

Kenian virallinen kieli on usean naapurimaan tavoin swahili, ja suurin osa kenialaisista puhuu myös englantia. Kouluissa opetus tapahtuu pääosin englanniksi. Kielellisesti Ke-

nia jakaantuu kolmeen eri kieliryhmään, bantukieliin, nilosaharalaisiin ja kuushilaisiin kieliryhmiin. Maassa puhutaan yhteensä 68 eri kieltä, ja maan asukkaat edustavat 42 eri etnistä ryhmää, joten ei voida puhua yhtenäisestä kenialaisesta kulttuurista. (Suomi-Kenia-seura.) Tutkimusten mukaan kenialaisista tytöistä 76 % käy peruskoulun loppuun. Pojilla vastaava luku on 86 %. (Syomwene – Nyaga Kindiki 2015: 39)

Makongeni on kylä Intian valtameren rannalla Kwalen piirikunnassa Kenian eteläkärjessä. Kwalen piirikunnan asukkaista naisista noin 47 % ja miehistä noin 67 % on lukutaitoisia (The County Government of Kwale). Kylästä on noin 50 kilometriä matkaa Tanzanian rajalle. Kylä on hallinnollisesti osa Ukundan kaupunkia, joka on Kwalen piirikunnan suurin kaupunki. Makongenin kylästä varsinaiseen Ukundan kaupunkiin on matkaa 15 kilometriä. Kenian pääkaupunkiin Nairobiin on matkaa noin 500 kilometriä. Makongenin kylässä on yksi peruskoulu, jossa on noin 640 oppilasta (Kenyan Primary Educational Institution Directory).

4 Tiedonhaku

4.1 Tiedonhaun kuvaus

Etsimme viittä kehittämistyötämme ohjaaviin kysymyksiin vastaavaa artikkelia. Haimme tietoa kolmesta eri tietokannasta. Ensisijainen hakumme oli *"menstruation hygiene" AND Kenya*. Halusimme kohdentaa haut Keniassa toteutettuihin tutkimuksiin. Haimme näillä hakusanoilla artikkeleita Cinahlista ja PubMedista.

Cinahlista haulla *"menstruation hygiene" AND Kenya* löytyi viisi artikkelia. Näistä valitsimme abstraktien perusteella yhden artikkelin tutkimusklubiimme. PubMedista samalla haulla löytyi 26 artikkelia. Rajaamalla julkaisuvuodet vuosiin 2018–2021 saimme hakutulokseksi 19 artikkelia. Artikkeleista neljä rajautui pois sillä perusteella, että ne olivat tulleet esille myös Cinahlissa suoritetusta hausta. Otsikon perusteella pois karsiutui kymmenen artikkelia. Jäljellä olevista viidestä artikkelista valitsimme abstraktin perusteella kaksi artikkelia tutkimusklubiimme.

Kuukautisköyhyyteen liittyviä tutkimuksia haimme PubMedistä haulla *"menstruation" AND "low income"*. Kuukautisköyhyydellä tarkoitetaan taloudellista kyvyttömyyttä kuukautissuojien hankkimiseen (Kotus). Hakusanoilla löytyi 72 tulosta. Rajasimme haun

vuosiin 2011–2021, jolloin tulokseksi tuli 37 artikkelia, ja näistä valitsimme otsikon perusteella yhden artikkelin tutkimusklubiimme.

Taylor & Francis Online -tietokannasta pyrimme löytämään kuukautishygieniaa käsitteleviä tutkimuksia, joissa olisi huomioitu monikulttuurisuus mahdollisimman hyvin. Käytimme hakusanoja ”*menstrual hygiene*” AND ”*multiethnic*”. Tutkimuksia löytyi yksi.

Löytämistämme artikkeleista kolme vastasi yhteen kysymykseen ja kaksi toiseen. Kohdentaminen Keniaan oli vaikeaa tutkimusten saatavuuden ja laajuuden takia.

Taulukko 1. Tiedonhaun taulukko.

Tietokanta	Hakusana	Tulosten määrä	Tekijä	Nimike	Aineisto	Julkaistu
Cinahl	“menstrual hygiene” AND Kenya	5	Van Eijk – Laserson – Nyothach – Oruko – Omoto – Mason – Alexander – Oduor – Mohamed – Eleveld – Ngere – Obor – Vulule – Phillips-Howard	Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya	pitkittäis-tutkimus	2018

PubMed	"menstrual hygiene" AND Kenya	26	Korir – Nafula – Okwara – Okumba	Menstrual hygiene management practices among primary school girls from a pastoralist community in Kenya: a cross sectional survey	poikittais-tutkimus	2018
PubMed	"menstrual hygiene" AND Kenya		Somner – Caruso – Torondel – Warren – Yamakoshi – Haver – Long – Mahon – Nalinpongu – Okwaro – Phillips-Howard	Menstrual hygiene management in schools: midway progress update on the "MHM in Ten" 2014–2024 global agenda	tilannekat-saus	2021

PubMed	"menstruation" AND "low income"	72	Mason, Linda – Nyothach, Elizabeth – Alexander, Kelly – Odhiambo, Frank O. - Eleveid, Alie – Vulule, John – Rheingans, Richard – Laserson, Kayla F. - Mohammed, Aisha – Phillips-Howard, Penelope A.	"We keep it a secret so no one should know" – a qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural western Kenya	kvalitatiivinen tutkimus	2013
Taylor & Francis Online	"menstrual hygiene" AND "multiethnic"	1	Orringer, Kelly – Gahagan, Sheila	Adolescent Girls Define Menstruation: A Multiethnic Exploratory Study	kvalitatiivinen tutkimus	2010

Tietokanta	Hakusana	Tulosten määrä	Tekijä	Nimike	Aineisto	Julkaistu
Cinahl	“menstrual hygiene” AND Kenya	5	Van Eijk – Laserson – Nyothach – Oruko – Omoto – Mason – Al- exander – Oduor – Mohammed – Eleveld – Ngere – Obor – Vul- ule – Phil- lips-How- ard	Use of menstrual cups among school girls: lon- gitudinal observa- tions nested in a random- ised con- trolled fea- sibility study in rural west- ern Kenya	pitkittäis- tutkimus	2018
PubMed	“menstrual hygiene” AND Kenya	26	Korir – Nafula – Okwara – Okumba	Menstrual hygiene manage- ment prac- tices among pri- mary school girls from a pastoral- ist com- munity in Kenya: a	poikittais- tutkimus	2018

				cross sectional survey		
PubMed	"menstrual hygiene" AND Kenya		Somner – Caruso – Torondel – Warren – Yamakoshi – Haver – Long – Mahon – Nalinpongu – Okwaro – Phillips-Howard	Menstrual hygiene management in schools: midway progress update on the "MHM in Ten" 2014–2024 global agenda	tilannekatsaus	2021
PubMed	"menstruation" AND "low income"	72	Mason, Linda – Nyothach, Elizabeth – Alexander, Kelly – Odhiambo, Frank O. – Eleveid, Alie – Vulule, John – Rheingans, Richard – Laserson,	"We keep it a secret so no one should know" – a qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences	kvalitatiivinen tutkimus	2013

			Kayla F. - Mohammed, Aisha – Phillips- Howard, Penelope A.	with men- struation in rural western Kenya		
Taylor & Francis Online	"menstrual hygiene" AND "multiethnic"	1	Orringer, Kelly – Ga- hagan, Sheila	Adoles- cent Girls Define Menstrua- tion: A Multieth- nic Explor- atory Study	kvalitatiivi- nen tutki- mus	2010

Taulukko 2. Käytimme PICO-asetelmaa aiheen rajaamisessa (HOTUS: Tutkimustiedon hake-
minen, n.d.).

<p>P = potilas/probleema (population, patient, problem) 9–16-vuotiaat, maaseudulla asuvat, vähävaraiset, kenialaiset tytöt</p>
<p>I = interventio (intervention) Tutkittava interventio/ilmiö: puutteellinen seksuaalikasvatus ja kuukautishygie- nia Keniassa</p>
<p>C = vertailuinterventio (comparison) Vaihtoehtoinen interventio, johon tutkittavaa interventiota verrataan: koke- muksia kuukautisista monikulttuurisuuden näkökulmasta</p>

O = outcome

Terveystulokset, joita halutaan selvittää

4.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Aineiston analysoimiseksi artikkelien sisältö pelkistettiin. Artikkeleista tehtiin ensin suomenkieliset tiivistelmät, joihin pyrittiin poimimaan vain kehittämistyön kannalta olennainen tieto. Samalla aineistosta poimittiin kehittämistyötä ohjaaviin kysymyksiin vastaavia ilmaisuja, jotka pelkistettiin pääteemansa mukaisesti. Aineistoa siis jaettiin edelleen kehittämistyötä ohjaavien kysymysten avulla alaluokkiin, jotka kukin keskittyivät omalla tavallaan vastaamaan kehittämistyötä ohjaaviin kysymyksiin, jotka toimivat sisältöanalyysin pääluokkina. (Tuomi – Sarajärvi 2018: 122-6)

Asetimme käyttämämme tutkimusartikkelit analyysikehikkoon. (Liite 1.)

5 Tietoperusta

5.1 Tyttöjen kokemukset ja heidän kohtaamansa haasteet kuukautisiin liittyen

Kuukautisiin liittyvästä seksuaalikasvatuksesta on tehty useita tutkimuksia, joista osa keskittyy Keniaan ja sen naapurimaihin. Valitut tutkimukset kartoittivat tyttöjen kokemuksia kuukautisistaan ja kuukautishygienian hoidosta pääasiassa ryhmäkeskustelujen kautta.

Kuukautisiin ja kuukautishygieniaan liittyviä pääteemoja nuorten tyttöjen kanssa käydyissä keskusteluissa olivat epätietoisuus, aikuiseksi kasvaminen, seksi ja lisääntyminen, muun yhteisön viestintä kuukautisista (Orringer 2010, Mason 2013 Korir 2018), sekä häpeän ja pelon tunteet kuukautisiin liittyen (Mason 2013, Korir 2018). Tytöt oppivat kulttuurisen yhteisönsä kautta näkemään kuukautiset merkinä naiseksi kasvamisesta. Koska tytöt nähdään naisina heti heidän kuukautistensa alettua, heidän seksuaalinen haavoittuvuutensa lisääntyy. (Mason 2013)

Tytöt yhdistävät heikon kuukautishygieniaosaamisen ikään, uskontoon, keskustelemattomuuden kulttuuriin, kuukautissuojien puutteeseen, yksityisyyden puutteeseen WC-tiloissa, puhtaan veden puutteeseen ja pelkoon kiusatuksi tulemisesta (Korir 2018). Tytöt

kokevat olevansa huonosti valmistautuneita ensimmäisiin kuukautisiinsa, sillä heillä ei ole riittävästi tarvittavaa tietoa (Mason 2013). Epätietoisuus korostaa aiheen sensitiivisyyttä ja tabu-asemaa sekä tyttöjen, että äitien, opettajien ja jopa terveystieteiden ammattilaisten keskuudessa (Orringer 2010, Mason 2013). Kuukautisten ympärillä on paljon uskontoon liittyviä uskomuksia ja aihe on monille opettajille tabu. Näin ollen he eivät tarjoa oppilailleen tarvittavaa tietoa ja ohjausta kuukautisten kanssa pärjäämiseen. (Korir 2018) Monet tytöt kokevat, etteivät ymmärrä kuukautisten syytä ja toisaalta samat tytöt raportoivat kuulleensa äideiltään kuukautisten olevan normaali asia. Kuukautisten normalisointi itsessään ei ole riittävä selitys kuukautisille. Yksinkertainen normalisointi voi viestiä siitä, että äideillä ei ole kykyä sanoittaa hankalaksi kokemaansa asiaa tyttäriilleen ja toisaalta aiheen epämukavuus niukentaa keskustelua entisestään. (Orringer 2010)

Äidit ovat tärkeässä asemassa kuukautistiedon jakamisessa, sillä kuukautisista puhuminen oman perheen naisten ulkopuolella on yhteisössä tabu. Kuukautisten alettua tyttöjä ohjattiin olemaan erossa pojista ja miehistä, sillä yhdessä vietetyn ajan pelättiin johtavan seksiin ja etenkin raskaaksi tulemiseen. Tyttöjen vanhempien keskuudesta nousi esiin myös pelko siitä, että tytöt maksaisivat poikaystävänsä heille ostamia terveystuotteita seksillä. (Mason 2013) Muslimiperheiden ja perinteisten uskontojen harjoittajien keskuudessa kuukautisia pidetään likaisina ja niiden aikana tyttöjä kielletään osallistumasta sosiaalisiin tilanteisiin, koulu mukaan lukien. Muun muassa Maasai-kulttuurissa tytöt eivät saa jakaa samaa vessaa poikien kanssa, joten tytöt käyttävät usein ulkovessanaan koulua ympäröiviä puskia. Kiertävän paimentolaiselämän vuoksi monilla ei ole kotona eikä koulussa kunnollista ja yksityistä wc-tilaa. (Korir 2018)

Suuri haaste on kunnollisten kuukautishygieniatuotteiden puute. Pahimmillaan ainoana vaihtoehtona kalliille terveystuotteille ovat lehdet ja ruoho. (Mason 2013) Monesti korvikkeena käytetään myös kangastilkkuja (Mason 2013, Korir 2018). Tilannetta vaikeuttavat edelleen koulujen kunnollisten peseytymistilojen puute. (Mason 2013) Erään tutkimuksen mukaan, suurin osa, 80,9 %, Kenian maaseudulla asuvista tytöistä käyttää kuukautistiteitä, mutta 40,3 % pitkittää siteen vaihtamista yli 6 tuntia. Joka kolmannella osallistujalla oli heikko kuukautishygienia ja vain 46,4 % tiesi kyseessä olevan fysiologinen prosessi. 26,6 % ajatteli kuukautisten olevan kirous. 48,8 % tiesi, että vuoto on peräisin kohdusta. Selkeä enemmistö, 69,1 %, oppi kuukautisista opettajalta ja vain 19,4 % omalta vanhemmalta. Suurin osa, 72,8 %, olivat kuulleet kuukautisista jostain jo ennen ensimmäistä vuotoa. (Korir 2018)

Kuukautisiin liittyy paljon pelon ja häpeän tunteita, sillä tytöt pelkäävät kuukautissuojien vuotavan läpi ja aiheuttavan veritahroja. (Mason 2013) Häpeä on osasyynä sille, että

tytöt kehittävät omat selviytymiskeinonsa, jotka johtavat usein poissaoloihin koulusta, heikkoon koulusuoriutumiseen ja jopa koulun kesken jättämiseen. Heikolla kuukautishygienialla on vaikutus tyttöjen oikeuksien toteutumiseen ja sekä sosiaaliseen että henkiseen hyvinvointiin. Tytöt menettävät keskimäärin kuusi kouluviikkoa vuodessa kuukautisten vuoksi. Sukupuolten epätasa-arvo kasvaa kuukautishygienian puutteiden vuoksi erityisesti koulutuksessa. (Korir 2018)

Häpeän tunteet liittyivät veren likaamiin vaatteisiin ja siihen, ettei itsellä ollut käytössä kunnollisia kuukautishygieniatuotteita (Mason 2013). Huonolaatuisten suojien käyttö altistaa ihoärsytykselle, ja puutteellisella kuukautishygienialla on osoitettu olevan yhteys urogenitaalsiin infektioihin. Heikkolaatuisten ”kuukautissuojien” käyttö voi aiheuttaa myös liikkumisvaikeuksia, mikäli suojana käytetään esim. liinavaatteita tai muita tähän käyttöön epäsopivia materiaaleja. (Van Ejik 2018) Yleisin käytetty kuukautishygieniatuote on terveysiteet (Van Ejik 2018, Korir 2018, Mason 2013). Kuukupin käyttöä on myös tutkittu. Kuukupin haasteet liittyivät pääasiassa kupin paikoilleen asettamiseen sekä puutteellisiin saniteettitiloihin. (Van Ejik 2018)

Kuluneen vuosikymmenen aikana eri puolilla maailmaa on todettu koulutyttöjen kohtaamia esteitä turvallisen, hygieenisen ja arvokkaaseen kuukautisen hoitoon. Esteitä ovat puutteellinen tieto kuukautisista ennen niiden alkamista, opetuksen heikko taso kuukautisiin ja murrosikään liittyen, puuttuva tuki koulun henkilökunnalta ja perheiltä, riittämättömät peseytymistilat ja tilat suojien pesuun sekä riittämätön määrä kuukautishygieniatuotteita. (Somner ym. 2021)

5.2 Menetelmät ja kehittämistarpeet kuukautishygienian edistämiseen

MHM in Ten on vuonna 2014 alkanut vuosikymmenen kestävä maailmanlaajuinen projekti, jonka tavoitteina on kerätä todisteita hyvän kuukautishygienian hoidon vaikutuksista linjausten ja resurssien allokaation huomioiden, sekä kehittää hyvän kuukautishygieniaan tähtäävän toiminnan asemaa koulussa todisteisiin pohjaten. Lisäksi MHM in Ten -tavoitteina kehittää ja levittää maailmanlaajuisesti toimivat minimistandardit kuukautishygienian hoitoon. Projekti pyrkii osallistamaan eri valtioiden toimijat kolmannen sektorin ohelle takaamaan kuukautishygienian hoidon mahdollistamista ja edistämistä kouluissa, sekä integroida inklusiivista kuukautishygieniaopetusta koulujen opetukseen. (Somner ym. 2021)

Koulujen tulisi noudattaa MHM-työkalupakettia, joka sisältää yksityiset ja puhtaana pidetyt vessatilat turvallisessa paikassa. Näissä tulee olla vesipisteet, saippuaa ja kannelliset

roskakorit. Vessojen lisäksi koulun muut hygieniakäytännöt tulee huomioida opetuksessa ja henkilöstön kouluttamisessa. Huomio tulee kohdistaa paikalliseen kulttuuriin ja uskomuksiin, erityisesti fyysisiin, emotionaalisiin ja psykososiaalisiin käsityksiin. Tarviin kokonaisvaltainen MHM-tietotaitopaketti, joka tähtää tutkitun tiedon tarjoamiseen murrosikäisille tytöille ja pojille sekä seksuaaliterveyden edistämiseen jo varhaisella iällä. (Korir 2018, Somner 2021)

Kaikilla koululuokilla on sekä tyttöjä että poikia, mikä estää avoimen keskustelun aiheesta. Koulussa tytöt ovat hyvin stressaantuneita ohivuotojen, mahdollisen hajun ja epämiellyttävän olon vuoksi. Lisäksi keskittyminen opiskeluun on haastavaa, mikä lisää kiusaamista poikien toimesta. Kiusaaminen nöyryyttää tyttöjä, heikentää itsetuntoa ja kunnioitusta ja madaltaa omanarvontuntoa. (Korir 2018)

Kenian maaseudulla Maasai-yhteisössä toteutetun tutkimuksen mukaan useat tytöt kertoivat tullessaan kiusatuiksi ja nöyryytyiksi poikien toimesta, mikäli heidän vaatteensa tahriintuivat vereen. Joidenkin tyttöjen mielestä olisi toivottavaa, että poikia koulutettaisiin kuukautisista, jotta he suhtautuisivat tyttöihin ymmärtäväisemmin. Poikien ja miesten tiedot kuukautisista ovat hyvin puutteelliset ja siksi heillä ei ole kykyä tukea tyttöjä ja naisia ympärillään. Poikien kouluttamisella olisi myönteinen vaikutus tyttöjen kuukautishygieniaan ja hyvinvointiin. Kuukautisopetuksen tulisi myös tapahtua aiemmin kouluissa, ennen kuukautisten alkamista, jotta tytöt ovat niihin valmistautuneita. (Korir 2018)

Suurimmalla osalla kuukautistiedot kerrostuivat muiden kertomien tarinoiden ja uskomusten kautta sekä koulussa opitun tiedon avulla. Monet kertoivat ensimmäisen kuukautisvuotonsa herättäneen pelkoa mahdollisesta haavasta tai vauriosta. Tytöt halusivat ennen kuukautisten alkamista tietää, miltä kuukautiset näyttävät ja tuntuvat ja kuinka niiden kanssa pärjää. Käytännöllisen ja teoreettisen tiedon lisäksi tytöt toivovat vahvistusta sille, että kuukautiset ovat normaali osa elämää. (Orringer 2010)

Suurin osa tytöistä oppii kuukautisista opettajiltaan, mutta jonkin verran myös isoäideiltä ja tädeiltä. Äidit harvoin puhuvat murrosiän muutoksista tyttäriin aiheen arkaluontoisuuden ja tiedonpuutteen vuoksi. Etiopiassa on raportoitu Keniaa selvästi korkeampi tietotaso kuukautishygieniaan liittyen, 90,7 %. Tämä lienee onnistuneiden mediakampanjoiden ja tiedon saatavuuden ansiota. Vaihtoehtoiset ja innovatiiviset kanavat tiedon jakamiseen kasvattaisivat ja parantaisivat kuukautistietämystä ja -hygieniakäytäntöjä. (Korir 2018)

Ainakin kuukuppien käytön suhteen on huomattu vertaiskoulutuksen olevan tehokkaampaa kuin valistuksen. Kuukuppien käyttöä kartoittavan tutkimuksen mukaan kuukuppien käyttöä tuki vertaiskoulutuksenohella säännölliset käynnit kouluterveydenhoitajalla. (Van Eijk 2018) Tutkimuksissa huomattiin ryhmäkeskustelujen olevan todella hyödyllisiä tiedonkeräämisen kannalta, sillä tytöt puhuvat sensitiivisistä aiheista mieluummin ryhmässä kuin yksin. Ryhmähaastatteluihin päädyttiin, sillä aiemmissa tutkimuksissa havaittiin ryhmätilanteiden tuottavan hedelmällisempää sisältöä ja osallistujien olevan rohkeampia jakamaan tietoaan. (Orringer 2010) Tämä tukee vertaiskoulutuksen käyttöä kuukautishygienian opetuksessa.

Kuukautishygienian mahdollistamista ei ole vielä integroitu säädöksiin ja sisällytetty budjetteihin. Tarvitaan strategioita ja toimintasuunnitelmia, sekä jatkuvaa arviointia MHM-käytäntöjen edistämiseksi. (Somner ym. 2021)

6 Tutkimusklubi

Tutkimusklubi on lähtökohtaisesti hoitotyön menetelmä. Se on suunniteltu työyhteisön tapaaminen, jonka tarkoituksena on edistää potilasturvallisuutta ja hoidon laatua kartuttamalla työntekijöiden tietoa tutkimusklubin aiheesta (Mattila – Melander – Häggman-Laitila 2014: 24). Tutkimusklubi auttaa työntekijöitä hahmottamaan, mitä on näyttöön perustuva hoitotyö, sekä herättää heidät keskustelemaan hoitotyön kehittämisestä ja auttaa heitä huomaamaan oman työyksikkönsä kehittämiskohteita (Sarajärvi – Mattila – Rekola 2011: 136).

Yleensä noin tunnin mittaisen tutkimusklubitapaamisen (HOTUS 2019) aikana käsitellään hoitotyöyksikön etukäteen nimeämää hoitotyön aihetta, johon pohjautuen on määriteltä tarkentava kysymys, johon etsitään vastausta aiheeseen liittyvistä tutkimuksista. Tutkimusklubi voi perustua vain yhteen tutkimusartikkeliin, mutta kehitettäessä uusia hoitotyön käytäntöjä tai käsiteltäessä jotain tiettyä hoitotyön ongelmaa, voi käsiteltäviä tutkimuksia olla enemmänkin. (Sarajärvi ym. 2011: 136–137) Lisäksi tutkimusklubia valmisteltaessa on huomioitava osallistujien aiemmin hankittu tieto aiheesta (HOTUS 2019). Tutkimusklubi vaatii järjestäjiltään ja osallistujiltaan sitoutumista (Sarajärvi ym. 2011: 137).

Tutkimusklubiin osallistuvien työntekijöiden tulisi valmistautua tapaamiseen tutustumalla käsiteltäviin tutkimusartikkeleihin. Ne kuitenkin esitellään tutkimusklubin aluksi. Esitellyn tutkimustiedon pohjalta käytävää keskustelua ohjaa tutkimusklubissa puheenjohtaja. Puheenjohtaja pitää huolta siitä, että keskustelu pysyy aiheessa ja aikataulussa. (HOTUS 2019)

6.1 Tutkimusklubin toteutus etäyhteyden kautta

Tunnin mittainen tutkimusklubi järjestettiin kertaluontoisesti iltapäivällä 8.11.2021. Etäyhteyksalustana toimi Zoom. Tutkimusklubi järjestettiin yhteistyössä Viola Walleniuksen kanssa, joka pyynnöstämme kutsui paikalle järjestön työntekijöitä. Home Street Home ry:tä edusti tapaamisessa kolme paikallista työntekijää ja kuusi kansainvälistä vapaaehtoista.

Käytetystä ajasta noin 15 minuuttia varattiin aiheen esittelylle ja loput 45 minuuttia keskustelulle. Tämä 45 minuuttia jaettiin edelleen aihealueisiin, jotta esittelystä tutkimustiedosta voitiin keskustella mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Lisäksi aikaa varattiin alkutervehdykselle ja kiitoksille.

Varmistaaksemme tutkimusklubin tavoitteiden ja toimintatapojen hyödyllisyyden kävimme etukäteen tiiviisti keskustelua yhteistyökumppanimme, Home Street Home ry:n edustajan, Walleniuksen, kanssa. Tutkimusklubin avulla pyrimme tukemaan Home Street Home ry:n työntekijöiden ylläpitämän seksuaalikasvatuksen kehittämistä. Tutkimustieto esiteltiin PowerPoint -diasarjan avulla. Diaesitys näkyi kaikille osallistujille suuremmalta näytöltä ja keskustelua käytiin tietokoneen mikin välityksellä. Saimme puheenvuoroja yhteensä kolmelta järjestön työntekijältä.

Esittelimme kukin yhdestä kahteen artikkelia. Olimme jakaneet vastuun puheenjohtamisesta keskenämme siten, että kukin johti keskustelua vähintään yhdestä aiheesta. Keräsimme etukäteen listan apukysymyksiä, jotta keskusteluun kannustaminen ja sen ohjaaminen olisi helpompaa. Yhden puheenjohtaessa muut osallistuivat tällä välin keskusteluun ja ottivat muistiinpanoja äänitteiden tueksi.

Tehtyjen muistiinpanojen perusteella kirjoitettiin kooste tutkimusklubissa käydystä keskustelusta (HOTUS 2019). Tämä kirjallinen tiivistelmä annettiin Home Street Home ry:n käytettäväksi. Lisäksi tutkimusklubin keskusteluosuus äänitettiin. Jokaiselta tutkimusklubiin osallistuvalla pyydettiin suullinen suostumus keskustelun tallentamiseen. Äänitettä käytettiin apuna tutkimusklubin koosteen kirjoittamisessa, minkä jälkeen äänite tuhottiin. Äänite ei ollut muiden kuin tutkimusklubin järjestäjien saatavilla. Kaikki edellä mainittu

kerrottiin tutkimusklubin osallistujille ennen äänityksen aloittamista ja varmistettiin, että he ymmärsivät asian.

Osallistujilta pyydettiin tutkimusklubin jälkeen palautetta, jonka avulla arvioitiin, vastasiko se heidän tarpeitaan (HOTUS 2019).

6.2 Tutkimusklubin tulokset ja vaikutus

Tutkimusklubi tuotti hedelmällistä keskustelua ja kehitysideoita syntyi. Saimme vahvistusta löytämällemme tutkimustiedolle ja lisäksi uutta tietoa suoraan paikallisilta toimijoilta. Kirjoitimme äänitallenteen avulla koosteen keskustelusta. (Liite 2) Tutkimusklubin tarkoituksena oli arvioida tutkitun tiedon luotettavuutta ja hyödyntämismahdollisuuksia. Tämä toteutui hyvin, sillä löydetty tieto tuki jo olemassa olevia käytänteitä. Keskustelussa kävi ilmi, että Makongenin lähialueen koulujen tilanne vastaa tutkimusartikkeleissa ilmennytää haastavaa tilannetta. Kouluilla ei ole kunnollisesti toimivaa vesihuoltoa eikä minkäänlaista jätehuoltoa. Vessoista on puutetta niin kouluissa kuin kodeissaakin. Home Street Home suunnittelee ensi vuodelle koulujen kanssa tehtävää Girls' Class -yhteistyötä, joka tarjoaisi käytännön ratkaisuja kuukautishygieniahaasteisiin. Hyvänä esimerkkinä he mainitsivat, että käsihygieniasta opettaminen on todella tärkeää, mutta myös hyödyttöä, mikäli käsienpesua ei mahdollisteta konkreettisoin keinoin. Tavoitteena onkin avustaa kouluja vessojen, vesipisteiden ja jätehuollon rakentamisessa. Lisäksi seksuaalikasvatustunteja pyritään järjestämään entistä laajemmalla alueella, kaikille lähikoulujen tytöille.

Useassa tutkimusartikkelissa todettiin, että kuukautiset ovat opettajillekin todella haastava tabu. Home Street Home -työntekijät vahvistivat tämän, mutta kertoivat myös aktivistiopettajista, joilla on todella suuri merkitys kehityksen kannalta. Kouluista löytyy siis keskenään hyvin erilaisia opettajia, myös niitä, jotka ovat halukkaita tekemään yhteistyötä Girls' Class -projektin kanssa ja pyrkivät edistämään kuukautishygieniaa toiminnallaan. Huomattavana haasteena Home Street Home -työntekijät kokevat koulujen kuukautisopetuksen yksipuolisen sisällön, joka lähestyy aihetta vain biologisesta näkökulmasta. Projektin työntekijät ovat huomanneet, että muutos tapahtuu hitaasti. Opettajia ei haluta painostaa, sillä se ei ole lopputuloksen kannalta tehokas ratkaisu.

Eräs tutkimusklubiin osallistunut paikallinen kertoi omasta kokemuksestaan käsin, että pojat kiusaavat tyttöjä kuukautisista, tiedonpuutteesta johtuen. Tämä ilmiö esiintyi useassa tutkimusartikkelissa ja sen nähtiin olevan yksi merkittävimpiä kuukautishaasteita

tyttöjen näkökulmasta. Poikien kouluttamisella olisi myönteinen vaikutus tyttöjen hyvinvointiin. Samaa mieltä olivat myös tutkimusklubiin osallistujat, jotka järjestävät samanaikaisesti Girls' Class -tuntien aikana myös pojille oman seksuaalikasvatustunnin. Olennaista on katkaista perättömiltä huhuilta siivet ja tarjota vertaistukea nuorille. Löytämämme tieto tuki tätä.

Keskustelimme myös kuukupeista, jotka tutkimuksessa todettiin kestäväksi ja infektioilta suojaavaksi kuukautissuojaksi. Tytöt oppivat käyttämään kuukuppia noin puolessa vuodessa ja tämän jälkeen tuote kestää vuosikaudet. Tutkimusklubin osallistujat totesivat kuitenkin kuukupin olevan käytännössä saavuttamattomissa, kalliin hintansa vuoksi. Myös tamponeita kuvailtiin luksustuotteeksi, johon suurimmalla osalla tytöistä ei ole varaa. Koulut tarjoavat tytöille kaksi pakettia kuukautissiteitä vuodessa ja Girls' Class järjestää kestopiteiden tekoa varten työpajoja. Pohdimme, että tulevaisuudessa kuukupit voisivat olla saavutettavissa esimerkiksi jonkin uuden yhteistyökumppanin kautta. Kuukupin toinen ongelma on sen puhdistaminen, sillä puhdasta vettä ei ole aina saatavilla ja kuukupin keittäminen voi olla hyvin haastavaa yksityisyys huomioiden.

Home Street Home -työntekijät pohtivat keskustelussa omia toimintatapojaan ja useat menetelmät saivat vahvistusta löydetystä tutkimustuloksista. Home Street Home sai vapaaseen käyttöönsä diaesityksemme. Lähetimme heille myös tutkimusraporttimme.

6.3 Palaute tutkimusklubista

Keskustelimme vielä jälkikäteen viestitse yhteistyökumppanin kanssa. Hän oli tyytyväinen tutkimusklubiin ja siellä käytyyn keskusteluun. Tutkimusklubin arviointimenetelmänä pyysimme osallistujilta palautetta rakenteellisen palautelomakkeen avulla (Liite 3). Saimme kaksi keskenään samanlaista vastausta, Girls' Class -projektin parissa tiiviisti työskenteleviltä. Arviointiasteikko oli 1-5 ja saamamme vastaukset olivat kiitettäviä, 4-5. Vastaajat kokivat tutkimusklubin edenneen systemaattisesti kohti asetettuja tavoitteita (5), lisänneen asiantuntijuutta (4) ja tukeneen ammatillista osaamista (4). Tutkimusklubi mahdollisti erinomaisesti kehittämistä edistävän keskustelun (5) ja valittu aihe liittyi konkreettisesti molempien vastaajien työhön. Osallistujat saivat uusia valmiuksia työskentelynsä kehittämiseen (4) ja tutkimusklubi tuki tehokkaasti tietojen jäsentymistä kokonaisuudeksi (4).

7 Pohdinta

7.1 Tutkimusklubin toteutuksen pohdinta

Tutkimusklubi sujui odotustemme mukaisesti. Olimme valmistautuneet riittävän hyvin ja meillä oli hyvät tukikysymykset, joiden avulla keskustelu eteni sujuvasti. Kielellisiä haasteita oli hieman molemmissa päissä keskustelua, mutta englanti ei olekaan kenenkään osallistujan äidinkieli ja siihen nähden keskustelu oli varsin ammatillista. Olimme etukäteen varautuneet nettiyhteyden mahdolliseen pätkimiseen, josta yhteistyökumppanimme meitä varoitti. Etäyhteys toimi kuitenkin moitteettomasti. Toisessa päässä Wallenius oli järjestänyt luokkatilan ja suuren näytön, josta yhdeksän osallistujaa näkivät diaesityksemme. Äänitekniset haasteet häiritsivät jonkin verran keskustelua ja hankaloittivat esimerkiksi takarivissä istuvien osallistumisesta keskusteluun, sillä tietokoneen mikki kantoi vain eturiviin. Jälkiviisaana tällaisiin haasteisiin olisi voitu valmistautua etukäteen suunnittelemalla yhteistyökumppanin kanssa, kuinka puheenvuoroja jaetaan. Keskustelu oli kuitenkin sujuvaa, yhden työntekijän toimiessa ikään kuin puheenjohtajana myös Kenian päässä.

7.2 Oman oppimisen pohdinta

Anni Kumpulainen: Kehittämistyön aihe oli hyvin mielenkiintoinen. Aiheen rajaaminen oli haastavaa sen laajuuden takia. Aiheen rajaamisen jälkeen tiedonhaku tietokannoista sujui kohtalaisesti, mutta monikulttuurisesta näkökulmasta aiheeseen suhtautuvia tutkimuksia oli haastava löytää. Varsinkaan tuoreita tutkimuksia aiheesta ei ollut. Tiedonhaun haasteita lisäsi se, ettei aiheesta ole suomenkielistä tutkimustietoa. Vaikka useissa Afrikan maissa, myös Keniassa, on toteutettu aiheeseen liittyviä tutkimuksia, oli haastavaa löytää meidän kehittämistyöhömme sopivassa ympäristössä toteutettuja tutkimuksia. Keniassa toteutettuja tutkimuksia valikoitaessa tuli ottaa huomioon se, oliko tutkimusta tehty kaupungissa vai maaseudulla ja millaisessa kulttuurillisessa yhteisössä.

Ajallisesti työn toteutus oli haastavaa. Työn paremmin toteuttaminen olisi edellyttänyt parempaa ajankäytön suunnittelua, mikä ei tässä tilanteessa ollut mahdollista päällekkäisten työharjoittelujen ja niihin liittyvien jatkuvasti muuttuvien aikataulujen takia. On hyvin haastavaa saada toteutettua edes yhteisiä etätapaamisia, kun osallistujat ovat kolmella eri paikkakunnalla ja kolmivuorotyössä. Tämä vaikeutti myös tutkimusklubin ajan-

kohdan suunnittelua, missä piti lisäksi ottaa huomioon kenialaisten osallistujien työpäivän pituus ja Suomen ja Kenian aikaero. Pysyimme kuitenkin hyvin aikataulusuunnitelmassamme. (Liite 5)

Mielestäni tutkimusklubin toteutus onnistui hyvin. Pyrkimyksemme oli keskustella aiheesta tasavertaisesti, ja onnistuimme tässä sekä omasta mielestämme että saadun palutteen perusteella.

Fanny Pohjankoski: Kehittämistyön aihe oli kiinnostava, mutta kehittämistyötä ohjaavien kysymysten rajaaminen materiaalin saatavuuteen nähden oli hankalaa. Suurimpana ongelmana nousi esiin monikulttuurisen ja kulttuurisensitiivisen lähestymistavan esille nostaminen, sillä kuukautisihygieneaan liittyvää tekstiä nimenomaan Keniaan liittyen oli verrattain vähän. Tutkimusklubissa nousi esille hyviä huomioita aiheesta. Emme voi varmuudella todeta, kuinka moni osallistuneista oli todella perehtynyt tutkimuksiin, mutta niiden aiheisisältö oli osallistuneille selvästi jo ennestään hyvin tuttua, joten keskustelu sujui hyvin. Tutkimusklubin osallistujilta oli mielenkiintoista saada kenialaista näkökulmaa aiheeseen.

Kehittämistyön työstäminen samaan aikaan harjoittelujen kanssa oli erittäin haastavaa, sillä työtunteja viikkoon kertyi todella paljon. Kurssille tulevaisuudessa osallistuvien kätilöopiskelijoiden puolesta toivoisin, että tähän kiinnitettäisiin enemmän huomiota, jotta opiskelijan työmäärä pysyy inhimillisenä. Koen, että vaikka vastaavien tekstien kirjoittaminen oli meille kaikille jo ennestään tuttua, olisimme kertauksen vuoksi hyötyneet selkeämmistä ohjeista, jotta kokonaisuuden hahmottaminen ja aikatauluttaminen olisi onnistunut helpommin.

Taika Wiikari: Kehittämistyömme aihe tuntuu henkilökohtaisesti ja maailmanlaajuisesti todella tärkeältä ja työn tekeminen oli mielekästä. Aihe on kuitenkin monikulttuurisuudessaan todella haastava ja siitä on hyvin rajallisesti tutkimustietoa saatavilla. Lähestyimme aihetta omasta kulttuuristamme ja näkökulmastamme, jolloin asetelmassa on jo lähtökohtaisesti vinouma. Pohdimme työryhmässämme paljon haitallista valkoisen pelastajan ilmiötä, jossa valkoiset toimijat asettavat itsensä keskiöön työskennellessään kehitystyön piirissä. Tällaisella kehittämistyöllä on useita kompastuskiviä. Pyrimme löytämään tutkimuksia, joiden tutkijat ovat paikallisia toimijoita, valkoisten pelastajien sijaan. Tämä oli todella haastavaa, sillä monet tutkimukset olivat osana kansainvälisiä kehitystyöprojekteja.

Tutkimusklubi oli menetelmänä antoisa, sillä se teki kehittämistyöstä yhteisen projektin meidän ja Home Street Home -järjestön välille. Diaesityksissä muodostuu herkästi autoritääriäinen asetelma, jossa toiset opettavat ja toiset oppivat. Näin ei ollut tutkimusklubissamme, jossa käytiin tasavertaista keskustelua. Me kävimme läpi tutkimusartikkelit ja sen jälkeen annoimme puheenvuoron paikallisille toimijoille, jotka ovat asiantuntijoita työkentällään. Lopuksi pohdimme yhdessä projektin tulevaisuutta ja kehittämissuhteita.

7.3 Kehittämissuhteet työelämälle löydetyn tiedon pohjalta

Girls' Class Project pyrkii jo valmiiksi kohti tutkitusti hyviä MHM-käytäntöjä. He tekevät lähikoulujen kanssa yhteistyötä, järjestävät kestoaktiviteettejä tytöille ja antavat seksuaalikasvatusta sekä tytöille että pojille. He pyrkivät rakentamaan vessoja, jätehuoltoa ja vesipisteitä alueelle. Projektiin kuuluu tiivis yhteistyö lähialueen koulujen kanssa, jolla pyritään muunmuassa purkamaan kuukautisiin liittyvää stigmaa. Tutkimusklubin aikana keskustelussa nousi esille neljä kehittämissuhteusta, joita löytämämme tutkimustieto tukee. (Taulukko 3)

Ensimmäisenä ehdotuksemme on kuukautiskasvatuksen sisällyttäminen poikien seksuaalikasvatukseen. Girls' Class -projektin puitteissa pojatkin saavat tällä hetkellä heille kohdistettua seksuaalikasvatusta, mutta tyttöjen hyvinvoinnin turvaamiseksi myös kuukautisopetuksen tulisi kohdistua aivan kaikille. Kahdessa tutkimusartikkelissamme todettiin tämän ehkäisevän koulukiusaamista ja poissaoloja.

Toinen kehittämissuhteuksemme on perheiden, erityisesti äitien osallistaminen kuukautiskasvatukseen. Valtaosassa perheistä kuukautisista ei puhuta, mutta sekä tutkimustieto, että paikalliset tutkimusklubiin osallistuneet vahvistivat äideiltä saadun tuen merkityksen tyttöjen kuukautishygieniaan ja -hyvinvointiin. Myös äidit voisivat osallistua yhdelle Girls' Class -tunnille tai vaihtoehtoisesti äideille ja tyttärille voisi järjestää esimerkiksi yhteisiä kestoaktiviteettejä. Home Street Home järjestää myös äitiyshuoltoon liittyviä projekteja, joihin voisi lisätä kuukautis- ja ehkäisyopetusta.

Kolmas ehdotuksemme on kuukuppien ja niiden käytön ohjauksen ottaminen osaksi Girls' Class -projektia. Tämä olisi hintavuutensa vuoksi pidemmän aikatahtaimen tavoite, sillä olennaista on, että kaikilla tytöillä olisi yhdenvertainen mahdollisuus kuukuppien käyttöön, eikä vain esimerkiksi ensimmäisellä testiryhmällä. Kuukuppien käytön kannalta

tärkeää on varmistaa ensin, että vesipisteet ja riittävä määrä yksityisiä vessatiloja löytyy kouluista. Kuukuppi on kestävyytensä vuoksi erinomainen tuote ja oikein käytettynä hygienisempi kuin kestopide. Kuukuppia käyttävillä todetaan vähemmän bakteerivaginooisia ja toksista sokkioireyhtymää, kuin siteiden ja tamponien käyttäjillä. (Van Eijk – Zulaika – Lenchner – Mason – Muthusamy – Nyothach 2019.)

Neljäs kehittämissuosituksemme koskee opetusmenetelmien yhtenäistämistä ja tutkitun tiedon hyödyntämistä niissä. Tällä hetkellä eri ikäluokille järjestetään omat Girls' Class -tunnit, joiden opetusmenetelmät vaihtelevat ikätasojen mukaan. Löytämämme tieto tukee erityisesti ryhmäkeskustelujen hyödyntämistä opetuksessa, sillä nuoret keskustele- vat rohkeammin ryhmässä. Tämä mahdollistaa kulttuurisensitiivisen opetuksen, joka lähtee tyttöjen omista tarpeista, keskustelevalle tyylillä. Tutkimusartikkeleissa korostui myös opettajan kulttuuritaustan merkitys, sillä tytöt ovat avoimempia oppimaan ja jaka- maan käsityksiään oman kulttuurinsa edustajille. Näin ollen tutkimustieto kannustaa hyödyntämään opetustehtävissä paikallisia toimijoita kansainvälisten vapaaehtoisten sijasta. Yhteistyön merkitys paikallisten opettajien kanssa korostuu tässä erityisesti.

Taulukko 3. Kehittämissuositukset löydetyt tiedon pohjalta.

Kehittämissuositus 1	Kuukautisopetuksen sisällyttäminen poikien seksuaalikasvatukseen
Kehittämissuositus 2	Perheiden, erityisesti äitien osallistaminen kuukautiskasvatukseen
Kehittämissuositus 3	Kuukupit osaksi tulevaisuuden suunnitelmaa
Kehittämissuositus 4	Opetusmenetelmien yhtenäistäminen ja kulttuurisensitiivisyyden huomioiminen

7.4 Eettisyys

Tutkimusklubiin osallistuminen oli Home Street Home -järjestön työntekijöille vapaaeh- toista. Tutkimusklubi äänitettiin luotettavamman raportoinnin mahdollistamiseksi, mutta kaikilta osallistujilta pyydettiin tähän suullinen suostumus. Toimme esille äänittämisen syyn ja tarjosimme vaihtoehdoksi kirjallisia muistiinpanoja. Kankkunen – Vehviläinen- Julkunen 2013:217-21) Äänitteen litteroinnissa pidettiin huolta osallistujien anonymitee- tistä heidän yksityisyydensuojansa takaamiseksi (Kuula 2011:245).

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti koko kehittämistyöprosessi suunniteltiin etukäteen ja raportoitiin selkeästi. Lisäksi lähdemerkinnöistä pidettiin huolta. (Kuula 2011:34-5). Aineistonvalinnassa pidettiin huolta valittujen tutkimusten eettisyydestä.

Suurin eettinen haasteemme oli huomioida valkoisen pelastajan ilmiö (eng. White saviour complex), jonka juuret juontavat kolonialismin aikaan. Ihmisoikeusaktivisti Ujuni Ahmedin mukaan (Puoli seitsemän 2021) tässä kontekstissa valkoisuus edustaa valta-asetelmaa, jossa etuoikeutettu länsimaalainen sanelee kehitys yhteistyön nimissä heikommassa osassa olevien tarpeet. Tämä ongelma tuli vastaan useissa tutkimusartikkeleissamme. Vaikka tutkimusryhmiin kuului kenialaisiakin, usein päätekijöissä oli myös tällaista valkoista valtaa. Tyypillisesti valkoisen pelastajan ilmiö näkyy kuvastossa, jota julkaistaan. Esimerkiksi valkoisen ihmisen asettaessa itsensä kuvissa keskiöön, jota afrikkalaiset lapset ympäröivät. (Puoli seitsemän 2021.) Olimme tarkkoja valitsemistamme kuvista diaesitystä tehtäessä, jossa lähes jokaisessa diassa on kuva. (Liite 4) Kuvapankkeista löytyy valtavasti haitallista valta-asetelmaa korostavia kuvia.

Tutkimusklubi toimi menetelmänä hyvin, mahdollistaen yhdenvertaisen keskustelun, jossa paikalliset asiantuntijat ovat itse äänessä. Kehitys yhteistyön tulisikin toimia paikallisten omilla ehdoilla ja paikallista asiantuntijuutta kunnioittaen (Puoli seitsemän 2021). Me olemme valkoisia suomalaisia ja tehdessämme Keniaan kehittämistyötä meidän täytyy tunnistaa valkoisuuteemme liittyvä valta-asema ja pyrkiä tekemään yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa niin, että he itse määrittelevät mahdollisen avuntarpeensa.

7.5 Luotettavuus

Tutkimusklubiesityksemme tiedollinen sisältö oli koottu viidestä valitsemastamme tutkimuksesta, jonka luotettavuutta arvioimme analyysikehikossa (Liite 1). Tutkimusten luotettavuudessa on otettava huomioon sen, ovatko tutkimuksen tekijät ulkopuolisia, vai osa yhteisöä, jossa tutkimus toteutetaan. Myös haastattelijan ikä, sukupuoli, ja sosiaalinen asema suhteessa haastateltavaan saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tämä oli huomioitu tarkastelemissamme tutkimuksissa. Luotettavuutta oli pyritty huomioimaan myös etsimällä osallistujia useista eri satunnaisesti valituista kouluista, eikä vain yhdestä samasta kouluyhteisöstä. Poikittaistutkimuksessa riippuvia satunnaismuuttujia arvioitiin ristiintaulukoimalla. Kaikki valitsemamme tutkimukset oli luotettavasti vertaisarvioitu.

Lähteet

FSG, 2016. Menstrual Health in Kenya, Country Landscape Analysis. Verkkodokumentti. Luettavissa osoitteessa: <https://menstrualhygieneday.org/wp-content/uploads/2016/04/FSG-Menstrual-Health-Landscape_Kenya.pdf>

Hoitotyön tutkimussäätiö HOTUS. Tutkimustiedon hakeminen. Verkkosivu <<https://www.hotus.fi/tutkimustiedon-hakeminen/>>

Home Street Home. Verkkosivu. <<https://www.homestreethome.fi/>>

Kankkunen., Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. painos. SanomaPro, Helsinki.

Kenyan Primary Educational Institution Directory. Makongeni Primary School. Verkkosivu. <<https://primaryschool.co.ke/kwale/msambweni/kinondo/makongeni-02775/>>

Keränen, Joni 2012. Tutkimusklubi näyttöön perustuvan hoitotyön kehittämismenetelmänä - hoitajien kokemuksia, syyskuu 2011 - kevät 2012. Opinnäytetyö (AMK). Turun ammattikorkeakoulu: Hoitotyön koulutusohjelma. Luettavissa osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/52382/Keranen_Joni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kotus. Kotimaisten kielten keskuksen sanapöytäkirjat vuosilta 2010–2020. Verkkodokumentti. <https://www.kotus.fi/files/9063/Kotus_sanapöytäkirjat_2010_2020.pdf>

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2. painos. Vastapaino, Jyväskylä.

Mattila, Lea-Riitta – Melander, Leena – Häggman-Laitila, Arja 2014. Tutkimusklubi näyttöön perustuvan hoitotyön edistämiseksi ja implementoinnissa. Tutkiva hoitotyö 12. vuosikerta, sivut 23–35. Luettavissa osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/279226006_Tutkimusklubi_nayttoon_perustuvan_hoitotyon_implementationissa_-_jarjestelmallinen_katsaus>

Puoli seitsemän 2021. Vieraana Ujuni Ahmed. Yle TV1. Lähetetty 29.9.2021. Katsottavissa osoitteessa: <<https://areena.yle.fi/1-50688742>>

Sarajärvi, Anneli – Mattila, Lea-Riitta – Rekola, Leena 2011. Näyttöön perustuva toiminta – Avain hoitotyön kehittämiseen. SanomaPro, Helsinki.

Syomwene, Anne – Nyaga Kindiki, Jonah 2015. Women Education and Economic Development in Kenya: Implications for Curriculum Development and Implementation Processes. Journal of Education and Practice. 6. vuosikerta, sivut 38–44. Luettavissa osoitteessa <<https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1079984.pdf>>

The County Government of Kwale. Education and literacy in Kwale. Verkkosivu. <https://kwalecountygov.com/kwale/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=936>

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Tammi, EU.

UNRIC, 2021. Kuukautisstigman poistaminen auttaa naisia ja tyttöjä kaikkialla. Verkko-dokumentti. Luettavissa osoitteessa: <<https://unric.org/fi/kuukautisstigman-poistaminen-auttaa-naisia-ja-tyttoja-kaikkialla/>>

Van Eijk, Anna Maria – Zulaika, Garazi – Lenchner, Madeline – Mason, Linda – Sivakami, Muthusamy – Nyothach, Elisabeth 2019. Menstrual Cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis. The Lancet Public Health. 4. vuosikerta, sivut 376–393. Luettavissa osoitteessa: <[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(19\)30111-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(19)30111-2/fulltext)>

Wallenius, Viola 2021a. Koti Keniassa. Otava, Helsinki.

Wallenius, Viola 2021b. VS: Opinnäytetyön suunnitelmaraportti. Sähköpostiviesti: 11.10.2021.

Ylimäki, Saija – Tuomikoski, Annukka – Juntunen, Jonna - Heikkilä, Kristiina 2019. Mitä tutkimusklubin järjestämisessä tulee huomioida? Hotus. Tiivistelmä artikkelista Häggman-Laitila, A. - Mattila, L-R. - Melender, H-L. 2016. A Systematic Review of Journal Clubs for Nurses. Worldviews on Evidence-Based Nursing 13 (2): 163–171. Verkko-dokumentti. Luettavissa osoitteessa: <<https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2021/03/nayttovinkki6-2019-2-2.pdf>>

Analyysikehikko

			KESKEINEN SISÄLTÖ		
ESITETTEVÄ ASIA	ARTIKKELI 1	ARTIKKELI 2	ARTIKKELI 3	ARTIKKELI 4	ARTIKKELI 5
1. Kirjoittajat, otsikko, julkaisupaikka, julkaisu-vuosi	Korir, Eleen – Nafula Okwara, Florence – Okumba, Gaudencia Menstrual hygiene management practices among primary school girls from a pastoralist community in Kenya: a cross-sectional survey The Pan African Medical Journal, 2018. 31. vuosikerta, artikkeli 222.	Van Eijk, Anna Maria – Laserson, Kayla F. – Nyothach, Elizabeth – Oruko, Kelvin – Omoto, Jackton – Masson, Linda – Alexander, Kelly – Oduor, Clifford – Mohammed, Aisha – Eleveld, Alie – Ngere, Isaac – Obor, David – Vulule, John – Phillips-Howard, Penelope A. Use of menstrual cups among school girls:	Somner, Marni – Caruso, Bethany A. – Trondel, Belen – Warren, Elodie C. – Yamakoshi, Brooke – Haver, Jackie – Long, Jeanne – Mahon, Thérese – Nalinponguit, Ella – Okwaro, Neville – Phillips-Howard, Penelope A. Menstrual hygiene management in schools: midway progress update on the	Mason, Linda – Nyothach, Elizabeth – Alexander, Kelly – Odhiambo, Frank O. – Eleveid, Alie – Vulule, John – Rheingans, Richard – Laserson, Kayla F. - Mohammed, Aisha – Phillips-Howard, Penelope A. 'We keep it secret so no one should know' – a qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with	Orrin-ger, Kelly – Gahagan, Sheila Adolescent Girls define menstruation: A Multiethnic exploratory study Health Care for Women International, 2010. 31. vuosikerta, sivut 831–847

		longitudinal observations nested in a randomized controlled feasibility study in rural western Kenya	"MHM in Ten" 2014-2024 global agenda	menstruation in rural western Kenya	
		Reproductive Health, 2018. 15. vuosikerta, artikkeli 139.	Health Research Policy And Systems, 2021. 19. vuosikerta, artikkeli 1.	Public Library of Science ONE 2013. 8. vuosikerta, artikkeli e79132.	
2. Tutkimuksen tarkoitus	Kartoittaa Maasai-yhteisössä elävien tyttöjen kuukautishygienian käytäntöjä ja haasteita	Kartoittaa 14–16-vuotiaiden tyttöjen kuukautisten käyttöä Länsi-Keenian maaseudulla, Nyanzan provinssissa	Kartoittaa vähä- ja keskituloisissa maissa elävien kuukautisiin liittyviä haasteita ja kuinka koulu- ja ympäristössä ollaan puututtu ja onko tilanne parantunut aikaisempaan verrattuna.	Kartoittaa 14-16 –vuotiaiden Nyanzan provinssin maaseudulla asuvien tyttöjen asenteita ja kokemuksia kuukautisiin liittyen.	Selvittää, miten eri etnisistä taustoista tulevat tytöt määrittelevät kuukautiset
3. Millaiseen aikaisempaan tietoon tutkimusperustuu	Toisin kuin tämä tutkimus, aiemmat tutkimukset ovat olleet laadullisia	Tutkimus on osallistavaa pilottitutkimusta. Aiemmissä tutkimuksissa on osoitettu,	Tutkimus on puolivälitarkaus kymmenvuotisen projektin kulkuun.	Aiempiä tutkimuksia aiheesta on Saharan eteläpuoleisesta Afrikasta	Yhdysvalloissa aiempia tutkimuksia monikulttuurisuus huomioi-

	<p>sia ja ne ovat keskittyneet käytettyihin kuukautissuojoihin ja pääasiassa lukioikäisiin.</p>	<p>että kuukautissuojien puute aiheuttaa koulu-poissaoloja</p>		<p>vähän, mutta ne viittavat siihen, että heikot tytöt koulupoissaoloja.</p>	<p>den on tehty hyvin vähän. Vuonna 1985 eurooppalaistausten kuukautiskokemuksia verrattiin afrikkalaistausten kokemuksiin</p>
<p>4. Mihin tutkimuksessa haettiin vastausta tai mitkä olivat asetetut tehtävät?</p>	<p>Millaiset tiedot työtöillä on ja miten kuukautishygienia toteutuu? Mitkä keinot edistävät tilannetta?</p>	<p>Kuinka kuukuppien käyttöönotto ja käytön opettelu sujuvat? Motivoituvatko tytöt kuukuppien käyttämiseen?</p>	<p>Miten kuukautishygieniatavoitteiden saavuttaminen kouluissa 10 vuodessa sujuu?</p>	<p>Miten potentiaaliset kuukautishaasteet vaikuttavat tyttöjen elämään</p>	<p>Millaisia eri käsityksiä tytöillä on kysymykseen: "Miksi tytöillä ja naisilla on kuukautiset" ja kuinka etninen tausta vaikuttaa tähän</p>
<p>5. Miten, keneltä ja mistä tutkimusaineisto kerättiin?</p>	<p>n = 320 tyttöä, keskimäärin 14,9-vuotiaita koululaisia. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella 10 eri</p>	<p>n = 192, ikäjakauma 14-16-vuotiaat Datankeräys tutkimuslaitosten muistiinpanoista</p>	<p>n = 119 kirjallista lähdettä ja n = 115 asiantuntija-haastattelua. Kooste usean eri tutkimuksen tuloksista ja asiantuntijoiden arvio tilanteesta.</p>	<p>n = 120, 14-16-vuotiaita vähintään kolme kuukautiset läpiikäynyttä tyttöä. Aineisto kerättiin keskusteluryhmien avulla</p>	<p>n = 73 Yhdysvalloissa asuvaa, 11-19 vuotiasta, neljästä eri etnisestä ryhmästä: arabi-, meksikolais-, afrikkalais- ja eurooppalaistaustoista.</p>

	koulusta, haastattelemalla koulujen hallintoa				Kyselylomake, yksilohaastattelut ja ryhmäkeskustelut
6. Miten tutkimusaineisto analysoitiin?	SPSS –tilastointiohjelman avulla sekä The Likert Scale	Stata-tilastojenkäsittely-ohjelmalla	Aineisto käytiin läpi teemapohjaisella analyysillä	Aineisto käytiin läpi teemapohjaisella analyysillä	ATLAS - analyysiohjelma kvalitatiiviselle datalle
7. Miten tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu?	Riippuvat satunnaismuuttujat arvioitiin riskitaulukoinnilla. Tutkimuksesta karsittiin alueella vasta alle 3 kk asuneet ja ne, joiden kuukautiset eivät ole alkaneet. Otettiin huomioon poissaolevien tyttöjen merkitys tutkimustulokseen.	Tutkimukseen otettiin mukaan vain ne tytöt, joilla oli ollut vähintään kolmet kuukautiset. Osallistujien oman ilmoituksen lisäksi kupprien käytön aktiivisuutta seurattiin kupprien värimuutoksia tarkailemalla.	Tutkimusta rajoittivat kielimuuri ja tietosuojantakana olevat materiaalit. Kaikkia aiheesta tehtyjä tutkimuksia ei voitu sisällyttää ja kaikkea kehitystä ei voida nähdä saatavilla olleiden tutkimusten pohjalta.	Tutkimukseen otettiin mukaan vain ne tytöt, joilla oli ollut vähintään kolmet kuukautiset. Osallistujia etsittiin kudesta satunnaisesti valitusta koulusta. Haastattelijan ikä ja ammattirooli saattoivat vaikuttaa tyttöjen halukkuuteen jakaa käsityksiään.	Haastattelijan etnisyys, ikä ja ammattirooli saattoivat vaikuttaa tyttöjen halukkuuteen ja jakaa käsityksiään. Lisäksi tytöt olivat keskenään eri ikäisiä, eri luokilla ja maahanmuutostatukseltaan erilaisia perheistä. Myös erot englannin kielen taidoissa voivat vaikuttaa tuloksiin

<p>8. Mitä eettisiä näkökohtia on tuotu esille?</p>	<p>Kenyatta University Ethics Review Committee valvoi tutkimusta. Osallistujat ja osallistujien vanhemmat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Vastaukset kirjattiin anonymisti.</p>	<p>Tutkimus sai eettisen hyväksynnän KEMRI:n tieteelliseltä ja eettiseltä tarkastelulautakunnalta sekä Liverpool School of Tropical Medicinen eettiseltä komitealta. Osallistujat ja osallistujien vanhemmat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Osallistujille ja heidän vanhemmilleen jaettiin tietoa kuukupin käytön riskeistä, kuten TSS-oireyhtymästä, sekä paikallisen terveydenhuollon yhteystiedot.</p>	<p>Eettistä hyväksyntää ei vaadittu tätä katsaustavarten</p>	<p>Tutkimus sai eettisen hyväksynnän kolmelta lautakunnalta (Scientific and Ethical Review Board of KEMRI, Institutional Review Board of the U.S. Disease Control and Prevention ja Liverpool School of Tropical Medicinen eettinen komitea). Osallistujat ja osallistujien vanhemmat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuneet saivat kuukautishygieniatuotteita, mikä</p>	<p>Institutional Review Board antoi tutkimukselle ja käytetyille menetelmille hyväksyntänsä. Osallistujat ja osallistujien vanhemmat antoivat kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Osallistujat saivat lisäksi 10 dollarin lahjakortin, tämä on voinut vaikuttaa osallistumispäätökseen.</p>
---	--	--	--	---	---

				saattoi vaikuttaa osallistumispäätökseen	
9. Tulokset?	Yhdellä kolmasosalla murrosikäisistä oli heikot kuukautishygienian tietotaidot, pääsyyinä puutteellinen yksityisyys (wc-tilat) ja pelko kiusaavista pojista. Kuukautiskasvatus saatiin pääasiassa koulusta, mutta aihe on tabu myös monille opettajille.	Menstruaatioikäiset tytöt ovat halukkaita käyttämään kuukuppeja. Selkeä käytön ohjaaminen on tärkeää. Kuukupin käytön oppimiseen voimennä yli puoli vuotta.	Kuukautishygienian tarve tunnustetaan nykyään globaalisti kansanterveyden ja kehityksen haasteeksi. Kuukautishygienian asema kouluissa on parantunut, kaikissa asetetuissa tavoitteissa on edistytty. Tarvitaan lisää resursseja ja poliittista sitoutumista, jotta esille nousseet puutteet saadaan korvattua.	Tyttöjen tarpeita kuukautishygienian hoidossa ei huomioida ympäristössä, jossa on rajoittuneesti resursseja.	Etnisellä taustalla on vaikutusta tyttöjen tapaan määritellä ja käsitellä kuukautiset. Kuukautisten nähtiin merkittävän lisääntymiskykyä, kehon puhdistamista ja aikuiseksi kasvamista. Lisäksi esille nousi ystävien ja naispuolisten perheenjäsenten kuukautisista puhumisen merkitys tytöille, sekä koettu epävarmuus kuukautisista.

10. Tulosten merkitys?	Äidit ja opettajat ovat tärkeässä roolissa lastensa seksuaalikasvatuksessa. Myös pojat tarvitsevat kuukautiset huomioidaan seksuaalikasvatusta.	Kuukuppien käytön mahdollistaminen edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä.	Rahoitus ja muut resurssit kuukautishygienian hoitoon kouluissa ovat lisääntyneet, mikä edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä.	Vaikenemisen kulttuuri ja huonot resurssit ovat selviä toisiinsa. Tytöt tarvitsevat parempaa tietämystä omista kehoistaan ja kuukautisista.	Perhetaustat vaikuttavat selvästi kuukautiskäsityksiin. Tytöt toivoivat opetussuunnitelmiin päivitystä seksuaali- ja kuukautiskasvatukseen liittyen
11. Tulosten sovellettavuus ja hyödynnettävyys?	Tulosten perusteella suositellaan koulujen investoivan hygieniainfasiiliteetteihin ja seksuaalikasvatuksen aikaisiin opintosuunnitelmissa sekä kohdistamiseen yhtäläisesti kaikille sukupuolille. Vaihdoiset ja innovatiiviset kanavat tiedon jakamiseen kasvattaisi ja	Tulosten perusteella kuukuppien käytöstä ei ollut aiheutunut haittoja niiden käyttäjille. Jotta käyttöä saadaan lisää, tarvitaan kestävämpiä keinoja kuukuppien markkinointiin väharaisilla alueilla.	Kuukautishygieniatavoitteiden saavuttamiseksi vuoteen 2024 mennessä pitää tehdä vielä paljon töitä eri sektoreilla.	Yhteisössä tarvitaan lisää avoimuutta kuukautisiin liittyen, sekä parempia hygieniainfasiiliteettejä kouluhin. Lisäksi tärkeää on saada eri kuukautishygieniatuotteita helpommin saataville. Tarvitaan syventävä kvantitatiivinen tutkimus huonon kuukautishygienian riskeistä.	Tulokset jaettiin ja hyväksyttiin eri yhteisöjen tyttöjen, naisten ja terveysalan ammattilaisten kanssa. Tutkimus on amerikkalainen, mutta monikulttuurisuuden näkökulmasta hyödynnettävissä jossain määrin myös Kenian kontekstiin.

	parantaisi kuukautistie- tämystä ja -hygienia- käytäntöjä.				
--	--	--	--	--	--

Tutkimusklubin litteroinnin tiivistelmä (Liite 2)

Tutkimusklubi pidettiin englanniksi. Esittelimme tutkimusartikkelimme ja avasimme keskustelun kysymällä, heräsikö kysymyksiä tai ajatuksia suoraan niihin liittyen. Tästä ei syntynyt keskustelua, joten johdimme keskustelua nostamalla erinäisiä keskusteluaiheita, jotka olimme keränneet myös Powerpoint -esitykseemme. Korostimme, että haluamme kuulla Home Street Home -työntekijöiden näkemyksiä siihen, miten sensitiivistä aihetta tulisi lähestyä paikallisessa kulttuurissa.

Ensimmäiseksi nostimme MHM-käytäntöjen toteutumisen kouluissa: ”Miten koulujen kuukautishygieniakäytännöt näyttäytyvät Home Street Homen työntekijöille?” ja ”Vastavatko tutkimusartikkelilöydöksemme todellisuutta myös Makongeniassa?”

Työntekijä 1: Girls' Class -projektia tehdessämme olemme huomanneet, että yksi keskeinen haaste paikallisissa kouluissa on kuukautisopetuksen sisältö. Opetus keskittyy vahvasti biologiaan, eikä aihetta käydä syvemmin läpi. Aihe on itsessään suuri tabu, eikä siitä keskustella koulussa eikä vanhempien kanssa. Tyttöjen tiedot perustuvat paljon ystävien ja luokkakavereiden kokemuksiin ja tarinoihin. Aiheen ympärillä liikkuu paljon huhuja, tarinoita ja väärää tietoa.

Kylämme koululla ei ole kunnollisia wc-tiloja, juoksevaa vettä on saatavilla vain välillä (vesi on ”on and off”) ja jätehuoltoa ei ole. On siis haastavaa vaihtaa kuukautisside koulupäivän aikana tai huolehtia käsihygieniasta.

Seuraava esittämämme kysymys koski kuukautistuotteiden saatavuutta ja kuukuppien mahdollista käyttöönottoa tulevaisuudessa.

Työntekijä 1: Tytöt saavat koululta kaksi pakettia siteitä vuodessa, mikä ei tietenkään riitä. Näiden kuukautissuojien laatu on myös todella heikko, eivätkä monet tytöt halua käyttää niitä. Tällä hetkellä kuukuppeja ei ole lainkaan käytössä niiden kalliin hinnan vuoksi. Niitä ei ole missään myynnissä, joten ainakin toistaiseksi ne ovat täysin tyttöjen saavuttamattomissa. Myös tamponit ovat luksustuote, joihin suurimmalla osalla ei ole varaa. Kuukautissiteet ovat ainoa yleisesti käytössä oleva vaihtoehto. Järjestämme työpajoja, joissa opetamme tyttöjä tekemään pestäviä kesto-siteitä. Kertakäyttösiteiden hävittäminen on hyvin hankalaa, sillä niitä varten ei ole mitään roskikasia.

Kysyimme, mitä työntekijät ajattelevat mahdollisesta yhteistyökumppanista, esimerkiksi suomalaisesta Lunette-firmasta. Voisiko HSH tulevaisuudessa hankkia tällaisen kuukuppeja toimittavan sponsorin?

Työntekijä 1: Se olisi totta kai hyvä idea. Jos saisimme tällaisen yhteistyökumppanin, voisimme kouluttaa tyttöjä niiden käytössä ja jakaa tietoa kuukupeista Girls' Class -projektin yhteydessä.

Nostimme esille kuukuppeihin liittyvän hygienihaasteen: kupit täytyy puhdistaa käytön jälkeen kiehuvan kuumassa vedessä, jotta infektioilta vältytään. Kuukuppien hinta ja puhdistushaasteet huomioiden kestoiteiden valmistus on erittäin taloudellinen ja saavutettava työpaja tytöille. Kuukuppi kuulostaa ajatuksena meidän korvaamme täydellisesti tuotteelta, sillä se kestää useita vuosia ja pesuun riittää kiehuva vesi. Miten paikalliset suhtautuvat erilaisiin kuukautissuojiiin, käydäänkö niistä keskustelua?

Työntekijä 1: Kuukautissiteet ovat yleisimmin käytettyjä, mutta niihin liittyy paljon häpeää ja piilottelua. Käyttö on yksinkertaista, mutta peseminen haastavaa, erityisesti koska se halutaan tehdä salassa. Tamponien ja kuukuppien saavuttamattomuuden vuoksi niistä ei käydä keskustelua. Kuukupin tyhjentäminen ja takaisinlaitto ovat tässä ympäristössä huomattava haaste, sillä puhdasta vettä ei ole useinkaan saatavilla, joten infektoriski on suuri.

Seuraavaksi kysyimme, mitä muita kulttuurisia näkökulmia tulee huomioida kuukautishygieneaan liittyen. Nostimme esille perheenjäsenten merkityksen ja kysyimme, miten perheenjäsenet voitaisiin ottaa mukaan kuukautiskasvatukseen?

Työntekijä 2: Äidit ovat tärkeässä roolissa, sillä he ovat lähimpiä aikuisia tyttärilleen. Äidit voivat normalisoida kuukautisia tyttärilleen ja he voivat auttaa tyttöjä kuukautishygienian toteuttamisessa. Tyttöjä auttaa, mikäli kuukautisista voi puhua äidin kanssa ja kuukautissiteet voi pestä ja kuivata kotona häpeämättä. Suurinosa vanhemmista eivät ole näin läheisiä tyttäriensä kanssa, jolloin tytöt pesevät, kuivaavat ja säilyttävät siteensä piilossa, epäpuhtaissa paikoissa. Tytöt käyttävät myös samaa sidettä pitkään pesemättä sitä, joten infektiot ovat tavallisia.

Kysyimme, mitä HSH-työntekijät ajattelevat poikien ja miesten kuukautistietämyksestä ja osallistamisesta kuukautiskasvatukseen.

Työntekijä 3: Kuukautiset ovat suuri tabu, jota piilotellaan paljon, vaikka kyseessä on täysin normaali biologinen asia. Olisi tärkeää opettaa kuukautisista kaikille nuorille. Valtaosa kouluista on "sekakouluja", luokilla on sekä poikia että tyttöjä. Kuukautisista puhutaan biologisesta näkökulmasta ja pojat ymmärtävät kuukautisista vielä paljon vähemmän kuin tytöt. Oma kokemukseni on, että pojat reagoivat kuukautisiin nauramalla ja kiusaamalla tyttöjä.

Pojilla ja miehillä on hyvin keskeinen rooli tyttöjen seksuaali- ja kuukautisterveyden toteutumisessa. Heidän tulisi ymmärtää, auttaa ja tukea tyttöjä, eikä aiheuttaa tytöille traumoja kiusaamalla heitä. Poikien opettaminen olisi hyvin tärkeää. Auttaisi, jos pojat sisäistäisivät kuukautisten olevan täysin normaali biologinen osa ihmisen elämää.

Olisi tärkeää, että perheissä voitaisiin puhua kuukautisista avoimesti. Jos en ymmärrä siskoni kuukautiskiertoa, kuinka voisin ymmärtää kenenkään muunkaan naisen tilannetta.

Mikä voisi olla hyvä tapa saada perheet osallistumaan kuukautiskeskusteluun ja -kasvatukseen?

Työntekijä 1: Pyrimme toiminnallamme vaikuttamaan pääasiassa nuoriin, sillä uskomme muutoksen tapahtuvan sukupolvi kerrallaan. Vanhempiin ihmisiin on vaikeampi vaikuttaa, sillä tavat ja uskomukset ovat juurtuneet syväälle. Pyrimme siihen, että tämän päivän lapset voisivat kasvattaa omat lapsensa avoimessa ja keskusteleavassa ilmapiirissä. Yritämme keskustella näistä asioista hyvin avoimesti ihmisten kanssa, jotta stigma hälvenisi aiheen ympäriltä pikkuhiljaa. Puhumme haastavista asioista ja kannustamme myös tyttöjä keskustelemaan ryhmissä.

Etenimme seuraavaksi HSH Girls' Class-projektiin ja sen tulevaisuuden suunnitelmiin. Kysyimme, miten projekti on tähän asti pyörinyt ja millaisia uusia ajatuksia työntekijät saivat tutkimusartikkeleistamme.

Työntekijä 1: Girls' Class projektin järjestäminen on ollut haastavaa koronan vuoksi, sillä tapahtumien ja tapaamisten järjestäminen on ollut kiellettyä. Suunnitteilla on nyt yhdistää ensi vuonna Girls' Class -projekti alueen koulujen kanssa tehtävään yhteistyöhön, joka tarjoaisi käytännön ratkaisuja kuukautishygieniaan. Esimerkiksi tavoitteena olisi pitää Girls' Class kaikille lähikoulujen tytöille ja avustaa parempien vessojen, vesipisteiden ja jätehuollon rakentamisessa. Tämä on projektin seuraava kehitysaskel. Koemme että esimerkiksi käsihygieniasta opettaminen on todella tärkeää, mutta myös hyödytöntä, mikäli emme mahdollista käsienpesua konkreettisin keinoin.

Kysyimme, mitä työntekijät ajattelevat Boys' Class -projektin perustamisesta. Tutkimustuloksemme osoittavat poikien olevan tärkeässä roolissa tyttöjen seksuaaliterveyden edistämässä ja heillekin vertaistuki ja ryhmäkeskustelut murrosiästä ovat todella tärkeitä. Myös kuukautiskasvatusta voisi antaa samassa yhteydessä.

Työntekijä 1: Tottakai! Itse asiassa joka kerta kun tytöt kokoontuvat Girls' Classiin, pojilla on samaan aikaan oma seksuaalikasvatustunti, jossa käydään vastaavia teemoja. Projektin nimeksi on jäänyt tuo Girls' Class.

Selvitimme, millaisia opetusmetodeja työntekijät hyödyntävät projektissaan. Nostimme esille ryhmäkeskustelut, joiden hyödyistä oli muutama maininta tutkimusartikkeleissamme. Tytöt uskaltavat avautua ryhmässä intiimeistä aiheista.

Työntekijä 1: Vaihdamme menetelmää jatkuvasti riippuen tyttöjen ikäluokasta, jokaiselle vuosiluokalle on omat sisällöt. Nuoremmat tytöt erityisesti kaipaavat enemmän ohjausta keskustelun käyntiin saamiseksi, mutta vanhemmilla pienryhmäkeskustelut toimivat oikein hyvin. Menetelmän valinta riippuu tyttöjen iästä, mutta myös jonkin verran alueellisista eroista. Olemme huomanneet, että joillain alueilla keskustelu on avoimempaa kuin toisilla. Jokaisella kerralla hyödynnämme paperilappuja, joille tytöt voivat anonyymisti kirjoittaa mielessään olevia kysymyksiä ja ajatuksia. Kysymyslapput kerätään ja niistä keskustellaan koko ryhmässä.

Kysyimme, kuinka paikallisia kouluja voisi lähestyä ja yhteistyötä aloittaa kuukautishygienian parantamiseksi. Erityisesti opettajienkin kokiessa aiheen tabuksi.

Työntekijä 1: Tunnettiin erityisen hyvin tilanteen niissä kouluissa, joiden kanssa teemme aktiivisesti yhteistyötä. Opettajissa on suuria eroja. Jotkut ovat motivoituneita tyttöjen hyvinvoinnin parantamiseen ja avoimeen seksuaalikasvatukseen. Toisaalta on paljon niitä opettajia, joille aihe on tabu, eikä asiasta ole helppo käydä minkäänlaista keskustelua.

Työntekijä 3: Projektimme yksi suurimmista haasteista on juuri se, että monet opettajat eivät halua tehdä kanssamme tällaista yhteistyötä (?). Kaikkein hyödyllisimpiä tällaisen hankkeen kannalta ovat ns. aktivistiopettajat, jotka ovat valmiita tekemään töitä muutoksen eteen. Suurin osa paikallisista kouluista tukevat kyllä toimintaamme.

Toinen suuri haaste on, että kouluissa ei ole puhdasta vettä saatavilla, jolloin opetussemme vaikutus jää hygieniasosalta pieneksi. Pyrimme siihen, ettemme puske liikaa

omaa agendaamme, sillä haluamme muutoksen tapahtuvan, ja painostaminen ei ole toimiva ratkaisu.

Työntekijä 1: Seksuaalikasvatustunneilla näytämme usein kondomin nuorille ja opettajat järkyttyvät tällaisesta radikaalista toiminnasta. Toisaalta meillä on mahdollisuus toimia juuri niin: ulkopuolelta tulevina voimme ottaa niiden "hullujen roolin", jotka toimivat oimittaisesti. Luokanopettajille tällainen normien rikkominen ei ole helppoa, sillä he elävät lasten kanssa päivittäin ja heillä on oma roolinsa ja auktoriteettinsa yhteisössä. Me voimme vetää tätä hullua roolia täällä, vaikka se olisikin normien vastaista.

Työntekijä 3: Usein ongelma seksuaalikasvatuksessa on, että nuoret oppivat vanhoilta ja tavat ovat sen mukaisia. Oppi saadaan vääriltä ihmisiltä. Me voimme olla ne hullut, jotka aloittavat avoimemman keskustelun seksuaalikasvatuksessa ja murramme omalla toiminnallamme tabua.

Työntekijä 1: Juuri niin. Avoin keskustelu on todella tärkeää, jotta perättömät huhut eivät leviä nuorten keskuudessa. Kuulimme jokin aika sitten, että nuorten keskuudessa kiertää esimerkiksi tieto siitä, että jos mies sairastaa suojaamatonta seksiä harrastaessaan malariala, HIV ei voi tarttua. Tällaiset puheet kiertävät faktoina, mikä on hyvin haitallista.

Kysyimme vielä, nouseeko HSH-työntekijöillä muita ajatuksia mieleen. Lopettelimme keskustelun kiittämällä osallistujia ja esittelemällä tutkimustemme lähteet.

Työntekijä 3: Kiitos teille! Hyvä tietää, että muuallakin on kaltaisiamme "hulluja".

Palautelomake (Liite 3)

Seksuaali- ja lisääntymiserveiden kehittämistyö (SX00BN51-3001)

TUTKIMUSKLUBIN ARVIOINTILOMAKE / FEEDBACK FOR NURSING JOURNAL CLUB

Vastaaajan taustatiedot / Background of respondent:

Työni / my occupation

1. Sairaanhoidtaja / Nurse
2. Vapaaehtoinen / Volunteer
3. Muu, mikä? / Other, what?

Työkokemus / Working experience

1. 0-4 vuotta /years
2. 5-8 vuotta /years
3. +9 vuotta /years

Rengasta sopiva vaihtoehto / Circle the answers

Tyydyttävä / Average (1-2)

Hyvä / Good (3-4)

Kiitettävä / Very Good (5)

Tutkimusklubi eteni systemaattisesti kohti asetettuja tavoitteita Presentation and conversation proceeded systematically towards the goals	1 2 3 4 5
Tutkimusklubin sisältö lisäsi asiantuntijuuttani Content of the presentation increased my knowledge and expertise	1 2 3 4 5
Tutkimusklubi menetelmänä tuki osaamistani As a method, this nursing journal club supported my expertise	1 2 3 4 5
Tutkimusklubi mahdollisti kehittämistä edistävän keskustelun Nursing journal club enabled discussion that promotes development	1 2 3 4 5
Tutkimusklubin aihe liittyi konkreettisesti omaan työhöni Discussion topic was directly related to my job	1 2 3 4 5
Sain tutkimusklubista uusia valmiuksia työskentelyni kehittämiseen I gained new knowledge to develop my work	1 2 3 4 5
Tutkimusklubin tuki hyvin tietojen jäsentymistä kokonaisuudeksi Nursing journal club -method supported structuring the information as a whole	1 2 3 4 5

Kiitos palautteesta! / Thank you for your feedback!


Tutkimusklubin diasarja (Liite 4)



Menstrual Hygiene Management with HSH Girls' Class Project


Kumpulainen, Anni
Pohjankoski, Fanny
Wilkar, Taika

Metropolia University of Applied Sciences
November 8th 2021

Content of the Presentation


1. Quick review of five studies
2. Discussion of challenges
3. HSH Girls' Class and ideas for the future



Research questions

How Kenyan 9-16 year old girls experience their periods, and what challenges do they face with menstrual hygiene management?


What methods work in enacting menstrual hygiene management education considering multicultural approach?



Korir et al. 2018
Menstrual hygiene management practices among primary school girls from a pastoralist community in Kenya: a cross sectional survey

Published in *The Pan African Medical Journal*, volume 31

- 1/3 of Maasai-girls have poor menstruation hygiene management
- Schools have insufficient menstrual hygiene management practises (lack of privacy in toilets, clean water, sanitary towels)
- Menstruation is a taboo also for teachers



Somner et al. 2021
Menstrual hygiene management in schools: midway progress update on the "MHM in Ten" 2014–2024 global agenda

Published in *Health Research Policy And Systems* 2021;9:1


- "MHM in Ten Vision: Girls in 2024 around the world are knowledgeable and comfortable with their menstruation, and able to manage their menses in school in a comfortable, safe and dignified way."
- A worldwide study, with several accounts from Kenya
- The overall situation has gotten better, and especially non-governmental organisations have done a lot to improve it. However, more resources and support for policies is needed from governments in the future.



Mason et al. 2013
"We keep it secret so no one should know" – A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural western Kenya

Published in *Public Library of Science ON*, Volume 8


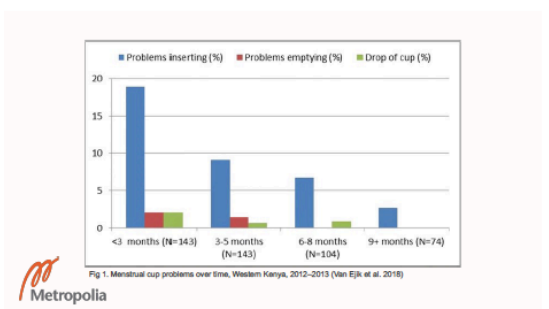
- Secrecy and a lack of resources obstruct menstrual hygiene management in schools
- Insufficient access to menstrual hygiene products leads to the use of alternative methods
- Lack of emotional support from the community prevents the girls from reaching their full potential



Van Ejik et al. 2018
Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya

Published online in *Reproductive Health*, Volume 15

- Girls are motivated to use menstrual cups
- It may take up to 6 months to learn to use the cup correctly
- The importance of peer education
- 84 % of girls used their cup in the first three months, and 96 % in nine months

Orringer – Gahagan 2010
Adolescent Girls define menstruation: A Multiethnic exploratory study

Published in *Health Care for Women International*, volume 31

- American study including girls from four ethnic groups
- Menstruation has meanings of reproduction, cleansing and growing up
- Not knowing – uncertainty
- Discussion groups and peer support

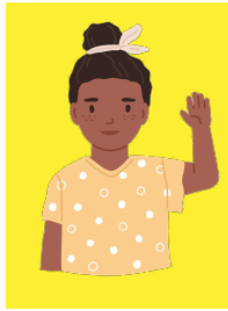



Discussion topics

- Menstrual education is needed for all genders
- How to approach a taboo such as menstruation sensitively?
- How does the age of the girls affect?



Menstrual hygiene management in schools?



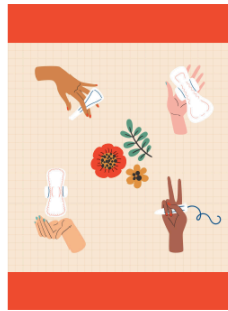
Accessibility of menstrual hygiene products?



Cultural aspects?



Home Street Home Girls' Class Project
Ideas for the future?



References

- Koiri, Eileen – Nafula Okwara, Florence – Okumba, Gaudencia 2018. Menstrual hygiene management practices among primary school girls from a pastoralist community in Kenya: a cross sectional survey <<https://panafrican-med-journal.com/content/article/31/222/full/>>
- Mason, Linda – Nyothach, Elizabeth – Alexander, Kelly – Odhiambo, Frank O. – Eleveid, Aisha – Vulule, John – Rihingana, Richard – Laserson, Kayla F. – Mohammed, Aisha – Phillips-Howard, Penelope A. 2013. "We keep it secret so no one should know" – A qualitative study to explore young schoolgirls attitudes and experiences with menstruation in rural western Kenya <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0079132>>
- Orringer, Kelly – Gahagan, Sheila 2010. Adolescent Girls define menstruation: A Multibethnic exploratory study <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07399331003653782>>



References

- Somner, Marni – Caruso, Bethany A. – Torondel, Belen – Warren, Elodie C. – Yamakoshi, Brooke – Haver, Jackie – Long, Jeanne – Mahon, Thérèse – Nalmpongit, Ella – Okwaro, Neville – Phillips-Howard, Penelope A. 2021. Menstrual hygiene management in schools: midway progress update on the "MHM in Ten" 2014–2024 global agenda <<https://health-policy-systems.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12961-020-00669-8>>
- Van Eijk, Anna Maria – Laserson, Kayla F. – Nyothach, Elizabeth – Oduor, Kelvin – Omoto, Jackton – Mason, Linda – Alexander, Kelly – Oduor, Clifford – Mohammed, Aisha – Eleveid, Aisha – Ngere, Isaac – Obor, David – Vulule, John – Phillips-Howard, Penelope A. 2018. Use of menstrual cups among school girls: longitudinal observations nested in a randomised controlled feasibility study in rural western Kenya <<https://reproductive-health-journal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12978-018-0582-8>>



All illustrations from shutterstock.com

- Picture credits:
- ana.illustrator, photo ID: 1898693476
 - Dari-design Pie, photo ID 1885269271
 - GoodStudio, photo ID 1936162225
 - Nataliya Dolotko, photo ID: 2012103371
 - Nataliya Dolotko, photo ID: 2010963479



THANK YOU!



Kehittämistyön aikataulu (Liite 5)

Kehittämistyömme eteni viikkosuunnitelman mukaisesti. Tapasimme kerran viikossa työryhmän kanssa Zoom-alustaa hyödyntäen ja sovimme silloin aina seuraavan viikon työnjaosta. Home Street Home -järjestön edustajaan, Viola Walleniukseen, olimme keskusteluyhteydessä aktiivisesti Whatsapp-sovelluksessa ja sähköpostitse.

Viikot	Työvaiheet ja viikkojen suunniteltu sisältö
Vko 36	Sähköpostiyhteys yhteistyökumppaniimme ja aiheen sopiminen
Vko 37	15.9. Videopuhelu Keniaan ja aivoriihi Viola Walleniuksen kanssa. 17.9. Työryhmän Zoom-tapaaminen ja ensimmäinen työnjako. Ohjaavan opettajan konsultointi valitusta aiheesta.
Vko 38	21.9. Työryhmän Zoom-tapaaminen ja suunnitelmaraportin aloitus. Tiedonhakua valituilla hakusanoilla.
Vko 39	29.9. Työryhmän Zoom-tapaaminen, tutkimusklubin suunnittelu ja analyysikehikon työstäminen. Tutkimusklubi-ajankohdan sopiminen. Viestiyhteys Keniaan. 3.10. Työryhmän Zoom-tapaaminen, suunnitelmaraportin viimeistely ja lähettäminen ohjaavalle opettajalle.
Vko 40	7.10. Työryhmän Zoom-tapaaminen. Analyysikehikon työstämistä ja tutkimustietoon perehtymistä.
Vko 41	14.10. Työryhmän Zoom-tapaaminen. Analyysikehikon työstämistä ja tutkimustietoon perehtymistä.
Vko 42	18.10. Työryhmän Zoom-tapaaminen. Analyysikehikon viimeistely.
Vko 43 - 44	26.10. ja 5.11. työryhmän Zoom-tapaamiset. Powerpointin valmistaminen ja tiivistelmä kehittämistyöstä tutkimusklubia varten.
Vko 45	Tutkimusklubi 8.11. klo 15–16. Tämän jälkeen työryhmän oma purkukeskustelu ja tutkimusklubin litterointi. Palautteen keruu ja purku.
Vko 46	16.11. ja 18.11. Työryhmän Zoom-tapaamiset. Tutkimusklubiraportin kirjoittamista. Englanninkielinen tiivistelmä raportista Home street Home ry:lle. 19.11. Viimeinen seminaaria edeltävä läpikäynti. Raportin palautus.
Vko 47	23.11. Kehittämistyöseminaari klo 9–16. 26.11. Lopullisen tutkimusraportin palauttaminen ohjaavalle opettajalle ja Home Street Home -järjestölle