

**TIETOISKUT JA INFOGRAAFIT YLEISIMMISTÄ LASTEN
INFEKTIOSAIRAUKSISTA JA NIIDEN HOIDOSTA VANHEMMILLE**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoidtaja (AMK)

Kevät 2023

Laura Sopanen

Tekijä Laura Sopenen

Vuosi 2023

Työn nimi Tietoiskut ja infograafit yleisimmistä lasten infektiosairauksista ja niiden hoidosta vanhemmille

Ohjaaja Päivi Homan-Helenius

Tämän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön tilaajana toimi erään hyvinvointialueen sairaaloiden päivystysvastaanotot. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tarkastella lasten yleisimpiä infektiosairauksia ja niiden vaikutuksia lapsen ja koko perheen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia tutkitun tiedon perusteella tietoiskut ja infograafit yleisimmistä lasten infektiosairauksista ja niiden kotihoito-ohjeista lasten vanhemmille. Tavoitteena oli myös tuoda esille sitä, kuinka tärkeää on seurata lapsen terveydentilaa ja hakea apua, jos tietyt oireet eivät helpota tai pahenevat. Oikeanlainen ja oikea-aikainen hoito auttaa välttämään sairaudesta johtuvia komplikaatioita ja nopeuttaa lapsen toipumista.

Vanhempien on tärkeää tunnistaa yleisimpien lasten infektiosairauksien oireet ajoissa ja hakea tarvittaessa apua sairaalan päivystysvastaanotolta. Lääkärin vastaanotolla voidaan tehdä tarvittavat lääketieteelliset tutkimukset ja aloittaa lääketieteellinen hoito. On myös tärkeää, että vanhemmat ymmärtävät oman roolinsa lasten sairauksien ehkäisyssä. Yksinkertaiset toimet, kuten hyvä käsihygienia ja terveellinen ruokavalio, voivat auttaa estämään sairauksia ja parantamaan lapsen yleistä terveyttä. Lääkärin määräämien hoito-ohjeiden noudattaminen on myös tärkeää, sillä se auttaa varmistamaan, että lapsi saa oikeanlaisen hoidon. Lääkärin määräämiä hoito-ohjeita on tärkeää noudattaa tarkasti, sillä virheellinen hoito voi viivästyttää lapsen toipumista tai jopa pahentaa hänen vointiaan.

Vanhempien on tärkeää myös ymmärtää, että he voivat aina hakea neuvoa ja apua terveydenhuollon ammattilaisilta soittamalla numeroon 116 117, josta voidaan ohjata tarvittaessa hoitoon tai antaa kotihoito-ohjeita. On parempi olla liian varovainen ja hakea apua ajoissa, kuin jättää sairaus huomiotta ja pahentaa sairaustilannetta.

Avainsanat Lapset, infektiotaudit, päivystysvastaanotto, vanhemmat, infograafi, tietoisku
Sivut 21 sivua ja liitteitä 5 sivua

Author Laura Sopenen

Year 2023

Subject Infographs and Fact Sheets Based on the Most Common Children's Infection Diseases and Treatment for Parents

Supervisor Päivi Homan-Helenius

The commissioner of this bachelor thesis is the emergency receptions of a certain welfare area. The purpose of this thesis was to find out the most common children's infection diseases and to provide treatment instructions for parents and prepare fact sheets and infographics based on them. The goal of the thesis is to provide parents with information about the most common children's infection diseases, so that they can recognize the symptoms and, if necessary, seek help. In addition, bring out knowledge how important it is to monitor the child's health and seek help if the symptoms do not improve or get worsen. Right-time treatment helps to avoid complications and speeds up the child's recovery.

It is important that parents recognize the symptoms of the disease in time and seek help if necessary. At the doctor's office, the necessary tests can be done, and treatment can begin. It is also important that parents understand their role in illness prevention. Simple measures such as good hand hygiene and a healthy diet can help prevent disease and improve a child's overall health. Following the treatment instructions given by the doctor exactly is also important, as it helps to ensure that the child receives the right treatment. It is also important to follow all the instructions given, since incorrect treatment may delay the child's recovery or even make the situation worse.

It is also important for parents to understand that they can always seek help and advice from professionals by calling the number 116 117, where they can be directed to treatment if necessary or give home care instructions. It is better to be too careful and seek help in time than to ignore the disease and make the situation worse.

Keywords Children, infection diseases, emergency room, parents, information graphic, fact sheet

Pages 21 pages and appendices 5 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tilaaja	3
3	Toiminnallinen opinnäytetyö	3
5	Lasten infektioaudit	5
5.1	Kuume ja kuumeisen lapsen hoito.....	6
5.2	Välikorvatulehdus ja korvatulehdusta sairastavan lapsen hoito	7
5.3	Silmätulehdus ja silmätulehdusta sairastavan lapsen hoito.....	8
5.4	Kurkunpääntulehdus ja kurkunpääntulehdusta sairastavan lapsen hoito	9
5.5	Keuhkoputkitulehdus ja keuhkoputkentulehdusta sairastavan lapsen hoito	10
6	Opinnäytetyön toteutus	11
6.1	Tietoisku ja tietoiskujen laatiminen	13
6.2	Infograafi ja infograafien toteuttaminen	13
7	Eettisyys, kestävyys, luotettavuus ja käytettävyys.....	14
8	Pohdinta	16
	Lähteet.....	18

Liitteet

Liite 1	Kuume ja kuumeisen lapsen hoito (Infograafi 1)
Liite 2	Välikorvantulehdus ja välikorvantulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 2)
Liite 3	Silmätulehdus ja silmätulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 3)
Liite 4	Kurkunpääntulehdus ja kurkunpääntulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 4)
Liite 5	Keuhkoputkitulehdus ja keuhkoputkitulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 5)

1 Johdanto

Opinnäytetyössä tarkastellaan lasten yleisimpiä äkillisiä sairauksia ja niiden vaikutusta lapsen ja perheen hyvinvointiin ja arkeen hoitotyön näkökulmasta. Lasten sairastelu on vanhemmille usein arkipäivää, mutta silti moni ei tiedä koska ja millaisten oireiden takia lapsen kanssa tulee hakeutua päivystykseen tai perusterveydenhuoltoon ja koska lapsen kanssa voi hyvin olla myös kotona. Vanhempien täytyy muistaa, että vanhemmalla on vastuu lapsen hyvinvoinnista. Terveyspalveluiden tulee ottaa huomioon myös vanhempi, sillä lapsi harvoin on käynnillä yksin. Vastaanotto-tilanteen tulee kuitenkin olla lapsen tarpeiden mukainen ja vastaanottohuoneen suunniteltu niin että se herättää lapsessa mielenkiintoa, lapsi saa turvallisuuden tuntea esimerkiksi leluista tai kuvista. Lapsille terveystalouksia tuotetaan valtakunnallisesti perus- ja kouluterveydenhuollossa sekä neuvoloissa. (Terveyskylä, 2018b; Terveyskylä, 2018c)

Helposti saatavilla oleva tieto tuo tukea vanhemmille lasten sairastuessa, vanhempi voi etsiä hyvinvointialueen sivuilta. Vanhempi voi lapsen oirekuvan perusteella etsiä mahdollisen taudin, joka on kyseessä ja lukea ohjeistuksen millaisessa tilanteessa tulee saapua päivystykseen tarkoituksena ei kuitenkaan ole diagnosoida omaa lastaan vaan. Jos tilanne on epäselvä ja lapsen oireet ovat poikkeavia, tulee soittaa valtakunnalliseen päivystysneuvontaan numeroon 116 117. (Terveyskylä, 2018b; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018)

Usein vanhemmilla voi olla haastavaa arvioida lapsen tilaa ja helposti ylireagoitua ja tuodaan lapsi päivystykseen syyttä. Tällainen toiminta osakseen kuormittaa julkista terveydenhuoltoa ja sen ehkäisemiseksi tiedon helppo saatavuus lastentaudeista on hyvin tärkeää. On todella hyvä, että tällaisia infograafeja ja tietokortteja tulee laajempaan käyttöön eri hyvinvointialueille. Sivuilta löytyvän tiedon tulee olla ajantasaista ja sitä päivittää käytäntöjen mukaan säännöllisesti, tällä tavoin vanhempi saa helposti tietoon tarvitseeko hakeutua päivystykseen tai varata lääkäriaikaa. (Terveyskylä, 2018b; Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018)

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui päivystysvastaanotto ja lasten yleisimmät äkilliset sairaudet, sillä tämä hoitotyön osa-alue on itselleni pitkään ollut mielenkiintoa herättävä aihe. Työn tilaajan toiveesta toteutetaan tietoisukujen pohjalta infograafit heille vapaaseen käyttöön. Työn tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa näyttöön perustuvat infokokonaisuudet viidestä valitsemastani lastentaudista ja tuottaa näistä tietoisut sekä infograafit käyttöön tilaajaorganisaatiolle. Ikäjakama työtä toteuttaessa on 1–7-vuotiaat lapset sekä heidän sairastavuutensa. Opinnäytetyön tavoitteena on lasten vanhempien tiedonsaannin lisääminen ja päivystyspoliklinikoilla toteutettavan hoitotyön kehittäminen.

2 Opinnäytetyön tilaaja

Opinnäytetyön tilaajaorganisaationa on erään hyvinvointialueen päivystysvastaanotot. Hyvinvointialueella toimii perusterveydenhuollon päivystys, jossa tehdään sairaanhoitajan toimesta potilaan hoidontarpeen arviointi. Mikäli tässä kohtaa nousee esille potilaan tarve erikoissairaanhoidosta, ohjataan hänet hakeutumaan erään hyvinvointialueen keskussairaalan päivystykseen.

Päivystyksen tarkoitus on tuottaa kiireellisiä terveydenhuollon palveluita niitä tarvitseville. Kiireellinen hoito pitää sisällään äkillisen sairastumisen, vamman, toimintakyvyn heikkenemisen ja pitkäaikaissairauden vaikeutumisen, joka vaatii välitöntä arviointia ja hoitoa. Päivystyksessä potilaita hoidetaan paikkakunnasta huolimatta eli myös loma reissulla voi hakeutua päivystykseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023)

Pääosin hyvinvointialueilla järjestettävä päivystystoiminta on toteutettu yhteispäivystyksenä eli saman katon alta löytyy perusterveydenhuollon sekä erikoissairaanhoidon palvelut ja tarvittavat diagnostiikkapalvelut. Päivystykseen suositellaan hakeutumaan nykyään joko tekemällä oirearvio omaolo.fi palvelussa tai soittamassa hyvinvointialueiden neuvonta- ja ohjauspalvelun numeroon 116 117. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2023)

3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on työelämälähtöinen käytännön kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen ja tehostaminen. Tekemällä opinnäytetyön tavoitteena on oppia analysoimaan, tutkimaan ja kehittämään työtettä. Opinnäytetyö sisältää sekä toiminnallisen että teoreettisen osan. (HAMK, 2023)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan sitä, että valmiin opinnäytetyön tuotoksena on jotakin fyysistä esimerkiksi näyttelyn tai tapahtuman suunnittelua, paperinen opas, sähköistä aineistoa tai kehittämissuunnitelmaa (HAMK, 2020, ss. 17–19). Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kaksi erilaista valmista tuotosta jokaisesta valitsemastani sairaudesta. Ensimmäisenä jokaisesta sairaudesta toteutetaan kirjallinen osa

eli noin A4 mittainen tietoisuus, jonka tarkoitus on päätyä esille hyvinvointialueen nettisivuille ja näiden pohjalta laaditaan infograafit, jotka kaikki hyvinvointialueen päivystykset saavat käyttöönsä.

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite, tutkimuskysymykset ja keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella lasten yleisimpiä infektiosairauksia ja niiden vaikutuksia lapsen ja koko perheen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa tietoisuuskartat hyvinvointialueen nettisivuille ja niiden pohjalta infograafit hyvinvointialueen päivystysvastaanoitoille. Opinnäytetyön tavoitteena on laatia tutkitun tiedon perusteella tietoisuuskartat ja infograafit yleisimmistä lasten infektiosairauksista lasten vanhemmille, joista he saisivat helposti tietoa, missä tilanteissa ja milloin lapsen voinnista tulee huolestua ja milloin heidän tulisi hakeutua lapsen kanssa päivystykseen sekä miten lapsen vointia voisi parantaa kotihoidossa. Tietoisuuskartat kirjoitetaan Käypä Hoito -suositusten pohjalta, minkä jälkeen niistä laaditaan selkeät infograafit eli tiivistelmät tietoisuuskuista.

Opinnäytetyössä perehdytään yleisimpiin lasten infektiosairauksiin ja niiden kotihoitoon sekä kotona ilmeneviin tilanteisiin saapua niiden takia päivystykseen. Yhteistyötä tehdään erään sairaalan päivystysvastaanoton lääkäreiden ja päivystyspoliklinikan hoitohenkilökunnan kanssa tavoitteena tuottaa luotettavaa ja tutkittua tietoa helposti saataville lasten vanhemmille.

Opinnäytetyössä haetaan vastausta seuraaviin kysymyksiin:

1. Minkälainen on sisällöllisesti ajan tasalla oleva tietoisuus ja sen pohjalta lasten vanhemmille laadittava selkeä infograafi?
2. Miten varmistetaan niiden helppolukuisuus ja ymmärrettävyys lasten vanhempien näkökulmasta?

Opinnäytetyön teoriaosuudessa keskeisinä käsitteinä ovat lasten yleisimmät infektioaudit ja niitä sairastavien lasten hoito kotona, mutta myös tilanteet, joissa vanhempien tulee ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus kirjoitetaan Käypä hoito -suositusten ja aiheeseen liittyvien tutkimusten perusteella. Teoriaosuudessa käyn läpi yleisempiä lasten infektioitauteja ja niiden hoitoa painopisteen ollessa ennalta valitussa viidessä lasten infektioaudissa ja niiden hoidossa.

Opinnäytetyössä tuotettu tieto on rajattu koskemaan 1–7-vuotiaita lapsia. Tällä ikärajoitteella ja keskeisillä käsitteillä on tarkoituksena rajata opinnäytetyön laajuutta. Opinnäytetyöhön on valittu viisi lasten infektiosairautta, jotka päätettiin yhdessä tilaajaorganisaation edustajien kanssa. Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä tarkastellaan seuraavassa luvussa.

5 Lasten infektioaudit

Lasten infektioaudit ovat nuorelle iälle ominaisia sairauksia. Erilaiset rokkotaudit, ja tulehdukset ovat yleisiä lastentauteja. Erilaiset hengitystieinfektion on myös todella yleisiä lastentauteja, ja lapsi sairastaa niitä keskimääräisesti 5–10 kertaa vuoden aikana. Korvatulehduksen sairastaa myös suurin osa lapsista ensimmäisten vuosien aikana. (Jalanko, 2021b)

Lapsen sairastelu aiheuttaa aina perheelle huolta, koska poikkeuksetta koko perhe joutuu käymään läpi koettelemuksen, kun sairas lapsi on kotona hoidettavana. Huoli oman lapsen tilasta voi stressata ja aiheuttaa ahdistusta vanhemmille. (Jalanko, 2021b)

Lasten sairastelun yleisyys johtuu pääasiassa lasten kehittymättömästä puolustusjärjestelmästä ja päivähoidossa tavattavista muista infektioita sairastavista lapsista. Yleensä noin puolivuotiaana alkaa lapsen sairastelu, koska tähän mennessä äidistä saadut vasta-aineet ovat hävinneet lapsen verestä. Osa lapsista saa hengitystieinfektioiden sairastamisen jälkeen jälkitautina toistuvia korvatulehduksia. (Jalanko, 2021b)

Lapsen saavuttaessa 4–5 vuoden iän tapahtuu yleensä selkeä muutos, kun lapsen vastustuskyky paranee ja lapsen sairasteleminen vähenee. Joissain perheissä voi olla myös perinnöllisiä geenivirheitä, jotka aiheuttavat puolustusjärjestelmän heikkoutta ja näin ollen lisäävät lapsen sairastelua. (Jalanko, 2021b)

5.1 Kuume ja kuumeisen lapsen hoito

Kuume on yleinen oire monissa lasten infektiosairauksissa. Silloin, kun lapsi on saanut jonkin bakteerin tai viruksen aiheuttaman infektion, se aiheuttaa kehossa usein myös tulehdusreaktion eli kuumeen. Taudin aikana kuumeen säännöllinen mittaaminen on tärkeää, jotta voidaan arvioida lapsen tilaa ja hoidon tarvetta. Kuumetta mitataan lapsilta nykyään korvamittarilla tai kainalosta, mutta jossain tilanteissa mittaus voidaan tehdä myös peräsuolesta. Virallista rajaa kuumeelle ei ole, mutta raja-arvona voidaan pitää levossa 38°C:ta. (Saxen, 2021)

Kuume itsessään ei ole kovin vaarallista, korkea kuume voi aiheuttaa lapselle väsymystä. Yleensä jos kuume johtuu hengitystieinfektiosta, joka on virusperäinen kuume kestää arviolta noin 3–6 päivää, noin kolmasosalla lapsista kuumeilu jatkuu pidempään. Jossain virusperäisissä taudeissa kuume voi myös kestää reilusti yli viikon. Kolmenpäivää ei siis ole mikään normaalin kuumeen raja ja pidempään kestänyt kuume on normaalia eikä tarkoita, heti että lapsi tulee viedä lääkärin vastaanotolle. Korkea kuume pienellä lapsella voi aiheuttaa kuumekouristuksia, joiden aikana lapsen kädet ja jalat jäykistelevät ja nykivät symmetrisesti, eikä lapseen ei saa otettua kontaktia ja usein lapsen silmät harhailevat sekä osoittavat yläviistoon herkästi. Pieni osa lapsista muuttuu kouristelun sijaan veltoksi. Kohtaus kestää tyypillisesti noin 1–2 minuuttia, mutta se voi kestää jopa 15 minuuttia. (Saxen, 2021; Saxen, 2023b; Epilepsiat ja kuumekouristukset (lapset ja nuoret): Käypä hoito – suositus, 2020; IQWiG, 2019)

Tärkeintä lapsen kuumeillessa on seurata yleisvointia ja muistaa että kuumeen nousu lisää nesteen tarvetta. Lasta tulee myös viilentää mahdollisuuksien mukaan käyttämällä kevyempää vaatetusta, avaamalla ikkunoita ja tarvittaessa sivelemällä haalealla vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Lapsi saa kuumeen aikana leikkiä ja liikkua vapaasti kotona, mutta

kovaa rasitusta ja ulkoilua tulee välttää, mutta lapsen päiväunia nukkuessa voi hänet ottaa rattaissa mukaan kauppareissulle tai ulos kunhan vaatetus on tilanteeseen sopiva.

Vanhemman tulee muistaa, että päiväkotikäisen lapsen on normaalia sairastaa muutama kuumevaihe vuoden aikana ripulitautien ja hengitystieinfektioiden yhteydessä. (Saxen, 2021)

Kuumelääkkeenä lapsilla käytetään parasetamolia ja ibuprofeenia, näiden lääkkeiden käyttö on täysin turvallista, kunhan oikeita annostuksia noudatetaan, edellä mainituilla lääkkeillä on olemassa yleiset annostelu ohjeet, joita tulee aina noudattaa lasta lääkittäessä, ellei lääkäri toisin määrää. (Saxen, 2021)

Kuumeinen lapsi on syytä viedä lääkärin vastaanotolle, jos hänellä on myös muita oireita kuten korvasärkyä, virtsavaivoja, vatsavaivoja tai kovaa päänsärkyä, jos lapsi on sekava, lapsella on veriripulia, lapselle ilmaantuu mustelmia ja pieniä punaisia pisteitä iholle, jos kuume kestää yli viikon tai sen syy on epäselvä. (Saxen, 2021; IQWiG, 2019)

5.2 Välikorvatulehdus ja korvatulehdusta sairastavan lapsen hoito

Pienten lasten yleisimpiin sairauksiin kuuluu äkillinen välikorvatulehdus. Ensimmäisten kahden ikävuoden aikana noin 70 % lapsista on sairastanut vähintään yhden välikorvatulehduksen. Välikorvatulehduksessa lapsen välikorvaan kertyy märkää, joka luo painetta ja se taas aiheuttaa lapselle kipua. Välikorvatulehduksen kanssa lapsi usein kokee flunssan oireita, suurimmalla osalla leikki-ikäisissä lapsia esiintyy selkeää korvakipua, joka aiheuttaa korvien haromista, kun taas pienemmillä lapsilla korvakivun sijaan tulee esille levottomuutta, yskää ja nuhaisuutta. Välikorvatulehdus voi myös joskus nostaa kuumeen. (Kun korva on kipeä (äkillinen välikorvatulehdus lapsilla): Käypä hoito – suositus, 2017; Saxen, 2023a; (Välikorvatulehdus (lasten äkillinen): Käypä hoito - suositus, 2017; Armengol ym. 2011)

Joskus tulehduksen aiheuttama märän kerääntyminen välikorvaan luo niin suuren paineen että siitä seuraa tärykalvon repeäminen jonka seurauksena märkä vapautuu välikorvasta ja valuu korvakäytävään helpottaen heti korvassa tuntuvaan kipuun. Välikorvatulehdusta hoidetaan pääsääntöisesti antibiooteilla, vaikka valtaosa tulehduksista parantuu myös ilman.

Antibioottikuurin kesto on tavallisimmin 5 päivää ja oireiden tulee helpottaa 2–3 päivän kuluessa lääkkeen aloituksesta. Antibioottikuurin lisäksi tulee huolehtia siitä, että lapsi saa myös kipulääkettä. (Saxen, 2023a; (Välikorvatulehdus (lasten äkillinen): Käypä hoito - suositus, 2017)

Lääkəriin lapsen kanssa välikorvantulehduksen takia tulee hakeutua, jos flunssaa sairastava lapsi muuttuu kivuliaammaksi tai levottomammaksi ja alkaa heräillä yöaikaan, jos lapsen korva alkaa vuotaa märkää ja jos lapsi valittaa korvakipua tai esiintyy huimausta. Myös lapsen kanssa, jolla on putkitetut, korvat tulee hakeutua lääkäriin vastaanotolle jo, korvat muuttuvat kivuliaiksi tai alkaa vuotaa märkää. (Välikorvatulehdus (lasten äkillinen): Käypä hoito - suositus, 2017; Saxen, 2023a; Kun korva on kipeä (äkillinen välikorvatulehdus lapsilla): Käypä hoito – suositus, 2017)

Päivystykseen välikorvatulehduksen takia ei tarvitse lähteä vaan lääkäriin voi hakeutua seuraavana päivänä, kannattaa kuitenkin varautua siihen, että kotona on tarvittaessa kuume- ja kipulääkettä, jos lapsi on kovin kipeä. Osalla lapsista välikorvantulehdukseen liittyy myös silmän sidekalvon tulehdus. (Saxen, 2023a; Kun korva on kipeä (äkillinen välikorvatulehdus lapsilla): Käypä hoito – suositus, 2017)

5.3 Silmätulehdus ja silmätulehdusta sairastavan lapsen hoito

Silmän sidekalvon tulehdus eli konjunktiviitti on päiväkotikäisillä lapsilla todella yleinen silmävaiva. Lapsen sairastaman hengitystieinfektion yhteydessä voi ilmetä flunssa oireiden lisäksi kirkkaan nesteen vuotamista sekä silmien punoittamista. Tällaisessa tilanteessa on kyse viruksen aiheuttamasta silmän sidekalvontulehduksesta. Tavallisesti viruksen aiheuttama sidekalvontulehdus rauhoittuu itsestään muutamassa päivässä. (Seppänen, 2020; Jalanko, 2021a; Terveyskylä, 2019)

Lapsen sairastaessa flunssaa voi ilmetä myös vain toisen tai molempien silmien rähmimistä, rähmimiseen liittyy usein myös silmien kirvely ja punoitus. Helpoiten rähmimisen lapsen silmissä huomaa aamuisin lapsen noustessa ylös, silmäkulmassa saattaa olla reilusti kellertävän väristä eritettä ja silmät voi olla vaikea avata. Tällaisessa tilanteessa on kyse

bakteerin aiheuttamasta sidekalvontulehduksesta. Flunssaan liittyvät sidekalvontulehdus on bakteeriperää oleva jälkitauti niin kuin korvatulehduskin. (Seppänen, 2020; Jalanko, 2021a; Terveyskylä, 2019)

Bakteeriperäinen sidekalvontulehdus ei ole vaarallinen, mutta se on hyvä hoitaa kuntoon antibiootti silmätipoilla ja salvoilla, joiden tarkoitus on lievittää tulehdusta ja silmien oirehdintaa. Rähmää tulee poistaa silmästä veteen kostutetulla vanulla tai paperilla ennen kuin silmään laittaa tippoja tai salvaa. (Seppänen, 2020; Jalanko, 2021a)

Lapsen kanssa lääkäriin tulee hakeutua välittömästi, jos sidekalvontulehdukseen liittyy voimakasta kipua silmässä tai näön heikkenemistä. Terveysthuoltoon tulee hakeutua, jos lapsella tulee esille voimakasta valonarkuutta, tällöin kyse voi olla sarveis- tai värikalvon tulehduksesta. Jos lapsella ilmenee silmän oireiden lisäksi voimakasta turvotusta silmän alueella, tulee hakeutua päivystys hoitoon kiireellisesti koska kyseessä on mahdollisesti bakteeriperäinen silmäkuopan tulehdus. (Seppänen, 2020; Jalanko, 2021a)

Sidekalvontulehduksessa on olennaista muistaa puhdistaa silmät näkyvästä rähmästä useita kertoja päivän aikana. Virusperäisessä sidekalvontulehduksessa leviämistä muihin henkilöihin ehkäistään hyvällä käsihygienialla. (Terveyskylä, 2019)

5.4 Kurkunpääntulehdus ja kurkunpääntulehdusta sairastavan lapsen hoito

Kurkunpääntulehdus eli laryngiitti on yleinen hengitystieinfektio, joka vaikuttaa kurkunpään alueeseen. Kurkunpääntulehduksen yleisin aiheuttaja on virusinfektio tyypillisin virus, joka aiheuttaa lapselle kurkunpääntulehdusta on parainfluenssavirus vaikka monet muutkin virukset voivat olla aiheuttajana. Koska kurkunpääntulehdus on virustauti ei antibiooteista ole sen hoidossa mitään hyötyä. Tavallisesti tauti on vaaraton ja paranee hyvin itsestään. (Terveyskylä, 2018a; Korppi ym. 2022 s. 2 s.8)

Yleisimmin tautia on liikkeellä talvisin ja syksyisin. Useimmilla lapsilla taipumus sairastua kurkunpääntulehduksiin loppuu kouluikänsä saavuttaessa. Taudin pahin vaihe kestää yleensä noin 2–3 vuorokautta ja yskä yleensä noin viikon ajan. Kurkunpääntulehdus voi nostaa myös

kuumeen lapselle, kuumeen noustessa tulee muistaa huolehtia riittävästä nesteytyksestä. Taudille tyypillisiä oireita on kurkkukipu, käheys, haukkuva yskä ja äänekäs sisäänhengitys. Taudinkuvaan kuuluu se, että hengitysongelmat ja yskiminen pahenee lapsen makuulla ollessaan ja oireet alkavat usein haitata illalla. (Saxen, 2022)

Kurkunpääntulehdusta sairastavan lapsen kanssa pärjää useimmiten hyvin kotona, lapsi voi hyötyä kohoasennossa olemisesta mutta lasta kannattaa kuunnella ja hänen antaa olla haluamassaan asennossa. Jos lapsi itkee paljon, tulee häntä rauhoitella koska itkeminen lisää ärsytystä kurkunpäässä. Lapsen oloa voi helpottaa myös viileällä ja raittiilla hengitysilmailla sillä se laskee turvotusta kurkunpäässä. Myös kuume- ja kipulääkkeitä voi käyttää lapsen olon helpottamiseen. (Saxen, 2022; Terveyskylä, 2018a)

Lapsen kanssa päivystykseen tulee hakeutua, jos lapsella esiintyy ongelmia nielemisessä, hänen hengitysvaikeutensa ei helpotu kotihoidolla, lapsen yleiskunto on heikentynyt, hän on väsynyt tai veltto. (Saxen, 2022; Terveyskylä, 2018a)

Tilannetta tulee seurata ja hakeutua terveydenhuoltoon, jos kuumeilu ja yskä pitkittyvät ja vointi ei ala parantumaan entiselleen muutaman päivän kuluessa, hoitoon tulee hakeutua myös, jos lapsi ei kykene syömään kotona nielemisongelmien takia. (Terveyskylä, 2018a)

5.5 Keuhkoputkitulehdus ja keuhkoputkentulehdusta sairastavan lapsen hoito

Keuhkoputkitulehdus eli bronkiitti on yleinen hengitystieinfektio, joka vaikuttaa keuhkoputkiin. Lapsilla on olemassa erityyppisiä keuhkoputkitulehduksia, yleisin näistä on virusperäisen tulehduksen aiheuttama keuhkoputkentulehdus, kun tulehdus pääsee leviämään flunssaa sairastaessa nielusta keuhkoputkiin. Lapsilla bakteerin aiheuttamaan keuhkoputkentulehdukseen sairastuminen on hyvin harvinainen. (Saxen, 2022)

Pienellä osalla lapsia virusinfektio voi laukaista ahtauttavan keuhkoputkentulehduksen eli obstruktiivisen bronkiitin, jolloin yskään liittyy myös keuhkoputkien supistelua, tihentynyttä hengitystä, hengenahdistuksia, useasti taudinkuvaan kuuluu myös uloshengityksen vinkuminen. (Jalanko, 2021; Saxen, 2022)

Keuhkoputkentulehduksen oirekuvaan kuuluu kuumeen, yskän ja limaisuuden lisäksi myös usein rohiseva hengitys. Lapsilla jo pienikin limaisuus aiheuttaa hengitysäniin selkeän rohinan kuuluminen koska pieni lapsi ei vielä osaa yskiä limaa pois. (Saxen, 2022; Alahengitystieinfektiot (lapset): Käypä hoito -suositus, 2015)

Jos hengityksen rohinaan ei liity vaikeutta hengittää ja lapsen vointi on pysynyt hyvänä ei erityistä hoitoa tarvita, koska keuhkoputkentulehdus on yleensä viruksen aiheuttama ja paranee itsestään 1–2 viikon kuluessa. Jos lapsella on keuhkoputkentulehduksen kanssa samaan aikaan korvatulehdus, voi olla kannattavaa ottaa lapselle antibioottilääkitys. Pahimmillaan yskä on lapsella yöaikaan ja tähän voidaan kokeilla kotihoitona antaa lapselle teelusikallinen hunajaa noin 30min ennen nukkumaan menoa. Keuhkoputkentulehdusta sairastavan lapsen hoidossa voi olla tarpeen käyttää keuhkoputkia avaavia lääkkeitä, keuhkoputkia avaavaa lääkettä voidaan antaa sairaalan päivystysvastaanotolla lapselle, jos tilanne sitä vaatii, lääkäri voi tarvittaessa määrätä avaavia lääkkeitä myös kotiin. Hoidossa on tärkeää käyttää myös kipu- ja kuumelääkitystä tarvittaessa. (Tarnanen ym. 2014; Saxen, 2022)

Yskää voi seurata kotona hyvin yhdestä kolmeen viikkoa, jos lapsi muuten on hyvässä kunnossa, leikkii ja syö. Lapsi on syytä tuoda hoitoon, jos yskä on jatkunut yli kuukauden, jos lapselle nousee kuume ja yli viikon kestänyt limaisuus, jos flunssan yhteydessä ilmenee työläistä ja tihentynyttä hengitystä ja hengityksen vinkumista, jos sisään hengittäminen on vaikeaa ja vinkuu ja lapsella on kumea yskä. (Jalanko, 2021; Saxen, 2022)

6 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä erään hyvinvointialueen sairaaloiden päivystysvastaanottojen kanssa. Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2023, jolloin opinnäytetyöstä laadittiin aihe-ehdotus. Aihe-ehdotuksen hyväksymisen jälkeen alkoi opinnäytetyön suunnitelman laatiminen yhteistyössä tilaajaorganisaation edustajien kanssa. Tarkoituksena oli laatia tietoisuuksia ja niiden pohjalta toteuttaa infograafeja hyvinvointialueen kaikkien sairaaloiden päivystysvastaanottojen käyttöön.

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka suunnittelu ja toteutus pohjautuivat kirjallisuuteen ja tutkittuun tietoon. Opinnäytetyölle haettiin tutkimuslupa, koska se oli tilaajaorganisaation yleinen käytäntö opinnäytetöitä koskien.

Tietoiskujen kooksi sovittiin A4 ja ne laadittiin Käypä Hoito -suositusten pohjalta etsien myös muuta luotettavaa terveys- ja hoitotieteellistä tietoa. Tietoiskut on tarkoitus julkaista jatkossa hyvinvointialueen nettisivuille ns. potilasohjeina. Infograafit toteutettiin puolestaan tietoiskujen pohjalta, joihin tiivistettiin tietoiskujen keskeisin sisältö.

Opinnäytetyön toteutus esiteltiin suunnitelmaseminaarissa helmikuussa 2023.

Opinnäytetyön opinnäytetyösopimus laadittiin tilaajaorganisaation kanssa suunnitelman hyväksymisen jälkeen maaliskuussa 2023. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen alettiin laatia työn teoreettista viitekehystä ja sen pohjalta viimeistellä tietoiskuja. Tietoiskujen valmistumisen jälkeen oli vuorossa infograafien toteuttaminen. Hyväksytyn toteutuksen jälkeen vuorossa oli väliseminaari huhtikuussa 2023. Väliseminaarin jälkeen siirryttiin työn viimeistelyyn ja kypsyysnäytteen tekoon, jonka jälkeen työn tuotokset esiteltiin loppuseminaarissa tilaajaorganisaation edustajille toukokuussa 2023.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin erityisesti Käypä Hoito -suosituksia, jotka olivat helposti löydettävissä ko. tietokannasta. Näiden lisäksi aiheeseen liittyvää tietoa etsittiin myös muista suomen- ja englanninkielisistä sekä lääke- että terveys- ja hoitotieteellisistä tietokannoista kuten Terveysportti, Duodecim, Terveyskylä, yliopistot, CINAHL, MEDLINE ja PubMed. Hakusanoina käytettiin aiheeseen liittyviä sanoja, kuten lasten infektiosairaudet, päivystys, kurkunpääntulehdus, silmätulehdus, korvatulehdus, keuhkoputkentulehdus, kuume, infograafi ja tietoisku. Lisäksi tiedonhakuun käytettiin myös lääketieteellisiä lähteitä kuten Lääkärikirja Duodecim. Tiedonhaku rajattiin vuosiin 2013–2023.

Tiedonhakua tarkasteltiin lähdekriittisesti, mikä tarkoitti käytännössä sitä, että työhön etsittiin vain artikkeleita ja muita julkaisuja, jotka olivat luotettavia sekä tarpeeksi uusia ja ajankohtaista tietoa sisältäviä ja jotka oli kirjoitettu joko suomen tai englannin kielellä.

6.1 Tietoisku ja tietoiskujen laatiminen

Tietoiskun tarkoituksena on tietoisuuden lisääminen lyhyellä ja ytimekkäällä noin yhden sivun mittaisella tiivistelmällä kirjasta, artikkelista, ohjelmasta tai kokonaisuudesta. Tietoisku etenee loogisesti, siitä tulee ilmi kaikki aiheeseen liittyvät avaintekijät ja faktat. Tietoiskuun voidaan sisällyttää kuvia, taulukkoja ja muita visuaalisia efektejä, jotka auttavat ymmärtämään kokonais kuvan. Tietoiskun lopputuloksen on tarkoitus olla selkeä, lukijalle helppolukuinen ja ymmärrettävä. Ymmärrettävyydestä varmistutaan käyttämällä arkikieltä ja avaamalla asiat mahdollisimman hyvin, kuitenkin aiheen sisällä pysyen. Yksi asia, johon tulee erityisesti kiinnittää huomiota tietoiskuja tehdessä, on tehdä niistä lyhyet ja ytimekkäät. (Kent State University, n.d.; University of North Dakota, n.d.)

Tietoiskut laadittiin Käypä hoito -suositusten pohjalta viidestä lasten infektio taudista ja niiden hoidosta. Opinnäytetyöhön valikoitui seuraavat viisi lasten akuuttia infektiosairautta: kuume, välikorvatulehdus, kurkunpääntulehdus, silmätulehdus ja keuhkoputkentulehdus. Tietoiskuissa hyödynnettiin myös muuta luotettavaa terveys- ja hoitotieteellistä tietoa lasten hoitoon liittyen. Tietoiskujen sisällöt on esitelty opinnäytetyön luvuissa 5.1–5.5.

6.2 Infograafi ja infograafien toteuttaminen

Tulee englannin kielen sanoista ”information graphic”, joista sana ”information” tarkoittaa tietoa, kun taas sana ”graphic” tarkoittaa grafiikkaa. Yhdessä nämä kaksi luovat infograafin eli visuaalisen tuotoksen, jossa yhdistyvät kuvat, teksti, kuvitus ja esimerkiksi diagrammit. (Arkko, ss. 18–19)

Infograafi kokonaisuudessaan on teos, joka tuo tiedon esille visuaalisessa muodossa, valmis teos sisältää lyhyitä teksti sisältöjä, joilla lukija saa kuvan isommasta kokonaisuudesta. Infograafien avulla tietoa voidaan tuoda saataville helposti ja visuaalisesti mielenkiintoisesti. Kuvituksen ja grafiikan tarkoituksen on saada lukija muistamaan paremmin tiedoston sisältö. (Venngage, 2019)

Infograafit (liitteet 1–5) toteutettiin tässä opinnäytetyössä tehtyjen tietoisukujen pohjalta. Ne siirrettiin etukäteen hyvinvointialueelta saatuun infograafipohjaan, joka sisälsi tarvittavat logomerkinnät. Infograafeja tuotettiin yhteensä viisi kappaletta viidestä eri aihealueesta hyvinvointialueen käyttöön. Infograafit luovutettiin hyvinvointialueen vapaaseen käyttöön niiden päivystysvastaanoitoille. Valmiit infograafit löytyvät työn lopussa liitteistä 1–5.

7 Eettisyys, kestävyys, luotettavuus ja käytettävyys

Noudatin koko opinnäytetyöprosessin ajan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia hyviä tieteellisiä käytänteitä (HTK) ja eettisiä ohjeistuksia. Noudatin myös hyviä toimintatapoja kuten tarkkuutta, rehellisyyttä ja huolellisuutta opinnäytetyötä tehdessä sen esittämisessä ja viimeistelyssä. (TENK, 2013, ss. 8–9).

Laatiessani tietoisukut ja toteuttaessani infograafit pidin huolen, että niihin liittyvä tieto oli uutta, luotettavaa ja asiakaslähtöistä. Raporttia kirjoittaessani huolehdin lähteiden asianmukaisesta merkitsemisestä HAMKin lähdeviiteoppaan mukaisesti (HAMK, 2022a; HAMK 2022b). Opinnäytetyön edetessä ja tietoa käyttäessä otin huomioon kaikkien lähteiden kirjoittajien tutkimustulokset ja saavutukset, sekä viittasin asianmukaisesti muiden töihin. (TENK, 2013, ss. 8–9)

Opinnäytetyöni luotettavuuden varmistamiseksi käytin tarkkoja sekä luotettavia menetelmiä tiedon etsimisessä. Opinnäytetyö rakentui ajantasaisen tiedon ja riittävän perehtymisen pohjalta, ajantasaisella tiedolla tarkoitetaan tässä yhteydessä uusimpia mahdollisia tutkimuksia aiheesta kuten Käypä Hoito -suosituksia ja muihin lääke- sekä hoito- ja terveystieteellisiin tutkimuksiin perustuvaa tietoa. Tietoon myös viitattiin asianmukaisesti HAMKin lähdeviiteoppaan ohjeistusta noudattaen (HAMK, 2022a; HAMK, 2022b).

Kaikki materiaalit on käyty läpi ja tutkittu asianmukaisesti. Kaikki työssä esiintyvä teoreettinen tieto on kirjoitettu hyödyntäen ajantasaista ja luotettavaa kirjallisuutta, lähteinä on käytetty sekä kotimaisia että kansainvälisiä lähteitä. Opinnäytetyötä kirjoittaessa vältin toteuttamasta vilppiä tai selkeää piittaamattomuutta. En plagioinut muiden valmiita tutkimuksia tai anastanut muilta tuloksia tai ideoita omaan opinnäytetyöhöni. (HAMK, 2020,

ss. 8–9). Opinnäytetyö on kirjoitettu ohjeiden mukaisesti viralliseen HAMK:n opinnäytetyön asiakirjamallin pohjalta. (HAMK, 2020, s. 24). Opinnäytetyön valmistuttua työ tullaan käyttämään plagioinnintarkistusjärjestelmässä, kuten kaikki muutkin ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt. (Arena ry, 2019).

Tiedon välittämisen vaikutus lasten infektiosairauksista kestävässä kehityksessä voi olla merkittävä. Kun vanhemmat ovat tietoisia lastensa yleisimmistä infektiosairauksista ja niiden ehkäisystä, he voivat auttaa ehkäisemään sairauksia ja edistämään lastensa terveyttä kestäväällä tavalla. Ensiksikin, kun vanhemmat ovat tietoisia lastensa yleisimmistä sairauksista, he voivat välttää sairauksien leviämistä ja edistää ympäristöystävällistä terveyttä. Esimerkiksi, kun vanhemmat tietävät, että flunssataudit leviävät helposti käsien välityksellä, he voivat opettaa lapsilleen käsienpesun tärkeyden ja kannustaa heitä pesemään kädet säännöllisesti. Tämä vähentää infektioiden leviämistä ympäristössä ja auttaa suojelemaan lapsia ja muita ympärillä olevia henkilöitä. Toiseksi, kun vanhemmat ovat tietoisia lastensa yleisimmistä sairauksista, he voivat valita kestävämpiä hoitovaihtoehtoja. Tämä voi sisältää esimerkiksi luonnollisia hoitokeinoja, jotka eivät aiheuta haitallisia ympäristövaikutuksia tai käyttävät vähemmän lääkkeitä ja muita kemikaaleja.

Tämä auttaa vähentämään ympäristön kuormitusta ja edistää kestävästä kehitystä. Lisäksi, kun vanhemmat ovat tietoisia lastensa yleisimmistä sairauksista, he voivat tehdä parempia päätöksiä lastensa terveyden edistämiseksi. Esimerkiksi, kun vanhemmat tietävät, että lapsi tarvitsee säännöllisiä rokotuksia, he voivat varmistaa, että lapsi saa kaikki tarvittavat rokotukset ajoissa. Tämä auttaa vähentämään vakavien sairauksien leviämistä ja edistää lasten terveyttä kestäväällä tavalla.

Opinnäytetyön käytettävyydestä kertoo se, että sen valmiita tuotoksia voidaan hyödyntää päivittäisessä työssä tukena potilasohjaukseen päivystysvastaanotolla. Opinnäytetyö tarjoaa tutkimustietoa helposti saatavassa muodossa sekä hyvinvointialueen nettisivuilla, että hyvinvointialueen kaikilla päivystysvastaanotoilla. Viidestä valmiista infograafista pyydettiin palautetta myös viideltä kohderyhmään kuuluvalta lasten vanhemmalta, jotka kaikki edustivat myös hoitotyön asiantuntijoita. Heiltä saadun palautteen mukaan kaikki infograafit olivat helppolukuisia ja ymmärrettäviä. Tästä aihepiiristä on helppo jatkaa seuraavan

opinnäytetyön perehtymällä muihin lastentauteihin ja ikäryhmiin, jolloin voidaan saada koottua laaja kokonaisuus erilaisiin lastentauteihin ja niiden hoitoon liittyvää tietoa helposti saatavassa muodossa.

8 Pohdinta

Opinnäytetyötäni tehdessäni havahduin siihen, kuinka tärkeää tiedottaminen vanhemmille lasten sairauksista on. Tiedottaminen auttaa vanhempia tunnistamaan oireet ja mahdolliset vaaratilanteet ajoissa sekä toimimaan niiden mukaisesti. Yleisimmistä infektiosairauksista tietäminen auttaa vanhempia välttämään sairauksien leviämisen esimerkiksi sisarusten välillä ja muuten perheen sisällä. Tietoisuus näistä asioista auttaa vanhempia ymmärtämään akuuttien sairauksien vaikutukset pidemmällä tähtäimellä lapsen terveyteen ja hyvinvointiin. Tiedon levittäminen ja helppo löydettävyyys auttaa vanhempia tekemään päätöksiä lapsen hoidon suhteen ja välttämään turhia käyntejä lääkärissä tai sairaalassa. Kun vanhemmat osaavat hoitaa lasta oireiden mukaan koton turhat käynnit vähenevät ja vanhemmilla kuitenkin on tieto koska tilanne on akuutti ja tarvitsee sairaalahoitoa tai lisä tutkimuksia.

Tietoisuus auttaa vanhempia hoitamaan lapsensa oikein, mikä taas vähentää tarvetta käyttää lääkäripalveluita ja vähentää sairaalahoidon tarvetta. Kuitenkin yksi tärkeimmistä tiedottamisen tarkoituksista on ennaltaehkäisy ja tartunta ketjun katkaiseminen. Tämä auttaa välttämään sairauden leviämisen kouluissa ja päiväkodeissa kodin lisäksi. Tieto yleisimpien lasten infektiosairauksien oireista auttaa vanhempia tunnistamaan oireet jo varhaisessa vaiheessa, mikä johtaa nopeampaan ja usein tehokkaampaan hoitoon. Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsella tunnistetaan ajoissa korvatulehduksen oireet, voidaan tulehduksen hoito aloittaa mahdollisimman nopeasti ja näin välttyä vakavalta komplikaatoriskiltä (Välikorvatulehdus (lasten äkillinen): Käypä hoito -suositus, 2017). Samoin esimerkiksi pitkäaikaissairauksista astman tunnistaminen varhaisessa vaiheessa ja asianmukaisen hoidon aloittaminen voi estää astmaa pahentumasta ja välttää mahdollisen sairaalahoidon.

Kaiken kaikkiaan tiedon jakaminen lasten yleisimmistä sairauksista on tärkeää, jotta vanhemmat voivat tehdä parhaat mahdolliset päätökset lastensa terveyden ja hyvinvoinnin

suhteen. Hyvin tiedotettuina vanhemmat voivat ehkäistä sairauksia, hoitaa oireet ajoissa ja välttää turhia käyntejä lääkärissä. Tämä voi auttaa vähentämään terveydenhuollon kuormitusta, kustannuksia ja ennen kaikkea varmistamaan, että lapset pysyvät terveinä ja voivat kasvaa ja kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla. Tiedon jakaminen voi tapahtua monella eri tavalla, kuten eri tiedotusvälineiden ja verkkosivustojen kautta. Myös vanhempainilloissa ja terveystilaisuuksissa voidaan tarjota tietoa yleisimmistä sairauksista, niiden oireista, leviämisestä ja hoidosta. Tiedotusvälineet, kuten televisio, radio ja sanomalehdet, voivat myös välittää tietoa ajankohtaisista sairauksista ja niiden ehkäisystä. Verkkosivustot, kuten terveystaalit ja tietokannat, ovat myös hyödyllisiä tietolähteitä vanhemmille. Tietoa etsiessä internetistä tulee kiinnittää huomiota mahdollisiin vale uutisiin ja siihen, ettei kaikkeen netissä lukevaan tietoon tule luottaa (THL, 2022).

Opinnäytetyön edetessä sain rakentavaa palautetta opponenteilta, ohjaavalta opettajalta sekä tilaajaorganisaation edustajilta. Palautteen saaminen auttoi kehittämään työtä mahdollisimman laadukkaana. Palautteiden ansiosta osasin myös tarkastella omaa työtäni uusista näkökulmista. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni aihe oli mielenkiintoinen ja mielestäni sellainen, joka on koko ajan ajankohtainen lapsiperheissä. Uusia tutkimuksia aiheesta tulee koko ajan, minkä vuoksi tuoretta tietoa on hyvä jakaa sitä tarvitseville, kuten tässä opinnäytetyössä lasten vanhemmille.

Lähteet

- Alahengitystieinfektiot (lapset): Käypä hoito -suositus. (16.5.2015). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50098>
- Arene ry. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTE%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>
- Arkko, M. (2018). *Lukiolaisten oppiminen infograafien avulla* [pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto] <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/56985/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201802011408.pdf>
- Armengol, C. E., Hendley, J. O. & Winther, B. (2011). Occurrence of acute otitis media during colds in children younger than four years. *The Pediatric Infectious Disease Journal*, 30(6), 518-520. https://journals.lww.com/pidj/Fulltext/2011/06000/Occurrence_of_Acute_Otitis_Media_During_Colds_in.17.aspx
- Epilepsiat ja kuumekouristukset (lapset ja nuoret): Käypä hoito -suositus. (27.02.2020). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50059>
- HAMK. (2020). *Opinnäytetyöopas*. Hämeen ammattikorkeakoulu. <https://www.hamk.fi/wpcontent/uploads/2021/11/HAMK-Opinnaytetyoapas-2.pdf>
- HAMK. (2022a). *Lähdeviiteopas Osa 1: Perusteet*. Hämeen ammattikorkeakoulu. <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2023/01/Lahdeviiteopas-osa-1-perusteet.pdf>
- HAMK. (2022b). *Lähdeviiteopas Osa 2: Esimerkit*. Hämeen ammattikorkeakoulu. <https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2023/01/Lahdeviiteopas-osa-2-esimerkit.pdf>

- HAMK. (2023). *Opinnäytetyö*. Hämeen ammattikorkeakoulu.
<https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- IQWiG. (2019). *Fever in children: Overview*. (Institute of Quality and Efficiency in Health Care). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279455/>
- Jalanko, H. (2020). Silmän sidekalvontulehdus lapsella. *100 kysymystä lastenlääkärille*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/skl00012/silman-sidekalvotulehdus-lapsella>
- Jalanko, H. (2021a). Ahtaava keuhkoputkitulehdus (obstruktiivinen bronkiitti) ja ilmatiehyttulehdus (bronkioliitti) lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00104/ahtaava-keuhkoputkitulehdus-obstruktiivinen-bronkiitti-ja-ilmatiehyttulehdus-bronkioliitti-lapsella?q=keuhkoputkentulehdus>
- Jalanko, H. (2021b). Infektiokierre lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00131>
- Kent State University. (n.d.). *Fact Sheets*. Haettu 13.3.2023 osoitteesta
<https://www.kent.edu/ctl/fact-sheets>
- Korppi, M., Heikkilä, P., Palmu, S., Huhtala, H. & Csonka, P. (2022). *Antibiotic prescribing for children with upper respiratory tract infection: a Finnish nationwide 7-year observational study*. *European Journal of Pediatrics*, 181, 2981-2990.
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/141284/Korppi2022_Article_AntibioticPrescribingForChildr.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kun korva on kipeä (äkillinen välikorvatulehdus lapsilla): Käypä hoito -suositus. (23.11.2017). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/khp00001>
- Saxen, H. (2021). Kuume lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00437>
- Saxen, H. (2022). Keuhkoputkitulehdus lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00426/keuhkoputkitulehdus-lapsella?q=keuhkoputkentulehdus>
- Saxen, H. (2022). Kurkunpääntulehdus (laryngiitti) lapsella. *Lääkärikirja Duodecim*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00286>

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/miten-valmistaa-lasta-ja-nuorta-sairaalahoitoon/leikin-merkitys>

University of North Dakota. (n.d.) *Communication Tools: Fact Sheets*.

<https://ruralhealth.und.edu/communication/factsheets>

Venngage. (2019). *Mikä on infograafi? Infograafiesimerkit, mallipohjat ja suunnitteluvinkit*.

<https://fi.venngage.com/blog/mika-on-infograafi-infograafiesimerkit-mallipohjat/>

Välikorvatulehdus (lasten äkillinen): Käypä hoito -suositus. (06.09.2017). Suomalaisen

Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenlääkäriyhdistyksen ja Suomen

Yleislääketieteen Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura

Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi31050>

Liite 1: Kuume ja kuumeisen lapsen hoito (Infograafi 1)



KUUME JA KUUMEISEN LAPSEN HOITO

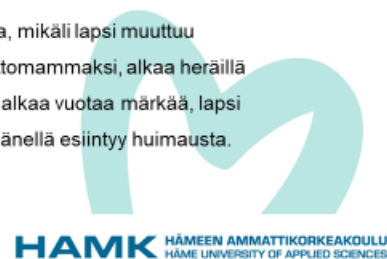
- Kuume on yleinen oire lapsilla ja se ilmenee kehon lämpötilan nousuna yli 38 asteeseen. Kuumeen aiheuttajana voi olla esimerkiksi jokin infektio. Kuume on kehon luontainen puolustusmekanismi taudinaiheuttajia vastaan.
- Kuumeen oireisiin voi liittyä vilunväristyksiä, hikoilua, päänsärkyä, lihaskipuja ja ruokahaluttomuutta. Jos kuume liittyy infektiosairauteen, oirein voi olla myös yskää, nuhaa tai vatskipuja. Kova kuume altistaa alle 5-vuotiaat lapset mahdollisille kuume-kohtauksille.
- Kuumeisen lapsen hoidossa on tärkeää varmistaa, että lapsi saa tarpeeksi nestettä ja lepoa. Lapselle tulee antaa kuumelääkettä, kuten parasetamolia tai ibuprofeenia, mikäli kuume on korkea. Lasten kuumelääkkeitä annostellaan painokilojen mukaan. Mekaanista viilennystä on hyvä totuttaa lapsen vaateetusta vähentämällä ja huoneen lämpötilaa alentamalla.
- On tärkeää seurata kuumeisen lapsenvointia. Lapsi on syytä viedä viipymättä lääkärin vastaanotolle, mikäli hänellä ilmenee muita oireita kuten korvasärkyä, virtsavaivoja, vatsavaivoja, kovaa päänsärkyä tai jos lapsi on sekava tai väsähtänyt.

Liite 2: Välikorvantulehdus ja korvatulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 2)



VÄLIKORVATULEHDUS JA KORVATULEHDUSTA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

- Yleisimpiin sairauksiin pienillä lapsilla kuuluu välikorvatulehdus. Ensimmäisten kahden ikävuoden aikana noin 70 % lapsista on sairastanut vähintään yhden välikorvatulehduksen. Tulehduksen aiheuttajana voi olla bakteeri tai virus.
- Tulehduksen aikana välikorvaan kertyy märkää, joka luo painetta korvaan. Välikorvan tulehdus voi aiheuttaa korvan kipua, kuumeilua ja korvien punoitusta. Oireisiin kuuluu lisäksi korvan märkäinen erittäminen, kuulon heikkeneminen ja kuumeilu.
- Välikorvatulehduksen aikana on hyvä huolehtia siitä, että lapsi saa kipulääkettä. Myös apteekista saatavia puudutekorvatippoja voidaan käyttää korvakivun lievittämiseen. Tulehdusta hoidetaan usein antibiooteilla, vaikka valtaosa tulehduksista parantuu myös ilman antibioottia.
- Lääkäriin tulisi hakeutua, mikäli lapsi muuttuu kivuliaammaksi tai levottomammaksi, alkaa heräillä yöaikaan, lapsen korva alkaa vuotaa märkää, lapsi valittaa korvakipua tai hänellä esiintyy huimausta.



Liite 3: Silmätulehdus ja silmätulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 3)



SILMÄTULEHDUS JA SILMÄTULEHDUSTA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

- Lapsen molemmista silmistä voi vuotaa kirkasta nestettä tai ne voivat punoittaa flunssan aikana. Tällöin kyseessä on yleensä viruksen aiheuttama silmänsidekalvontulehdus. Flunssan aikana ilmenevä toisen tai molempien silmien räähkiminen, jonka erite on yleensä kellertävää/vihertävää, on sen sijaan yleensä bakteerin aiheuttama, johon voi liittyä myös silmien kirvelyä ja punoitusta.
- Viruksen aiheuttama sidekalvontulehdus rauhoittuu yleensä itsestään muutamassa päivässä.
- Sidekalvontulehduksen leviämistä muihin henkilöihin ehkäistään hyvällä käsihygienialla.
- Bakteriperäinen sidekalvontulehdus ei ole vaarallinen, mutta se olisi hyvä hoitaa lääkärin määräämillä antibioottisilmätipoilta tai -salvoilla.
- Sidekalvontulehduksessa on olennaista muistaa puhdistaa silmät näkyvästä räähmästä useita kertoja päivän aikana lämpimään veteen kostutetulla vanulla, silmän ulkonurkasta sisänurkkaan.
- Lääkäriin tulee hakeutua välittömästi, mikäli silmässä ilmenee kipua, näön heikkenemistä, voimakasta valon arkuutta tai jos lapselle tulee muiden silmäoireiden lisäksi voimakasta turvotusta silmänalueella.



Liite 4: Kurkunpääntulehdus ja kurkunpään tulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 4)



KURKUNPÄÄNTULEHDUS JA KURKUNPÄÄNTULEHDUSTA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

- Kurkunpääntulehdus on lapsilla yleinen hengitystieinfektio, joka vaikuttaa kurkunpään alueeseen. Kurkunpääntulehduksen yleisin aiheuttaja on virus, jolloin monet eri virukset voivat aiheuttaa sen. Tavallisesti tauti on vaaraton ja paranee hyvin itsestään. Yleisimmin tautia on liikkeellä talvisin ja syksyisin.
- Tyypillisiä oireita ovat kurkkukipu, äänenkäheys, haukkuva yskä ja äänekkäs sisäänhengitys. Taudinkuvaan kuuluu myös se, että hengitysongelmat ja yskiminen pahenevat lapsen makuulla ollessa ja oireet alkavat usein haitata illalla tai yöllä. Kurkunpääntulehdus voi nostaa lapselle kuumeen, kuumeen noustessa on hyvä muistaa huolehtia riittävästä nesteytyksestä.
- Lapsen hätäntyessä ja itkiessä, häntä tulisi rauhoitella ja nostaa istuvaan asentoon, koska itkeminen ja makuulla olo ärsyttävät kurkunpäättä. Lapsen oloa voi helpottaa myös viileällä juomalla ja raittiilla hengitysilmailla. Kuume- ja kipulääkkeitä voi tarvittaessa käyttää lapsen olon helpottamiseen. Kurkunpääntulehdus on virustauti, johon antibiootti hoidosta ei ole hyötyä.
- Lasta voi hoitaa usein hyvin kotona, mutta päivystykseen tulee hakeutua, jos lapsella esiintyy ongelmia nielemisessä eikä hän pysty syömään, lapsen yleiskunto on heikentynyt, hän on väsynyt tai velto eikä hengitysvaikeus helpotu kotihoidolla. Tilannetta on hyvä seurata kotona ja hakeutua lääkäriin, mikäli lapsen kuumeilu ja yskä pitkittyvät.

Liite 5: Keuhkoputkitulehdus ja keuhkoputkentulehdusta sairastavan lapsen hoito (Infograafi 5)



KEUHKOPUTKITULEHDUS JA KEUHKOPUTKITULEHDUSTA SAIRASTAVAN LAPSEN HOITO

- Keuhkoputkitulehdus on lapsille tyypillinen hengitystieinfektio, joka vaikuttaa keuhkoputkiin. Keuhkoputkitulehduksia lapsilla aiheuttaa usein erilaiset virukset. Keuhkoputkentulehdus syntyy, kun tulehdus pääsee leviämään flunssaa sairastavan lapsen nielusta keuhkoputkiin. Lapsilla bakteerin aiheuttamaan keuhkoputkentulehdukseen sairastuminen on hyvin harvinaista.
- Oirekuvaan kuuluu kuume, yskä ja limaisuus sekä usein myös rohiseva hengitys. Lapsilla jo pienikin limaisuus aiheuttaa hengitysääniin selkeän rohinan kuulumisen, koska pieni lapsi ei vielä osaa yskiä ilmaa pois.
- Mikäli hengityksen rohinaan ei liity hengitysvaikeutta ja lapsen yleisvointi on hyvä, ei mitään erityistä hoitoa tarvita, koska virusperäinen keuhkoputkentulehdus yleensä paranee itsestään 1–2 viikon kuluessa. Yskää voi seurata kotona hyvin yhdestä kolmeen viikkoon, mikäli lapsen vointi on muuten hyvä, hän jaksaa leikkiä ja syö hyvin.
- Lapsen kanssa on syytä hakeutua lääkäriin, mikäli lapselle nousee korkea kuume, yskä pitkittyy, limaisuus kestää yli viikon, flunssan yhteydessä ilmenee työlästä ja tihentynyttä hengitystä, hengityksen vinkumista tai hengitysvaikeutta.