

Informativ affisch om preventivmedel

Linda Granlund

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2024

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Linda Granlund
Utbildning och ort: Hälsovårdare (YH), Vasa
Handledare: Anita Wikberg

Titel: Informativ affisch om preventivmedel

Datum: 21.11.2024

Sidantal: 9

Bilagor: 1

Abstrakt

Det här utvecklingsarbetet kommer basera sig på examensarbetet ”Etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning: en systematisk litteraturstudie” (Granlund, 2023) eftersom det i en av resultatdelarna kom det fram att det fanns bristande information från vårdarna och bristande förståelse för de som vill använda preventivmedel. Jag har därför valt att utveckla mitt examensarbete och försöka öka kunskapen hos både hälsovårdare och de som vill använda preventivmedel.

Syftet med det här utvecklingsarbetet är att skapa en affisch som kommer underlätta hälsovårdarens arbete men också underlätta klientens förståelse för olika preventivmedel. Affischen riktar sig både till hälsovårdscentraler och skolor.

Affischen gjordes i programmet Canva på nätet och utseendet arbetades fram av med hjälp av materialet som fanns där. Affischens text är uppbyggd av tillförlitlig och ny information om preventivmedelsmetoderna. I affischen tas tre korta punkter upp vid varje metod för att ge informationen. Det har valts en vit bakgrundsfärg till affischen för att inte dölja texten på affischen. Basen på affischen är en kvinnokropp. Det har använts flera olika färger på texten i affischen för att kategorisera de olika metoderna.

Resultatet av det här utvecklingsarbetet är en affisch som innehåller informativa textpunkter om olika preventivmedel i Finland. Evidensbaserat material har följts i utformningen av affischen.

Språk: svenska

Nyckelord: affisch, preventivmedel, preventivrådgivning

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Linda Granlund
Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden tutkimuskeskus, Vaasa
Ohjaaja: Anita Wikberg

Nimike: Informatiivinen juliste ehkäisystä

Päivämäärä: 21.11.24

Sivumäärä: 9

Liitteet: 1

Tiivistelmä

Tämä kehitystyö tulee perustumaan opinnäytetyöhön "Eettiset ongelmat ehkäisyneuvonnassa: systemaattinen kirjallisuustutkimus" (Granlund, 2023), koska yhdessä tulososiossa selvisi, että hoitajilta puuttui tietoa ja ymmärrystä ehkäisyn käyttäjiä kohtaan. Siksi olen päättänyt kehittää opinnäytetyötäni ja pyrkiä lisäämään sekä terveydenhoitajien että ehkäisyn käyttäjien tietämystä.

Tämän kehitystyön tavoitteena on luoda juliste, joka helpottaa terveydenhoitajan työtä, mutta myös helpottaa asiakkaan ymmärrystä erilaisista ehkäisyvälineistä. Juliste on suunnattu sekä terveyskeskuksille että kouluille.

Juliste tehtiin Canva-ohjelmassa verkossa, ja sen ulkonäköä työstettiin siellä olevan materiaalin avulla. Julisteessa on kolme lyhyttä kohtaa kunkin tiedonantomenetelmän kohdalla. Julisteeseen on valittu valkoinen taustaväri, jotta julisteen teksti ei peity. Julisteen pohjana on naisen vartalo. Julisteen tekstissä on käytetty useita eri värejä eri menetelmien luokitteluun.

Tämän kehitystyön tuloksena on juliste, joka sisältää informatiivisia tekstikohtia eri ehkäisy menetelmistä Suomessa. Näyttöön perustavaa materiaalia on seurattu julisteen suunnittelussa.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: juliste, ehkäisy, ehkäisyneuvonta

DEVELOPMENT WORK

Author: Linda Granlund
Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa
Supervisor: Anita Wikberg

Title: Informative poster about contraception

Date: 21.11.2024

Number of pages: 9

Appendices: 1

Abstract

This development work will be based on the thesis “Ethical dilemmas around contraceptive counseling: a systematic literature study” (Granlund, 2023) because in one of the results “it was found that there was a lack of information” from the caregivers and a lack of understanding of those who want to use contraceptives. I have therefore chosen to develop my degree project and try to increase the knowledge of both health care workers and those who want to use contraception.

The purpose of this development work is to create a poster that will facilitate the work of the health care provider but also facilitate the client's understanding of different contraceptive methods. The poster is aimed at both health centers and schools.

The poster was made in the Canva online-program and the look was developed by using the material that was posted there. The poster's text is made up of reliable and new information about the methods of contraception. In the poster, three brief points are addressed at each method of providing the information. A white background color has been chosen for the poster so as not to obscure the text on the poster. The base of the poster is a female body. Several different colors have been used on the text in the poster to categorize the different methods.

The result of this development work is a poster containing informative text points about different contraceptive methods in Finland. Evidence-based material has been followed in the design of the poster.

Language: Swedish

Key words: poster, contraceptive, birth control advice

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
2	Syfte.....	1
3	Teoretisk bakgrund	1
3.1	Kombinationspreparat.....	2
3.2	Preparat som innehåller endast gulkroppshormon.....	2
3.3	Preparat som inte innehåller några hormoner	3
3.4	Barriärmetod	3
4	Teoretisk utgångspunkt.....	4
5	Produktutveckling.....	4
5.1	Faktorer bakom affischen.....	4
5.2	Affisch	5
5.3	Layout.....	5
6	Utformande av affisch.....	6
6.1	Planering av affisch	6
6.2	Innehåll och verkställande av affisch.....	7
7	Etiska principer	7
8	Kritisk granskning och diskussion.....	8
9	Litteraturförteckning.....	9

Bilaga 1: Affisch

1 Inledning

Jag har valt att utveckla mitt examensarbete "Etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning: en systematisk litteraturstudie" Granlund (2023). Utvecklingen sker i form av en informativ affisch av Finlands preventivmedelsutbud. I en av resultatdelarna i examensarbetet "etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning" uppkom "bristande information från vårdarna och bristande förståelse". Därför har jag beslutat att tillverka en affisch om preventivmedelsutbudet i Finland som ska finnas tillgänglig både för hälsovårdarna och de som vill använda sig av preventivmedel. Affischen ska vara lätt att förstå för de som vill ha preventivmedel och enkel att förklara ifrån för hälsovårdarna. Affischen ska inte vara invecklad och den ska innehålla de viktigaste punkterna för de olika preventivmedlen.

När det handlar om preventivmedelsmetoder är den viktigaste faktorn att preventivmedlet är pålitligt. Det är också viktigt för användarna att preventivmedlen är lätta och behagliga att använda. Att biverkningarna är så minimala som möjligt är också en viktig faktor. (Käypähoito, 2020).

2 Syfte

Syftet med mitt utvecklingsarbete är att tillverka en affisch för att informera om preventivmedel som används i Finland. Målet är att affischen är lätt att förstå och att infon är enkel att få från affischen. Affischen ska också kunna användas som informationskälla för hälsovårdarna i arbetet.

3 Teoretisk bakgrund

I det här kapitlet kommer en kort beskrivning av de preventivmedel som används på affischen. I examensarbetet "Etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning: en systematisk litteraturstudie" tas flera preventivmedelsmetoder upp än de här som kommer räknas upp nu. Förklaringen till det är för att vissa av preventivmedlen inte är möjliga att fås i Finland och det är Finlands preventivmedelsutbud som det kommer fokuseras på i det här utvecklingsarbetet. Mera ingående information om de olika preventivmedlen uppkommer i examensarbetet (Granlund, 2023).

I Österbottens välfärdsområde får alla kvinnor gratis preventivmedel tills de fyllt 25 år. ”Hormonspiral, kopparspiral, kapsel, p-plåster, p-ring, p-piller, minipiller, kondom och slickklapp” är preventivmedel som vid syftet att förhindra graviditet och förebygga sexuellt överförbara sjukdomar fås gratis av de ungdomar som bor i Österbotten. Österbottens välfärdsområde strävar till att ordna heltäckande preventivvårdstjänster och främja sexuell hälsa och välbefinnande. Vid ett av välfärdsområdets verksamhetsställen sker insättningen av spiraler och implantat. (Österbottens välfärdsområde, u.å.)

3.1 Kombinationspreparat

Kombinationspreparaten också kallade kombinerade hormonella preventivmedel är preventivmedel som innehåller både hormonet östrogen och progestin (gulkroppshormon). Inom kategorin kombinationspreparat ingår tre preparat, p-piller, p-plåster och p-ring. (Käypähoito, 2020)

Det finns många fördelar med kombinationspreparat och några av dem är att menstruationsmängden och längden minskar vilket i sin tur minskar risken för anemi. Menstruationssmärtna minskar också. Vid användning av kombinationspreparat minskar också fet hud och akne. Fertiliteten försämras inte vid användning av kombinationspreparat. En av nackdelarna till användning av kombinationspreparat är förekomst av ventrombos. Lider man av migrän med aura är det också en anledning till att inte använda sig av kombinationspreparat. (Käypähoito, 2022)

Det tre olika preparaten fungerar på olika sätt, p-piller tas via munnen. Använder man p-piller på rätt sätt är den preventiva effekten god. P-plåster appliceras på huden. För att undvika hudirritation varieras appliceringsställena. Och den tredje, p-ring placeras in i slidan. Om man haft bort p-ringen över tre timmar kan preventiveffekten försvagas. (Käypähoito, 2020)

3.2 Preparat som innehåller endast gulkroppshormon

I gruppen av preparat som innehåller endast gulkroppshormon (progestin) ingår minipiller, p-stav, p-spruta och hormonspiral. (Käypähoito, 2022)

Fördelarna med progestinpreparat är att de passar åt de flesta kvinnor. De långverkande metoderna (hormonspiral och p-stav) är kostnadseffektiva och är lätta att använda eftersom kvinnan inte behöver komma ihåg att ta ett piller varje dag. Progestinpreparaten kan

användas efter förlossningen under amning. Biverkningar som kan förekomma är till exempel fet hud och akne, ömma bröst samt huvudvärk. (Käypähoito, 2022)

Minipiller tas via munnen och det är viktigt att tablettorna tas vid samma tidpunkt på dagen och intaget ska inte innehålla några pauser. P-staven ska placeras under huden på överarmen. Det finns både 3 års- och 5 års preventiveffekt av p-stavar. P-sprutan ges i muskeln med tre månaders mellanrum och hormonspiralen placeras i slidan och det finns tre olika användningstider på den, 3 år, 5 år och 8 år. (Käypähoito, 2022)

3.3 Preparat som inte innehåller några hormoner

Inom kategorin av preparat som inte innehåller några hormoner hör kopparspiralen. Det finns fem olika kopparspiraler där mängden koppar varierar. (Käypähoito, 2022)

Fördelar med kopparspiralen är att de kvinnor som inte kan använda hormonella preventivmedel ändå har en möjlighet att använda preventivmedel. Kopparspiralen kan också användas under amning. Nackdelar med kopparspiralen är att menstruationsblödningen ökar, samt dess längd. Menstruationssmärtna ökar också. (Käypähoito, 2022)

3.4 Barriärmetod

Under kategorin barriärmetod är det kondom för män. Det finns flera sorter av barriärmetoder men kondom för män är det som fokuserats på i det här utvecklingsarbetet eftersom de andra metoderna inte säljs i Finland, de kan fås genom nätbutiker. (Käypähoito, 2022)

Fördelar med kondom för män är att det skyddar mot könssjukdomar vid rätt användning. Kondomer för män gjorda av latex går sällan sönder och glider inte bort samt ger god preventiv effekt vid noggrann användning. Kondomanvändning kan kombineras med andra preventivmedel och användningen påverkar inte fertiliteten. Nackdelar är att användningen kräver inläring samt att kondomer utan latex lättare går sönder. Det finns också en risk att kondomen förblir oanvänd på grund av att den anses onödig, parterna vägrar ta den eller att den används på fel sätt. (Käypähoito, 2022)

4 Teoretisk utgångspunkt

Orems egenvårdsteori valdes som teoretisk utgångspunkt i examensarbetet ”Etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning” och samma teoretisk utgångspunkt kommer att användas i det här utvecklingsarbetet. En av teorins viktigaste element och även den första av tre komponenterna är teori om egenvård och det stämmer in på preventivmedel, att ta hand om sig själv. (Hartweg, 1991) (Kirkevold, 2000, s.149-156)

Tre komponenter inkluderar teorin och de är teori om egenvård, teori om egenvårdsunderskott och teori om omvårdnadssystem. Uppbyggnaden av komponenten egenvård är baserat på begreppen egenvård, egenvårdsbehov och egenvårdskrav. Egenvård som är det första begreppet handlar om att individen själv tar initiativ samt utför aktiviteter för sin egen skull för att upprätthålla liv, hälsa och välbefinnande. (Hartweg, 1991) (Kirkevold, 2000, s.149-156). Att upprätthålla liv, hälsa och välbefinnande ingår i preventivmedelsanvändning, därför är det viktigt att hitta rätt metod för den enskilda individen.

5 Produktutveckling

Skribenten har valt att skapa en affisch. Affischen består av de vanligaste preventivmedlen som används i Finland och några korta info-punkter om de olika preventivmedlen. I det här kapitlet beskrivs varför jag skapat produkten och hur affischen är uppbyggd.

5.1 Faktorer bakom affischen

I examensarbetet (Granlund, 2023) kom det fram i en av resultatdelarna att det finns bristande information från vårdarna och bristande förståelse för de personer som får preventivmedelsrådgivning. Genom att skapa en affisch som går att använda av både hälsovårdaren och den person som får preventivmedelsrådgivning skulle informationen från vårdarna bli enklare att ge och det samma gäller förståelsen för de som får preventivmedelsrådgivning, de kan kolla på affischen och fråga av hälsovårdaren vid funderingar.

En annan orsak till att planschen har skapats är på grund av privata observationer i ett hälsovårdarum. Det fanns en affisch om preventivmedelsutbudet, men materialet på affischen var så föråldrat att vissa metoder inte användes längre och hade därför strukits över. Affischen hade flera år på nacken och var inte korrigerad. Jag kände att det fanns skäl

till att utveckla en ny och uppdaterad version av affischen som är upptejpad i hälsovårdarens rum.

Affischen är utvecklad så att informationen ska vara enkel att läsa och samtidigt ge viktig information om de olika preventivmedlen. Med hjälp av affischen ges en helhetssyn av Finlands vanligaste preventivmedelsutbud. På affischen visas också med hjälp av pilar hur preventivmedlen används. Till exempel så är p-piller som tas via munnen som ett piller med hjälp av en pil visad till munnen och p-ringen är visad med en pil till slidan. Genom att också ha affischen i PDF-format går det enkelt att printa ut den.

5.2 Affisch

Innehållet på en affisch bestämmer du själv, men i de flesta fall skapas de i annonseringssyfte. Man vill ha en iögonfallande bild som fångar folks uppmärksamhet och ett teckensnitt och färger som passar in. Det finns olika storlekar av affischer men de vanligaste måtten är 457 x 610 mm, 610 x 914 mm och 686 x 1016 mm. Beroende på storlek passar de på olika ställen och kan printas ut i den storlek som passar där man vill ha affischen. (Canva, 2024)

5.3 Layout

De fyra olika delarna att tänka om layouten på affischen är att välja rätt färger, använda bilder med syfte, att använda rätt typsnitt och att hitta balansen. I det här kapitlet tas de fyra delarna upp samt en förklaring kring de olika delarna i arbetet.

En till två kompletterande färger som ramar in budskapet räcker, använder man flera färger än det kan mottagaren få för många intryck (Arkitektkopia, 2019). I skribentens arbete framkommer fler färger än så men det är för att färgerna har en specifik uppgift på affischen, de är olika färger på grund av en orsak, för att de tillhör olika grupper. Det gäller också att arbeta med färger som är kopplade till det specifika ämnet, till exempel att använda rosa till en affisch som handlar om bröstcancer (Arkitektkopia, 2019). I skribentens affisch används bland annat rosa på grund av att vissa pillerkartor är just den färgen och på så sätt passar in. Om bakgrunden är mörk ska en ljus text användas och om bakgrunden är ljus ska mörk text användas, då blir det lättare för mottagaren att läsa (Arkitektkopia, 2019). I skribentens arbete användes en vit bakgrund och textfärgen är därför mörkare för att synas.

En bild tar upp mycket plats och lämnar därför mindre plats för text. Men en bild kan användas som hjälpmedel för att förklara eller visa någonting på affischen. Hitta balansen mellan text och bild. Varje bild som används på affischen behöver ha ett tydligt syfte. (Arkitektkopia, 2019). På skribentens affisch förkommer en bild, en kvinnokropp. Kvinnokroppen behöver finnas som bild på affischen för att kunna förklara syftet med arbetet.

Texten ska vara enkel och lättläst, typsnittet ska vara bekant och lätt att tyda. Det ska vara olika typsnitt mellan rubriker och brödtext för att skapa kontrast. Budskapet i texten ska vara kort och koncist så att läsaren ska se informationen genom ett par rader. Rubriken är också någonting som ska få läsaren intresserad av, ögonen ska dra sig dit. Det gäller att använda rätt storlek på typsnittet. Läsaren ska kunna läsa texten från 1,5 meters avstånd. Huvudrubriken ska vara åtminstone i storlek 72, underrubrikerna i minst 48 och brödtexten åtminstone i 24. (Arkitektkopia, 2019). På skribentens affisch är huvudrubrikens storlek 121, underrubrikerna 70 och brödtexten 50,7.

Det är den viktigaste informationen som det ska fokuseras på i affischen, det gäller också att veta målgruppen för att välja rätt design, form, språk och färg. En bra regel är att affischen ska ha en tredjedel blank och två tredjedelar text och bild för att få bra balans. (Arkitektkopia, 2019).

6 Utformande av affisch

I det här kapitlet beskrivs processen hur affischen blivit gjord. Både planering av affischen samt innehåll och verkställande av affischen är underrubriker som tas upp i det här kapitlet.

6.1 Planering av affisch

Jag hade en mall i sitt huvud före påbörjan av skapandet. En idé om att en kvinnokropp skulle vara som bas för utvecklingsarbetet var det enda som var säkert, resten har formats efter många olika alternativ på programmet Canva. Jag läste på vad man ska tänka på när man skapar en affisch för att få en fin helhet. Många olika färgkombinationer och layouter har testats fram för att komma till slutresultatet. De olika färgerna på affischen har olika betydelser, till exempel så är preventivmedel skrivna med rosa text de preventivmedel som endast innehåller gulkroppshormon. Affischen har rubriken ”Preventivmedelsutbud i

Finland” för att det enkelt ska synas vad affischen handlar om och vilken information man hittar på den. Affischen finns som bilaga 1 i slutet av arbetet.

6.2 Innehåll och verkställande av affisch

På affischen finns kombinationspreparat, preventivmedel som endast innehåller gulkroppshormon, de som inte innehåller hormoner och barriärmetod uppräknade. Tre faktapunkter tas upp om varje preventivmedel och de tre är: Hur preparatet förhindrar en graviditet, en fördel med preparatet och till sist PI (Pearl Index) som är mätning på oönskade graviditeter under 1 år hos 100 kvinnor som använder metoden korrekt. PI (Pearl Index) förklaras nere på affischen. Det finns också bild på alla preventivmedelsmetoder bredvid faktapunkterna och en pil från texten till kroppsdelen som är aktuell för metoden. Med hjälp av pilen ser man snabbt hur preventivmedelsmetod tas eller ges. Den preventivmetod som är beskriven med grön text, barriärmetod har ingen pil eftersom det är kondom och inte används av kvinnan. All text som finns på affischen är taget från webbsidan Käypä hoito och alla bilder på affischen är tagna från Canva.com.

7 Etiska principer

Människors lika värde, självbestämmande och integritet ska värnas om i utvecklingsarbetet, det hör till forskningsetiken. För att värna alla livsformer och för att försvara människors grundläggande värde och rättigheter finns forskningsetiken. Att tänka på allmänhetens förtroende för högskoleutbildning och forskning är också viktigt när det handlar om att ta forskningsetik på allvar. Ofta behövs människors medverkan i olika studier för att få kunskap, risken är då att människorna utnyttjas oskäligt. Etiska överväganden finns med i hela arbetet, från att välja ämne och frågeställning till att genomföra och därefter rapportera och sprida resultatet. (Kjellström, 2017)

Affischen är inte stötande, kvinnan som används som bas på affischen har underkläder på sig. Kvinnan har inte ögon, näsa eller mun på sitt ansikte vilket gör kvinnan anonym, kvinnan är också endast en enkelt tecknad figur. I utvecklingsarbetet används inga enskilda individers historier eller åsikter utan endast evidensbaserad fakta.

God medicinsk praxis har följts genom hela utvecklingsarbetet. Skribenten har uppfyllt kraven kring tillförlitlighet, ärlighet, uppskattning och ansvarstagande. (Forskningsetiska delegationen, 2023)

8 Kritisk granskning och diskussion

Affischen tillverkades för att ge hälsovårdarna ett verktyg då de berättar om olika preventivmedel och ett sätt för de som söker preventivmedelsrådgivning att få informationen på ett lättare och smidigare sätt. I Granlund (2023) kom det nämligen fram att det fanns bristande information från vårdarna och bristande förståelse för de som fick preventivmedelsrådgivning. Det här dilemman har förhoppningsvis förbättrats med hjälp av affischen. Affischen kan hängas upp i hälsovårdarens rum, på skolors anslagstavlor och liknande.

På en affisch finns det inte mycket plats för text. Skribenten har varit tvungen att minimera de olika faktapunkterna om olika preventivmedelsmetoder för att inte göra affischen stökig och oförståelig. Det är också meningen att man snabbt ska kunna titta på affischen och få viktig information. Skulle texten vara längre kring alla preventivmedelsmetoder skulle folk kanske inte orka stanna och läsa på affischen. Affischen ska locka intresse, därför har glada färger använts och en tydlig uppbyggnad. De fakta som inte uppkommer från affischen får hälsovårdaren själv berätta om vid preventivmedelsrådgivningen. Affischen kunde översättas till finska och engelska för att ännu fler skulle haft nytta av den.

Precis alla preventivmedelsmetoder som existerar tas inte upp på affischen. Förklaringen till det är för att till exempel pessar, spermicider, p-svamp och kondom för kvinnor är mindre använda, det är inga metoder som rekommenderas av hälsovårdare och de ges inte ut, vill man använda sig av någon av de här metoderna får man själv beställa från nätet. De här metoderna har också sämre preventiveffekt än de preventivmedel som nämns i affischen (Käypähoito, 2020). Det kommer hela tiden nya preventivmedel och vissa preventivmedel plockas bort från marknaden. Affischen kommer inte vara korrekt i all framtid, det är en produkt som behöver uppdateras med jämna mellanrum.

Samma teoretiska utgångspunkt som användes i Granlund (2023) har använts i det här utvecklingsarbetet. Dorothea Orems teori om egenvård passar in i utvecklingsarbete. Personer använder sig av preventivmedel för att undvika oönskade graviditeter och det handlar om egenvård, att upprätthålla välbefinnande. (Hartweg, D. 1991).

Det har varit intressant att få göra en egen produkt av det man brinner för, lärorikt har det också varit eftersom man behövt läsa in sig mycket på de olika metoderna för att kunna plocka ut de viktigaste faktapunkterna från varje metod.

9 Litteraturförteckning

Canva. (u.å.). *Skapa affisher*. Hämtat 20.9.2024 från https://www.canva.com/sv_se/skapa/posters/

Duodecim, käypähoito. (2022). *Antikonception – Förhindra oönskad graviditet*. Hämtat 1.11.2023 från <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00051?tab=suositus>

Forskningsetiska delegationen. (2023). *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat 27.9.2024 från https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf

Grafikskolan. (2019). *Så gör du en poster*. Hämtat 20.9.2024 från <https://www.arkitektkopia.se/akademi/sa-gor-du-en-poster/>

Granlund, L. (2023). *Etiska dilemman kring preventivmedelsrådgivning, en systematisk litteraturstudie*. Hämtat 1.11.2023.

Hartweg, D. (1991). Dorothea Orem, self-care deficit theory. ProQuest, Ebook Central. Hämtat 27.9.2024 från <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.novia.fi/lib/novia-ebooks/reader.action?docID=1684528>

Kirkevold, M. (2000). *Omvårdnadsteorier, analys och utvärdering*. 2:a uppl. Studentlitteratur.

Kjellström, S. (2017). Forskningsetik i Henricson, M. *Vetenskaplig teori och metod*. 2(1), s.57-80. Lund: Studentlitteratur AB.

Tarnanen, K., Halttunen-Nieminen, M., Piltonen, T., Väänänen, E. & Vuorela, P. (2020). *Preventivmedel. Käypähoito*. Hämtat 1.11.2023 från <https://www.kaypahoito.fi/sv/khr00106>

Österbottens välfärdsområde. (u.å.). *Familjeplanering*. Hämtat 27.9.2024 från <https://osterbottensvalfard.fi/vara-tjanster/halsa-och-medicinska-tjanster/halsovardstjanster-for-barn-unga-och-familjer/familjeplanering/>

Preventivmedelsutbud i Finland:

P-piller:

- Förhindrar ägglossning
- Minskar mensblödningens mängd & längd
- PI: 0,0-1,26

Minipiller:

- Gör cervixsekretet mindre genomträngligt
- Kan användas under amning
- PI: 0,14

P-plåster:

- Förhindrar ägglossning
- Minskar oregelbundna blödningar
- PI: 0,59-0,99

P-ring:

- Förhindrar ägglossning
- Minskar menssmärtor
- PI: 0,31-0,96

Kopparspiral:

- Frigör koppar som spermier inte trivs med
- Bra för de som inte kan använda hormonella preventivmedel
- PI: 0,6

Kondom:

- Förhindrar spermier att komma fram till livmodern
- Skyddar mot könssjukdomar
- PI: 2

P-stav:

- Gör cervixsekretet mindre genomträngligt
- Effektivt & lätt att använda
- PI: 0,05

P-spruta:

- Gör cervixsekretet mindre genomträngligt
- Ökar inte blodproppsrisken
- PI: 0,3

Hormonspiral:

- Gör cervixsekretet tjockare
- Mensen & menssmärtorna minskar eller upphör
- PI: 0,1-0,2

Blå = Kombinationspreparat
Rosa = Innehåller endast gulkroppshormon
Orange = Innehåller inga hormoner
Grön = Barriärmetod

*PI=Pearl Index (antalet oönskade graviditeter under 1 år hos 100 kvinnor som använde metoden korrekt)

Text: Käypähoito, (2022). Duodecim GOD MEDICINSK PRAXIS.
 Bilder: Canva.com, (2024).

Utvecklingsarbete av hälsovårdsstuderande Linda Granlund

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA