

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

Itsehoito-opas kansainvälisille opiskelijoille

Projektityö

Ida Ernvall

Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto  
Terveystyöntekijä(AMK)

KEMI 2011

## TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma/ Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

IDA ERNVALL

ITSEHOITO-OPAS KANSAINVÄLISILLE OPISKELIJOILLE

Projektityö, 23 sivua + itsehoito-opas

Ohjaajat: Tarja Lipponen ja Maria Sipilä

6.5.2011

---

Asiasanat: Itsehoito-opas, kansainvälinen opiskelija, terveyden edistäminen, terveystietä

Tämän projektityön tarkoituksena on tehdä itsehoito-opas kansainvälisille opiskelijoille. Opas sisältää ohjeistusta siitä, mitä tehdä kun sairastuu ja miten tulisi toimia silloin, jos on jo ennestään jokin perussairaus tai lääkitys. Oppaassa neuvotaan myös tilanteista, joissa sairauden hoito mahdollisesti vaatii terveyskeskukseen tai sairaalaan menoa sekä kerrotaan, mitä lääkkeitä kannattaisi varata kotiin lääkekaappiin. Tavoitteena on antaa yksinkertaista, hyödyllistä ohjeistusta ja valmiutta itsehoitoon sekä luoda turvallisuuden tunnetta, ehkäistä sairauksia ja lisätä kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointia. Opas on tarkoitettu myös apuvälineeksi terveydenhoitajille.

Valitsin tähän projektiin terveystietä välineeksi jaettavan oppaan, josta tieto olisi kotona mahdollisimman hyvin saatavilla.

Oppaaseen on valittu mukaan tavallisimpia sairauksia ja niiden itsehoito- ohjeita. Lisäksi mukaan on liitetty ihottumat, sukupuolitaudit sekä loiset. Oppaassa on myös annettu tietoa opiskelijoille siitä mitä tulisi huomioda Suomeen tultaessa. Oppaassa on huomioitu kulttuurierojen tuomat haasteet opiskelijoiden hyvinvointiin.

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES  
Social Services and Health Care  
Health Care Degree  
Public Health Nurse

IDA ERNVALL

## SELFCARE GUIDE FOR INTERNATIONAL STUDENTS

Bachelor's Thesis, 23 pages+Guide  
Advisors: Tarja Lipponen and Marja Sipilä

6.5.2011

---

Keywords: self-care guide, international student, health promotion, health communication.

The aim of this project is to produce a self-care guide for international students. The guide includes advice about what to do when get sick and how to operate if have some disease or medication. The guide gives also advice, when the treatment of the illness needs the help of a health centre or a hospital. Additionally the guide tells about suitable medicines which would be important to have at home. The purpose is to give simply and useful information and skills for self-care and add safety. The guide supposed to help also for public health nurse.

I chose as the mean of health communication the printed, distributive guide, where the information is shortly and easily available.

Some most common diseases that students can treat themselves were selected into the guide. Additionally rashes, sexually transmitted diseases and illnesses caused by parasites were handled as special groups. The guide gives to students also information what is good to notice when game to Finland.

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO .....	5
2 ITSEHOITO .....	7
2.1 Itsehoito käsitteenä.....	7
2.2 Itsehoito- oppaassa käsitellyt sairaudet.....	8
3 KANSAINVÄLINEN OPISKELIJA.....	11
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	13
5 TERVEYSVIESTINTÄ.....	15
6 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET, RAJAUS JA LIITTYMÄT.....	16
7 PROJEKTIN KUVAUS.....	18
8 POHDINTA .....	20
LÄHTEET .....	22
LIITTEET .....	24

## 1 JOHDANTO

Kansainvälisten opiskelijoiden määrä on lisääntymässä Suomessa ja opiskeluterveydenhuollon kehittämisen erityiskysymyksiksi onkin mainittu muun muassa ulkomaalaisten opiskelijoiden määrän kasvu ja heidän tarpeensa. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentaus 2008). Itsehoidon ohjeistuksilla pyrin antamaan valmiuksia terveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisemiseen, jolla edistetään ja tuetaan kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointia.

Itsehoito-oppaan idean sain Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun koulukuraattori Maria Sipilältä, joka kertoi oppaan tarpeesta. Opas on tarkoitettu Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille, ja sen tarkoituksena on antaa valmiuksia ja ohjeita itsehoitoon sekä sairauksien ennalta ehkäisemiseen. Opas pohjautuu terveyden edistämiseen.

Opas on rajattu sisältämään yleisimpiä Suomessa esiintyviä sairauksia. Oppaassa on myös käsitelty ihottumat ja sukupuolitaudit. Oppaaseen on lisätty myös loiset terveydenhoitajien toiveesta.

Oppaaseen on koottu tietoa ja ohjeistusta siitä, mitä olisi hyvä huomioida Suomeen tultaessa sekä tavallisimpien sairauksien itsehoito-ohjeita. Oppaassa on myös arvioita tilanteista, joissa sairauden hoito vaatii mahdollisesti jatkohoitoa. Lisäksi oppaaseen on sisällytetty ohjeistusta kotilääkekaapin sisällöstä ja sairauksien ennaltaehkäisystä sekä terveyden edistämisestä. Oppaan tavoitteena on antaa hyödyllistä ohjeistusta kansainvälisille opiskelijoille ja luoda heille turvallisuuden tunnetta. Opas on englanninkielinen.

Projektityöni on osana CDS- hanketta, joka on lyhenne To Care To Dare To Share - hankkeesta. Hanke on kehitetty syrjäytymisen ehkäisemiseen ammattikorkeakouluopinnoissa. Hankkeen ideana on löytää toimintamalleja syrjäytymisriskin mahdollisimman aikaiseen havaitsemiseen, siihen puuttumiseen sekä

opiskelijan tukemiseen. Hankkeessa on tavoitteena suomalaisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen ohella myös kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin parantaminen ja tukeminen johon myös tekemäni itsehoito-opas tähtää.

Itsehoito-opas on terveystietoa joka on dokumentoitu englanninkielisenä, paperiversiona jaettavana oppaana. Opas laitetaan myös intranettiin.

## 2 ITSEHOITO

### 2.1 Itsehoito käsitteenä

Amerikkalainen teoreetikko Orem kuvaa itsehoitoa siten, että itsehoitoa harrastava ihminen pyrkii edistämään omaa ja ympäristön terveyttä hoitotoimenpiteillä, jotka kohdistuvat joko häneen tai ympäristöön. Itsehoito voi olla joko psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista. Kaikki kykenevät jonkinlaiseen itsehoitoon ja sen korvaaminen tai tukeminen on hoitajan tehtävä (Sarvimäki, Stenbock- Hult 1996,128).

Dorothea Orem (1971) Itsehoito- mallin mukaan hoitotyön lähtökohtana on potilaan itsehoitokyky. Kun potilaan itsehoito taidot ovat hyvin puutteelliset, painopiste on sairaanhoitajassa, joka kompensoi puutteellista itsehoitokykyä. Kun potilaan itsehoitokyvyt ovat vähemmän puutteelliset, sairaanhoitajalla on vain osittain kompensoiva tehtävä, sillä potilas osallistuu myös itse hoitoon. Mikäli potilas kykenee itsehoitoon tai pystyy oppimaan sitä, mutta tarvitsee siihen tukea, hoitotyön tehtävä on tukea ja kasvattaa. (Sarvimäki, Stenbock- Hult, 1996,170-171).

Itsehoitoon liittyy myös läheisesti hoitopedagogiikka. Sen tavoitteena on edistää kehittymistä ja oppimista, joka tukee hoitoa ja sen tavoitetta. Tavoitteena on potilaan terveyden, elämänlaadun ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on myös, että potilas oppii hoitamaan itseään mahdollisimman hyvin. Kun on kyse potilaasta, keinoja ovat ohjaus, opettaminen sekä terveysneuvonta. (Sarvimäki, Stenbock- Hult, 1996,150-151).

Itsehoidolla tarkoitetaan käsitteenä ihmisen kykyä hoitaa ja ylläpitää sekä edistää omaa ja ympäristön terveyttä. Projektityössäni Itsehoito- ohjeet on rajattu tyypillisimpiin sairauksiin, kuten kuume, flunssa, influenssa ja vatsatauti. Oppaassa on myös käsitelty loiset ja nuorten keskuudessa yleiset sukupuolitaudit.

## 2.2 Itsehoito oppaassa käsiteltävät sairaudet

Oppaassa on otettu esille yleisimpiä Suomessa esiintyviä sairauksia, jotka paranevat yleensä oikeanlaisen itsehoidon avulla. Oppaaseen valituista sairauksista useat ovat myös sellaisia, että niiden ehkäisyyn voi vaikuttaa omalla toiminnallaan, esimerkiksi hyvällä käsihygienialla. Sairauksiin on yhdistetty myös loiset, jotka ovat kansainvälisille opiskelijoille vieraampia.

**Flunssa.** Flunssa on ylähengitysteiden virusperäinen sairaus, joka paranee usein itsestään. Flunssan oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassäryt sekä voimaton ja väsynyt olo. Flunssaan voi liittyä myös kuume. Jatkohoito on tarpeen flunssan pitkittyessä tai voinnin kovasti heikentyessä. ( Terveyskirjasto.fi dlk00590&p)

**Influenssa.** Influenssa on A- tai B- viruksen aiheuttama ylähengitysteiden tulehdus, joka leviää pisaratartuntana. Influenssat esiintyvät epidemioina. Oireet voivat olla rajuja. Tauti kestää keskimäärin 6-8 päivää.

Influenssa alkaa usein korkealla kuumeella, lihassäryillä ja ylähengitystieoireilla. Influenssan ehkäisyyn on olemassa rokote. Influenssa paranee usein itsestään, mutta taudin pitkittyessä tai voinnin huonotessa jatkohoito on tarpeellista.(Terveyskirjasto.fi artikkeli=dlk00590)

**Kuume.** Kuumeessa elimistön lämpötila nousee normaalia korkeammaksi. Kuumeesta puhutaan, kun ruumiinlämpö nousee yli 37 astetta. Yleensä kuume on flunssan, influenssan tai tulehdusten yhteydessä. Kuumeen oireita ovat yleensä heikko, voimaton ja väsynyt olo. Kuumeen noustessa voi ilmetä myös palelua ja vilun väreitä. Kuumetta voi laskea kuumetta alentavilla lääkkeillä. Tilanteita jotka vaativat jatkohoitoa ovat; kuumeilu jatkuu pidempään kuin 3 vrk, kuume nousee muutaman päivän sisällä uudestaan, kuumeeseen liittyy niskajäykkyyttä, kuumeen nousee äkillisesti ilman muita oireita tai voinnin äkillinen huononeminen.( Terveyskirjasto.fi, artikkeli=spr00014#s11)



**Vatsatauti.** Vatsatauti on yleinen tauti, joka leviää käsien välityksellä. Epidemioita on yleensä muutaman kerran vuodessa.

Vatsataudin oireita ovat oksentelu, ripuli sekä vatsakivut. Tauti kestää yleensä 1-2 vrk, jonka jälkeen voi vielä ilmetä useamman päivän voimattomuutta ja ruokahaluttomuutta. Tilanteita, jotka vaativat jatkohoitoa ovat; oireet pitkittyvät, oksennat tai ripulot verta, oksenteluun liittyy kuumeilua tai päänsärkyä tai vointi heikkenee huomattavasti. ( Terveyskirjasto.fi, artikkeli=dlk00054&p).

**Allergiat.** Allergiat ovat yleisiä etenkin kesällä siitepölyaikana, jolloin monet kärsivät allergisista oireista. Allergiaa voivat aiheuttaa monet eri allergeenit. Usein syy jää tuntemattomaksi. Tavallisimpia allergian aiheuttajia ovat siitepöly, eläimet, home, pöly, hyönteisten pistot sekä ruoka- ja lääkeaineallergiat. Allergiaoireita ovat yleensä; silmien kutina, ihon kutina, punoitus, ihottuma, nuha, aivastelu, kuiva yskä, kurkun karvastelu sekä nielun ja kurkun turpoaminen. Oireet voivat alkaa heti, tai vasta tuntien kuluttua. Lääkeaine-allergioissa oireet voivat ilmetä vasta päivienkin päästä. Jatkohoito on yleensä tarpeen, jos allergiaoireet ovat rajuja tai antihistamiini tai muut itsehoitovalmisteet eivät helpota oloa.( Terveyskirjasto.fi artikkeli=dlk00561).

**Anafylaktinen sokki.** Anafylaktisessa sokissa on kyse vakavasta henkeä uhkaavasta allergisesta reaktiosta, jonka voi laukaista esimerkiksi ampiaisen pistos, jokin lääkeaine- tai ruoka-aineallergia. Usein syy voi jäädä tuntemattomaksi. Oireita ovat; Ihon punoitus ja kutina, laaja-alainen ihottuma, kurkun, nielun tai kielen turvotus sekä hengitysvaikeudet ja kylmähikisyys. Tällaisessa tilanteessa tulee aina soittaa hätänumeroon 112 ja hälyttää apua. Reaktion saaneelle henkilölle tulee pistää EpiPen® kynä, mikäli hänellä on sellainen mukana. Allergisen reaktion saanutta henkilöä ei saa jättää yksin ja häntä tulisi rauhoitella mahdollisuuksien mukaan. Allergisen reaktion saanut ihminen pitää aina toimittaa jatkohoitoon välittömästi. ( Terveyskirjasto.fi artikkeli=spr00005#A5)

**Ihottumat.** Ihottumat ovat joko äkillisiä tai kroonisia. Äkilliset johtuvat yleensä ihoärsytyksestä tai infektiosta. Kroonisia eli pitkäaikaisia ihottuman aiheuttajia ovat esimerkiksi atopia ja psoriasis. Oireita voivat olla ihon kutina, kuivuus, punoitus, näppylät tai muu näkyvä ihoreaktio. Ihottumat on hyvä näyttää hoitohenkilökunnalle oikeanlaisen hoidon aloittamisen vuoksi. ( Terveyskirjasto.fi)

**Märkärupi.** Märkärupi on pinnallinen infektio, jolle altistaa ihorikkoumat ja haavaumat. Yleisimmin sen saa atooppista ihottumaa tai muuta kroonista ihottumaa sairastavat ihmiset, mutta se voi tarttua myös terveelle iholle. Märkärupi tarttuu kosketustartuntana. Tavanomaisesti se on lastentauti. Märkäruvessa on kutiavia, märkiviä, kellertävää nestettä sisältäviä rakkuloita. Tavallisesti ne ilmaantuvat aikuisilla kasvoille, nenän ja suun ympärille ja käsiin. Itämisaika on 1-10 vrk. Hoito-ohjeet antaa hoitohenkilökunta. ( Mustajoki. Alila ym. 2010,258; Tartuntatautiliitto.fi)

**Loiset** Yleisimpiä loislajeja Suomessa ovat; syyhypunkit, täit ja kihomadot. Oppaassa mukaan on otettu myös harvemmin esiintyvä lapamato. Loiset tarttuvat pääsääntöisesti kosketustartuntana, lukuun ottamatta lapamatoa jonka voi saada huonosti kypsennetystä kalasta. Hoito- ohjeet antaa hoitohenkilökunta.

Loisten häätämiseen tarvitaan usein lääkehoito. Täiden häätämiseen käytetään täishampoota.( Tartuntatautiliitto, akuutti 2009).

**Sukupuolitaudit.** Sukupuolitaudit ovat hyvin yleisiä. Yleisimpiä sukupuolitauteja ovat klamydia, kondylooma, kuppaa, tippuri, genitaalierpes ja trikomonasvaginiitti. Sukupuolitautiin voi saada suojaamattomassa sukupuoliyhteydessä. Suojamattomassa sukupuoliyhteydestä voi saada myös Hiv:n tai hepatiitin, jotka tarttuvat myös veren välityksellä. Sukupuolitauteja ei voi saada wc:stä eikä saunan lauteilta. Mikäli esiintyy omituisia vuotoa, kirvelyä virtsatessa, alamahakipua tai muita epämääräisiä oireita, olisi hyvä varmistaa asia ja olla yhteydessä joko terveydenhoitajaan tai terveyskeskukseen. Sukupuolitaudit voivat olla myös oireettomia. ( Mutajoki, Alila ym. 2010,243; tartuntatautiliitto)

### 3 KANSAINVÄLINEN OPISKELIJA

Kansainvälinen opiskelija on avattu käsitteenä ulkomaalainen opiskelija tilastokeskuksen sivuilla seuraavasti

*"Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot", "Ammattikorkeakoulutus" ja "Yliopistokoulutus" -tilastoissa ulkomaalaisilla opiskelijoilla tarkoitetaan tilastovuonna 20.9. oppilaitosten kirjoilla olevia tutkintotavoitteisen koulutuksen opiskelijoita, joiden kansalaisuus on muu kuin Suomen. Ulkomaalaisiksi on laskettu lisäksi kaikki ne opiskelijat, joilla ei ole kansalaisuustietoa. (Tilastokeskus).*

Projektityössäni kansainvälisellä opiskelijalla tarkoitetaan Kemi-Tornio ammattikorkeakoulussa opiskelevia kansainvälisiä opiskelijoita. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa opiskelee parhaillaan n. 250 ulkomaalaista opiskelijaa. Ammattikorkeakoulussamme voi opiskella kansainvälisesti seuraavia koulutusaloja; business management, business information technology, social services ja nursing. (Kemi- Tornio Univesity of Applied Sciences, Study Guide 2010-2011, 12, 16-26).

Kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointiin on kiinnitetty huomiota CDS- hankeessa, johon projektityöni liittyy. CDS- hanke on lyhennelmä To Care To Dare To Share hankkeesta, jonka tarkoituksena on opiskelijan syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa. Hankkeessa pyritään luomaan toimintamalleja, joilla havaitaan mahdolliset syrjäytymisen riskit ja pyritään tukemaan opiskelijaa mahdollisissa ongelmatilanteissa. ( Ilkka, Marja- Liisa Saariaho 21.2.11).

Päivi Vuokila- Oikkosen mukaan Kansainvälisten opiskelijoiden haasteita Suomessa ovat muun muassa; eristyneisyys, tukiverkoston puuttuminen, ilmasto, ruoka sekä erilainen suhtautuminen seksuaalisuuteen ja naisten asemaan. (Päivi Vuokila- Oikkonen 2009).

Hyvinvointipalvelut tulisi lain mukaan järjestää ammattikorkeakoulussa, ammattikorkeakoulun parhaaksi katsomalla tavalla. Korkeakouluopiskelijoille tehdyn hyvinvointitutkimuksen mukaan, huomiota tulisi kiinnittää riittävään henkilökuntaan, lääkäri resursseihin sekä opinto-ohjaukseen. (Päivi Vuokila- Oikkonen 2010, 3, 6)

Kouluissa tulisi olla myös nimetyt vastuu henkilöt, ulkomaalaisten opiskelijoiden hyvinvointi- ja terveystalveluihin ja niihin ohjaamiseen. Ammattikorkeakouluissa voi toimia myös hyvinvointi ryhmä, joka koostuu tutor- opettajasta, opinto-ohjaajasta, koulukuraattorista ja mahdollisesti koulupsykologista sekä pastorista, tarvittaessa myös muista ammattihenkilöistä. Ryhmän tarkoituksena on neuvonpito opiskeluun liittyvien terveysongelmien arvioinnissa ja tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen ja terveyden edistäminen.(Päivi Vuokila- Oikkonen 2010,14).

#### 4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen on määritelty Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan seuraavasti. Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten edellytyksiä ja mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä (Ottawan asiakirja 1986). WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. (Terveyskirjasto)

Terveyden edistämällä pyritään mahdollisuuksien parantamiseen, eikä siihen, että ihmiset muuttaisivat välittömästi käyttäytymistään. Kyse on yksilön terveydestä, mutta myös yksilöiden mahdollisuuksista vaikuttaa koko yhteisön terveyteen. (Vertio 2002,29).

Terveyden edistämässä tulee huomioida kansainvälisten opiskelijoiden kohdalla erityisesti kulttuurieron tuomat haasteet, kuten ruokavalion muutosten aiheuttamat vatsaoireet ja kulttuurishokki, jossa opiskelijan tukeminen ja auttaminen on ensiarvoisen tärkeää. Myös kylmyys ja siihen varautuminen, sekä valoisuuden aiheuttama unettomuus ovat uusia asioita kansainvälisille opiskelijoille. Terveyden edistämisen näkökulmasta myös ohjeistus ja tieto siitä miten terveydenhuolto toimii ja mistä voi hakea apua, ovat ensiarvoisen tärkeitä. Tärkeintä on saada luottamuksellinen ja avoin suhde opiskelijaan, jolloin on parhaimmat mahdollisuudet auttaa ja antaa tukea sekä neuvoja. Tarvittaessa terveydenhoitajan apuna on Suomessa hyvin toimiva moniammatillinen yhteistyö.

Projektityöni yhtenä tavoitteena on terveyden edistäminen. Tavoitteena on luoda kansainvälisille opiskelijoille valmiuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä, sekä ohjeistaa sairauksien ennaltaehkäisyä ja itsehoitoa. Terveyden edistämiseen liittyy myös ennaltaehkäisy, jolla tarkoitetaan projektissa mahdollisen vahingon/ sairauden ehkäisyä edistävää toimintaa.( Vertio 2002). Itsehoito-oppaassa terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäiseminen liittyvät läheisesti toisiinsa.

Terveyden edistämistä ja samalla sairauksien ennaltaehkäisyä ovat ravinnosta, riittävästä unesta, liikunnasta, läheisistä ihmissuhteista ja mielekkästä tekemisestä huolehtiminen. Samoin molempiin liittyy hyvä käsihygienia ja oikeanlainen itsehoito. (Terveyskirjasto.fi)

Opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämisen menetelminä on parantaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia, edistämällä opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyttä. Terveyttä pyritään edistämään myös opiskelijoiden terveydenhoidon ja sairaanhoidon palveluiden avulla. Opiskeluterveydenhuolto kattaa toisen asteen ammatillisen koulutuksen-, lukion-, yliopiston- sekä ammattikorkeakouluopiskelijat. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentausta 2008,395).

## 5 TERVEYSVIESTINTÄ

Terveysviestintä määritellään Sinikka Torkkolan tutkimuksen mukaan WHO:ssa seuraavasti: Terveysviestintä on keskeinen keino välittää terveystietoa yleisölle ja pitää yllä julkista keskustelua terveystietoisuudesta. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja voidaan käyttää levittäessä hyödyllistä terveystietoa yleisölle, sekä lisättäessä tietoisuutta yksilön ja yhteisön terveyden merkityksestä kehitykseen. (Torkkola Sinikka 2007,9). Terveysviestinnän ja terveystietoisuuden ero on, että terveysviestintä sisältää vain joukkoviestinnän (Aarva 1991).

Terveysviestinnän avulla voidaan antaa hyödyllistä tietoa terveyden edistämisestä ja sairauksien ennaltaehkäisemisestä kansainvälisille opiskelijoille. Oppaan avulla voidaan mahdollisesti vaikuttaa epätietoisuuteen ja vähentää terveystietoisuuden käyttöä.

Olen valinnut työssäni terveysviestinnän välineeksi kirjallisen jaettavan oppaan. Opas on tarkoitettu jaettavaksi Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Terveysviestinnän muotoa valitessani otin huomioon sen, että opas on helposti saatavissa, eikä edellytä lukijalta tietokonetta eikä nettiyhteyttä. Oppaan voi esimerkiksi laittaa lääkekaappiin, josta voi tarvittaessa katsoa ohjeistuksia sairastuttua. Opas laitetaan myös intranettiin.

Terveysviestinnällä oppaan avulla, tarkoitukseni on lisätä kansainvälisten opiskelijoiden valmiuksia itsehoitoon sekä antaa tietoa sairauksista, ennalta ehkäisystä ja terveyden edistämisestä, pyrkien edistämään heidän hyvinvointia.

## 6 PROJEKTIN TARKOITUS, TAVOITTEET, RAJAUS JA LIITTYMÄT

Projekti on kestoaltaan rajallinen, muusta toiminnasta erillään oleva ainutkertainen toiminta, jolla on tietty päämäärä. Projekti sisältää vaiheet; tarpeen tunnistaminen, puitesuunnitelma, selvittäminen, suunnan valinta, toteutuksen suunnittelu, toteutus ja projektin tuloksen luovuttaminen. Projekti tarvitsee aina projektiorganisaation, jolla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat osallisia projektiin ja päämäärän saavuttamiseen. Projektiorganisaatioon kuuluvien kesken suoritetaan työnjako, jossa jokaisella on oma tehtävä ja rooli, mutta kaikki liittyvät toisiinsa. (Karlsson, Marttala 2001,11–12,14-18,76-78.) Projekti päättyy kun tavoite on saavutettu. (Miettinen, Miettinen & Nousiainen & Kuokkanen 2000,105)

Projektityön tarkoitus on tuottaa englanninkielinen itsehoito-opas Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Oppaan tavoitteena on antaa valmiuksia sairauksien ennaltaehkäisemiseen, itsehoitoon ja terveyden edistämiseen. Oppaan tavoitteena on myös antaa hyödyllistä terveysneuvontaa sekä luoda turvallisuuden tunnetta.

Projektissani projektiorganisaatioon kuuluvat minun lisäksi tilaaja, toinen ohjaaja koulukuraattori Maria Sipilä sekä ohjaaja Lehtori Tarja Lipponen.

Projektityön huolellinen rajaus helpottaa projektityön tavoitteen määrittelemistä. (Miettinen, Miettinen & Nousiainen & Kuokkanen 2000, 108-109) Opinnäytetyöni on rajattu sisältämään itsehoito- ohjeita tyypillisimpiin sairauksiin. Mukaan on otettu myös loiset ja sukupuolitaudit terveydenhoitajilta tulleen toiveen vuoksi. Lisäksi oppaaseen sisällytettiin osiot; hyvä huomioida suomeen tultaessa sekä ohjeistus lääkekaapin sisällöstä. Ajatuksena on ollut, että vieraasta kulttuurista tulevalle ne antaisivat hyödyllistä ja tärkeää tietoa.



Projekti vaatii aina aineellisia ja henkisiä resursseja. Resursseja voivat olla aika-, henkilö-, materiaali- sekä taloudelliset resurssit (Miettinen, Miettinen & Nousiainen & Kuokkanen 2000, 105- 110). Projektini vaati paljon henkisiä- sekä aikaresursseja. Aineellisia resursseja kertyi vain vähän matka-, tulostus- sekä kansituskuluista, jotka maksan itse.

## 7 PROJEKTIN KUVAUS

Syksyllä 2010 päätin, että teen opinnäytetyönä projektityön. Ajattelin että se olisi helpompi ja käytännönläheiselle ihmiselle mielekkäämpi vaihtoehto. Aloitin aiheen etsimisen opinnäytetyöaihepankista. Löysin sieltä kansainvälisiin opiskelijoihin liittyvän aiheen ja olin yhteydessä Maria Sipilään. Maria Sipilä mietti asiaa ja ehdotti minulle itsehoito- opasta kansainvälisille opiskelijoille. Innostuin heti aiheesta. Maria ehdotti samalla ohjaajaksi Tarja Lipposta, joka on mukana CDS- hankkeessa. Työ on osa hanketta, koska sillä pyritään edistämään kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointia.

Ensimmäinen ohjauspalaveriaika sovittiin joulukuulle, mutta se jouduttiin perumaan. Ensimmäinen puhelinohjaus pidettiin 14.1.11, silloin kävimme läpi Maria Sipilän ja Tarja Lipposen kanssa, minkälaiselle oppaalle olisi tarvetta ja miten opas tulisi rajata, jotta se vastaisi tarvetta. Olin koko kevään työharjoitteluissa ja tein työtä iltaisin ja öisin. Palautin ensimmäisen version projektisuunnitelmasta ja opas ehdotuksesta 4.4.11 jonka jälkeen pidimme ohjauspalaverin Kemissä 6.4. Projektisuunnitelma meni uusiksi, samoin opas, en ollut ymmärtänyt ideaa tarpeeksi hyvin. Ohjaus oli todella tarpeellinen ja tärkeä. Sain myös ohjeistukset projektisuunnitelman ja opinnäytetyön tekemiseen

Aloin työstämään uutta projektisuunnitelmaa ja opasta. Seuraavan kerran palautin opas-ehdotuksen 18.4. Nyt opas oli sellainen, mitä haettiin. Sain muutamia lisäehdotuksia ohjaajiltani jotka tein työhön. Ohjaajat olivat lähettäneet oppaan myös kahdelle terveydenhoitajalle kommentoitavaksi, mutta kumpikaan ei luultavasti kiireen vuoksi kommentoinut opasta ollenkaan. Lisäysten jälkeen annoin oppaan käännettäväksi. Sain oppaan englanninkielelle käännettynä takaisin.

Projektin raportin tekemisen aloitin 19.4.11. Raportin teko tuntui todella haastavalta ja aikaa vievältä. Palautin koko työn ohjaajilleni tarkastettavaksi 4.5.11, jonka jälkeen tein vielä parannukset ja korjaukset, jotta työ olisi kokonaisuudessaan valmis palautettavaksi 6.5.2011. Kuvan oppaan kanteen teki toiveideni mukaan Leena Sassi.

## 8 POHDINTA

Projekti oli minulle opettavainen ja hyvä kokemus, joskin todella paljon stressiä aiheuttava. Aihe oli heti alkuun mielestäni mielenkiintoinen ja tärkeä. Uskon, että oppaasta on apua kansainvälisille opiskelijoille. Itsekin kokisin sellaisen hyväksi ja tarpeelliseksi vieraassa maassa. Oppaaseen on mielestäni rajattu oleelliset asiat. Rajauksessa minua auttoivat Maria Sipilä ja Tarja Lipponen sekä heidän terveydenhoitajilta saama viesti, minkälaista ohjausta kentällä kaivataan. Uskon oppaan olevan hyödyllinen kansainvälisille opiskelijoille. Opas on mielestäni myös hyödyllinen apuväline terveydenhoitajille, jotka työskentelevät kansainvälisten opiskelijoiden kanssa.

Tavoitteeni oli saada mahdollisimman hyödyllinen ja tarpeisiin vastaava itsehoito- opas, joka luo valmiuksia itsehoitoon, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Mielestäni opas täyttää sille annetut tavoitteet ja tehtävät.

Projektityötä tehdessäni huomioin eettisen näkökulman käyttämällä mahdollisimman tuoretta tutkittua tietoa ja välttämällä toisten työn plagiointia.

Projektityöni tuli rajata niin, ettei siitä tulisi liian laaja. Oppaasta jäi kuitenkin puuttumaan monia mielestäni tärkeitä ohjeistuksia ja itsehoito-ohjeita. Esimerkiksi hiivasieni, emätintulehdus ja ehkäisyasiat olisivat mielestäni olleet tärkeitä ottaa esille. Ne ovat melko yleisiä ja kuitenkin usein helposti hoidettavissa itsehoitotuotteilla. Edellä mainitut asiat voivat tuntua niin arkaluontoisilta, että hoitoon hakeutuminen pitkittyy. Jatkotutkimusehdotukseni olisi laajempi ja yksityiskohtaisempi ohjeistus sairauksien hoidosta ja ennaltaehkäisystä.

Projektityön raportoinnin koin erityisen haastavana käytännönläheisenä ihmisenä. Tämä osuus vei kovasti aikaa. Oman haasteensa opinnäytetyön tekemiselle antoi ajan puute. Olen pienen lapsen äiti ja ohessa olen myös suorittanut työharjoittelut, tenttinty sekä

suorittanut puuttuvia kursseja, joten opinnäytetyön tekeminen on keskittynyt öihin ja joihinkin viikonloppuihin. Tämän huomioiden olen todella tyytyväinen aikaan saannokseeni. Olen tyytyväinen, että tein opinnäytetyön yksin, jolloin pystyin tekemään työtä aina kuin aikaa oli ja sain tehdä oman näköisen työn omilla tavoitteilla.

Olen myös kiitollinen ohjaajilleni Tarja Lipposelle sekä Maria Sipilälle hyvästä ja joustavasta ohjauksesta, sekä kärsivällisyydestä ja kovasta kannustamisesta.

## LÄHTEET

Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentaus. Terveydenhoitajan osaaminen 2008, EDITA

Karlsson, Marttala Projekti-kirja 2001, Kauppakaari

Kemi- Tornio University of Applied Sciences Study Guide 2010-2011, 16-22.

Marja- Liisa Saariaho, ILKKA julkaisu 21.2.11

Miettinen. S & Miettinen. M & Nousiainen I & Kuokkanen L. Itsensä johtaminen sosiaali- ja terveyshuollossa 2000 WSOY

Mustajoki. M & Alila. A & Matilainen. E & Rasimus. M, Sairaanhoidajan käsikirja 2010. Duodecim.

Sarvimäki, Stenbock- Hult, Hoito, huolenpito ja opetus 1996, WSOY

Vertio, Terveyden edistäminen 2002 Tammi

Vuokila- Oikkonen Päivi, Ulkomaalaisten opiskelijoiden terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät lait, asetukset ja suositukset 2009

Vuokila- Oikkonen Päivi, Ulkomaalaisten opiskelijoiden terveys ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen korkeakouluissa - Suomalainen tieto ja tutkimus kehittämisen taustalla 2010

Luettu 19.4.11

[http://www.terveyskirjasto.fi//tk.koti?p\\_artikkeli=spr00014#s1](http://www.terveyskirjasto.fi//tk.koti?p_artikkeli=spr00014#s1)

Luettu 19.4.11

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00005#A5](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00005#A5)

Luettu 19.4.11

[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/loiset\\_ihmisen\\_riesana](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/loiset_ihmisen_riesana)

Luettu 19.4.11

<http://www.tartuntatautiliitto.fi/sptaudit.html>

Luettu 29.4.11

<http://www.ilkka.fi/teemat/teematarticle.jsp?article=566044>

Luettu 23.4.11

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00903)

Luettu 23.4.11

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00014#s11](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00014#s11)

Luettu 29.4.11

<http://www.bmf.fi/file/view/2007kevatseminaariTorkkola.pdf>

Luettu 29.4.11

<https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/terveystieto/terv102/osa-1-terveysviestinta/mita-terveysviestinta-on>

Luettu 24.4.2011

<http://elgg.mcampus.fi/cds>

Luettu 24.4.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590&p\\_haku=flunssa](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590&p_haku=flunssa)

Luettu 24.4.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00793](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00793)

Luettu 24.1.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590&p\\_haku=flunssa#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590&p_haku=flunssa#s1)

Luettu 24.4.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00561](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00561)

Luettu 24.4.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00054&p\\_haku=oksennustauti](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00054&p_haku=oksennustauti)

Liite

## SELF -CARE GUIDE FOR INTERNATIONAL STUDENTS





## **PREFACE**

This self-care guide describes some typical diseases and their treatment and prevention. This guide gives also advice how to identify parasites, how to avoid them, their treatment and what kind of medicines it is good to have at home. The guide is intended for international students. The guide is a thesis in Kemi –Tornio University of Applied Sciences and it is a part of To Care To Dare To Share project. The following pages present some common illnesses, their symptoms and instructions how you can manage them by yourself

## TABLE OF CONTENTS

Good to know upon arriving in Finland.....	4
Flu.....	6
Influenza.....	7
Fever.....	8
Allergies and anaphylactic shock.....	9
Anaphylactic shock.....	10
Rashes.....	11
Impetigo.....	12
Parasites.....	14
Lice.....	15
Pinworms.....	17
Tapeworm.....	18
Sexually transmitted diseases.....	19
Medicine Chests.....	20
Sources.....	21

Text

Public health nurse student Ernvall Ida

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, 2011

Picture

Sassi Leena

## **Good to know upon arriving in Finland**

Connect the public health nurse of your school or the local health center after your entry to Finland, if;

- you have some primary disease
- you have any continuous medication
- you are allergic to certain allergens
- you have any questions related to health care or diseases

After getting ill, contact the public health nurse of your school or the local health center. In urgent cases you have to contact the emergency unit of hospital, which is open every day around the clock. Finland has a good comprehensive public health care, which includes school and student health care, clinic services, health services, dental care and mental health services. There are also private medical services and clinics available. Their services are fast, but they are also quite expensive.

In Finland it is good to take into account the cold weather. A good way to do it, is dressing for the weather conditions. A good way to keep yourself warm is so called layer dressing, which means the use of two or three layers of clothing depending on weather conditions. It is particularly important to keep your head and feet warm. In very low temperatures you have to protect also respiratory ducts with a scarf.

Different kind of food may sometimes cause problems in stomach function in the beginning. Using lactic acid bacteria preparations will normally balance the stomach function. This kind of products can be bought from pharmacies without a prescription.

A culture shock may meet you when entering a foreign culture, where everything is new and strange. Then the support of other students may help a lot, because they have had mostly the same problems. It is extremely important to keep in constant touch with parents, friends and other close persons in your own country.

You can also ask help for your personal questions from the public health nurse or the social worker of the school.

## **Flu**

**Flu is a viral illness in upper respiratory ducts. The flu usually heals by itself.**

### **Symptoms of the disease**

Typical flu symptoms include runny nose, cough and sore throat. The flu can also cause fever, muscle aches and you may feel yourself weak and tired.

The flu usually lasts for 3 days- 3 weeks.

### **Treatment**

The best treatment of the flu is rest and warm drinks. You can also use medicine against fever and pain, e.g. Panadol®, which can be bought from pharmacies without a prescription.

### **Prevention**

The flu spreads by infected droplets through the air. Good hand hygiene is important to avoid flu. Hands should be washed after shopping trips, before eating and after toilet visits.

Catching cold produces flu. Therefore dressing depending on weather conditions is very important.

### **Possible follow-up care**

Flu often heals by itself. If the flu, however, has continued for more than 2 - 3 weeks or you suddenly feel worse, contact the public health nurse at your school or the local health center, where the situation will be evaluated for the further treatment if necessary.

## **Influenza**

**Influenza is an infection in upper respiratory ducts. It is caused by viruses of type A or B. Influenza is often a seasonal epidemic. The symptoms can be strong. The disease lasts an average of about 6-8 days.**

### **Symptoms of the disease**

Influenza usually starts with a high fever, muscle aches and upper respiratory ducts symptoms.

### **Treatment**

Treatment is rest and warm drink, and if necessary, medication.

### **Prevention**

Good hand hygiene is the best way to avoid the infection.

There is a vaccine for prevention of influenza. It will give the protection at risk level of 50-80%.

The vaccine is available free of charge for persons suffering such diseases like diabetes, chronic lung and heart diseases and cancer. Small children and elderly are also entitled to receive the vaccine. Other people can buy the vaccine from pharmacies with doctor's prescription.

### **Possible follow-up care**

Influenza usually heals by itself. If the symptoms are prolonged, or if you suddenly feel worse, contact the public health nurse at your school or the local health center, where the situation will be evaluated for the further treatment if necessary.

Sometimes it is necessary to start medication, which is started by a doctor.

## **Fever**

**Fever is a status when the body temperature rises above normal level, which is regarded as 37 degrees Celsius. In general, fever performs with other illnesses like flu, influenza or with infections.**

### **Symptoms of illness**

Fever symptoms are weakness, feebleness and tiredness. When fever rises you may also feel and shiver with cold. For fever control, there are special thermometers, which you can buy at pharmacies.

### **Treatment**

When you have a fever you should avoid strain. You should relax and stay in bed as much as possible. After fever you should stay at home for one day before going to work or school.

It is important to drink a lot to compensate the dehydration of the body which is caused by the fever.

If the body temperature is over 38 degrees or you are feeling worse it is advised to take medicine against the fever and pain. Fever medicine can be bought without a prescription from pharmacies.

### **Prevention**

Prevention of fever is same as flu prevention. Good hand hygiene and warm clothing are the best prevention.

### **Possible follow-up care**

Situations that require follow up treatment;

- fever longer than 3 days
- fever rises again after a few feverless days
- fever associated with stiff neck
- fever rises suddenly without other symptoms

## **Stomach flu**

**Stomach flu is a common disease, which spreads quickly via hands. Local epidemic is usually a few times a year.**

### **Symptoms of the disease**

Basic symptoms are vomiting and / or diarrhea. The disease usually lasts for 1-2 days. You may still feel weak and loss of appetite for several days after the illness.

### **Prevention**

Stomach flu can be prevented with good hand hygiene.

During an epidemic one can use lactic acid bacteria preparations (RELA-tabs®), which can be bought from pharmacies without a prescription.

### **Treatment**

During stomach flu it is good to rest and drink plenty for avoiding dehydration. If the disease continues longer, it is important to ensure the salt intake due to sodium-potassium balance.

If diarrhea lasts longer you can buy different diarrhea drinks from pharmacies. During stomach flu you can drink cold soft drinks and eat for example bananas.

### **Possible follow-up care**

Situations that require further treatment in health centers;

- Vomiting and diarrhea are prolonged
- you have blood in vomit or diarrhea
- your overall feeling decreases remarkable
- vomiting accompanied by fever or headache



# **Allergies and anaphylactic shock**

## **Allergies**

Especially in summer time due to pollen many people suffer from allergic symptoms. Often the real reason of a certain allergy remains unknown. The most common allergens are pollens, animals, molds, dusts and insect stings and additionally numerous food and medicine allergies.

### **Symptoms of the disease**

Typical symptoms of allergy are; itchy eyes, runny nose, sneezing, dry cough, rough throat, itching and redness of skin, rash, and swelling of pharynx and throat. Symptoms may appear immediately or after several hours. In medicine allergies symptoms can appear even after several days.

### **Prevention**

Allergic symptoms can be prevented by avoiding to be exposed to the certain allergen. During the summer the inconvenience of allergy symptoms can be reduced by using regularly antihistamine.

### **Treatment**

Allergy medicines can be bought from pharmacies without a prescription. Antihistamines are intended for less severe allergic reactions. There are also cortisone creams available for skin symptoms. If they do not ease, your doctor may prescribe stronger medicine.

### **Possible follow-up care**

If self-care medication does not help, contact the public health nurse at your school or the local health center, where you can get more information. If allergy symptoms get worse, you feel throat swelling or you have difficulties to breath, you should call 112 and call for help.

## **Anaphylactic shock**

**Anaphylactic shock is a serious life-threatening allergic reaction which can be activated for example by a bee sting or food or medicine allergen. Often the cause may remain unknown.**

### **Symptoms**

Typical symptoms include; skin redness and itching, widespread rash, swelling of throat or tongue and difficulties in breathing and cold sweat.

### **Prevention**

If you know you have any allergies, please report them to the public health nurse at your school. Avoid allergens. If you have ever had an anaphylactic reaction, you should have a EpiPen® (adrenalin pen). EpiPen® is a prescription drug and you can get it from your doctor.

### **Treatment**

Call help from number 112 and try to be as calm as possible. Open tight clothes and take a half sitting position. If you have the EpiPen® pen, strike the injection into the thigh as quickly as possible. If you are a helper, you can give the injection. EpiPen® pen is easy to use. Take off the cap of the pen and strike the pen into the thigh from a distance of 10cm and the injection goes off automatically. Injection can also be given through the trousers.

Then you should calmly wait for help. Adrenalin is the medication for the Anaphylactic shock.

### **Follow-up treatment**

After the anaphylactic shock the patient will be carried to local health center or to hospital.

## **Rashes**

**Rashes can be acute, when they are generally resulting from an irritation of skin or from an allergy reaction, Rashes can also be chronic in other words long-term skin rashes, Atopic rash and psoriasis belong to this category. In addition a skin rash can also be caused by infection.**

### **Symptoms**

Symptoms may include itching, dryness or redness of the skin, pimples, or other visible skin reaction..

### **Prevention**

Prevention is taking care of the condition of the skin, creaming and the avoidance of potential allergens.

### **Treatment**

For the skin treatment there are a variety of different lotions and creams; basic creams, cortisone creams and antibiotic-containing creams. For choosing a right type of product, ask help either from a health care professional or from a pharmacist.

### **Follow-up treatment**

If you have a rash, you should always be associated with healthcare professional who guides to follow-up-care.

## **Impetigo**

**Impetigo is a superficial infection; ulcers on the skin are exposed to have impetigo. Impetigo is commonly for a person who suffering atopic eczema or other chronic eczema, but it can also contaminate healthy skin. Impetigo spreads by contact. Usually impetigo is a children's disease.**

### **Symptoms of the disease**

In impetigo on the skin there are itching, festering and yellowish liquid filled blisters. With adults, they usually occur on the skin, hands and face, around nose and mouth. The incubation period of impetigo is 1-10 days.

### **Prevention**

Good hygiene helps. During the treatment, clothes and bed linen should be washed daily in 60°C. Family members should use only their own towels.

### **Treatment**

1. The scabs of broken blisters should be softened, either by rinsing with water or by fomenting with a water / antiseptic moistened piece of paper about 10 – 15 min.
2. Then the dry scabs are carefully taken off with a soft piece of paper.
3. The infected area of skin is thoroughly dried with a clean paper, and then antiseptic cream (prescription free) is spread over the cleaned area.
4. Thereafter the area is covered softly with gauze or clean clothes. The patch should not be used.

Treatment should be repeated 2-3 times a day.

Soaking treatment can be discontinued when there are no more scabs and other visible crust on the skin. The cream is no more needed when the skin is unified. Redness of the skin may remain for some time after treatment.

**Possible follow-up care**

If the impetigo does not heal in a week from the initiation of treatment, you should go to a doctor.

## **Parasites**

**The most common species of parasites in Finland are scabies, lice and pinworms. Here is described also less frequently occurring tapeworm.**

## **Scabies**

Scabies is a mite-induced skin disease. Scabies mite is a small and transparent parasite which burrows in and stays under the skin. Scabies is easily contagious via bare skin contact from a person to another. An infection can take place also via clothes or bed linen.

### **Symptom**

Severe itching in hands and particularly between fingers usually starts at night. Later the itching can spread to the chest and intimate areas. By watching closely the skin there can be corridors with small blisters detected.

### **Treatment**

There is a Pemetrine cream (Nix®) for scabies.

Before using the cream you should wash the bed linen and used clothes in 60°C, or keep them in a frost for one day. It is also important to vacuum the floor and mattress of the bedroom.

Then spread the cream carefully over the whole body skin and wash your hair with (Nix®) shampoo. The operation must be renewed after one week. For a potential, asymptomatic patient one treatment is enough.

### **Possible follow-up care**

If the medication does not help, or you have any questions about it, contact the public health nurse of your school or the health center.

## **Lice**

**Head lice are 2-4 mm long small wingless insects that live in human hair. Lice live rather in the European hair type than in the African one due to a flat hair structure. Lice generally occur in children and they often provide day-care centers or schools. Lice spread over in direct contact with hair, caps, combs and brushes. Lice do not fly or jump.**

### **Symptoms**

The basic symptoms are itching of the scalp and ear backgrounds. Lice can be identified by detecting the scalp and ear backgrounds in bright light. A good way to find head lice, is the use of a lice comb, which can be bought from pharmacies.

### **The use of a lice comb**

Put a white paper on the table, sit down besides the table and bend your head above the paper. At first, make a parting with the comb in the middle of the head and then begin to comb the hair. Start each combing movement from the neck and comb only forwards until the forehead. The whole hair must be combed carefully from root to tip. Finally you should check the paper if there are any lice.

### **Treatment**

If you find any lice, wash the hair with a special lice shampoo according separate instructions. The head should be examined every 2-3 days initially, and later once a week.

Treatment should be renewed in about a week. Lice combs must be washed in 60°C for at least 30 seconds. Hats and caps should be kept a in frost or in the sauna in 80°C for some time.

### **Prevention**

When it is known that there has been found lice from a day care center or school, every home will be informed.

Ski caps and other hats would be good to put into the sleeve of a coat. Combs / brushes or hair rings should not be borrowed.

**Possible follow-up care**

If you have any questions, please contact the public health nurse of your school.



## **Pinworms**

**Pinworms are parasites that live in the intestines. They are contagious from human to another and they drift with hands to the mouth. Pinworms can be seen in the excrement as moving small, white worms.**

### **Symptoms**

Symptoms include anal area itching, especially at night.

### **Treatment**

Pinworms are treated with medication, which will be repeated after 2 weeks. Treatment should be done for all family members. Medicinal product is Pyrvin®, which can be bought from pharmacies without a prescription. It would be good to wash clothes and linens, and make regular weekly cleaning after the initiation of dosing.

### **Prevention**

Good hand hygiene is very important, especially before eating. You should also keep your nails short.

### **Possible follow-up care**

You can ask more advice and guidance from the public health nurse of your school.

## **Tapeworm**

Tapeworms occur less frequently. It lives in the intestinal tract and it is a white, flat, several meters long, wide worm. Tapeworm can get into the human body from poorly cooked fish. Ensuring the tapeworm can be done from an excrement sample.

### **Symptoms**

Typical symptoms are; nausea, weight loss, anemia, and stomach symptoms.

### **Prevention**

Eat only well-cooked fish.

### **Treatment**

Medicines prescribed by a doctor.

### **Possible follow-up care**

If you suspect a tapeworm, contact your doctor.

## **Sexually transmitted diseases**

**The most common sexually transmitted diseases in Finland are Chlamydia, Condyloma and genital herpes. One of the most feared sexually transmitted diseases is HIV. All these diseases are transmitting through unprotected sexual intercourse or oral sex.**

### **Symptoms**

Sexually transmitted diseases are often asymptomatic. Potential symptoms, however, can be smelly flow, burning during urination, pain in lower stomach or other strange symptoms.

### **Prevention**

To protect yourself against sexually transmitted disease use always the condom during an intercourse.

You cannot catch any sexually transmitted disease from toilets or sauna benches.

### **Treatment**

Most sexually transmitted diseases can be treated with medicines, but for a part of diseases there is no sufficient medication available, yet.

### **Follow-up treatment**

If you suspect a possible infection of some sexually transmitted disease, please contact the public health nurse of your school or the health center.

## **Medicine Chests**

**Medicine cabinet should be lockable or it should locate high enough so that children or pets cannot reach it. Some of the medicines and supplies should be kept at home to be sure. These include;**

- aches and fever medicine (flu and fever)
- antihistamine (allergy)
- hydrocortisone crème (skin disorder)
- fever thermometer
- wound cleanser
- patches
- bandage
- disposable cold pack (strains)
- diarrhea medicine
- Poisons provisions reserve charcoal
- kyypakkaus (snake bite),
- tweezers

## Sources

Mustajoki, Alila, Matilainen, Rasimus, sairaanhoitajankäsikirja 2010, Duodecim Koskenvuo, Vertio 141, 144

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00014#s1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00014#s1)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=spr00005#A5](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00005#A5)

<http://www.tartuntatautiliitto.fi/syyhy.html>

<http://www.tartuntatautiliitto.fi/markarup.html>, *Asiantuntijana: erikoislääkäri Eeva Salo*

<http://www.tartuntatautiliitto.fi/paatai.html>

[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/loiset\\_ihmisen\\_riesana](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/2009/loiset_ihmisen_riesana)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00627](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00627)

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt01856&p\\_haku=maitohappobakteeri](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01856&p_haku=maitohappobakteeri)

<http://www.terveydeksi.fi/laakekaappikuntoon/index.php?area=laakekaappi>

<http://www.tartuntatautiliitto.fi/sptaudit.html>