

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoitajakoulutus

Kevät 2020

Julia Brander, Ulla Kämäräinen & Jasmiina Mäenranta

# LASTEN IHOTTUMAT JA AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

– Vanhempien kirjoittamia kysymyksiä ja ohjeistuksia internetin keskustelupalstoilla



Julia Brander, Ulla Kämäräinen & Jasmiina Mäenranta

## LASTEN IHOTTUMAT JA AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

- Vanhempien kirjoittamia kysymyksiä ja ohjeistuksia internetin keskustelupalstoilla

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla keskustellaan ja minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat jakavat lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten yleisimmistä ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Turun yliopistollisen keskussairaalan lasten ja nuorten klinikan päivystyksen kanssa. Opinnäytetyön tulosten pohjalta lasten ja nuorten klinikan päivystys voi laatia aiheisiin liittyviä ohjeita. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli lasten vanhemmat.

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista narratiivista metodia. Tutkittava aineisto kerättiin kolmelta Suomen yleisimmältä keskustelupalstalta, jotka ovat Suomi24, Vauva.fi ja Kaksplus. Valitut hakusanat, joilla keskusteluita haettiin keskustelupalstoilta, olivat lasten auringolta suojautuminen, lapset aurinko, lapset aurinko ja vaatteet, lapset aurinkorasva, lapset aurinko ja varjo, lapset ihottuma, lapsen atooppinen ihottuma, lapsen tali-ihottuma, lapsen ärsytysihottuma, lapsen hikinäpyt sekä lapsen nokkosihottuma. Keskustelut analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Keskusteluita lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta löytyi paljon ja tämän opinnäytetyön aineistoon niitä valikoitui 87 kappaletta. Ihottumista eniten keskustelua herätti atooppinen ekseema. Keskusteluissa esiintyneet kysymykset liittyivät lapsen ihottuman hoitoon, rasvaukseen, kortisonivoiteen käyttöön, ihon pesemiseen, ihottuman aiheuttajiin, iho-oireisiin ja vauvan vaipan alueen ihottumiin. Lasten auringolta suojautumisesta keskustelua herätti aurinkosuojavoiteiden käyttö, vaatetuksen käyttö, suojautuminen yleisesti ottaen sekä varjossa oleilu.

Vanhempien jakamat ohjeet lasten ei-tarttuvien ihottumien hoidosta olivat pääasiassa tutkittuun tietoon perustuvien hoitosuosituksen mukaisia. Vanhempien tiedot ihottumien omahoidosta vaikuttaisi olevan varsin hyvät. Sen sijaan vanhempien ohjeistukset lasten auringolta suojautumisesta, verrattuna tutkittuun tietoon, olivat vaihtelevia. Vanhemmat vaikuttaisivat tarvitsevan eniten tietoa aurinkosuojavoiteiden käytöstä lapsilla. Vanhempien ohjeistukset vaatetuksesta ja varjossa oleilusta olivat hoitosuosituksen mukaisia.

### ASIASANAT:

Lapset, keskustelupalstat, ihottumat, aurinko, suojautuminen, aurinkosuoja-aineet, hoito-ohjeet

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in nursing

2020 | 57 pages, 7 pages in appendices

Julia Brander, Ulla Kämäräinen & Jasmiina Mäenranta

## CHILDREN'S ECZEMA AND SUN PROTECTION

- Questions and instructions written by parents on the internet discussion forums

The purpose of this bachelor thesis was to find out what is written and what kind of instructions parents give each other about children's eczemas and sun protection on discussion forums on the internet. The aim of this thesis is to increase parents' awareness of children's non-contagious eczemas and sun protection. This thesis was made in collaboration with the Paediatric Clinic of Turku University Hospital. The Paediatric Emergency Clinic can create instructions about children's eczemas and sun protection based on the results of the thesis. The target group of this thesis was children's parents.

The research method of this thesis was a qualitative narrative method. Research material was collected from three the most used discussion forums in Finland which are Suomi24, Vauva.fi and Kaksplus. Discussions were searched from discussion forums with search words: children's sun protection, children the sun, children the sun and clothes, children sun protection cream, children the sun and shade, children eczema, child's atopic eczema, child's seborrheic eczema, child's toxic eczema, child's miliaria and child's urticaria. Discussions were analyzed with inductive content analysis.

Many discussions were found about children's eczemas and sun protection and 87 of them were selected for the material of this thesis. Atopic eczema was the most discussed topic compared to other eczemas. Questions that appeared in discussions were related to the treatment of child's eczema, greasing, use of cortisone cream, skin washing, the cause of eczema, skin symptoms and baby's eczema that appears in the diaper area. The topics of questions asked about children's sun protection were use of sun protection cream, clothing, general protection and being in the shade.

The instructions shared by parents about the treatment of children's non-contagious eczemas were mainly in line with the evidence-based regimens. Parents' knowledge about the self-treatment of eczemas seems to be quite good. Instead parents' instructions about children's sun protection compared to the evidence-based regimens were variable. Parents seem to need more information about the use of sun protection cream on children. Parents' instructions about clothing and being in shade were in line with treatment recommendations.

### KEYWORDS:

Children, discussion forums, eczemas, the sun, protection, sun protective agents, regimens

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 LASTEN YLEISIMMÄT EI -TARTTUVAT IHOTTUMAT</b>	<b>7</b>
2.1 Atooppinen ekseema	7
2.2 Seborrooinen ekseema	10
2.3 Toksinen ekseema	11
2.4 Miliaria	13
2.5 Urtikaria	14
<b>3 LASTEN AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN</b>	<b>18</b>
<b>4 VANHEMPIEN OHJAUS</b>	<b>21</b>
<b>5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE</b>	<b>24</b>
<b>6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN</b>	<b>25</b>
<b>7 TULOKSET</b>	<b>29</b>
7.1 Vanhempien kirjoittamia kysymyksiä keskustelupalstoilla liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin	29
7.2 Vanhempien kirjoittamat ohjeet keskustelupalstoilla liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin	31
7.3 Vanhempien kirjoittamat kysymykset keskustelupalstoilla liittyen lasten auringolta suojautumiseen	35
7.4 Vanhempien kirjoittamat ohjeet keskustelupalstoilla liittyen lasten auringolta suojautumiseen	37
<b>8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>40</b>
<b>9 POHDINTA</b>	<b>45</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>52</b>

## LIITTEET

Liite 1. Valittujen keskustelupalstojen sivustot ja lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta valittujen keskustelujen nimet.

Liite 2. Valittujen keskustelupalstojen sivustot ja lasten auringolta suojautumisen osalta valittujen keskustelujen nimet.

Liite 3. Keskustelupalstoilla esiintyneet kysymykset liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin.

Liite 4. Keskustelupalstoilla esiintyneet kysymykset liittyen lasten auringolta suojautumiseen.

Liite 5. Lasten ei-tarttuvista ihottumista annetut ohjeet atooppisen ihottuman osalta.

Liite 6. Lasten ei-tarttuvista ihottumista annetut ohjeet muiden ihottumien osalta.

Liite 7. Lasten auringolta suojautumisesta annetut ohjeet.

## KUVAT

Kuva 1 Atooppinen ihottuma vauvan nilkassa (Suhonen 2013).	8
Kuva 2 Atooppinen käsi -ihottuma vauvoilla (Hannuksela 2008).	10
Kuva 3 Vartalon seborrooinen ekseema (Suhonen 2014).	10
Kuva 4 Käsien ärsytysihottuma (Suhonen 2014).	12
Kuva 5 Hikinäppyjä (Hannuksela 2010).	14
Kuva 6 Nokkosihottuma (Suhonen 2007).	16

## KUVIOT

Kuvio 1 Vanhempien kirjoittamien kysymysten aiheet liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin keskustelupalstoilla.	29
Kuvio 2 Vanhempien kirjoittamien ohjeistuksien aiheet liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin keskustelupalstoilla.	32
Kuvio 3 Vanhempien kirjoittamien kysymysten aiheet liittyen lasten auringolta suojautumiseen keskustelupalstoilla.	35
Kuvio 4 Vanhempien kirjoittamien ohjeistuksien aiheet liittyen lasten auringolta suojautumiseen keskustelupalstoilla.	37

# 1 JOHDANTO

Vanhemmat kokevat tärkeäksi saada tietoa lasten hoidosta kotona. Myös lapselle hyvä ohjaus on tärkeää, sillä se vaikuttaa lapsen omaan hoitokokemukseen. (Ala-Karvia 2018, 4-13.) Keskustelupalstoilla jaetaan nykypäivänä tietoa ja neuvoja lasten yleisistä vai-voista. Keskustelupalstat sisältävät ajoittain väärää tietoa. (Farrell 2018, 455.)

Lasten yleisimpiä ei-tarttuvia ihottumia ovat atooppinen ekseema, seborrooinen ekseema eli tali-ihottuma, toksinen ekseema eli ärsytysihottuma, miliaria eli hikinäpyt ja allergisesta reaktiosta aiheutuva nokkosihottuma eli urtikaria. Ihottumaa ärsyttävien tekijöiden, kuten kosteuden, pölyn, lian, raapimisen ja hankauksen välttäminen on kaikkien ihottumien hoidossa tärkeää. Ihottumat diagnosoidaan esitietojen ja klinisen kuvan perusteella. (Salava 2018a.)

Nuorena jatkuvasti palanut iho nostaa riskiä sairastua erilaisiin iho-ongelmiin kuten ihosyöpään. Ihosolut vaurioituvat, kun ne altistuvat liialliselle auringon UV-säteilylle. (Hannuksela-Svahn 2016.) Tämän vuoksi erityisesti lapsia on tärkeä suojata riittävästi auringolta. Vanhempien valistaminen auringolta suojautumisesta olisi hyvä aloittaa varhaiskasvatuksessa ja jatkaa neuvolassa sekä koulussa. (Rantanen 2017.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Turun yliopistollisen keskussairaalan lasten ja nuorten klinikan kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla keskustellaan ja minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat jakavat lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Ihottumien osalta näkökulma rajattiin lasten ei-tarttuviin ihottumiin. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten yleisimmistä ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta. TYKS:n lasten ja nuorten klinikka voi hyödyntää opinnäytetyön tuloksia vanhemmille suunnattujen ohjeistusten tekemisessä.

## 2 LASTEN YLEISIMMÄT EI-TARTTUVAT IHOTTUMAT

Lasten ja aikuisten iho-ongelmat eroavat toisistaan niin tautikirjolta kuin kliiniseltä kuvaltaan. Ihottuman diagnosointi tapahtuu esitietojen ja kliinisen kuvan perusteella. Diagnosointiin vaikuttavat muun muassa onko kyseessä akuutti vai krooninen ihottuma, mahdolliset yleisoireet, potilaan mahdolliset aikaisemmat ihosairaudet, ulkoiset pahentavat tekijät, mahdolliset iho-ongelmat perheessä, koulussa ja päivähoitossa, ihottumaa edeltävät matkat sekä ihottuman kutiaminen. Diagnosointia varten tulee myös tarkistaa potilaan hiuspohja, kämmenet, jalkapohjat, suun limakalvot sekä kynnet ja niiden kunto. (Salava 2018a.)

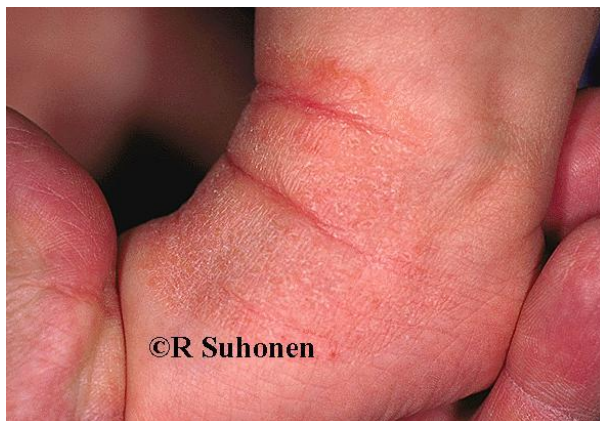
Atooppinen ekseema, seborrooinen ekseema eli tali-ihottuma, toksinen ekseema eli ärsytysihottuma, miliaria eli hikinäpyt ja allergisesta reaktiosta aiheutuva nokkosihottuma eli urtikaria ovat lasten yleisimpiä ihottumia. Kaikkien ihottumien hoidossa ihottumaa aiheuttavien tekijöiden, kuten kosteuden, pölyn, lian, raapimisen ja hankauksen, välttäminen on tärkeää. Ekseemataudeissa voidaan käyttää mietoja kortikosteroideja kuuriluonteisesti esimerkiksi 1-2 viikon ajan. Perusvoiteiden säännöllinen käyttö on myös tärkeää, sillä se voi estää ihottuman uusiutumista ja pahenemisvaiheita. Antihistamiinia voi tarvittaessa käyttää. Myös ihon tuuletus, suihkutus, sekä miedon kortikosteroidivoiteen tai kortikosteroidivoiteen ja antiseptisen aineen yhdistelmävoiteen käyttö voi olla tarpeen. (Salava 2018b.) Kortikosteroidivoiteita on erilaisia ja ne on jaettu tehon mukaan neljään eri luokkaan. I-luokan kortikosteroidit ovat mietoimpia, II-luokan keskivahvoja, III-luokan vahvoja ja IV-luokan erittäin vahvoja. I-luokan voiteita on mahdollista saada apteekista ilman reseptiä, mutta vahvemmat voiteet vaativat lääkärin reseptin. (Hannuksela-Svahn 2013.)

### 2.1 Atooppinen ekseema

Atooppista ekseemaa sairastaa noin 10-20% lapsista (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016). Atooppisella ekseemalla eli atooppisella ihottumalla tarkoitetaan kroonista tulehduksellista ihotautia, jossa iho on kuiva ja se kutisee atooppiselle ekseemalle tyypillisillä ihoalueilla. Ekseema on punoittavaa ja siinä voi olla papulaa sekä rupia. Iholla on myös usein raapimisjälkiä ja iho voi paksuuntua. Ruoka-aineallergiat voivat pahentaa ekseemaa ja niiden mahdollisuus tulee muistaa alle 1-vuotiaiden vaikeassa atooppisessa ekseemassa. Tällöin ruoka-aineallergioiden selvitys erikoissairaanhoidossa saattaa olla tarpeen. Muuten atooppista ekseemaa hoidetaan perusterveydenhuollossa. (Kuitunen 2019.)

Atooppiselle ihottumalle on tyypillistä vaikeasti ennustettavat pahenemisvaiheet. Jos atooppinen ekseema on vaikea, voi se heikentää potilaiden elämänlaatua. Atooppinen ihottuma paranee tai lievenee usein lasten vanhetessa, mutta joillakin se voi myös pahentua uudelleen nuoruus- tai aikuisiällä. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.)

Atooppinen ekseema ilmaantuu lapsilla yleensä ensimmäisten 4-8 elinkuukauden aikana. Tällöin ihottumaa voi esiintyä poskissa, säärisssä, pohkeissa, nilkoissa, ranteissa ja taiteissa (kuva 1; kuva 2). Leikki-ikäisellä lapsella atooppista ihottumaa esiintyy usein kyynär- ja polvitaiteissa, reisissä, säärisssä, niskassa sekä kaulalla. Joka toisella lapsella ihottuma häviää toiseen ikävuoteen mennessä ja niillä, joilla se jatkuu, ihottumaa on pääasiassa taiteissa. Kouluikäisillä atooppista ihottumaa on vielä selvemmin nilkoissa ja taiteissa. Joissakin erityismuodoissa ihottumaa esiintyy myös kämmenissä, sormissa ja jalkapohjissa. (Kuitunen 2019.)



Kuva 1 Atooppinen ihottuma vauvan nilkassa (Suhonen 2013).

Atooppinen ekseema diagnosoidaan pääasiassa kliinisen taudinkuvan perusteella. Ihopistokoe eli prick-testiä tai tietyn vasta-aineen immunoglobuliini E:n määrittämistä seerumista käytetään silloin, kun alle 1-vuotiaalla on vaikea tai keskivaikea ekseema, johon epäillään liittyvän ruoka-aineallergioita ja kun minkä tahansa ikäisellä lapsella on vaikea atooppinen ekseema. (Kuitunen 2019.) Atooppinen ekseema johtuu ihon läpäisyesteen puutteellisesta toiminnasta sekä immunologisten reaktioiden aikaansaamasta tulehdusolujen aktivaatiosta. Lisäksi perimä ja ympäristö vaikuttavat ihottumaan. Perintötekijöiden seurauksena esimerkiksi ihon keratiinikerroksen lipidikoostumus tai orvaskeden filaggriniiniproteiini voi olla poikkeava. Seurauksena ovat atooppiselle ekseemalle tyypilliset oireet ihon kuivuus, kutina ja tulehdus. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.)



Atooppisen ekseeman tärkein tekijä on tehokas omahoito, eli perus- ja lääkevoiteiden käyttö sekä ihoa ärsyttävien tekijöiden välttäminen. Omahoidolla pyritään vähentämään kutinaa. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.) Atooppisen ekseeman hoidona käytetään paikallishoitoa, johon sisältyy perusvoiteiden käyttö sekä jaksoittaisten mietojen glukokortikoidivoiteiden kuurit (Kuitunen 2019). Myös keittosuola- tai 0,25-prosenttista sinkkisulfaattihaudetta voi käyttää vetistävän ekseeman alkuvaiheen hoitoon. Haudehoito voidaan lopettaa, kun ihottuma on kuivunut. Perusvoidetta tulee käyttää 1-2 kertaa päivässä kuiville ihoalueille (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016). Glukokortikoidivoiteita käytetään kerran päivässä lyhyinä 1-2 viikon kuureina. Tarvittaessa glukokortikoidivoiteen käyttöä voi jatkaa 2 kertaa viikossa ylläpitohoitona. (Kuitunen 2019, Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.) Perusvoide vähentää veden haihtumista ihosta ja voi vähentää glukokortikoidivoiteen tarvetta, vaikkakaan perusvoide ei itsessään paranna atooppisen ekseeman tulehdusta (Kuitunen 2019).

Mikäli glukokortikoidivoiteet eivät riitä ekseeman hillitsemiseen, voidaan tarvittaessa niiden sijasta käyttää vaihtoehtoisesti kalsineuriinin estäjiä eli pimekrolimuusi- tai takrolimuusivoidetta yli 2-vuotiaille (Kuitunen 2019, Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016). Normaalisti saa peseytyä, mutta pesukertoja voi tarvittaessa vähentää, mikäli vesi kuivattaa ihoa. Ihon ollessa infektoitunut voidaan käyttää saippuaa tai muita pesuaineita, mutta pesuissa myös vetinen perusvoide toimii hyvin. (Kuitunen 2019.) Mikäli atooppinen ekseema on erittäin vaikea ja voiteiden käyttö ei riitä, voidaan kokeilla myös UV-valohoitoa tai systeemisiä lääkityksiä (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016). UV-säteily vaimentaa ihon tulehdusta. Tällöin UV-valohoito lievittää ihottuman aiheuttamaa kutinaa ja vähentää ihon kuivumista. Atooppisessa ekseemassa käytetään etenkin SUP-hoitoa, eli se sisältää UVA-säteitä ja pienen määrän UVB-säteitä, eli se muistuttaa kesän luonnollista auringonvaloa. (Airola 2020.) Jos ihottuma uusiutuu helposti, voi ylläpitohoito olla tarpeen. Tällöin kortikosteroidivoiteita ja pimekrolimuusi- tai takrolimuusivoiteita käytetään kahdesti viikossa. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.)



Kuva 2 Atooppinen käsi-ihottuma vauvoilla (Hannuksela 2008).

## 2.2 Seborrooinen ekseema

Seborrooisella ekseemalla eli tali-ihottumalla tarkoitetaan tulehduksellista ihosairautta, joka on melko yleinen ja pitkäkestoinen. Sitä ei luokitella allergiaksi eikä se tartu ihmisestä toiseen. Ihottumaa esiintyy usein alueilla, joissa on paljon talirauhasia. Usein iho rasvoittuu noin 8-10 vuotiaana, kun talirauhaset alkavat kasvamaan. Monet eri tekijät voivat altistaa tali-ihottumalle kuten geneettiset tekijät, ilmasto, auringon valon puute sekä monet muut ilmastoon liittyvät asiat. (Aitasalo & Salava 2018.)

Talirauhasten alkaessa erittämään talia, alkaa syntymään ensimmäisiä oireita. Oireet ovat yksilöllisiä, ja niiden voimakkuus vaihtelee myös. Yleensä ensimmäinen oire on punoitus sekä kutina päänahassa ja nenänpielissä. Myös kuiva hilse tai rasvainen iho on yksi tali-ihottuman oireista. Ekseemaläikkiä voi ilmestyä ympäri kehoa kuten esimerkiksi kainalopaimuihin sekä taiveisiin (kuva 3). (Hannuksela-Svahn 2014a.)



Kuva 3 Vartalon seborrooinen ekseema (Suhonen 2014).

Tali-ihottuma voidaan diagnosoida oireiden perusteella, sillä bakteeriviljelyllä tai laboratoriokokeilla sitä ei voida todeta. Usein tali-ihottuma saattaa vaikuttaa atooppiselta ihotumalta, jolloin on välillä mahdotonta tehdä varmaa diagnosointia taudin suhteen. (Hannuksela-Svahn 2014a.) Parhain mahdollinen hoito tali-ihottumaan on hyvä perushoito ja hygieniasta huolehtiminen. Olisi hyvä, jos ihon pystyisi pesemään ainakin kerran päivässä saippualla. Pesu auttaa poistamaan iholta talin erityksen. Tämän jälkeen iholle voidaan laittaa rasvaa, mutta tulisi huomioida voiteen olevan vähärasvaista. Jos koetaan, että tämä ei riitä ja tali-ihottuma vaivaa kovin, voidaan kokeilla ihoa hoitaa hydrokortisonivoiteella. Voide auttaa tulehtuneen ihon kohtiin ja sitä voidaan käyttää kuuriluontoisesti kahden viikon ajan kerrallaan. (Aitasalo & Salava 2018.)

Kun itsehoito ei riitä tali-ihottuman hoitoon tai oireet voimistuvat on syytä hakeutua uudestaan lääkäriin. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi voimakas kutina, kova hilseily sekä kun iho alkaa märkiä. Tällöin lääkäriissä harkitaan mahdollisesti tarvetta lääkevoiteelle, joka on reseptilääke. On myös mahdollista määrätä apteekissa valmistettuja voiteita. Yleensä voide sisältää lääkerikkiä, hieman kortisonia sekä perusvoidetta. Vaikeaan ja laajasti sijaitsevaan ihottumaan voidaan käyttää UV/AB valohoitoa. (Aitasalo & Salava 2018.)

### 2.3 Toksinen ekseema

Toksisessa ekseemassa eli ärsytysihottumassa ulkoinen vaurioittava tekijä vahingoittaa ihoa johtaen paikalliseen ihotulehdukseen (Työterveyslaitos 2020). Lapsilla toksinen ekseema ilmenee usein vaippaihottumana (Jalanko 2019).

Riskiä ärsytysihottumaan lisää atooppinen taipumus. Lisäksi ärtynyt iho lisää riskiä kosketusallergiaan. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019a.) Ärsytysihottuman aiheuttaa yleensä toistuvasti tai pitkäaikaisesti ihon kanssa kosketuksissa oleva lievästi ärsyttävä aine. Ärsyttävä aine on usein kemikaali. Muita ihoa ärsyttäviä tekijöitä ovat esimerkiksi mekaaninen hankaus sekä lämpötilan ja kosteuden vaihtelut. (Työterveyslaitos 2020.) Lapsilla toksisen ekseeman aiheuttaa usein vaipan, virtsan ja ulosteen aiheuttama ihon hautuminen. Eritteet ja kosteus ärsyttävät ihoa. Toksinen ekseema on tavallisin 8-12 kuukauden iässä, kun lapset alkavat syödä kiinteämpää ravintoa, mutta voi ilmaantua myös jo muutaman viikon ikäiselle lapselle. Ripuli sekä tiukasti sidottu muovisuoja voi pahentaa vaippaihottumaa. (Jalanko 2019.)

Ärsytysihottumassa ihottuma ilmestyy usein käsiin sormiväleihin ja kädenselkiin, missä iho on ohut ja altistuu helposti ulkoisille tekijöille (kuva 4) (Työterveyslaitos 2020). Ihottumaa voi tulla myös ranteisiin (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019a). Mikäli ihottumaa esiintyy kämmenissä ja jalkapohjissa, viittaa tämä muuhun kuin ärsytysihottumaan, esimerkiksi psoriaasiin (Salava 2018b). Vaippaa käyttävillä lapsilla ärsytysihottuma ilmenee punoituksena takapuolella ja taiteissa (Jalanko 2019). Ärsytysihottumassa iho alkaa aluksi kuivua ja punoittaa, minkä jälkeen pidempiaikainen altistus ärsyttävälle aineelle aiheuttaa pieniä rakkuloita, ihon kuoriutumista, paksuuntumista, hilseilyä ja halkeilua (Työterveyslaitos 2020). Lisäksi tulee kutinaa, kirvelyä ja pistelyä (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019a). Ihottuma tyypillisesti helpottaa, kun altistus ärsyttävälle aineelle vähennee (Työterveyslaitos 2020).



Kuva 4 Käsien ärsytysihottuma (Suhonen 2014).

Ärsytysihottuma diagnosoidaan kliinisen kuvan ja anamneesin perusteella. Lisäksi ärsyttävät tekijät selvitetään. Anamneesilla pyritään selvittämään altistuminen ärsyttävälle tekijälle sekä miten altistuksen välttäminen vaikuttaa ihottumaan. Mikäli ihottuma pitkittyy, on erotusdiagnostiikka tärkeää. Erotusdiagnostiikassa tehtävät tutkimukset ovat epikutaanikokeet, ihopistokokeet, sieninäytteet ja ihokoepala. (Salava 2018b.)

Ihottuma voi parantua täysin riittävällä omahoidolla käyttämällä perusvoiteita, tehostamalla suojaantumista ja välttämällä ärsyttäviä aineita (Työterveyslaitos 2020). Saippuan sijasta pesuun voi käyttää perusvoidetta (Salava 2018b). Vaippoja käyttävillä lapsilla ärsytysihottumaa voi ehkäistä riittävän tiheällä vaipanvaihdolla ja pesemällä eritteet pois vedellä. Saippuan käyttöä tulee välttää silloin, kun iho on jo ärtynyt. Iho taputellaan pesun jälkeen kuivaksi ja iholle tulee antaa ilmakylpyjä. Ärtyneelle ihoalueelle voi käyttää sinkkioksidia sisältävää voidetta muutaman kerran päivässä ohuelti levitettynä.

Vaippaihottuman hoidossa voidaan kokeilla kortisonivoidetta (Jalanko 2019.) Kertavoitelu kortisonivoiteella riittää ja kortisonivoidetta levitetään alle 1-vuotiaille aamulla ja yli 1-vuotiaille illalla. Kortikosteroidivoiteita tulee käyttää, kunnes ihottuma on parantunut, 1-2 viikon ajan. Uusiutumisen ehkäisyyn kortisonivoidetta voi käyttää kahdesti viikossa joidenkin kuukausien ajan. (Hannuksela-Svahn 2013.) Mikäli altistuminen ärsyttävälle jatkuu, aineelle voi herkistyä siten, että ihottuma uusii yhä nopeammin ja pienemmistä ärsykkeistä (Työterveyslaitos 2020). Jos vaippaihottuma jatkuu yli viikon tai oireet pahe-nevat siten, että iho alkaa punoittaa voimakkaasti tai ihottuma leviää vaippa-alueen ulkopuolelle, tulee ottaa yhteyttä neuvolaan tai lääkäriin. Samoin jos ihoon tulee kraatte-reita tai haavaumia, tulee ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon. Vaippaihottuman pahene-misen syynä voi olla sienitulehdus. Sienitulehdus hoito vaatii sienilääkettä sisältävän voi-teen, johon voi olla yhdistettynä tulehdusta hillitsevä hydrokortisoni. (Jalanko 2019.)

#### 2.4 Miliaria

Miliariassa eli hikirakkulataudissa hikirauhastiehyeet umpeutuvat ja syntyy ihonsisäisiä pieniä rakkuloita (kuva 5). Hikinäpyt ovat pienille lapsille yleisiä, mutta niitä esiintyy myös vanhemmilla lapsilla. Ne ovat kooltaan 1-2 millimetrin läpimittaisia näppylöitä. Näpyn muoto johtuu siitä, kuinka syvällä tukkeuma on. Yleensä tukokset ovat keskellä orvas-kettä. Pikkulapsilla hikinäppyihin altistavat muun muassa hautovat vaatteet, vaipat sekä helle. (Salava 2018; Airola 2018.)

Punaisia hikinäppyjä ilmestyy vartalolle ja usein myös taiteisiin, jotka hautuvat helposti. Vauvoilla saattaa ilmetä myös pään alueella näppylöitä. Yleensä näpyt ilmenevät lap-silla, kun he ovat normaalilämpöisiä. Joskus näppyihin saattaa ilmestyä märkärakkuloita. Lapsen ollessa kuumetaudissa saattaa ilmetä yhtäkkiä iholla paljon kirkkaita nesterak-kuloita mitkä ovat samankokoisia, kun muutkin hikinäpyt. Ulkomaan matkoilla voi ilmetä syviä hikinäppyjä kuumen ilmaston vuoksi. (Airola 2018.)



Kuva 5 Hikinäppyjä (Hannuksela 2010).

Usein lasten hikinäpyt ovat helppo tunnistaa oireiden ja taudinkulun avulla, kun taas tulehtuneiden hikinäppyjen tunnistaminen voi olla hankalaa ja usein silloin joudutaan ottamaan bakteeriviljely. Hikinäppyjen vuoksi juuri muuten ei tarvitse lääkärikäyntiä, ainoastaan jos on kyseessä epäselvä tapaus tai iho on selvästi tulehtunut. Tällöin tarvittaessa käytetään antibioottihoitoa. (Airola 2018.)

Itsehoitona on hyvä muistaa muutama yksinkertainen asia hikinäppyjen kanssa. Tärkeintä on koittaa vähentää lasten hikoilua esimerkiksi pitämällä asianmukaista vaateusta, eikä liian lämpimiä vaatteita. Tilat missä lapsi on, olisi hyvä pitää viileinä. (Kimpimäki & Tuomi 2016.) Vaunuissa nukuttamista tulisi välttää kuumissa paikoissa ja vauvalle olisi suotavaa antaa kuumina aikoina ilmakylypyjä. Ihoa olisi hyvä pitää viileänä ja oireita voidaan helpottaa kortisonivoidetta käyttämällä. (Airola 2018.)

## 2.5 Urtikaria

Urtikaria eli nokkosihottuma on yleinen vaiva ja noin 20% suomalaisista saa nokkosihottumaa jossakin vaiheessa elämäänsä (Salava 2019). Urtikarian voi laukaista jokin yksittäinen tekijä tai se voi olla seurausta usean erilaisen tekijän yhteisvaikutuksesta (Salava ym. 2014).

Akuutin urtikarian syynä on usein infektio, kun taas kroonisen urtikarian taustalla on yleensä autoimmuunitulehduksesta johtuva urtikaria tai idiopaattinen urtikaria. Idiopaattisessa urtikariassa urtikaria alkaa ilman tunnettua syytä. (Salava 2019.) Krooninen urtikaria kestää yli kuusi viikkoa, kun taas akuutti urtikaria kestää alle kuusi viikkoa, yleensä muutaman päivän tai viikon. Kroonisessa urtikariassa oireet rauhoittuvat usein itsestään muutamien vuosien aikana, mutta joskus oireet kestävät kauemmin tai alkavat uudelleen

tauon jälkeen. (Salava ym. 2014; Salava 2019.) Urtikaria voi olla kosketusurtikaria, missä jollekin aineelle herkistynyt potilas saa nokkospaukama suoraan allergeenin kanssa kosketuksissa olleelle ihoalueelle. Tyypillisiä kosketusurtikarian aiheuttavia allergeeneja ovat eläinten sylki ja luonnonkumi. Urtikaria voi olla anafylaksian ensioire, jolloin myöhemmin yleistila ja verenpaineet alkavat laskea ja kehitty bronkiaalinen obsruktio eli keuhkoputken ahtautuminen. (Salava 2019.) Lisäksi myös kurkunpää voi turvota (Salava ym. 2019). Urtikarian voi aiheuttaa myös esimerkiksi hankaus tai paine, jolloin puhutaan fysikaalisesta urtikariasta (Salava 2014).

Urtikariassa ihoon nousee nopeasti minuuteissa kutisevia nokkospaukama, joiden ympäristö saattaa punoittaa (kuva 6). Noin 40%:lla urtikaria oireilee pelkästään ihopaukamilla. (Salava ym. 2014; Salava 2019.) Rakkulointia, hilseilyä tai haavautumista ei esiinny. Paukamat kutisevat eniten niiden noustessa ja paukamat vaihtavat paikkaa siten, että tyypillisesti yksittäinen paukama on samassa kohdassa korkeintaan vuorokauden. Nokkospaukama voi olla laajoillakin alueilla. Yksittäinen paukama voi olla yhden millimetrin kokoinen ja paukamat voivat muodostaa suurempia yhtenäisiä alueita. (Salava 2019.) Noin 50%:lla potilaista esiintyy myös angioedeemaa eli syvempää ihon ja limakalvojen syvempää turvotusta huulissa, silmäluomissa, kielessä, raajoissa tai ulkoisissa sukuelimissä. Harvinaisempia yleisoireita ovat kuume, nivelkivut ja suolisto-oireet. (Salava ym. 2014; Salava 2019.) Mikäli ihomuutos jättää parantuessaan jäljen, kuten esimerkiksi lievän mustelman, tai ihomuutos pysyy yli vuorokauden samassa kohdassa, on ihottuma todennäköisesti jotain muuta kuin urtikariaa. Tällöin syynä voi olla esimerkiksi atooppinen ekseema, syyhy tai infektion tai lääkeaineen aiheuttama eksanteema. Kroonisen urtikarian yleisin muoto on autoimmuuniurtikaria, missä oireita esiintyy lievinä päivittäin ja ajoittain tulee pahenemisvaiheita. Pahenemisvaiheen voi laukaista esimerkiksi jokin infektio tai lääkeaine. (Salava 2019.) Lapsilla akuutti urtikaria on yleisempi kuin aikuisilla ja sen taustalla on usein infektio (Salava ym. 2014).



Kuva 6 Nokkosihottuma (Suhonen 2007).

Urtikarian syyn selvittämisessä pyritään välttämään turhia laboratoriotutkimuksia, etenkin jos potilaan yleistila on hyvä. Myös urtikarian yhdistämistä allergioihin tai ruoka-aineisiin vältetään. Mikäli hoidon kannalta on syytä selvittää urtikarian laukaiseva infektio, voidaan tehdä jatkotutkimuksia, kuten sinusten kaikututkimus, keuhkokuva ja laboratoriotutkimuksia kuten pieni verenkova, CRP ja streptokokkiviljely nielunäytteestä. Mikäli kyse on kosketusurtikariasta, jonka syy-yhteys on selvä, voidaan herkistyminen osoittaa prick-testillä ja seerumin spesifisillä IgE-vasta-aineilla. Mikäli akuutti urtikaria toistuu, on hyvä ja yksityiskohtainen anamneesi tärkeä. Selvitettäviä mahdollisia syitä ovat esimerkiksi provosoivat lääkeaineet, ruoka-aineet, fysikaaliset ärsykkeet ja rasitus. Kroonisessa nokkosihottumassa laajat tutkimukset ovat usein turhia ja diagnoosi tehdään anamneesin ja kliinisen kuvan perusteella. (Salava 2019.) Lisäksi tehdään dermatografismitesti eli ihoa raapaistaan tylopästi ja reaktiota seurataan noin 15 minuuttia (Hannuksela-Svahn 2014b; Salava 2019). Mikäli krooninen urtikaria oireilee jatkuvasti, voidaan tehdä kohdenne-tumpia jatkotutkimuksia siitä, johtuuko urtikaria esimerkiksi autoimmuunisairaudesta tai kroonisesta infektiosta. Epäselvässä taudinkuvassa voidaan tehdä ihobiopsian histologisia tutkimuksia. (Salava 2019.)

Urtikariassa hoito on oireenmukainen. Ensisijaisena hoitomuotona käytetään väsyttämättömiä H1-antihistamiineja, joita ovat esimerkiksi setiritsiini ja loratadiini. (Salava 2019.) Mikäli jokin tietty antihistamiini ei auta, kannattaa kokeilla eri ryhmien antihistamiineja (Salava ym. 2014). Autoimmuuniurtikariaan antihistamiinit tehoavat huonosti. Lapsilla normaali annos yleensä riittää. Mikäli normaali annos ei ole riittävä, voidaan annos nostaa kaksinkertaiseksi. Lääkitystä käytetään nokkosihottuman keston ajan. Raskaissa oireissa voidaan käyttää lisäksi sisäistä glukokortikoidia, kuten prednisolonia.



Kroonisessa urtikariassa voidaan lääkitykseen lisätä montelukasti ja ranitidiini oireenmu-  
kaisena hoitona. Mikäli krooninen urtikaria ei reagoi tavanomaiseen hoitoon, voi erikois-  
lääkäri määrätä monoklonaalisen anti-IgE-vasta-aineen omalizumabin tai immunosup-  
pressiivisiä lääkkeitä kuten siklosporiini A:n. Angioedeemaan voi auttaa sisäisesti otet-  
tava kortisoni kuten prednisoloni. Mikäli ilmenee hengitysteiden ahtautumista, tulee ha-  
keutua päivystyksellisesti sairaalahoitoon. (Salava 2019.) Mikäli antihistamiinit lievittävät  
oireita, voi oireiden häviämistä odotella pari kuukautta. Muutoin on syytä hakeutua lää-  
käriin. Kutinaa voi tarvittaessa lievittää antihistamiinin lisäksi hydrokortisonivoiteella tai  
kylmäpakkauksella. Myös oireen laukaisevaa tekijää on syytä välttää, mikäli se on mah-  
dollista. (Salava ym. 2014.)

### 3 LASTEN AURINGOLTA SUOJAUTUMINEN

Huolimatta siitä, että on olemassa yleisiä ohjeistuksia auringolta suojautumisesta, auringonpolttamia on tullut viimeisen 12 kuukauden aikana edelleen 42,6%:lle lapsista (Hall ym. 2001). Lasten iho palaa herkemmin altistuessaan UV-säteilylle, minkä vuoksi auringolta suojaaminen sekä auringonpolttamien välttäminen tulisi aloittaa jo hyvin nuorena. Valistaminen auringolta suojautumisesta on tärkeää aloittaa jo lapsuudessa, vaikka lasten auringolta suojaaminen on pitkälti vanhempien vastuulla, erityisesti kun kyseessä ovat pienet alle kouluikäiset lapset. (Thoonen ym. 2019.) Auringon ultraviolettisäteilyn (UV -säteilyn) yleisin haittavaikutus on auringon polttama iho. Kun ihosolut vaurioituvat auringon oton yhteydessä, alkaa iho ruskettumaan. Näin iho koittaa suojata ihosoluja muilta lisävaurioilta. Jatkuvat ihon palamiset nuorena nostavat riskiä sairastua erilaisiin iho-ongelmiin kuten ihosyöpään. Liiallinen UV-säteily myös heikentää ihmisen elimistön puolustuskykyä. (Hannuksela-Svahn 2016.) Jokaisen on tärkeä suojata ihoaan auringolta ulkona ollessaan. Lapsen elimistössä tapahtuvien DNA-muutosten vuoksi on erittäin tärkeä suojata lapsia riittävästi auringolta. Tärkeää olisi aloittaa riittävä auringolta suojautumisen valistaminen vanhemmille jo varhaiskasvatuksen alussa. Asian läpikäymistä olisi hyvä jatkaa vielä neuvolassa sekä koulussa. (Rantanen 2017.)

Voimakas UV-säteily aiheuttaa nopeasti vaurioita ihossa. Säteilyn voimakkuuteen vaikuttaa moni eri asia, kuten vuodenaika, kellonaika, säteilyn heijastuminen sekä hajonta. Kun aurinko paistaa korkealta, on säteilyä enemmän. Tärkeää on muistaa, että pilvinen sää ei tarkoita sitä, etteikö olisi UV-säteilyä, sillä ohuen pilven läpi voi päästä jopa 90% säteilyä. Voimakkaimmillaan auringonpaiste on esimerkiksi rannalla, sillä hiekka heijastaa säteilyä entisestään. (Suomen Syöpäyhdistys 2020.) Pojat vaikuttavat altistuvan enemmän UV-säteilylle ja pojat suojautuvat huonommin auringolta verrattuna tyttöihin. Pojilla on myös todettu useammin auringonpolttamia. Lisäksi yli 8-vuotiaat ovat useammin huonommin suojattuja auringolta verrattuna nuorempiin lapsiin. Vanhemmat lapset ovat todennäköisesti enemmän valvomatta ulkona altistuen kauemmin UV-säteilylle. Vanhemmilta lapsilta myös odotetaan omatoimisuutta suojautua auringolta. Nuoret eivät enää suhtaudu yhtä myönteisesti auringolta suojautumiseen. Suhtautumiseen vaikuttaa kuitenkin myös vanhempien suhtautuminen auringolta suojautumiseen jopa vanhemmilla lapsilla. (Thoonen ym. 2019.) Mikäli vanhemmat ihannoivat ruskettunutta ihoa, nostaa se yli 13-vuotiaiden lasten riskiä palaa auringossa 85%. Nuoremmilla 0-6 -vuotiailla lapsilla ei ole havaittavissa samaa ilmiötä. (Behrens ym. 2013.)

Parhain ja turvallisin tapa olla auringossa on suojautua kunnolla. Kesällä kuumien aikojen sijoittuu kello 11-15 välille. Tähän aikaan olisi hyvä välttää liiallista auringossa olemista tai olla varjossa. Lapsilla olisi hyvä olla mukavat ja löysät pitkähihaiset vaatteet päällä, jotka estävät lapsen ihon palamista. Silmät voidaan suojata aurinkolaseilla ja päähinettä tulisi käyttää. Näiden keinojen jälkeen voidaan ottaa avuksi aurinkosuojavoiteiden käyttäminen. Suositeltavaa on suojata lapsen paljaat kohdat aurinkosuojavoiteella, jonka suojakerroin on 50. Kun on lämmin ilma, tällöin myös iho on lämmin ja iho haihduttaa paljon nestettä, mikä aiheuttaa kuivumistilaa. On siis erittäin tärkeää pitää huoli lapsen nesteensaannista varsinkin lämpiminä päivinä ulkona tai sisällä ollessa. (Aitasalo & Snellman 2016.) Aurinkosuojavaatteet eli UV-suojavaatteet auttavat suojaamaan ihoa paremmin kuin normaalit vaatteet. Kuitenkin tavallisilla vaatteilla pärjää Suomessa. UV-suojavaatteet voivat kuitenkin helpottaa lomamatkaa esimerkiksi tropiikissa. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019b; Suomen syöpäyhdistys 2017.)

Vaikutustavan perusteella eri aurinkosuoja-aineet jaetaan kemiallisesti ja fysikaalisesti vaikuttaviin aineisiin ja nämä edelleen vaikutuksen mukaan UVB- ja UVA- suodattimiin. Orgaaniset, eli kemialliset aurinkosuojavoiteet niin sanotusti imevät UV-säteilyn, kun taas epäorgaaniset eli fysikaaliset aurinkosuoja-aineet heijastavat säteitä ihosta pois päin. Aurinkosuojavoiteiden käyttö on tärkeää muistaa varsinkin niissä kohdissa, mitä vaatteet eivät peitä. Vaunukäisen lapsen suojaamisessa on tärkeää pitää vaunut varjossa, sillä suojavoiteiden käyttöä ei suositella niin pienellä. Moni pelkää, että ohuen ihon läpi imeytyy voiteiden eri kemikaaleja. Kuitenkin ihon palamista pidetään isompana riskinä ihosyöpään verrattuna kemikaalien käyttöön iholla. Leikki-ikäiseltä tulee rasvata ne kohdat, jotka jäävät näkyviin vaatetuksesta huolimatta. Fysikaalisten aurinkosuojavoiteiden koetaan olevan turvallisempia kuin kemialliset, minkä vuoksi niitä suositellaan käyttämään auringolta suojautumiseen. (Rantanen & Snellman 2004.)

Aurinkosuojavoiteiden käytössä on tärkeää oikea käyttötapa sekä riittävä suojakerroin. Aurinkosuojavoiteet täydentävät muita suojakeinoja, (vaatteita, varjopaikkaa), eikä niiden tarkoituksena ole pidentää aikaa auringonpaisteessa. Voidetta tulisi levittää iholle ainakin puoli tuntia ennen kuin menee ulos. Tärkeää on muistaa lisätä voidetta ulkona ollessa säännöllisin väliajoin eli parin tunnin välein. Kun on käyty uimassa, tulee ihon kuivaamisen jälkeen lisätä aurinkosuojavoidetta. Rasvaamisessa tulee muistaa levittää aurinkosuojavoidetta runsaasti. Lasten aurinkosuojavoiteiden tulisi olla suojakertoimeltaan 50 tai 50+. (Aitasalo & Snellman 2016.)

Thoonen ym. (2019) kyselytutkimuksessa selvitettiin, millaisia tapoja 4-13 -vuotiailla lapsilla (n=1053) on suojautua auringolta. Kyselyssä mitattiin sekä vanhempien että lasten omia tapoja suojautua auringolta suunniteltujen aurinkoaltistusten sekä suunnittelemattomien altistusten aikana. Tutkimuksessa kiinnitettiin huomiota vanhempien antamaan suojaukseen ja ohjaukseen, sekä lapsen sukupuolen mahdolliseen vaikutukseen. Auringoltasuojautumiskeinoja, mitä tutkimuksessa otettiin huomioon, olivat aurinkosuojavoiteen käyttö, UV-säteilyltä suojaava vaatetus (mukaan lukien hattujen ja aurinkolasien käyttö) sekä varjon etsiminen. Tutkimuksessa ilmeni, että vanhemmat huolehtivat useammin nuorempien lasten auringolta suojautumisesta verrattuna vanhempiin lapsiin. Nuoremmille lapsille annettiin kuitenkin myös vähemmän ohjausta auringolta suojautumiseen liittyen. Vanhemmat lapset huolehtivat useammin auringolta suojautumisesta itsenäisesti. (Thoonen ym. 2019.)

## 4 VANHEMPIEN OHJAUS

Lapsen hoitotyössä tulee tehdä yhteistyötä lapsen vanhempien kanssa. Vanhempien neuvonta ja ohjaus vaikuttaa myös lapsen hoitokokemukseen. Tästä syystä vanhempien hyvä ohjaus ja neuvonta on tärkeää. Ala-Karvian (2017) tutkimuksessa saatiin selville, että vanhemmille (n=244) on tärkeää saada tietoa siitä, miten lasta hoidetaan kotona. Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena ja tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella. Ohjauksessa on tärkeää, että vanhemmat kokevat tulleen kuulluksi ja kohdatuksi. Hoitohenkilökunnalta tarvitaan ymmärtäväistä kuuntelemista. Myös luottamuksen ja turvallisuuden saaminen hoitohenkilökuntaa kohtaan koetaan tärkeänä. (Ala-Karvia 2017.) Hoitohenkilökunnan halukkuus tiedon jakamiseen vanhemmille vaikuttaa hyvään vuorovaikutukselliseen tiedonvälittämiseen (Ter Poorten & Louw 2002). Siihen vaikuttavat myös vanhempien mahdollisuus kysymysten esittämiseen sekä niihin vastausten saaminen (Ala-Karvia 2017).

Vanhemmille on tärkeää saada tietoa kirjallisena (Reid ym. 2010) ja siinä tulisi välttää lääketieteellisiä termejä (Ala-Karvia 2017). Vanhemmat myös etsivät omatoimisesti tietoa internetistä, mutta osa löydetyistä tiedosta lisää vanhempien ahdistusta. Tästä syystä vanhemmat toivovat, että internetistä saisi kirjallista tietoa moniammatilliselta tiimiltä. (Ala-Karvia 2017.) Hyvä potilasohje etenee loogisesti ja edistää potilaan omaa toiminnanohjausta. Ohjeen ymmärrettävyyteen vaikuttaa merkittävästi se, missä järjestyksessä asioista kerrotaan. Asiat voidaan kertoa esimerkiksi tärkeysjärjestyksessä, aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin. Erityyppisille ohjeille sopii erilainen asioiden esittämisjärjestys. Hyvässä potilasohjeessa kieli on selkeää yleiskieltä ja ohjeessa kerrotaan, miten oireita voi lievittää ja miten taudin pahenemisen voisi estää. Hyvässä ohjeessa on kerrottu myös perustelut, etenkin jos neuvojen noudattaminen vaatii potilaalta paljon ponnisteluja tai ohje on päin vastoin hyvin triviaali. Hyvä perustelu korostaa potilaan kokemaa hyötyä. (Hyvärinen 2005.)

Vanhemmat haluavat suullista tietoa esimerkiksi lapsen lääketieteellisestä tilasta, eri hoitomuodoista ja lääkevaihtoehdoista sekä sivuvaikutuksista. Vanhemmille oleellista on tieto kivun vaikutuksesta kehoon, mielialaan ja tunteisiin, tieto kivun hoidosta ja sen kanssa selviämisestä. Lisäksi vanhemmat haluavat tietoa tulevista hoidoista, hoitosuunnitelmasta sekä siitä, mitä hoidoilla pyritään saavuttamaan. Vanhemmat haluavat myös tietoa erilaisista toimeentuloon liittyvistä avustuksista, joissa sosiaalityöntekijällä on tärkeä rooli tiedonvälittäjänä.

Tarpeista, joista vanhemmat kokevat tarvitsevansa lisää tietoa, tietoa tarvittiin sitä vähemmän, mitä paremmin hoitohenkilökunta on pystynyt vastaamaan vanhempien tarpeisiin. Tällaisia tarpeita, joista vanhemmat olisivat halunneet lisätietoa ovat muun muassa tieto oman lapsen sairauden seurauksista, tieto lapselle ymmärrettävillä termeillä sekä lapsen hoito kotona. (Ala-Karvia 2017.)

Helminen ym. (2015) tekivät Pirkanmaan sairaanhoitopiirissä tutkimusta asiakastytyvyydestä lastentautien päivystyksessä vuosina 2011-2014. Tutkimusmateriaali koostui useasta eri osa-alueesta, joita tutkittiin kolmen vuoden ajan. Kysely teetettiin Happy or Not -laitteella ja kysymyksiin vastasivat lasten vanhemmat. Vastajamäärissä oli pientä hajontaa, sillä jokaiseen kyselyyn ei vastannut sama määrä vanhempia. Päivystykseen tullessa vanhemmille jaettiin myös erillinen kyselylomake kehittämiskohteiden selvittämiseksi. Lomakkeita jaettiin yhteensä 200 kappaletta. Lomakkeen täytti 107 ihmistä. Pääsääntöisesti palaute oli hyvää ja positiivista, mutta muutama ongelmakohta löytyi. Vanhemmat kokivat, että he kaipaisivat parempaa informaatiota lapsen hoidosta ja hoitoon liittyvistä asioista kuten tutkimuksista ja kotihoito-ohjeista. Myös lapset kaipaivat selkeämpää informaatiota hoidosta ja siihen liittyvistä tutkimuksista. Palautteessa tuli ilmi, että moni kaipaa ohjeistusta selkokielellä ja lääketieteellisiä termejä käytettäisiin vähemmän. (Helminen ym. 2015.)

Farrellin (2018) tutkimuksessa (n=205) selvitettiin internetin Yhdysvaltalaisilla keskustelupalstoilla lasten yleisistä vaivoista jaetun tiedon virheettömyyttä ja tarkkuutta. Tutkimukseen valittiin kaksi keskustelupalstaa Google-haun perusteella. Valitut keskustelupalstat olivat BabyCenter.com ja WhattoExpect.com. Keskustelupalstoilta analysoitiin kaikkiaan 205 lasten yleisiin vaivoihin liittyvien kysymysten vastaukset. BabyCenter.com-sivulta analysoitiin 74 ja WhattoExpect.com-sivulta 131 kysymyksen vastaukset. Molempien keskustelupalstojen kysymykset analysoitiin erikseen. Vastauksista BabyCenter.com-sivustolla 65,5% ja WhattoExpect.com-sivustolla 51,8% sisälsi jonkin ohjeen. Vastauksista BabyCenter.com-sivustolla 16,2% ja WhattoExpect.com -sivustolla 6,3% sisälsi väärää tietoa, kun ohjeita verrattiin tutkittuun tietoon. Näin ollen tutkimuksen mukaan nettilähteistä tulevan väärän informaation määrä ei aiheuta merkittävää huolta. (Farrell 2018, 455.)

Doylen (2013) tutkimuksen mukaan keskustelupalsta nimeltään "Mumsnet" Yhdistyneessä Kuningaskunnassa on tärkeä terveyteen liittyvän ohjeistuksen, informaation ja tuen lähde sen käyttäjille. Kyseisellä keskustelupalstalla vanhemmat jakavat paljon tietoa sekä omasta että lapsiensa terveydestä omiin kokemuksiinsa perustuen.

Kysyttäessä käyttäjiltä syytä, miksi he käyttävät Mumsnet- keskustelupalstaa, 76 % vastaajista kertoi käyttävänsä sitä neuvojen saamiseen ja 75 % vastasi käyttävänsä sitä informaation saamiseen. Keskustelupalstalla käydään keskusteluja monista eri aiheista, kuten raskaudesta, lastenhoidosta, koulutuksesta, matkustamisesta, ruoasta, politiikasta ja terveydestä. Keskustelupalstalla jaetut neuvot ja informaatio ovat yhtä vaihtelevia ja monipuolisia kuin palstalla kysytyt kysymyksetkin. Etsiessään neuvoja lääketieteellisiin pulmiin, vanhemmat rohkaisevat keskustelupalstalla usein toisiaan ottamaan yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin esimerkiksi puhelimen välityksellä tai menemällä päivystykseen. Vanhemmat myös rohkaisevat toisiaan joko pyytämään toisen lääkärin mielipidettä tai ottamaan terveydenhuoltoon uudestaan yhteyttä, mikäli lapsen oire ei ohitu. Lisäksi keskustelupalstoilla jaetaan lasten kotihoito-ohjeita. Tutkimuksen mukaan vanhemmat voisivat helposti etsiä terveydenhuollon ammattilaisten neuvoja luotettavista lähteistä, joten vaikuttaa siltä, että hakiessaan neuvoja internetistä, he haluavat kuulla kokemuksiin perustuvaa tietoa ja saada tukea muilta vanhemmilta. (Doyle 2013.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla keskustellaan ja minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat jakavat lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten yleisimmistä ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta.

Tutkimusongelmat:

1. Mitä internetin keskustelupalstoilla vanhemmat kirjoittavat liittyen lasten ihottumiin?
2. Mitä internetin keskustelupalstoilla vanhemmat kirjoittavat liittyen lasten auringolta suojautumiseen?
3. Minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat kirjoittavat internetin keskustelupalstoilla liittyen lasten ihottumiin?
4. Minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat kirjoittavat internetin keskustelupalstoilla liittyen lasten auringolta suojautumiseen?



## 6 OPINNÄYTETYÖN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Internetin keskustelupalstoilla jaetaan ajoittain väärää tietoa liittyen lasten yleisiin vaivoihin (Farrell 2018, 455). Tästä syystä Turun yliopistollisen keskussairaalan lasten ja nuorten päivystys halusi tietoa siitä, mitä Suomen yleisimmillä keskustelupalstoilla kirjoitetaan lasten ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Keskustelupalstalla jaettuja neuvoja verrattiin opinnäytetyössä tutkittuun tietoon. Opinnäytetyön tulosten pohjalta lasten ja nuorten klinikan päivystys voi laatia aiheisiin liittyviä ohjeita. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli lasten vanhemmat.

Tämä opinnäytetyö on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus ei ole vain yhdenlainen tapa tutkia asioita, vaan siihen sisältyy lukuisia erilaisia lähestymistapoja tutkia ihmistä ja ihmisen elämää. Aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä on useita. Yksinkertaistettuna laadullisen tutkimuksen voi ajatella olevan induktiivista eli aineistolähtöistä. Laadullinen tutkimus voi sisältää myös määrällisiä elementtejä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.) Laadullisessa tutkimuksessa käytetään hyväksi aiempia tutkittavasta aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja siinä hyödynnetään useimmiten tekstimuotoisia tai tekstimuotoisiksi muutettuja aineistoja. Tutkimuksessa näkyy tutkijan oma ajattelu sekä päättely. Laadullisen tutkimuksen piirteitä ovat muun muassa se, että aineistot voivat olla narratiivisia eli kertomusmuotoisia, tutkittavien näkökulma huomioidaan, aineistokoot ovat suhteellisen pieniä, teoria rakennetaan aineistosta käsin, tuloksista ei ole hypoteesia ja raportoinnissa on kerronnallisuutta ja myös luovat ratkaisut ovat sallittuja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Edellä mainitut piirteet tulevat myös tässä opinnäytetyössä esille.

Narratiivisiksi aineistoiksi voidaan väljemmän määritelmän mukaan ymmärtää aineistot, jotka edes jossain määrin perustuvat kerrontaan. Ihmisten vapaasti kertomia asioita ja tarinoita voi tarkastella narratiivisen tutkimuksen keinoin. Tarinoissa voidaan puhua henkilökohtaisista kokemuksista ja asenteista. Narratiivisten aineistojen analysoiminen edellyttää tulkintaa. Jos tekstiaineisto kerätään tiettyä tutkimusta varten, voi vastaajille antaa mahdollisuuden kommentoida aihetta vapaasti. Tällöin myös perspektiivit voivat vaihdella suuresti. Aineistosta voi etsiä ja erotella eri rakenneosia induktiivisen analyysin keinoin, ja rakenneosista voidaan muodostaa alustavasti suurempi kertomus. Muodostunutta kertomusta voidaan verrata aiempaan kirjallisuuteen ja tehdä aiheesta tarkempia tulkintoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmetodinä narratiivista metodologiaa. Narratiivinen menetelmä sopi tämän opinnäytetyön menetelmäksi, koska narratiivinen aineisto pohjautui vanhempien internetin keskustelupalstoille kirjoittamiin kysymyksiin ja ohjeisiin, jotka pohjautuivat ihmisten henkilökohtaisiin kokemuksiin ja heidän itse saamiin neuvoihin. Vanhemmat ovat kirjoittaneet aiheesta vapaasti, koska aineistoa ei ole tuotettu juuri tätä tutkimusta varten.

Opinnäytetyöhön haettiin teoretietoa eri tietokannoista. Käytetyt tietokannat olivat Cinahl Complete, JBI, PubMed, Medic ja Terveysportti. Hakukoneena käytettiin Google Scholaria. Käytetyt hakusanat olivat exanthema, child, sun protection, parents, child health ja discussion forum. Lisäksi Terveysportista haettiin tietoa hakusanoilla lasten ihottumat, atooppinen ihottuma, seborrooinen ekseema, tali-ihottuma, toksinen ekseema, ärsytysihottuma, miliaria, urtikaria, ja auringolta suojautuminen. Hakusanoilla haettiin teoretietoa yksittäisinä hakusanoina ilman rajoituksia sekä yhdistelminä eri rajoituksilla. Kaikissa haussa tulokset rajattiin koko teksteihin sekä viimeiseen kymmeneen vuoteen, jotta käytössä oli tuorein tieto. Lisäksi rajoituksina oli kielenä suomi ja englanti. Cinahl Complete –tietokannassa lisäksi rajattiin tekstit Academic journals –teksteihin. PubMedissä tekstit rajattiin review-teksteihin ja ihmisiä koskeviin teksteihin. Terveysportissa tekstit rajattiin pediatrian teksteihin. Google Scholarissa vuodet rajattiin vuoteen 2019 ja hausta rajattiin pois patenteja ja lainauksia sisältävät tekstit. Cinahl Complete, JBI, PubMed ja Medic tietokannoista etsimällä teoretietoa oli hankala löytää, joten teoretietoa täydennettiin lisäksi myös internetsivustojen, kuten terveysalojen järjestöjen ja asiantuntijalaitosten avulla. Kirjallisuusosiota täydennettiin tulosten koostamisen jälkeen siten, että kirjallisuuskatsauksessa ilmenee vastaukset vanhempia puhututtaneisiin aiheisiin.

Yleisimmät keskustelupalstat induktiivista sisällönanalyysiä varten valittiin Finnish Internet Audience Measurement -sivuston perusteella (Finnish Internet Audience Measurement 2020). Marraskuussa 2019 käytetyimmät keskustelupalstat Suomessa olivat Suomi24, Vauva.fi ja Kaksplus. Valitut hakusanat, joilla keskusteluita etsittiin keskustelupalstoilta, olivat lasten auringolta suojautuminen, lapset aurinko, lapset aurinko ja vaatteet, lapset aurinkorasva, lapset aurinko ja varjo, lapset ihottuma, lapsen atooppinen ihottuma, lapsen tali-ihottuma, lapsen ärsytysihottuma, lapsen hikinäpyt sekä lapsen nokkosihottuma. Opinnäytetyössä tehtiin mahdollisimman järjestelmällinen haku marraskuun 2019 käytetyimmiltä keskustelupalstoilta, jotta saatiin kattava näkemys siitä, mitä keskustelupalstoilla kirjoitetaan lasten ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta.

Hakusanoilla suoritettiin tammikuussa 2020 käytetyimmiltä keskustelupalstoilta haku siten, että kaikilta keskustelupalstoilta etsittiin aiheeseen liittyviä keskusteluja samoilla hakusanoilla. Hakutuloksista valittiin opinnäytetyössä käytettävät keskustelut otsikon perusteella. Otsikon perusteella valittiin sellaiset keskustelut, jotka liittyivät edes jotenkin tutkittavaan aiheeseen. Mikäli keskustelun otsikko ei liittynyt aiheeseen millään tavalla, jätettiin keskustelu aineistosta pois. Keskustelupalstoilla esille tullutta tietoa verrattiin kirjallisuuskatsauksessa käytettyyn tutkittuun tietoon.

Hakusanalla "lasten auringolta suojautuminen" löytyi 40 keskustelua, joista 7 valittiin sisällön analyysiin. Hakusanalla "lapset aurinko" löytyi 28 247 keskustelua, joista valittiin 11. Näistä keskusteluista 27 980 löytyi Suomi24-sivustolta, josta kaikkia keskusteluja ei aikataulun puitteissa pystytty käymään lävitse. Kuitenkin ensimmäiset 4060 keskustelua käytiin läpi, mutta niistä ei yhtäkään valittu sisällön analyysiin, koska ne eivät liittyneet aiheeseen millään tavalla. Hakusanalla "lapset aurinko ja vaatteet" löytyi 3 857 keskustelua, joista valittiin 9 keskustelua. Hakusanalla "lapset ja aurinkorasva" löytyi 376 keskustelua, joista valittiin 21 keskustelua. Hakusanalla "lapset aurinko ja varjo" löytyi 5 070 keskustelua, joista valittiin 0 keskustelua. Eniten keskusteluja siis löytyi kokonaisuudessaan hakusanalla "lapset aurinko". Kuitenkin sisällönanalyysiin sopivia keskusteluja löytyi hakusanalla "lapset ja aurinkorasva". Hakusanalla "lapset ihottuma" löytyi 1 902 keskustelua, joista 20 valittiin. Hakusanalla "lapsen atooppinen ihottuma" löytyi 528 keskustelua, joista 7 valittiin. Hakusanalla "lapsen tali-ihottuma" löytyi 19 keskustelua, joista 7 valittiin. Hakusanalla "lapsen ärsytysihottuma" löytyi 8 keskustelua, joista 0 valittiin. Hakusanalla "lapsen hikinäpyt" löytyi 25 keskustelua, joista 1 valittiin. Hakusanalla "lapsen nokkosihottuma" löytyi 153 keskustelua, joista 4 valittiin. Ihottumien osalta eniten keskusteluja löytyi siis kokonaisuudessaan hakusanalla "lapset ihottuma", joista myös valittiin eniten sisällönanalyysiin sopivia keskusteluja.

Yhteensä keskusteluita sisällön analyysiin valikoitui 87 kappaletta. Eniten keskusteluita sisällön analyysiin löytyi Vauva.fi ja Kaksplus- sivustoilta. Suomi24- sivustolta löytyi kyseisillä hakusanoilla määrällisesti paljon keskusteluja, mutta sisällöltään ne eivät usein liittyneet aiheeseen lainkaan. Keskusteluiden sisältöä läpi käydessä rajattiin vielä muutama keskustelu aineistosta pois, koska huomattiin, etteivät ne liittyneetkään tutkittavaan aiheeseen mitenkään, vaikka otsikosta saikin sen käsityksen. Hakusanoilla löydetty keskustelut mukaan lukien keskustelujen nimet ja internetosoitteet kerättiin Excel-taulukoon.

Taulukon pohjalta tehtiin koonti uuteen Excel-taulukkoon, missä näkyvät valittujen keskustelujen määrä, keskustelupalsta jolta keskustelu löytyi sekä keskustelujen nimet. Valitut keskustelut on esitelty liitteissä 1 ja 2.

Sisällönanalyysillä tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Sen avulla muodostetaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, jonka avulla tulokset kytketään saman aiheen muihin tutkimustuloksiin. Sisällönanalyysillä voidaan tutkia melkein mitä vain tekstejä esimerkiksi kirjoja, päiväkirjoja, haastatteluita, puheita ja keskusteluita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniikka 2006d.) Keskusteluita analysoitiin sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysi sopii tämän opinnäytetyön analyysimenetelmäksi, sillä tutkittava aineisto on tekstimuotoista ja siitä pyritään tekemään tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Tämän opinnäytetyön induktiivisella sisällönanalyysillä tutkittava ilmiö oli, mitä keskustelupalstoilla kirjoitetaan lasten ei-tarttuvista ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Sisällönanalyysin avulla kartoitettiin, mitkä olivat keskeisimmät kysymykset, joihin vanhemmat hakevat vastauksia keskustelupalstoilta ja minkälaisia ohjeita vanhemmat jakavat kysymyksiin liittyen. Keskeisiin kysymyksiin haettiin opinnäytetyössä tutkittuun tietoon perustuvia vastauksia.

Keskusteluiden valintojen jälkeen käytiin läpi jokaisen valitun keskustelun kysymykset ja ohjeet, jotka kirjoitettiin Word tiedostoon. Keskustelut valittiin aiempaan ajankohtana, joten analyysihetkellä 11 keskustelua ei ollut enää käytössä. Valintojen jälkeen tehtiin erillinen Excel taulukko, johon kirjattiin keskusteluissa esiintyneet kysymykset ja ohjeet. Excel taulukon avulla pidettiin kirjanpitoa siitä, kuinka monta kertaa samoja kysymyksiä ja ohjeita ilmeni keskusteluissa. Keskusteluista nousi esille samoihin aihepiireihin kuuluvia kysymyksiä ja ohjeita, joiden perusteella muodostettiin alaluokkia ja edelleen yläluokkia. Pääluokat muodostuivat opinnäytetyön tutkimusongelmista. Luokituksen avulla muodostettiin kuviot Power Point ohjelmalla. Lasten auringolta suojautumiseen liittyvissä keskusteluissa jaettiin paljon ohjeita myös palaneen ihon hoitamisesta. Nämä vastaukset päätettiin jättää pois, sillä aihe ei enää kuulunut tutkittaviin aiheisiin. Tulosten koostamisen jälkeen keskustelupalstoilla esiintyneitä ohjeita verrattiin tutkittuun tietoon.

Opinnäytetyö valmistuu toukokuussa 2020. Valmis opinnäytetyö on nähtävissä sähköisenä Theseuksessa sekä toimitetaan toimeksiantajille.

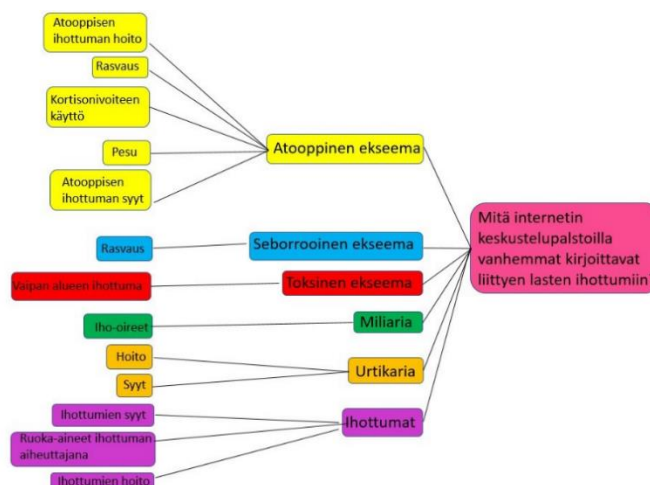
## 7 TULOKSET

Lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta eniten kysyttiin atooppisesta ekseemasta. Atooppisen ekseeman suhteen ohjeita kaivattiin eniten yleisesti ottaen ihottuman hoidosta, eli mikä ihottumaan auttaa. Vanhempia pohditutti melko paljon myös atooppisen ihottuman aiheuttavat tekijät. Ei-tarttuvista ihottumista yleisesti ottaen kysyttiin useamman kerran, että mistä ihottuma johtuu. Vanhemmat myös kuvailivat lastensa oireita ja pohtivat onko kyseessä ihottuma.

Auringolta suojautumisen osalta vanhemmat kaipasivat eniten vastauksia aurinkorasvojen käytöstä. Vanhempia pohditutti eniten aurinkorasvoista se, että mikä suojakerroin on riittävä. Vanhemmat kaipasivat ohjeita myös siitä, että minkä ikäiselle aurinkosuoja-voidetta voi käyttää ja millaisia aurinkorasvoja on turvallista käyttää eri ikäisille lapsille. Seuraavaksi tuloksia käsitellään tarkemmin tutkimuskysymyksittäin.

### 7.1 Vanhempien kirjoittamia kysymyksiä keskustelupalstoilla liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin

Lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta eniten keskustelua herätti atooppinen ekseema. Seborrooinen ekseema, toksinen ekseema, miliaria ja urtikaria ei erikseen herättänyt yhtä paljon keskustelua. Paljon käytiin myös keskustelua yleisesti ihottumista, joista ei ollut varmuutta, minkä tyyppinen ihottuma on kyseessä. Erityisesti kirjoitettiin ihottumien aiheuttajista ja yleisistä hoito-ohjeista. Vanhempia pohdituttaneet aiheet liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin on esitelty kuviossa 1. Vanhempien esittämät kysymykset on esitelty liitteessä 3.



Kuvio 1 Vanhempien kirjoittamien kysymysten aiheet liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin keskustelupalstoilla.

**Atooppisesta ekseemasta** kirjoitetut kysymykset liittyivät atooppisen ihottuman hoitoon, rasvaukseen, kortisonivoiteen käyttöön, pesuihin sekä atooppisen ihottuman syihin. Eniten vanhempia pohditutti *atooppisen ekseeman hoito*, eli kysymyksiä esiintyi eniten yleisesti ottaen ihottuman hoidosta, esimerkiksi mikä ihottumaan auttaa. Seuraavaksi eniten kysyttiin *rasvauksesta* ihottuman hoidossa, esimerkiksi mitkä voiteet ihottuman hoidossa ovat parhaita. *Kortisonivoiteen käytöstä* kysyttiin seuraavaksi eniten, esimerkiksi käyttävätkö vanhemmat lapsillaan kortisonivoidetta ja minkälaisia kortisonikuureja vanhemmat käyttävät. *Peseminen* ihottuman hoidossa pohditutti vähiten, esimerkiksi kuinka usein vanhemmat pesevät lapsen ihon. Myös *atooppisen ihottuman syyt* herättivät kysymyksiä vanhemmissa, eli mistä ihottuma johtuu ja onko ihottuma atooppista.

..." Miten hoidatte atooppista ihoa ?"... (Suomi24 87)

..." Onko tämä atooppista, ja mikä olisi paras rasva?"... (Kaksplus 70)

..." mikä olisi sellainen rasva jota saisi apteekista jossa ei olisi vettä ja sopii kuivalle iholle, atooppisen ja kuivan lapsen ihon hoitoon?"... (Suomi24 86)

..." Kuinka pitkinä kuureina olette käyttäneet kortisonia?"... (Vauva 56)

..." Entä pesu, kuinka usein kylvetätte?"... (Suomi24 37)

Muista ihottumista kysymyksiä oli keskusteluissa paljon vähemmän. **Seborrooisen ekseeman** kysymykset liittyivät ainoastaan *rasvaukseen*. Vanhempia kiinnosti tietää, että miten seborrooista ekseemaa voisi hoitaa tai mistä voisi olla apua siihen. Lisäksi vanhempia kiinnosti, että mitä rasvaa kyseisen ihottuman hoidossa käytetään. **Toksisesta ekseemasta** vanhempia ihmetytti *vaipan alueen ihottumat*. Vanhemmat esittivät kysymyksiä siitä, että onko muiden lapsilla ollut vaipan alueella ihottumaa ja miten sitä on hoidettu. **Miliariasta** löytyi ainoastaan yksi kysymys, mikä liittyi *iho-oireisiin* ja siinä kysyttiin, että millaisia hikinäpyt ovat. **Urtikariasta** oli myös vain vähän kysymyksiä, sillä siitä löytyi kaksi kysymystä, joista toinen liittyi urtikarian *hoitoon* ja toinen sen *syyhyn*. Urtikarian hoitoon liittyen kysyttiin, että mikä olisi avuksi ja syyhyn liittyen kysyttiin, että voisiko ihottuma olla itse taudin aiheuttamaa urtikariaa eikä niinkään lääkeaineallergiaa, jota aloittaja epäili, koska lapsella oli paljon muitakin antibioottiallergioita.

...”Seborrooinen ekseema kasvoissa. Kohtalotovereita? Miten tätä hoide-  
taan?”... (Vauva 60)

...” Mitä kosteusvoidetta käyttää?”... (Vauva 60)

...”Mistä tämä voisi johtua?”... (Vauva 61)

...” Vauvan pakaroitten väli todella punainen, mikä avuksi??”... (Kaksplus 78)

...” meillä 1,5vuotiaalla tytöllä ilmeisesti vaipasta tullut ihottumaa. ihottuma  
siinä kohdassa missä vaipassa teipit eli sivulla, mikä avuksi”... (Kaksplus 73)

Paljon keskusteluissa kysyttiin ihottumista, joista ei ollut varmuutta, että mistä ihottu-  
masta on kyse, vaan keskusteluiden aloittaja usein kysyi muilta apua juuri ihottuman  
diagnosoinnissa. Yleisesti **ihottumista** kysyttäessä, kysymykset liittyivät ihottumien syy-  
hyn, ruoka-aineisiin ihottuman aiheuttajana sekä ihottumien hoitoon. Eli yleisesti ihottu-  
masta kysyttäessä vanhempia mietitytti eniten juuri *ihottumien syyt*. Niihin liittyen kysyt-  
tiin eniten, mistä ihottuma johtuu ja toiseksi eniten vanhemmat itse ehdottivat, että onko  
lapsen ihottuma jotakin tiettyä ihottumaa. Ihottumien syiden jälkeen toiseksi eniten van-  
hempia mietityttivät *ruoka-aineista aiheutuvat ihottumat*. Niistä kysyttiin esimerkiksi, että  
miten ruoka-aineallergia oireilee. Myös *ihottumien hoito* herätti vanhemmissa ihmetystä.  
Siihen liittyen ilmeni kysymys, jota kysyttiin muutamia kertoja. Ihottumien hoidosta kysyt-  
tiin, että mikä ihottumaan voi auttaa.

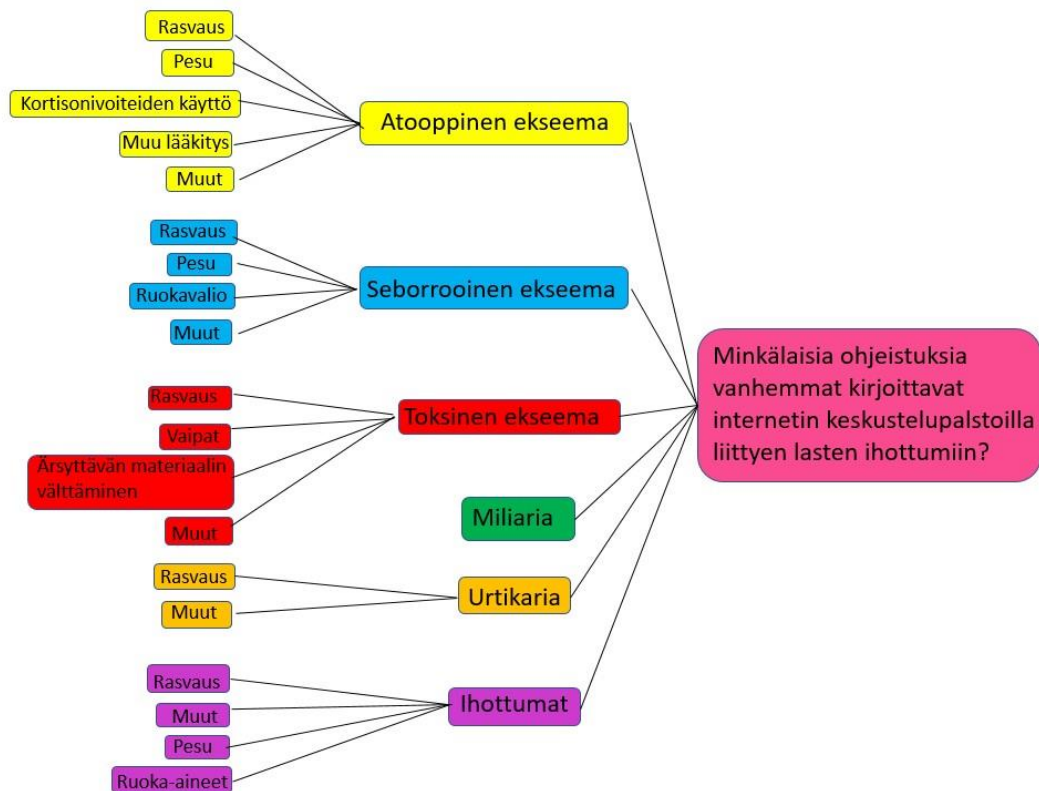
...” Mistä voi johtua ja mikä siihen voisi mahdollisesti auttaa?”... (Vauva 49)

...” Näyttää kuin oisi vain kuivunut, hieman punertava kohta ihossa, mutta on  
aika tarkkarajainen. Mikä se voi olla? Kasvanut vähän eilisestä. Euron koli-  
kon kokoinen kohta”... (Vauva 55)

...” Miten hoitaa vauvan ihottumaa?... (Kaksplus 75)

## 7.2 Vanhempien kirjoittamat ohjeet keskustelupalstoilla liittyen lasten ei-tarttuviin ihottu- miin

Pääsääntöisesti vastaaminen ja ohjeiden antaminen oli asiallista ihottumien suhteen.  
Valituissa keskusteluissa ilmeni vain kaksi asiastonta kommenttia. Atooppisen eksee-  
man hoito-ohjeita jaettiin keskustelupalstoilla eniten muihin ihottumiin nähden. Aiheet,  
joista vanhemmat ovat antaneet ohjeistuksia liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin on  
esitely kuviossa 2. Vanhempien antamat ohjeet on esitely liitteissä 4 ja 5.



Kuvio 2 Vanhempien kirjoittamien ohjeistuksien aiheet liittyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin keskustelupalstoilla.

**Atooppisen ekseeman** hoito-ohjeita jaettiin rasvauksesta, pesusta, kortisonivoiteiden käytöstä sekä muusta lääkityksestä ja muista atooppiseen ekseemaan liittyvistä hoito-ohjeista. *Rasvauksen* suhteen moni vanhempi suositteli ja koki hyväksi perusvoiteiden käyttämisen. Esiin nousi myös "lumiukkorasvaus" eli iho rasvataan paksusti. Osa myös suositteli rasvaamista useamman kerran päivässä. Yksittäisiä ohjeistuksia tuli muun muassa eri perusvoiteiden testaamisesta. Osa vanhemmista oli myös kokenut, että esimerkiksi Bepanthenin® käyttö on auttanut ihottumaan.

*..." Meillä ihan perusvoiteet käytössä atooppiseen ihottumaan"...* (Kaksplus 70)

*..." Meillä saatiin paha atooppinen ihottuma pois vauvalta myös rasvauksella. Tosin meillä oli käytössä apteekin perusrasvoja"...* (Suomi24 82)

*..." rasvataan TOSI paksult ihotumakohdat, siis ns. 'lumiukkorasvaus', eli rasvaa niin paljon että valkoinen kerros"...* (Suomi24 37)

*..." Pahimpiin kohtiin Bepanthenia perinteisesti"...* (Kaksplus 70)



Keskustelua herätti myös *peseminen*, kun lapsella on atooppinen ihottuma. Pesun suhteen annettiin monia eri ohjeita, kuten lasta pestäisiin usein lämpöisellä vedellä, pesuaineena käytettäisiin perusrasvaa sekä suihkussa käytäisiin päivittäin, jotta aiemmin lisätyt rasvat saataisiin iholta pois ennen uutta rasvausta. Muutamassa ohjeessa suositeltiin myös, että kylpyveteen olisi hyvä lisätä öljyä tai suolaa. Hoito-ohjeena osa vanhemmista koki hyväksi *kortisonivoiteen käytön* paikallisesti tai kuuriluontoisesti. Keskusteluissa painotettiin paljon kortisonivoiteen käytön kestosta. *Lääkkeiden* käytöstä muutama vanhempi ohjeisti käyttämään allergialääkettä ja pari vanhempaa helokkiöljykapselia. *Muita ohjeita* mitä keskusteluista nousi esille, olivat muun muassa atooppisen ihottuman hoito ruokavaliolla, suolavesikääreet ja ohjeistaminen lääkäriin tarkempien hoito-ohjeiden vuoksi. Pari vanhempaa suositteli myös UV-valohoitoa ihottuman hoitoon.

*..." Ihottumaa pitää pestä usein lämpimällä vedellä (jotta tulehdukset pysyvät kurissa) ja rasvata perusvoiteilla sekä kortisonilla"... (Vauva 54)*

*..." Kortisonivoidetta tulee käyttää vain kuuriluontoisesti, mutta muista käyttää jotain hyvää perusrasvaa kortisonikuurien välissä"... (Kaksplus 68)*

*..." Suolavesikääreet ovat myös hyvä apu"... (Vauva 58)*

**Seborrooisesta ekseemasta** ei jaettu läheskään niin paljon hoito-ohjeita mitä atooppisesta ihottumasta. Ohjeistuksia seborrooisesta ekseemasta annettiin rasvauksesta, pesusta, ruokavaliosta sekä muista siihen liittyvistä asioista. Seborrooiseen ekseemaan jaettiin hoito-ohjeita liittyen pääsääntöisesti *rasvaukseen* ja *pesemiseen*. Eniten vanhemmat suosittelivat hoidoksi kortisonivoiteen käyttöä, yksittäisiä ohjeita tuli myös perusrasvan sekä öljyn käytöstä hoitona. Muutama ohjeisti pesemään lapsen päivittäin. Osa vanhemmista suositteli vähähiilihydraattista *ruokavaliota* seborrooisen ekseeman hoitoon. *Muita hoito-ohjeita* olivat käsidesin laittaminen ihottumakohtaan ja lääkäriille ohjaaminen.

*..." Meillä auttoi joka ilta kylpy"... (Vauva 56)*

*..." Perusvoiteita käytetään..." (Suomi24 87)*

*..." Jos on tali-ihottumaa niin sitä tosiaan kannattaa päivittäin (tai ainakin joka toinen pv) pestä, vie härskiintyneen talin pois iholta"... (Vauva 63)*

*..." Pesu joka päivä ja käsidesiä kuurina viikon ajan, pitäis tehota. Googleta taliköhnä..." (Vauva 62)*

**Toksisen ekseeman** hoidosta keskusteltiin myös vähänlaisesti. Ohjeistukset liittyivät rasvaukseen, vaippoihin, ärsyttävän materiaalin välttämiseen sekä muihin asioihin. Eniten omia kokemuksia ja ohjeita jaettiin rasvauksen ja vaippojen suhteen. *Rasvauksessa* vanhemmat kokivat hyväksi sinkkivoiteen tai Bepanthenin® käytön. Muutama oli kokenut hyväksi A-derma Eryase® -voiteen käytön. *Vaipoista* käytiin keskustelua, jossa muutama totesi Pampers® -merkkiset vaipat parhaaksi käytössä, mitkä eivät ole aiheuttaneet ihottumaa tai ärsytystä. Muutama ohje tuli kokeilla esimerkiksi joko silkkivaippaa, harsovaippaa tai kestovaippaa. Osa ohjeisti *välttämään ärsyttävää materiaalia* eli olemaan ilman vaippaa välillä, jotta vaippa ei ärsytä ihoa. Pari vanhempaa suositteli myös *muita ohjeita*, kuten ilmakylpyjä. Lisäksi ohjeistettiin hakemaan ohjeet neuvolasta tai lääkäriltä. Pari vanhempaa suositteli myös perunajauhojen käyttöä ihottuman hoitoon.

..." Näköjään tuo sinkkivoide on paras apu punoitukseen"... (Kaksplus 78)

..." yks ainut vaippa passaa eli pampers, se on allergia testattu"... (Kaksplus 73)

..." suosittelisin kestovaippoja."... (Kaksplus 73)

**Miliariasta** ei suoranaisesti löytynyt valituilta keskustelupalstoilta hoito-ohjeita, eikä ne aiheuttanut juuri ollenkaan kysymyksiä palstoilla. **Urtikarian** suhteen ohjeita annettiin vain *rasvauksen* suhteen.

Koettiin, että kortisonivoide olisi hyvä pahimpiin ihottumakohtiin ja ylipäätään Bepanthenin® käyttö olisi hyvä urtikarian suhteen. Muutama mainitsi *muita ohjeita*, kuten antihistamiinin käyttöä. Myös lääkäriin menoa suositeltiin tarkempia hoito-ohjeita varten.

..." Meille määrättiin myös antihistamiinia kutinaan jossain vaiheessa"... (Suomi24 81)

..." Meillä toimii ihottumaan runsas Bepanthen"... (Kaksplus 78)

Paljon ihmeteltiin, että mistä ihottuma johtuu tai onko kyseessä jokin ihottuma. Yleisesti **ihottumista** ohjeistettaessa, ohjeet liittyivät ihottuman rasvaukseen, muihin asioihin, pesuihin sekä ruoka-aineisiin. Keskustellessa ihottumista yleensä *rasvauksen* suhteen annettiin ohjeena käyttää hydrokortisonivoidetta kuuriluontoisesti. Moni suositteli myös perusrasvan käyttöä. Muiden rasvojen käyttö nousi myös esille kuten Bepanthenin®, Sibiricort®- ja sinkkivoiteen käyttö. Myös *muita ohjeita* ilmeni, kuten se, että suurin osa vastanneista ohjeisti etsimään tietoa internetistä tai ottamaan yhteyttä terveydenhuollon ammattihenkilöön. Osa vanhemmista ohjeisti hoitamaan ihottumaa olemalla auringossa. Osa vanhemmista suositteli talkin käyttöä.

*Pesun* suhteen neuvottiin lapsi pesemään joka päivä. Muutama oli suositellut myös pelkkää vesipesua. Yksi vanhempi suositteli myös antihistamiinin käyttöä. Osalle oli myös herännyt epäily siitä, että ihottuma voisi johtua ruokavaliosta. Tämän suhteen suositeltiin pois jättämään *ruoka-aineita*, jotka mahdollisesti aiheuttaisivat ihottumaa. Heräsi epäily myös maitoallergiasta, jonka suhteen ehdotettiin testaamaan apteekin maidonkorviketta. Vanhemmat suositteli normaalirasvaista ruokavaliota.

..." *Hoitona joka ilta suihkutetus ja rasvaus*"... (Suomi24 87)

..." *Kortisonilla ensin ihottuma pois ja ylläpito rasvoilla*"... (Vauva 56)

..." *Meillä auttoi ihan vesipesu ja sinkkivoide*"... (Vauva 52)

..." *Hoitohan on se, ettet anna lapselle sellaista ruokaa, joka sen ihottuman aiheuttaa*"... (Vauva 52)

..." *Kysy neuvolasta ohjeita*"... (Kaksplus 78)

### 7.3 Vanhempien kirjoittamat kysymykset keskustelupalstoilla liittyen lasten auringolta suojautumiseen

Kysymykset auringolta suojaumisesta liittyivät aurinkosuojavoiteeseen, vaatetukseen, yleiseen suojautumiseen sekä varjossa olemiseen. Lasten auringolta suojaumisesta eniten keskustelua herätti aurinkosuojavoiteet. Aurinkosuojavoiteista pohdittiin muun muassa ovatko ne hyödyllisiä vai haitallisia, mikä suojakerroin on riittävä ja onko aurinkosuojavoiteen käyttö tarpeellista ja turvallista. Vaatteiden käyttö aurinkosuojana herätti myös melko paljon keskustelua. Yleisimmät käytetyt suojavaatteet olivat päähineet, päällysvaatteet ja aurinkolasit. Lisäksi auringossa oloajan pituus herätti keskustelua. Vanhempia pohdituttaneet lasten auringolta suojautumiseen liittyvät aiheet on esitelty kuviossa 3. Vanhempien esittämät kysymykset on esitelty liitteessä 6.



Kuvio 3 Vanhempien kirjoittamien kysymysten aiheet liittyen lasten auringolta suojautumiseen keskustelupalstoilla.

**Auringolta suojautumisesta** eniten kysymyksiä vanhemmille heräsi *aurinkosuojavoiteista*. Niihin liittyen eniten kysyttiin siitä, mikä suojakerroin on riittävä lapselle. Myös muita kysymyksiä heräsi esimerkiksi siitä, minkä ikäiselle aurinkosuojavoidetta laitetaan, minkälaista aurinkosuojavoidetta vanhemmat käyttävät lapsillaan sekä millaista aurinkosuojavoidetta voi laittaa vauvalle tai taaperolle.

*...” Minkä vahvuinen aurinkovoide puolitoistavuotiaalle Suomen kesään?”... (Kaksplus 20)*

*...” Laitatteko lapsellenne aurinkorasvaa? Jos laitatte, minkä ikäiselle ja mitä rasvaa? Jos ette, miksi?”... (Vauva 12)*

*...” Riittääkö suojakertoimeksi 30-40 vai pitääkö lasten ihot suojata suurimmilla mahdollisilla aurinkosuojavoidekertoimilla?”... (Suomi24 39)*

Muutamaan otteeseen oltiin kysytty myös, että onko aurinkorasva haitallista vai hyödyllistä, käyttävätkö toiset vanhemmat lapsellaan aurinkosuojavoidetta ja miksi toiset vanhemmat eivät laita lapselleen aurinkosuojavoidetta. Ihmetystä herätti myös se, kuinka tarkasti lapsi tulisi rasvata aurinkosuojavoiteella.

*...” Onko aurinkorasvaa silti tarpeen käyttää vai onko se vaan turhaa kemikaalikuormaa? “... (Vauva 4)*

*...” Annatteko vauvan olla auringossa vai suojaatteko tarkasti?”... (Vauva 6)*

Toiseksi eniten kysyttiin lasten *vaatetuksesta* auringolta suojautumiseen liittyen. Kysytyimmät kysymykset olivat, minkälaisia vaatteita lapsilla käytetään auringossa ollessa sekä pitääkö lapsella käyttää pitkähihaisia paitoja ja pitkälahkeisia housuja auringolta suojautumiseen. *Yleisesti auringolta suojautumisesta* vanhempia mietitytti, että miten suojata lapsi auringolta sekä miten suojata alle 3-vuotias lapsi auringolta. Muutamia kysymyksiä heräsi myös *varjossa olemisesta*. Siitä kysyttiin esimerkiksi, että eikö vauvan kuuluisi olla varjossa ulkona ollessa.

*...” voiko vain rasvailla hyvällä aurinkovoiteella ja antaa kuitenkin lapsen olla lyhythihaisella?”... (Kaksplus 20)*

*...” Suojaatko lapsesi vaatteilla vai aurinkovoiteella?”... (Kaksplus 22)*

*...” Pitääkö lasten ihot suojata vaatetuksella ja suurikertoimisella aurinkovoiteella vai lähinnä vaan vaatteilla?”... (Suomi24 39)*

*...” Miten suojata 2v auringolta?”... (Kaksplus 16)*

#### 7.4 Vanhempien kirjoittamat ohjeet keskustelupalstoilla liittyen lasten auringolta suojautumiseen

Auringolta suojautumisen ohjeistukset liittyivät aurinkosuojavoiteeseen, vaatetukseen, varjoon sekä ylipäätään ei suojautumiseen millään tavalla. Eniten vanhemmat antoivat ohjeita liittyen aurinkosuojavoiteiden käytöstä. Joukosta löytyi myös 15 asiakunta aiheeseen liittyvää kommenttia. Toiseksi eniten ohjeita annettiin vaatetuksen avulla suojautumisesta ja kolmanneksi varjossa oleilusta. Vain yksi kirjoittaja kehotti rasvaamaan lasten ihoa, kunnes iho on jonkin verran päivettynyt, jonka jälkeen aurinkorasvan käyttö koettiin tarpeettomana. Muutamat kehottivat lisäämään aurinkosuojavoidetta säännöllisin väliajoin.

Muutamat kertoivat rasvaavansa vain lasten kasvot aurinkosuojavoiteella ja parissa kommentissa vanhemmat kertoivat suojaavansa lasten kasvot aina aurinkosuojavoiteella. Aiheet, joista vanhemmat antoivat ohjeita liittyen lasten auringolta suojautumiseen, on esitelty kuviossa 4. Vanhempien antamat ohjeet on esitelty liitteessä 7.



Kuvio 4 Vanhempien kirjoittamien ohjeistuksien aiheet liittyen lasten auringolta suojautumiseen keskustelupalstoilla.

Yleisesti ottaen **auringolta suojautumiseen** liittyen suurin osa vanhemmista ohjeisti käyttämään *aurinkosuojavoiteita* edes jossain määrin lapsilla. Näistä melko suuri osa ohjeisti käyttämään 50-suojakertoimista aurinkosuojavoidetta, sekä fysikaalista aurinkosuojavoidetta. Jonkin verran ohjeistettiin myös käyttämään yli 20-suojakertoimista aurinkosuojavoidetta. Melko moni myös kertoi käyttävänsä omilla lapsillaan aurinkosuojavoiteita vaihtelevasti sekä käyttämään vain apteekista ostettuja, laadukkaita aurinkosuojavoiteita. Muutamat kehottivat käyttämään sekä UVA- että UVB –suoja sisältäviä aurinkosuojavoiteita. Muutamien mielestä alle 20-kertoimisen aurinkosuojavoiteen käyttö on riittävä, kun taas yhdessä vastauksessa alle 20-kertoimisen aurinkosuojavoiteen käyttö koettiin tarpeettomaksi.

*..." Lapsillehan pitäisi olla vain fysikaalinen suoja, ei kemikaalista"... (Vauva 4)*

*..." Meillä oli suojakerroin 50 rasvaa tuolla 4kk työllä"... (Vaksplus 22)*

*..." Ehdottomasti suojaan lapseni ihoa"... (Vauva 6)*

*..." Laitan pienille lapsille (1v ja 2v) vain fysikaalisen suojan omaavaa aurinkorasvaa niihin paikkoihin mitä ei vaatesuojaus yllä"... (Vauva 6)*

Ohjeistuksissa oli melko paljon vaihtelua sen suhteen, että minkä ikäiselle voi ylipäänsä käyttää aurinkosuojavoidetta ja minkä tyyppistä aurinkosuojavoidetta on turvallista käyttää. Melko moni ohjeisti, että yli 1-vuotias voi jo käyttää aurinkosuojavoidetta. Toisaalta jotkut ohjeistivat, että aurinkosuojavoidetta voi käyttää myös alle 1-vuotias. Osa vanhemmista ohjeisti, että aurinkosuojavoidetta voi käyttää yli 2-vuotiaalle. Fysikaalisten aurinkosuoja-voiteiden käyttöä suositeltiin alle 1-vuotiaille tai että aurinkosuojavoidetta voi käyttää yli 2-vuotiaalle, mikäli se on fysikaalista aurinkosuojavoidetta. Samoin alle 3-vuotiaille ohjeistettiin käyttämään fysikaalista aurinkosuojavoidetta. Toisaalta melko moni ei kuitenkaan suositellut alle 3-vuotiaille aurinkosuoja-voiteen käyttöä. Jotkut ohjeistivat, että alle 2-vuotiaalle ei tulisi käyttää kemiallista aurinkosuojavoidetta ja osa ettei lapsille tulisi käyttää aurinkosuoja-voiteita lainkaan. Muutama ohjeisti noudattamaan ikäsuosituksia aurinkosuoja-voide-tyypeissä. Muutamat vanhemmista suosivat luonnonkosmetiikan aurinkorasvojen käyttöä, kun taas muutama suositteli sinkkivoiteen käyttöä aurinkosuoja-voiteena.

*..." Jos noudattaa rasvoissa ikäsuosituksia, ei ole syytä huoleen"... (Vauva 2)*

*..." Yli 2-vuotiaalle voi laittaa aurinkorasvaa, mieluiten tietysti sitä fysikaalista suojaa"... (Kaksplus 16)*

*..." Kyllä meille sanottiin, että alle 1v ei saa laittaa kun sitä fysikaalista suojaa"... (Kaksplus 16)*

*..." aurinkorasvaa heillä on aina! Sitä Eucerinin missä on fysikaalinen suoja ja sopii jo 6kk alkaen. Sitä on käytetty meillä 1v alkaen"... (Kaksplus 19)*

*..." Meille tullaan ostamaan aurinkorasvaa 1 vuotiaalle, ajattelen että on se pienempi paha kuin ihon palaminen tai syöpä"... (Kaksplus 17)*

Osa vanhemmista ohjeisti myös olemaan käyttämättä aurinkosuojavoiteita. Niistä vanhemmista, jotka kehottivat olemaan käyttämättä aurinkosuojavoidetta, perustelivat asiaa siten, että aurinkosuojavoiteissa on lapsille haitallisia kemikaaleja. Jotkut perustelivat aurinkosuojavoiteen käyttämättömyyttä voiteiden tarpeettomuudella. Osa myös kertoi omilla lapsilla käyttävänsä aurinkosuojavoiteita, vaikka ei haluaisi. Muutamat käyttivät aurinkosuojavoidetta vain silloin, kun säteilylle altistuminen oli suurinta, lähinnä puolen päivän aikaan.

*..." En käytä aurinkorasvaa itselläni, enkä lapsillani. Älyttömiä kemikaaleja täynnä. Sen sijaan lapset ovat vaaleissa, pitkähihaisissa pellava-vaatteissa"...* (Vauva 6)

*..." kyllä se vaan niin on että mieluummin sitä aurinkorasvaa kuin kokonaan ilman mitään suojaa"...* (Kaksplus 17)

Vaatetuksella suojautumisesta eniten ohjeistettiin käyttämään pitkähihaisia- ja lahkeisia vaatteita. Useampi vanhemmista ohjeisti myös käyttämään päähinettä. Melko moni ohjeisti myös käyttämään nimenomaan auringolta suojautumiseen suunniteltuja UV-vaatteita. Useampi ohjeisti myös suojaamaan silmät aurinkolaseilla. Muutama vanhemmista ohjeisti suojaamaan vauvaikäisen harsolla. Varjossa oleilun osalta eniten ohjeistettiin ylipäänsä oleilemaan välillä varjossa. Seuraavaksi eniten ohjeistettiin välttämään aurinkoa päivän kuumimpana aikana, eli viettämään noin klo 11-15 välisen ajan varjossa tai sisällä. Osa ohjeisti, ettei kannata oleilla liian pitkiä aikoja auringossa. Vain muutamat vanhemmat kirjoittivat, etteivät suojaa lastaan auringolta millään tavalla.

*..." Minä aion suojata yksivuotiaani mahdollisimman hyvin vaatteilla, hatulla ja oleskelemalla varjossa. Päivän pahimman hetken voi pääsääntöisesti viettää sisällä"...* (Kaksplus 17)

*..." Suojaa vaatteilla tai sitten sillä aurinkovoiteella. Oleskele varjossa tai varjon alla päivän kuumimmat ajankohdat"...* (Suomi 24 39)

*..." Parhaan ja turvallisimman suojan antaa varjoisan leikkipaikan valinta ja suojaava vaatetus. Etenkin paahtavinta keskipäivän aurinkoa kello 11-15 välillä tulee välttää"...* (Kaksplus 19)

*..." Meillä on uv-suojapuvut, joissa lyhythihainen paita ja sortsit. Näkyviin jäävä iho suojataan lapsille tarkoitettulla korkeasuojakertoimisella rasvalla"...* (Kaksplus 16)

## 8 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisistä periaatteista on tehty ohjeistus. Tutkimuksen julkaisussa tulee suojella tutkittavien yksityisyyttä. Mikäli henkilönimiä julkaistaan, tulee tähän olla tutkittavan suostumus. Tutkittaville ei tule luvata täyttä tunnistamattomuutta, ellei sen toteuttaminen ole mahdollista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) Suomi24, Vauva.fi ja Kaksplus ovat internetin keskustelupalstoja, joille kuka tahansa voi halutessaan kirjoittaa ja kommentoida muiden kirjoituksia. Keskustelupalstoilla voi esiintyä joko omalla nimellä, nimimerkillä tai anonyymisti. Keskustelupalstoilla kuka tahansa voi lukea keskusteluja. Rekisteröityessään palveluun käyttäjä on velvollinen antamaan käytön edellyttämät henkilö- ja muut tiedot. Käyttäjän tulee myös olla tietoinen, että sivustot eivät voi taata verkkopalveluiden täydellistä tietoturvaa. (Suomi24 2020, Kaksplus 2020, Vauva.fi 2020.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä on otettu huomioon ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Aineistoa koostaessa tietosuoja ja yksityisyyden suoja otettiin huomioon käsittelemällä ja raportoimalla keskustelupalstojen vastaukset anonyymisti. Aineistoa käsiteltiin objektiivisesti. Tuloksia raportoidessa ja suoria lainauksia käytettäessä pyrittiin tutkittavien tunnistamattomuuteen, mutta tätä ei voinut täysin taata, sillä tänä päivänä internetistä on helppo saada selville lähteiden alkuperä hakukoneita käyttämällä. Myöskään täyttä tietoturvaa ei voi taata henkilötietojen suhteen, koska kyseessä on verkkopalvelu ja lukijalla voi olla mahdollisuus saada kirjoittajien henkilöllisyys selville.

Tieteellinen tutkimus tulisi suorittaa hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta tutkimus olisi eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa. Tutkimuksessa tällöin tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten talentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Tutkimukseen käytettävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia. Tutkijoiden tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden tekemää työtä viittaamalla heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. Tutkimusta varten hankitaan tarvittavat tutkimusluvut. Ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan kaikkien tutkimukseen osallistuvien osapuolten oikeudet, tekijyyttä koskevat periaatteet, velvollisuudet ja vastuut sekä aineistojen säilyttämistä ja käyttöoikeuksia koskevat kysymykset kaikkien hyväksymällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden osalta nämä sovitaan opinnäytetyösopimuksessa (Kettunen ym. 2019). Jokainen tutkimusryhmän jäsen vastaa itse hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).



Tätä opinnäytetyötä kirjoitettaessa on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Kirjallisuussosiossa lähteisiin on viitattu asianmukaisesti plagiointia välttäen. Ennen opinnäytetyön aloittamista selvitettiin, että opinnäytetyön tekemiseen ei tarvittu tutkimuslupaa Turun yliopistollisen keskussairaalan lasten ja nuorten klinikalta. Aineistoa koostaessa on myös noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä hakemalla ja koostamalla aineisto tarkasti, systemaattisesti ja huolellisesti. Myös työn ja analysoinnin kulku on kuvattu tarkasti. Työstä tehtiin opinnäytetyösopimus, jossa on sovittu keskeisistä opinnäytetyöhön liittyvistä säännöistä ja yhteistyösopimus on solmittu yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisissä suosituksissa on kuvattu opinnäytetyöprosessin eettisiä käytäntöjä ja hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Opinnäytetyöt tulisi tarkistaa plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen arvioitavaksi lähettämistä. Suosituksessa kerrotaan myös, mitkä henkilötietoryhmät ovat sellaisia, että niiden käsittely on lähtökohtaisesti kiellettyjä. Tällaisia ryhmiä ovat tiedot, joista ilmenee esimerkiksi etninen alkuperä, poliittinen mielipide, uskonnollinen vakaumus tai terveyttä koskevat tiedot. (Kettunen ym. 2019.) Tämä opinnäytetyö on tehty myös opinnäytetyön eettisiä ohjeita noudattaen. Opinnäytetyö on tarkistettu plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen arvioitavaksi lähettämistä. Tässä opinnäytetyössä ei käsitelty kiellettyjä henkilötietoryhmiä tai henkilötietoja.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisissä suosituksissa kerrotaan myös tekijänoikeuslaista. Mikäli opinnäytetyön tausta-aineistona on toisten omistama aineisto, menetelmä tai tulos, on aineiston alkuperä, tekijät ja lähteet mainittava. (Kettunen ym. 2019.) Suomi24 keskusteluita saa käyttää tutkimusaineistona, mikäli tutkimuksen tarkoitus ja tutkijan tiedot käyvät tutkimuksessa ilmi. Tekstiä saa myös lainata tekijänoikeuslain puitteissa, kunhan tekstin kirjoittajan nimimerkkiä ei julkaista tai yhdistetä tekstiin. (Suomi24 2020.)

Myös Kaksplus-keskustelupalstalla sisältö on tekijänoikeuden suojaama. Lainattaessa Kaksplus-keskustelupalstan sisältöä, on käyttäjän velvollisuus mainita lähde. (Kaksplus 2020.) Myös Vauva.fi-sivustolla sisältö on tekijänoikeuslain suojaama (Omasanoma 2020). Tekijänoikeuslakiin tutustuttiin ennen työn aloittamista. Opinnäytetyön tausta-aineiston lähteet on mainittu ja aineistoa on raportoitu tekijänoikeuslain puitteissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit liittyvät tutkimuksen uskottavuuteen, siirrettävyyteen, luotettavuuteen ja vahvistettavuuteen. Tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että tutkimukseen osallistuneita on kuvattu tutkimuksessa riittävästi. Uskottavuutta arvioidessa tulee kyseenalaistaa se, että vastaako tutkijan tulkinta tutkittavien käsityksiä ja kykeneekö tutkija arvioimaan aineiston totuudenmukaisuutta. (Sarajärvi & Tuomi 2009.) Tässä opinnäytetyössä keskustelujen analyysi tuotti jonkin verran vaikeuksia erityisesti sen suhteen, että mikä tulkittiin ohjeeksi. Tämä vähentää tulosten **uskottavuutta**. Ajoittain asioista keskusteltiin yleisesti ja ohjeita annettiin, vaikka mitään varsinaista kysymystä ei tullut esille. Osa vastauksista ei myöskään ollut suoranaisesti ohjeita, vaan vanhemmat kertoivat, miten tekevät omien lasten kanssa. Nämä tulkittiin kuitenkin työtä tehdessä ohjeiksi. Paljon ohjeita annettiin myös sen pohjalta, miten itse tekee, sen sijaan että olisi ohjeistanut, miten hoitaa lapsiaan. Esimerkiksi ihottumista keskustellessa kirjoittaja kertoi, miten itse hoitaa omaa ihottumaansa. Melko paljon annettiin ohjeita myös yleisellä tasolla siten, että ohjeet eivät suoranaisesti koskeneet lapsia. Paljon oli myös hieman tulkinnanvaraisia ohjeita, missä vanhemmat esimerkiksi kertoivat mielipiteensä, mutta eivät kuitenkaan antaneet mitään suoranaista ohjetta. Uskottavuutta vähentää myös se, että analysoitaessa oli ajoittain vaikeuksia tulkita, kirjoittiko vastaaja asiallisesti ja että vastaako tutkijan tulkinta tutkittavan käsitystä. Tulkinnassa vaikeuksia tuotti ajoittain kommentin sävy, mikä oli joissakin hieman sarkastinen ja tämän vuoksi vaikutti hieman kyseenalaiselta, mutta kommentit olivat kuitenkin sisällöltään asiallisia. Vaikeuksia tuotti myös se, että vastaukset olivat ajoittain ristiriitaisia. Joissakin vastauksissa saman vastauksen kirjoittaja saattoi antaa ymmärtää, ettei esimerkiksi halua käyttää aurinkosuojavoidetta voiteiden haitallisuuden vuoksi, mutta käyttää niitä kuitenkin.

**Siirrettävyyttä** voi ajatella ilmiön yleistämisenä. Siirrettävissä oleva tutkimustulos tarkoittaa sitä, että tulosta voidaan soveltaa toiseen toimintaympäristöön ja kontekstiin. Tulosten siirrettävyyteen vaikuttaa se, että miten samankaltaisia ovat tutkittu ympäristö ja ympäristö johon tuloksia sovelletaan. Jotta tämä arviointi olisi mahdollista, on tutkimus kuvattava perusteellisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006e.) Tässä opinnäytetyössä tuloksista tehtiin kuviot, jotka auttavat lukijaa hahmottamaan, mistä asioista keskustelupalstoilla on keskusteltu. Näiden avulla tutkittavat ilmiöt yleistettiin suurempaan kontekstiin. Kuvioiden väreillä pyrittiin helpottamaan hahmotusta.

Kun analysoitiin lasten auringolta suojautumisesta annettuja ohjeita, analysoinnissa pohditutti myös se, että suurin osa ohjeista koski auringolta suojautumista Suomessa. Osa ohjeista kuitenkin koski auringolta suojautumista ulkomailla. Ohjeistukset erosivat jonkin verran riippuen siitä, koskiko aihe Suomessa auringolta suojautumista, vai ulkomailla auringolta suojautumista. Ulkomailla ollessa vanhemmat olivat tarkempia suojautumisesta verrattuna Suomessa oloon, erityisesti UV-vaatteiden suhteen. Tämä vaikuttaa jonkin verran tutkimustulosten siirrettävyyteen. Tämän opinnäytetyön tutkimustulosten siirrettävyyttä auringolta suojautumisen osalta vähentää se, että suurin osa vanhempien antamista ohjeista liittyi siihen, miten auringolta kannattaa suojautua Suomessa. Mikäli tutkimustuloksia yrittäisi soveltaa johonkin lämpimään ja aurinkoiseen ulkomaahan, voisivat tutkimustulokset olla erilaisia. Toisaalta jos tuloksia vertaa johonkin sellaiseen maahan, jonka ilmasto on samankaltainen, esimerkiksi Pohjoismaihin, voivat tulokset olla samankaltaisia. Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksien siirrettävyyttä kuitenkin lisää se, että osa vastauksista käsitteli kuitenkin auringolta suojautumista myös ulkomailla. Samoin lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta tutkimustulosten siirrettävyyttä vähentää samoin se, että työssä on tarkasteltu vanhempien antamia ohjeistuksia Suomessa. Mikäli tutkimustuloksia soveltaisi esimerkiksi kehitysmaihin, voisivat tulokset erota toisistaan, sillä kaikissa maissa ei ole yhtä kattavat tiedot ihottumista ja niiden hoidosta. Tieto ei myöskään välttämättä ole yhtä helposti saatavilla kaikissa maissa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ja vahvistettavuutta lisää se, että tutkimuksen ulkopuolinen henkilö tarkastaa prosessin toteutumisen, aineiston ja löydökset, kuten myös tulkinnat ja suositukset. **Luotettavuutta** arvioitaessa tulee tutkijan itse huomioida tekijät, jotka voivat aiheuttaa vaihtelua tuloksissa. Vaihtelua aiheuttavat tekijät voivat olla ulkoisia tai ilmiöstä itsestään johtuvia tekijöitä. Myös tutkimus voi itsessään aiheuttaa vaihtelua. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että se on toteutettu hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. (Sarajarvi & Tuomi 2009.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen ja tieteen avoimuuteen kuuluu myös, että tutkimuksessa kerätty aineisto on tallennettu muiden tutkijoiden saataville. Aineistojen avoimuuden astetta määritettäessä tulee ottaa huomioon myös sananvapaus sekä henkilötietojen että yksityisyyden suoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.)

Tässä opinnäytetyössä luotettavuutta lisää se, että opinnäytetyössä käytettiin sensuroimattomia suoria lainauksia esimerkkilauseina havainnollistamaan, minkä tyylistä kommentaareista aineisto on koostettu, jotta lukija voi arvioida tutkijoiden tulkintaa. Työtä oli tekemässä useampi henkilö, mikä edesauttaa aineiston objektiivista tarkastelua.

Opinnäytetyössä käytetyt keskustelut koottiin taulukkoon ja liitettiin opinnäytetyöhön, jolloin opinnäytetyössä käytetty aineisto on saatavilla ja analyysi toistettavissa. Analyysissa koostettu taulukko on liitetty opinnäytetyön loppuun, mistä lukija voi katsoa tarkat lukumäärät, kuinka monta kertaa samasta aiheesta keskusteltiin. Opinnäytetyössä käytetty kirjallisuus perustui myös pääsääntöisesti tuoreimpaan tietoon siten, että lähteet olivat viimeisen 10 vuoden ajalta. Vain muutama lähteistä oli viimeisen 20 vuoden ajalta. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että analysoitavaa materiaalia oli paljon ( $n=87$ ). Koska tutkimuksen tekoon osallistui useampi henkilö, tämä edistää luotettavuutta siten, että työ tehtiin tarkemmin annetun aikataulun puitteissa. Opinnäytetyön luotettavuutta vähentää se, että kaikki valitut keskustelut eli 11 keskustelua eivät olleet analysointihetkellä käytössä, mikä vähensi alkuperäisen aineiston määrää. Luotettavuutta vähentää myös se, että Suomi24-sivustolla hakusanalla "lapset aurinko" keskusteluita löytyi niin paljon ( $n=27\,980$ ), ettei kaikkia keskusteluja ehditty aikataulun puitteissa käymään lävitse. Tuloksia koostaessa ongelmia tuotti kommenttien luokittelu alaluokkiin, erityisesti ihottumien kohdalla, mikä vähentää tuloksien luotettavuutta.

**Vahvistettavuutta** lisää se, että tutkijan tekemät ratkaisut tutkimusta tehdessä on esitetty riittävän tarkasti, jotta myös lukija ymmärtää tutkijan ratkaisujen perusteet. Näin lukija kykenee myös arvioimaan päättelyn tarkoituksenmukaisuutta. Mikäli tutkijan tulkinta saa tukea myös muista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista, tukee tämä myös työn luotettavuutta. (Sarajärvi & Tuomi 2009.) Tässä opinnäytetyössä käytettyihin menetelmiin perehdyttiin ja niiden käyttö perusteltiin, mikä myös lisää työn vahvistettavuutta. Opinnäytetyön tuloksia myös verrattiin aikaisempiin vastaavan tyyppisten tutkimusten tutkimustuloksiin. Opinnäytetyöstä saadut tulokset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimustulosten kanssa.

## 9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten yleisimmistä ei-tarttuvista ihottumista ja lasten auringolta suojautumisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä yleisimmillä keskustelupalstoilla keskustellaan ja minkälaisia ohjeistuksia vanhemmat jakavat lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen tutkimus, jossa on käytetty narratiivista metodologiaa. Keskusteluja analysoitiin sisällönanalyysin keinoin.

Lasten ei-tarttuvista ihottumista eniten keskustelua herätti atooppinen ekseema. Muista ei-tarttuvista ihottumista, eli seborrooisesta ekseemasta, toksisesta ekseemasta, miliariasta ja urtikariasta, ei keskusteltu yhtä paljon. Atooppisesta ihottumasta kysyttiin asioita atooppisen ihottuman hoidosta, rasvauksesta, kortisonivoiteen käytöstä, lapsen ihon pesemisestä sekä atooppisen ihottuman aiheuttavista syistä. Seborrooisesta ekseemasta kysyttiin rasvauksesta, toksisen ekseeman suhteen vaipan alueen ihottumista, miliarian suhteen iho-oireista ja urtikarian suhteen ihottuman hoidosta ja urtikarian aiheuttavista syistä. Yleisesti ihottumista kysyttiin ihottuman syistä ja aiheuttajista, mukaan lukien ruoka-aineet, sekä ihottuman hoidosta. Lasten auringolta suojautumisen suhteen keskustelua herätti aurinkosuojavoiteiden käyttö, vaatetuksen käyttö, suojautuminen yleisesti ottaen eli esimerkiksi auringossa oloajan pituus sekä varjossa oleilu. Eniten kysymyksiä herätti aurinkosuojavoiteiden käyttö.

Tutkittuun tietoon perustuvissa hoito-ohjeissa suositellaan atooppisen ihottuman hoidoksi perusvoiteen käyttöä ja jaksottaisia glukokortikoidikuureja. Perusvoidetta tulisi käyttää 1-2 kertaa päivässä kuiville ihoalueille (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.) Pesujen suhteen on suositeltu, että pesukertoja voi tarvittaessa vähentää, mikäli vesi kuivattaa ihoa ja saippuan tilalla voi käyttää vetistä perusvoidetta (Kuitunen 2019). Jos voiteiden käyttö atooppisen ihottuman hoidossa ei riitä ja ihottuma on vaikea, voi kokeilla myös UV-valohoitoa ja systeemisiä lääkityksiä. Vetistävän atooppisen ekseeman alkuvaiheen hoitoon voi käyttää myös suolavesikääreitä. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016.) Internetin keskustelupalstoilla annetut ohjeet mukailivat hoitosuosituksia pääasiassa hyvin. Moni vanhempi suositteli perusvoiteiden käyttämistä useamman kerran päivässä.

Pesujen suhteen ohjeistettiin muun muassa, että perusrasvaa voi käyttää pesuaineena. Pesukertojen suhteen vanhempien ohjeistukset erosivat hiukan siten, että päivittäistä pesua suositeltiin, jotta uuden rasvan voi levittää puhtaalle iholle. Kortisonivoiteita suositeltiin käyttämään paikallisesti ja kuuriluontoisesti. Myös allergialääkkeen käyttöä, suolavesikääreiden käyttöä ja UV-valohoitoa suositeltiin.

Tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa ohjeistetaan hoitamaan seborrooista ekseemaa pesemällä iho kerran päivässä saippualla ja rasvaamalla iho pesun jälkeen vähärasvaisella rasvalla. Pesu poistaa iholta ihottuman aiheuttavaa talia. Jos pesu ja rasvaus eivät riitä tai iho tulehtuu, voi kokeilla käyttää hydrokortisonivoidetta kuuriluontoisesti. Vaikeaan ihottumaan voi kokeilla myös UV/AB-valohoitoa. (Aitasalo & Salava 2018.) Keskustelupalstoilla vanhempien jakamat ohjeet olivat samansuuntaisia hoitosuositusten kanssa. Vanhemmat suosittelivat eniten kortisonivoiteen käyttöä seborrooisen ekseeman hoitona. Joitakin ohjeita tuli myös perusrasvan käytöstä sekä päivittäisestä pesusta. Vanhemmat suosittelivat myös vähähiilihydraattista ruokavaliota sekä käsidesin laittamista ihottumakohtaan. Näitä asioita ei ilmennyt hoitosuosituksissa. UV-valohoitoa vanhemmat eivät olleet suositelleet.

Toksisen ekseeman hoidossa tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa kehoitettiin käyttämään perusvoiteita, suojautumaan kunnolla sekä välttämään ärsyttäviä aineita (Työterveyslaitos 2020). Perusvoidetta voi käyttää pesuun saippuan sijaan (Salava 2018b). Vaippaikaisilla tyypillisesti esiintyvää ärsytysihottuman muotoa, vaippaihottumaa, voi ehkäistä vaihtamalla vaippoja riittävän tiheästi sekä pesemällä eritteet iholta pois vedellä. Mikäli iho on jo ärtynyt, tulisi saippuan käyttöä välttää. Myös ilmakylpyjä suositellaan ja iho tulisi taputella pesun jälkeen kuivaksi. Sinkkivoidetta voi tarvittaessa käyttää pari kertaa päivässä. Lisäksi voi kokeilla kortisonivoiteen käyttöä. (Jalanko 2019.) Keskustelupalstoilla vanhemmat ohjeistivat samaan tapaan käyttämään sinkkivoidetta ja antamaan ilmakylpyjä. Vaipoista ohjeistettiin kokeilemaan erimerkkisiä vaippoja. Myös perunajauhojen käyttöä suositeltiin, mitä ei mainita tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa.

Miliarian hoidossa tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa suositellaan pääasiassa välttämään hikoilua. Tämä saavutetaan esimerkiksi välttämällä kuumia paikkoja, antamalla kuumina aikoina ilmakylpyjä ja pitämällä asianmukaisia vaatteita. Myös kortisonivoidetta voi tarvittaessa käyttää oireita helpottamaan. (Kimpimäki & Tuomi 2016; Airola 2018.) Miliarian suhteen keskustelupalstoilla vanhemmat eivät antaneet lainkaan ohjeita.

Urtikarian suhteen tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa suositellaan käyttämään systeemisiä antihistamiinilääkityksiä ja rajuissa oireissa lisäksi systeemisiä glukokortikoidilääkityksiä. Mikäli urtikaria on krooninen, voi lääkitykseen lisätä montelukastin ja ranitidiinin. (Salava 2019.) Myös hydrokortisonivoidetta ja kylmäpakkausta voi käyttää kutinaan. Oireen laukaisevaa tekijää on syytä välttää. (Salava ym. 2014.) Keskustelupalstoilla vanhemmat ohjeistivat omahoitoon ainoastaan kortisonivoidetta pahimpiin ihottumakohtiin. Myös antihistamiinin käyttöä suositeltiin. Kylmäpakkauksen käyttöä ei suositeltu. Samoin glukokortikoidilääkityksestä, montelukastista ja ranitidiinista ei ollut mainintaa.

Ihottumien hoidossa ihottumatyypistä riippumatta on tärkeää välttää ihottumaa aiheuttavia tekijöitä tutkittuun tietoon perustuvien hoitosuositusten perusteella. Oireiden hoidossa on tärkeää käyttää perusvoidetta säännöllisesti. Myös kortikosteroideja voi käyttää kuuriluontoisesti ja tarvittaessa myös antihistamiineja. Ihoa voi myös tuulettaa ja suihkuttaa. (Salava 2018b.) Kirjoitettaessa keskustelupalstoilla yleisesti ihottumasta eikä niinkään mistään tietystä ihottumasta, vanhemmat jakoivat paljon ohjeita rasvojen käytöstä. Rasvoja, joita keskusteluissa ohjattiin käyttämään, olivat muun muassa hydrokortisonivoide, perusrasvat, Bepanthen®-, Sibicort®- ja sinkkivoide. Monet vastaajat olivat sitä mieltä, että tulisi ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon tai etsiä tietoa internetistä. Usein myös tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa ohjeistetaan ihottumasta riippumatta hakeutumaan neuvolaan tai lääkäriin, mikäli oireet pahenevat ja omahoito ei riitä. Keskusteluissa neuvottiin pesemään lapsi joka päivä ja pelkkää vesipesuakin oli suositeltu. Ihottumaa ohjeistettiin hoitamaan myös olemalla auringossa. Myös talkin ja antihistamiinien käyttöä suositeltiin. Jotkut vastaajat ajattelivat ihottuman johtuvan ruokavaliosta, jolloin neuvottiin jättämään pois ruoka-aineita, joiden epäiltiin aiheuttavan ihottumaa. Vanhempien jakamat ohjeet olivat hyvin samantyyllisiä kuin muissakin ekseemataudeissa, vaikka kirjoittajalla ei ollutkaan varmuutta siitä, mikä ekseema on kyseessä.

Lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta vanhempien jakamat ohjeet internetin keskustelupalstoilla olivat hoitosuositusten mukaisia, etenkin atooppisen ekseeman osalta. Vanhemmilla vaikuttaisi olevan hyvät perustiedot etenkin ihottumien omahoidosta. Myös toksisen ekseeman osalta hoito-ohjeet olivat suositusten mukaisia. Useimpien ihottumien perushoitoon kuuluu esimerkiksi rasvaus, jota suositeltiin kaikkien lasten ei-tarttuvien ihottumien hoitoon, lukuun ottamatta miliariaa, josta ei löytynyt yhtäkään hoito-ohjetta.

Vanhemmat jakoivat keskustelupalstoilla myös sellaisia ohjeita, mitä hoitosuosituksissa ei ilmennyt, mutta niitä oli melko vähän. Joitakin hoitosuositusten mukaisia ohjeita ei myöskään tullut ilmi vanhempien antamissa ohjeistuksissa.

Eniten vanhemmat näyttäisivät kaipaavan lisää tietoa lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta seborrooisen ekseeman, miliarian ja urtikarian hoidossa. Urtikarian suhteen vanhemmat eivät suositelleet lainkaan muiden systeemisten lääkkeiden kuin antihistamiinin käyttöä. Tämä kuitenkin todennäköisesti johtuu siitä, että systeemiset glukokortikoidilääkitykset sekä montelukasti ja ranitidiini ovat reseptillä saatavia lääkkeitä, eikä niitä voi suositella omahoitoon, vaan niiden käyttö vaatii terveydenhuollon henkilöstön ohjausta. Koska muista ihottumista atooppista ihottumaa lukuun ottamatta kysymyksiä kysyttiin ja ohjeistuksia jaettiin selkeästi vähemmän, on vaikea vetää johtopäätöstä, onko kyse siitä, että vanhemmat eivät tiedä kyseisten ihottumien hoidosta vai siitä, että ovatko muut ei-tarttuvat ihottumat sen verran vieraampia vanhemmille, että se ei herätä keskustelua. Tähän voi vaikuttaa myös se, että monissa keskusteluissa vanhemmat eivät tienneet, mitä ihottumaa lapsella on ja kysyivät vain ylipäättään hoito-ohjeita siihen, jolloin keskustelun ohjeet kerättiin yleiseen ihottumaosioon. Vanhemmat vaikuttaisivat kaipaavan lisää tietoa myös ihottuman aiheuttajista.

Lasten auringolta suojautumiseen liittyen tutkittuun tietoon perustuvissa hoitosuosituksissa kehoitetaan välttämään oleilua auringossa kesällä kuumimpaan aikaan eli noin kello 11-15 välisenä aikana. Mikäli kuitenkin ulkoilee tähän aikaan, olisi lapsen hyvä olla varjossa. Lapsen ihon palamista tulisi estää käyttämällä lapsella pitkähihaisia vaatteita. Lisäksi silmät tulisi suojata aurinkolaseilla ja päähinettä olisi hyvä käyttää. Lapsen paljaat kohdat olisivat suositeltavaa suojata aurinkosuojavoiteella, jonka suojakerroin on 50 tai 50+. Aurinkosuojavoidetta tulisi levittää iholle ainakin puolituntia ennen kuin menee ulos ja sitä tulisi lisätä ulkona ollessa noin parin tunnin välein. (Aitasalo & Snellman 2016.) Lasten auringolta suojautumiseen kehoitetaan käytettäväksi fysikaalista aurinkosuojavoidetta, koska niiden koetaan olevan turvallisempia kuin kemialliset aurinkosuojavoiteet. Leikki-ikäisellä lapsella tulisi rasvata ne kohdat, jotka jäävät näkyviin vaatetuksesta huolimatta, kun taas vaunuikäisellä lapsella aurinkosuojavoiteiden käyttöä ei vielä suositella. (Rantanen & Snellman 2004.) UV-suojavaatteita voi myös käyttää lapsella, vaikkakin Suomessa pärjää aivan tavallisilla vaatteillakin (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2019b; Suomen syöpäyhdistys 2017).



Keskustelupalstoilla vanhemmat jakoivat paljon toisistaan eroavia ohjeistuksia aurinkosuojavoiteisiin liittyen. Yleisesti ottaen suurin osa vanhemmista kuitenkin ohjeisti käyttämään aurinkosuojavoiteita edes jossain määrin lapsilla. Monet ohjeistivat myös käyttämään 50-suojakertoimista aurinkosuojavoidetta sekä fysikaalista aurinkosuojavoidetta. Jotkut ohjeistivat käyttämään yli 20-suojakertoimista aurinkosuojavoidetta, kun taas joidenkin mielestä alle 20-suojakertoiminen voide on riittävä. Osa vastaajista kehotti käyttämään vain apteekista ostettuja, laadukkaita aurinkosuojavoiteita ja osa sekä UVA- että UVB -suojan sisältäviä voiteita. Vastaajien välillä oli paljon vaihtelua siinä, että minkä ikäiselle lapselle voi käyttää aurinkosuojavoidetta. Tämä oli selkeästi asia, josta vastaajilla oli monenlaisia mielipiteitä ja ajatuksia. Myös se, minkä tyyppistä aurinkosuojavoidetta lapsella on turvallista käyttää, jakoi mielipiteitä. Moni vanhemmista kuitenkin ohjeisti käyttämään mieluummin fysikaalista aurinkosuojavoidetta kuin kemiallista. Muutama vanhempi myös suositteli sinkkivoiteen käyttöä aurinkosuojavoiteena, mitä ei kuitenkaan tutkittuun tietoon perustuvassa hoitosuosituksessa mainita. Osassa vastauksista kehoitettiin olemaan myös käyttämättä aurinkosuojavoiteita lapsilla, koska niissä on lapsille haitallisia kemikaaleja. Kuitenkin ihon palamista pidetään isompana riskinä ihosyöpään sairastumiseen kuin mitä kemikaalien käyttö iholla aiheuttaa (Rantanen & Snellman 2004). Aurinkosuojavoiteiden käyttämättömyyttä perusteltiin myös niiden tarpeettomuudella. Osa vanhemmista myös käytti aurinkosuojavoiteita lapsella ainoastaan silloin, kun säteilylle altistuminen on suurinta.

Moni vanhempi kehotti keskusteluissa suojaamaan lapsen vaatteilla, mikä on tutkittuun tietoon perustuvan hoitosuosituksen mukaista. Vanhemmat ohjeistivat käyttämään lapsilla pitkähihaisia- ja lahkeisia vaatteita sekä käyttämään päähinettä ja aurinkolaseja. Lisäksi melko moni suositteli UV-vaatteiden käyttöä. Muutama ohjeisti suojaamaan vauvaikäisen harsolla. Monet vanhemmista myös ohjeistivat lapsia oleilemaan ylipäätään välillä varjossa. Ohjeistuksia tuli myös siitä, että vältettäisiin aurinkoa päivän kuumimpaan aikaan. Samalla tavalla ohjeistettiin myös tutkittuun tietoon perustuvassa hoitosuosituksessa. Osa vanhemmista ohjeisti, ettei lapsen tulisi oleilla liian pitkiä aikoja auringossa. Muutamat vanhemmat kirjoittivat, etteivät suojaa lastaan auringolta millään tavalla. Tutkittuun tietoon perustuvien hoitosuositusten mukaan lapsen suojaaminen auringolta olisi kuitenkin tärkeää.

Auringolta suojautumisen suhteen vanhempien ohjeistukset verrattuna tutkittuun tietoon vaihtelevat. Pääasiassa kuitenkin vanhemmat vaikuttaisivat suojaavansa lapsensa edes jollain tavalla auringolta.

Eniten vanhemmat vaikuttaisivat tarvitsevan tietoa aurinkosuojavoiteiden käytöstä, kuten millaista aurinkosuojavoidetta tulisi käyttää eri ikäisillä lapsilla. Aurinkosuojavoiteisiin liittyvät keskustelupalstojen ohjeistukset vaihtelivat suuresti sekä ikäsuositusten että suojakerroinsuositusten puolesta. Vanhempien käsitykset aurinkosuojavoiteiden käytön turvallisuudesta ja hyödyllisyydestä vaikuttaisi myös vaihtelevan. Etenkin kemiallisten aurinkosuojavoiteiden turvallisuus herätti vanhemmissa huolta. Vaatetuksen ja varjossa oleilun suhteen vanhempien käsitykset vaikuttaisivat olevan hoitosuositusten mukaisia. Keskustelupalstoilla nousi esille myös vanhempien huoli siitä, että onko lapsi suojattu tarpeeksi hyvin. Osaa vanhemmista pelotti ajatus, että entä jos lapsi palaakin suojauksesta huolimatta. Keskusteluita läpikäydessä huomattiin, että paljon keskusteltiin myös siitä, kun lapsen iho oli jo palanut auringossa. Osa vanhemmista stressasi kovin asiasta ja koki itsensä huonoksi vanhemmaksi. Tällöin kaivattiin hoito-ohjeita palaneen ihon hoitoon ja ohjeistusta parempaa suojautumista varten jatkossa. Lisäksi vanhemmat kaipaavat paljon vertaistukea toisilta vanhemmilta.

Vanhempien kysymistä kysymyksistä internetin keskustelupalstoilla ja kysytyihin aiheisiin annetuista ohjeista on tehty myös muita opinnäytetöitä, mutta nimenomaan lasten ei-tarttuviin ihottumiin ja auringolta suojautumiseen liittyen vastaavaa opinnäytetyötä tai tutkimusta ei ole tehty. Lasten auringolta suojautumiseen liittyen ovat Thoonen ym. (2019) tehneet kyselytutkimuksen samankaltaisesta aiheesta. Opinnäytetyön tuloksissa esiintyi samoja auringoltasuojautumiskeinoja kuin Thoonen ym. (2019) tutkimuksessa. Tässä opinnäytetyössä ei tullut ilmi, minkä ikäisille annetaan ohjausta ja suojausta.

Myös vanhempien ohjauksesta yleisesti ottaen on tehty aiempi tutkimus. Ala-Karvian (2017) tutkimuksen perusteella vanhemmille on tärkeää saada tietää, miten lasta hoidetaan kotona. Myös Helminen ym. (2015) totesivat tutkimuksessaan, että vanhemmat kaipaavat informaatiota lapsen omahoidosta. Tämä tulee vahvasti esille myös tässä opinnäytetyössä, sillä paljon hoito-ohjeita annettiin siitä näkökulmasta, että miten hoitoa voi toteuttaa kotona. Ala-Karvian (2017) tutkimuksen mukaan vanhemmat etsivät tietoa myös itse paljon internetistä, mikä tulee vahvasti esille myös tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kaipaavat myös moniammatillisen tiimin kokoamaa kirjallista tietoa internettiin. Myös keskustelupalstojen virheettömyydestä ja tarkkuudesta on Farrel (2018) tehnyt vastaavan kaltaista tutkimusta Yhdysvalloissa. Farrelin mukaan internetissä jaetun väärän tiedon määrä ei aiheuta merkittävää huolta.

Myös tässä opinnäytetyössä keskustelupalstoilla annettuja ohjeita ja tutkittuun tietoon perustuvia hoitosuosituksia verratessa lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta jaettiin pääasiassa suositusten mukaisia ohjeita. Auringolta suojautumisen suhteen ohjeistukset sen sijaan vaihtelivat ja erosivat etenkin aurinkorasvojen suhteen jonkin verran tutkituista hoitosuosituksista.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää suunnitellessa ohjausta koskien lasten ei-tarttuvien ihottumien ja lasten auringolta suojautumista. Turun yliopistollisen keskussairaalan lasten ja nuorten klinikan päivystys voi tulosten pohjalta kohdentaa ohjeistuksia päivystyksen infotauluille sellaisista asioista, joista vanhemmat kaipaavat eniten lisää tietoa. Lasten ja nuorten klinikan päivystyksen lisäksi myös internettiin esimerkiksi Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Lastentaloon voisi tulosten pohjalta koota tietopakettien lasten auringolta suojautumisesta. Auringolta suojautumisesta voisi tehdä myös tietolehtisiä, joita voitaisiin esimerkiksi päiväkodissa tai neuvolassa jakaa vanhemmille etenkin keväisin, kun auringolta suojautuminen on ajankohtaista. Jatkotutkimuksena voisi selvittää, miten Suomessa toimitaan eri ikäisten kanssa ohjauksen ja suojauksen suhteen, eli minkä ikäiset lapset huolehtivat jo itse oman ihottuman hoidosta ja auringolta suojautumisesta, sekä saavatko he tätä varten tukea ja ohjausta vanhemmilta. Tämä voisi kehittää lapsille annettavaa ohjausta lasten ei-tarttuviin ihottumiin ja lasten auringolta suojautumiseen liittyen ja sitä kautta osallistumaan ja kannustamaan lapsia omaan hoitoonsa. Tähän opinnäytetyöhön kerätyt ohjeet lasten auringolta suojautumisesta liittyivät suurimmaksi osaksi auringolta suojautumiseen Suomessa, joten jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, millaisia ohjeistuksia vanhemmat antavat lasten auringolta suojautumisesta ulkomailla ollessa. Lisäksi samaa aihetta voitaisiin tutkia myös kansainvälisesti eli minkälaisia ohjeita vanhemmat antavat lasten ihottumista ja auringolta suojautumisesta jonkin muun maan keskustelupalstoilla.

## LÄHTEET

Airola, K. 2018. Tietoa potilaalle: Hikinäpyt. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 25.3.2020 [https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=dlk00937&p\\_haku=miliaria](https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=dlk00937&p_haku=miliaria)

Airola, K. 2020. UV-valohoito. Lääkärikirja Duodecim Viitattu 5.5.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00750](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00750)

Aitasalo, M. & Salava, A. 2018. Seborrooinen ihottuma. 1.painos. Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. Viitattu 25.3.2020 [https://www.allergia.fi/site/assets/files/18690/seborrooinen\\_ihottuma\\_opas\\_pages\\_web.pdf](https://www.allergia.fi/site/assets/files/18690/seborrooinen_ihottuma_opas_pages_web.pdf)

Aitasalo, M. & Snellman, E. 2016. Auringonpaisteen haitat. Terveysportti. Matkailijan terveysopas. Viitattu 22.3.2020 [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=mat00217&p\\_haku=lapsen%20auringolta%20suojautuminen](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=mat00217&p_haku=lapsen%20auringolta%20suojautuminen)

Ala-Karvia, M. 2017. Vaativaa hoitoa ja pitkäaikaisseurantaa tarvitsevien lasten vanhempien tarpeet moniammatilliselta hoitotiimiltä. Pro gradu -työ. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Terveystieteet, Hoitotiede. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 16.1.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101542/GRADU-1497516728.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2019a. Ärsytyksen aiheuttama käsi-ihottuma. Viitattu 25.3.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/kasi-ihottuma/arsytyksen-aiheuttama-kasi-ihottuma/#a884f555>

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry. 2019b. Tukea auringolta suojautumiseen. Viitattu 29.4.2020 <https://www.allergia.fi/iho/ihosairaudet/vitiligo/tukea-auringolta-suojautumiseen/#181dc068>

Atooppinen ekseema. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen, Suomen Ihotautilääkäriryhdistyksen, Atopialiiton ja Iholiiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. (viitattu 25.3.2020). Saatavilla Internetissä: <https://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi50077.pdf>

Behrens, C. L.; Thorgaard, C.; Philip, A. & Bentzen, J. 2013. Sunburn in children and adolescents: associations with parents' behaviour and attitudes. Scandinavian journal of

public health, 41(3), 302-310. Viitattu 22.3.2020 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1403494813476158>

Doyle, E. 2013. Seeking advice about children's health in an online parenting forum. Medical Sociology Online, 7(3), 17-28. Viitattu 26.3.2020 <https://pdfs.semanticscholar.org/79f3/45bade3076000412836a61c477ffa43f651c.pdf>

Etene-julkaisuja. 2011. Sosiaali- ja terveystieteiden perusta. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Helsinki. Viitattu 25.4.2020 <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfdce9841/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveysalan+eettinen+perusta.pdf>

Farrell, A. 2018. Accuracy of online discussion forums on common childhood ailments. Journal of the Medical Library Association: JMLA, No 106, Artikkelin 4, 455-463. Viitattu 16.1.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6148614/pdf/jmla-106-455.pdf>

Finnish Internet Audience Measurement. 2020. Tulokset – Verkkosivustot ja sovellukset. Viitattu 23.1.2020 <http://fiam.fi/tulokset/>

Hall, H. I.; McDavid, K.; Jorgensen, C. M. & Kraft, J. M. 2001. Factors associated with sunburn in white children aged 6 months to 11 years. American journal of preventive medicine, 20(1), 9-14. Viitattu 22.3.2020 [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(00\)00265-8/pdf#secd142005160e1099](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(00)00265-8/pdf#secd142005160e1099)

Hannuksela, M. 2008. Atooppinen käsi ihottuma vauvoilla. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00210](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00210)

Hannuksela, M. 2010. Hikinäppyjä. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00455](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00455)

Hannuksela-Svahn, A. 2013. Kortisonivoiteet ja muut ihon kortisonivalmisteet. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 25.3.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00902#s1](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00902#s1)

Hannuksela-Svahn, A. 2014a. Tali-ihottuma. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 25.3.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00245](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00245)

Hannuksela-Svahn, A. 2014b. Dermografismi eli piirtopaukamointi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.3.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00207](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00207)

Hannuksela-Svahn, A. 2016. Tietoa potilaalle: Auringonpoltama ja auringolta suojautuminen. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 16.1.2020 <https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/dlk00203>

Helminen, M.; Inki, M.; Järvinen, M. & Virkki, M. 2015. Lastentautien päivystyksen asiakkaat arvostavat tietoa ja mahdollisuutta osallistua hoitoon. Lääkärilehti. Viitattu 26.3.2020 <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/tieteessa/terveydenhuoltoartikkelit/lastentautien-paivystyksen-asiakkaat-arvostavat-tietoa-ja-mahdollisuutta-osallistua-hoitoon/>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. No 121, 1769-1773. Viitattu 16.1.2020 <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jalanko, H. 2019. Vaippaihottuma. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 29.4.2020 <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/dlk00537/search/vaippaihottuma>

Kaksplus. 2020. Verkkopalvelun käyttöehdot. Viitattu 30.4.2020 <https://keskustelu.kaksplus.fi/help/terms/>

Kettunen, J.; Kärki, A.; Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2019. Ammattikorkeakoulujen opin-  
näytetöiden eettiset suositukset. Helsinki: Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto  
Arene ry. Viitattu 29.4.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%20C3%84YTET%20C3%96IDEN%20EETTI-SET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Kimpimäki, T. & Tuomi, M. 2016. Miten tunnistan tavalliset vauvan iho-oireet. Suomen Lääkärilehti. Viitattu 25.3.2020 [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ima01938&p\\_haku=miliaria](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ima01938&p_haku=miliaria)

Kuitunen, M. 2019. Lapsen atooppinen ihottuma: taudinkuvat, tutkiminen ja hoito. Duodecim Lääkärin käsikirja. Viitattu 22.3.2020 [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt01946&p\\_haku=lasten%20iho-ongelmat](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01946&p_haku=lasten%20iho-ongelmat)

Omasanoma. 2020. Sanoma-tilin käyttöehdot. Viitattu 30.4.2020 <https://oma.sanoma.fi/tata-on-sanoma-tili/kayttoehdot>

Rantanen, T. 2017. Järkevä suojautuminen auringolta. Suomen lääkärilehti. Viitattu 16.1.2020 [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=sll46165&p\\_haku=lapsen%20auringolta%20suojauminen](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sll46165&p_haku=lapsen%20auringolta%20suojauminen)

Rantanen, T. & Snellman, E. 2004. Auringonsuojavoiteiden salat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 29.4.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2004/6/duo94164?keyword=aurinkovoide>

Reid K, Lander J, Scott S & Dick B. 2010. What do the parents of children who have chronic pain expect from their first visit to a pediatric chronic pain clinic?. Pain Research & Management 15, 158-162. Viitattu 25.3.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2912615/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Kvalitatiivinen I. laadullinen tutkimus. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Viitattu 7.5.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Laadullisen tutkimuksen elementit. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Viitattu 7.5.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2\\_2.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Narratiiviset tarkastelutavat. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Viitattu 24.4.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_6\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Sisällönanalyysi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Viitattu 20.1.2020 [https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006e. Yleistäminen. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarquivo. Viitattu 4.5.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_2_3.html)

Salava, A.; Heikkinen, R.; Aitasalo, M. & Voutilainen H. 2014. Urtikaria.1.painos. Helsinki: Iholiitto ry. Viitattu 26.3.2020 [https://www.allergia.fi/site/assets/files/18693/urtikaria\\_2014.pdf](https://www.allergia.fi/site/assets/files/18693/urtikaria_2014.pdf)

Salava, A. 2018a. Lasten iho-ongelmat. Duodecim Lääkärin käsikirja. Viitattu 16.1.2020. [https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=ykt01946&p\\_haku=lasten%20iho-ongelmat](https://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01946&p_haku=lasten%20iho-ongelmat)

Salava, A. 2018b. Ärsytysihottuma (toksinen kosketusekseema). Lääkärin käsikirja. Viitattu 25.3.2020 <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti>

Salava, A. 2019. Nokkosihottumat (urtikariat). Lääkärin käsikirja. Viitattu 26.3.2020 <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti>

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos. Tammi. s. 138-139.

Suhonen, R. 2013. Atooppinen ihottuma vauvan nilkassa. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00618](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00618)

Suhonen, R. 2014 Käsien ärsytysihottuma. 2014. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00667](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00667)

Suhonen, R. 2007. Nokkosihottuma. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00055](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00055)

Suhonen, R. 2014. Vartalon seborrooinen ekseema. Lääkärikirja Duodecim - kuvat. Viitattu 30.4.2020 [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00645](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00645)

Suomen Syöpäyhdistys. 2020. Aurinko. Viitattu 22.3.2020 <https://www.ilman-syopaa.fi/tunne-syopariskit/aurinko/>

Suomen Syöpäyhdistys. 2017. Aurinko tulee, oletko valmis? Viitattu 29.4.2020 <https://www.syopajarjestot.fi/ajankohtaista/verkkouutiset/aurinko-tulee-oletko-valmis/>

Suomi24. 2020. Suomi24 Keskustelun ohjeet. Viitattu 30.4.2020 <https://www.suomi24.fi/opastus/keskustelu>



Ter Poorten L & Louw B. 2002. Mothers' experiences when their infants were diagnosed with cleft lips and/or palates. Health SA Gesondheid 7, 56-67. Viitattu 25.3.2020 [https://www.researchgate.net/publication/271316881\\_MOTHERS'\\_EXPERIENCES\\_WHEN\\_THEIR\\_INFANTS\\_WERE\\_DIAGNOSED\\_WITH\\_CLEFT\\_LIPS\\_AND\\_OR\\_PALATES](https://www.researchgate.net/publication/271316881_MOTHERS'_EXPERIENCES_WHEN_THEIR_INFANTS_WERE_DIAGNOSED_WITH_CLEFT_LIPS_AND_OR_PALATES)

Thoonen, K.; Schneider, F.; Candel, M.; de Vries, H. & van Osch, L. 2019. Childhood sun safety at different ages: relations between parental sun protection behavior towards their child and children's own sun protection behavior. BMC public health, 19(1), 1044. Viitattu 22.3.2020 <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-7382-0>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 25.4.2020 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki. Viitattu 29.4.2020 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)

Työterveyslaitos 2020. Ärsytykseema. Viitattu 25.3.2020 <https://www.ttl.fi/tyontekija/ammattitaudit/arsytykseema/>

Vauva.fi. 2020a. Keskustelalueen säännöt. Viitattu 30.4.2020 [https://www.vauva.fi/artikkeli/keskustelalueen-saannot?\\_ga=2.207819669.685141471.1588228929-2049763684.1540722092](https://www.vauva.fi/artikkeli/keskustelalueen-saannot?_ga=2.207819669.685141471.1588228929-2049763684.1540722092)

## Liite 1. Valittujen keskustelupalstojen sivustot ja lasten ei-tarttuvien ihottumien osalta valittujen keskustelujen nimet.

Nro	Keskustelupalsta	Valitut keskustelut
49	Vauva	Lapsella tulee käsi- ja jalkataipeisiin ihottumaa. Miksi?
50		Lapsella "ihottumaa" mahassa, mikä vois olla? Ov
51		Kouluterkka sanoi, ettei lapsen ihottuma ole mitään vakavaa, mutta se leviää ja ollaan reissussa!
52		Vauvan jatkuva kasvojen ihottuma, mikä avuksi?
53		Lapsen ihottuma parani
54		Lapsella käsitaipeissa kutiseva ihottuma. Mikä voi olla?
55		Lapsella ihme ihottumaa. Näyttää kuivalta iholta mutta on pyöreä kohta
56		Lapsen atooppinen iho
57		Atooppinen ihottuma täysin hoidettavissa
58		Atooppisen ihottuman hoito ilman kortisonia
59		Jos atooppinen ihottuma hilseilee, niin tarkoittaako se sitä, että se parantuu itseksensä?
60		Seborrooinen ekseema kasvoissa. Kohtalovereita? Miten tätä hoidetaan?
61		Päänahka kutisee aivan kamalasti, auttakaa!
62		Päänahka kutisee, hiukset rasvoittuu ja irtoaa
63		Päänahka kutiaa ja täynnä "rönnää", kuivaa karstaa tms
64		Kulmakarvat kutiaavat -kellään samaa? Apua!
65		Atoopikko lapsella koko selkä usein täynnä pientä näppylää. Voiko olla
66		Nokkosihottumaa lapsella; voiko johtua flunssasta?
67		Vauva 6kk ja nokkosrokko
68	Kaksplus	Tarvitsisin apua maitoallergia epäilyyn kortisonirasvan käyttöön.
69		Mikä vauvalla?
70		Pojalle alkanut ilmaantumaan ihottumaa
71		Vauvan ihottumat, neuvolasta EI APUA, en tiedä mitä teen
72		Kala-allergiasta?
73		ihottumaa vaipasta
74		Mistä johtuu sellainen ihme ihottumaa suun ympärillä joillain lapsilla?
75		Atooppinen ihottuma??
76		Miten hoitaa vauvan ihottumaa?
77		Mistä tiedän, onko lapsella atooppista ihottumaa?
78		Vauvan pakaroitten väli todella punainen, mikä avuksi?? Liittyy ehkäpä enemmän ärsytysihottumaan
79		Aina vaan uusia lääkeaineallergioita
80		Maitoallergisten vauvojen lapsien äidit
81	Suomi24	Atooppinen ekseema/maitorupi
82		atooppinen ihottuma
83		Imetys ja vauvan allergia
84		maitohappobakteereita
85		lasten allergia
86		lapsen atooppinen ihottuma
87		Atooppinen

## Liite 2. Valittujen keskustelupalstojen sivustot ja lasten auringolta suojautumisen osalta valittujen keskustelujen nimet.

Nro	Keskustelupalsta	Valitut keskustelut
1	Vauva	Olen aivan häätäntynyt, lapseni iho paloi auringossa
2		Päiväkotiin pyydettiin aurinkorasvat, joita nyt sivellään joka päivä ulos mennessä. En tykkää.
3		Karmii joidenkin pikkulapsiperheiden meno uimarannalla
4		Onko aurinkorasva haitallista vai hyödyllistä?
5		Onko lasun paikka, jos lapset leikkii pihalla ilman aurinkovoidetta
6		Annatko vauvan olla auringossa vai suojaatko tarkasti?
7		Onhan lapsellasi aurinkolasit? Silmien suojaaminen on erityisen tärkeää juuri nyt
8		Toisaalta ihotautilääkärit pelottelevat auringonvaarallisuudella, toisaalta...
9		Miten vanhempasi suhtautuivat siihen, että ihosi paloi kun olit lapsi ja olitte uimarannalla?
10		Miten suojaatte yksivuotiaan kesällä auringolta?
11		Apua! Mies vei lapsen puistoon ilman aurinkosuoja, hattua ja pitkähihaisia vaatteita!
12		Pienen lapsen suojaaminen auringolta
13		Päästin sitten lapsen käsivarret palamaan!
14		Aurinkorasvan levittely koko perheelle etelän lomamatkoilla – mikä urakka!!
15		Voiko päiväkotit tehdä lastensuojeluilmoituksen, koska
16	Kaksplus	Miten suojata 2v auringolta (mahdoton tehtävä)?
17		Olenko nyt huono äiti? (aurinkorasva asiaa)
18		Lapset ja aurinko?
19		Minkä helvetin takia pienet lapset ei sais olla auringossa??
20		Minkä vahvuinen aurinkovoide puolitoistavuotiaalle Suomen kesään?
21		Käytätkö lapsillesi joka päivä aurinkorasvaa omalla pihalla?
22		Suojaatko lapsesi vaatteilla vai aurinkovoiteella?
23		Miksi lapset eivät saa päivettyä ollenkaan
24		Laitatko pikkulapselle/vauvalle pitkät vai lyhyet vaatteet
25		Tuli mieleen, ettei lapseni ole käyttänyt aurinkorasvaa tänä kesänä ollenkaan
26		Olenko outo, jos haluan käyttää pienellä lapsella kesällä ohuita pitkähihaisia vaatteita ulkona
27		Koska vauvalle/lapselle aurinkorasvaa/suihketta?
28		Miksi ihmeessä roudaatte niitä alle 2-vuotiaita aurinkoon, vaikka joka paikassa varoitellaan?
29		Paras aurinkorasva lapsille?
30		Mitä mieltä tästä (auringossaolosta)
31		Olipas taas paljon auringossa palaneita lapsia liikkeellä 😊
32		Uskaltaako joku oikeasti vielä olella auringossa ilman aurinkorasvaa?
33		Voi ei, lasten iho taisi jo palaa?!
34		Olikohan ihan tarpeellinen ostos. Lasten aurinkovoiteesta?
35		Pienten vaatetus helteellä
36	Suomi24	Mitä lääkkeitä/tarvikkeita lapselle mukaan aurinkolomalle turkkiin?
37		Atoopikko vauva.
38		Minkälaista vaatetta vauvalle mukaan?
39		Mitkä kertoimet Thaimaan aurinkoon keskitalvella?
40		Juhannus lapsen kanssa
41		vauvan pukeminen ulos?
42		Kanarialle...
43		Aurinkorasva
44		aurinko rasva
45		aurinkorasvaa??
46		vaatetus
47		Lasten aurinkovoiteet
48		Suojakertoimet

## Liite 3. Keskustelupalstoilla esiintyneet kysymykset liit- tyen lasten ei-tarttuviin ihottumiin.

Toisto	Kysymys	Alaluokka	Yläluokka
3	Mitkä voiteet hoidossa parhaita?	Rasvaus	Atooppinen ekseema
1	Kuinka usein laitatte voiteita?		
1	Kuinka paljon laitatte rasvaa kerralla?		
1	Käytättekö öljyä?		
2	Kuinka pitkiä kuureja perusrasvauksessa?		
1	Kuinka usein pesette lapsen ihon?	Pesu	
1	Eihän lapsi kylve päivittäin vaikei tarvetta olisi?		
1	Miten toteutate lapsen rasvapesun?		
2	Käytättekö kortisonivoideita?	Kortisonivoiteen käyttö	
1	Olisiko kortisonivoiteen käytöstä hyötyä?		
1	Kuinka usein käytätte kortisonivoideita?		
2	Minkälaisia kortisonikuureja pidätte?		
6	Mistä ihottuma johtuu?	Atooppisen ihottuman syyt	
4	Onko tämä atooppista ihottumaa?		
5	Mikä ihottumaan voi auttaa?	Atooppisen ihottuman hoito	
2	Onko atopiaan muuta hoitoa kuin perusvoiteet?		
2	Miten hoidatte ihottumaa?		
1	Kuinka saada kutina loppumaan?		
2	Mitä rasvaa käytätte?	Rasvaus	Seborrooinen ekseema
3	Miten voi hoitaa?/Mistä voisi olla apua?		
2	Onko kellään ollut lapsella vaipan alueella ihottumaa?	Vaipan alueen ihottuma	Toksinen ekseema
2	Miten olette hoitaneet vaipan alueen ihottumaa?		
1	Millaisia hikinäpyt ovat?	Iho-oireet	Miliaria
1	Mikä avuksi?	Hoito	Urtikaria
1	Voisiko olla itse taudin aiheuttamaa urtikariaa?	Syyt	
7	Mistä ihottuma johtuu?	Ihottumien syyt	Ihottumat
4	Onko tämä ihottumaa?		
5	Mikä ihottumaan voi auttaa?	Ihottumien hoito	
1	Miten olette toteuttaneet maito- ja viljatuotteiden välttämisdieetin?	Ruoka-aineet	
2	Miten ruoka-aineallergia oireilee?		
1	Vaikuttaako ruokavalio oireisiin?		
1	Näkyykö ruoka-aineallergian oireet välittömästi?		
1	Oletteko antaneet allergiaoireisiin antihistamiinia?		
1	Voiko ruoka-aine aiheuttaa ihottumaa, vaikka ei ole enää sille altistunut?		
1	Aiheuttaako jokin imettävän äidin syövä ruoka-aine vauvalle ihottumaa?		
1	Onko muita ruoka-aineita, jotka voivat allergisoida jos on kalalle allerginen?		

## Liite 4. Keskustelupalstoilla esiintyneet kysymykset liit- tyen lasten auringolta suojautumiseen.

Toisto	Kysymys	Alaluokka	Yläluokka
3	Miten suojata alle 3v. auringolta?	Yleinen suojautuminen	Auringolta suojautuminen
1	Suojaatko lapsenne auringolta?		
1	Saako lapset päivettyä?		
3	Miten suojaatte lapsenne auringolta?		
2	Onko aurinkorasva haitallista vai hyödyllistä?	Aurinkosuoja-voide	
4	Minkälaisista aurinkosuoja-voideista vauvalle/taaperolle?		
4	Minkä ikäiselle laitatte aurinkosuoja-voideita?		
2	Miksi ette laita aurinkosuoja-voideita?		
2	Käytättekö lapsellanne aurinkosuoja-voideita?		
1	Onko aurinkosuoja-voiteet turhaa kemikaalikuormaa?		
1	Onko aurinkosuoja-voide tarpeen jos ei ole kauan auringossa?		
1	Onko aurinkosuoja-voide tarpeen jos ei pala helposti?		
1	Mitä aurinkosuoja-voiteista imeytyy ihon läpi?		
1	Kuinka kauan lapsi voi uida yhdellä aurinkorasvauksella?		
1	Liukenevatko voiteet nopeammin kovassa helteessä ja lämpimissä vesissä?		
1	Miksi lasten voiteita ei suositella alle 2-vuotiaille?		
2	Kuinka tarkkaan rasvaatte?		
1	Käytättekö fysikaalisia vai kemiallisia aurinkosuoja-voideita?		
4	Minkälaisista aurinkosuoja-voideista käytätte?		
1	Ovatko aurinkosuoja-voiteet tarpeellisia Suomessakin?		
6	Mikä suojakerroin on riittävä?		
1	Rasvaatko päivittäin lapsenne kasvat aurinkosuoja-voiteella?		
1	Eikö tulisi pitää vähintään päähinettä päässä?	Vaatetus	
1	Minkä ikäiselle voi laittaa lyhyihaisia/lahkeisia päälle?		
4	Minkälaisia vaatteita käytätte auringossa ollessa?		
1	Pitääkö lasten iho suojata vaateuksella ja suunkertoimisella aurinkosuoja-voiteella vai lähinnä vain vaatteilla?		
1	Riittääkö lyhyihaiset vaatteet, jos rasvaa?		
1	Käytättekö lapsellanne aurinkolaseja?		
4	Pitääkö lapsella käyttää pitkähihaisia paitoja ja pitkälahkeisia housuja auringolta suojautumiseen?		
2	Eikö vauvan kuuluisi olla varjossa?	Varjo	
1	Millainen perhe pystyy aina ulkoilemaan varjossa?		
1	Saako vauva olla auringossa?		
1	Miksi pieni lapsi ei saisi olla auringossa?		

## Liite 5. Lasten ei-tarttuvista ihottumista annetut ohjeet atooppisen ihottuman osalta.

Toisto	Ohjeet	Alaluokka	Yläluokka
1	Vauva pestään usein lämpimällä vedellä	Pesu	Atooppinen ekseema
6	Lasta pestään usein lämpimällä vedellä		
7	Päivittäinen suihkussa käyminen		
5	Mahdollisimman vähän pesemistä		
8	Pesuaineena käytetään perusrasvaa		
1	Viiieä suihkuvesi		
1	Vain ihottumakohtia pestään useasti		
1	Ihon puhtaana pito		
2	Saippuapesujen vähentäminen		
2	Kaurakylpy		
3	Kylpyveteen öljyä	Rasvaus	
2	Kylpyveteen suolaa		
41	Perusvoiteen käyttö		
2	Perusvoiteiden välttäminen		
5	Eri perusvoiteiden testaaminen		
7	Rasvataan paksuili ihottumakohdat ("lumiukkorasvaus")		
1	Vitaliksen käyttö		
1	Aloe vera- voiteen käyttö		
8	Rasvaus useamman kerran päivässä		
3	Sinkkivoiteen käyttö		
1	Lushin säilöntäaineettoman rasvan käyttö		
1	Apteekin salva		
1	Oliiviöljyllä rasvaaminen		
2	Pihkavoide		
1	Kuusenpihkaa ja tervaa sisältävän voiteen käyttö		
2	Xyliderm-geelin käyttö		
4	Bepanthenin käyttö		
4	Ceridal öljy/muu öljy		
1	Kookosöljyn käyttö		
3	Ei käytä kortisonivoidetta		
15	Käyttää kortisonivoidetta paikallisesti		
1	Käyttää vaihtelevasti kortisonivoidetta		
4	Kortisonivoiteen käyttö lyhyen aikaa		
8	Kortisonivoiteen käyttö kuurina		
2	Kortisonivoidetta ei tulisi käyttää heti ensimmäisen hoitona	Muu lääkitys	
3	Käyttää allergialääkettä		
2	Helokkiöljykapselit	Muut	
6	Atooppisen ihottuman hoito ruokavaliolla		
1	Tuuletetaan makuuhuone hyvin ennen nukkumaanmenoa		
5	Suolavesikääreet		
2	Raapimisen estäminen (esim. lapasilla)		
5	Lääkäri		
2	Valohoito		
2	Huoneilman kostutus		
1	Ilmakylvyt		
3	Ei käytetä synteettisiä kankaita/vaatteiden materiaalin huomioiminen		
1	Riittävä nesteytys		
2	Käypähoito.fi ohjeistuksia		
3	Sisäisesti hyviä rasvoja		

## Liite 6. Lasten ei-tarttuvista ihottumista annetut ohjeet muiden ihottumien osalta.

Toisto	Ohjeet	Alaluokka	Yläluokka
4	Kortisoniliuos	Rasvaus	Seborrooinen ekseema
1	Perusvoiteen käyttö		
1	Öljyhoito		
3	Päivittäinen pesu	Pesu	
1	VHH ruokavalio	Ruokavalio	
1	Lääkärille	Muut	
2	Käsidesi		
1	Allergialääke		
1	Aurinko		
1	Ilman vaippaa oleminen (lapsen opettaminen nopeasti potalle)	Ärsyttävän materiaalin välttäminen	Toksinen ekseema
2	Ilmakylvyt		
5	Bepanthenin käyttö	Rasvaus	
7	Sinkkivoide		
2	A-derma Eryase voiteen käyttö		
1	Kehäkukkavoide		
1	Sibicort voiteen käyttö		
1	Harsovaippa	Vaipat	
1	Kestovaippa		
1	Silkki vaippa		
2	Eri vaippamerkkien kokeileminen		
1	Puuvilla-, silkki- tai pellavakankaan laittaminen ihottumakohtaan vaipan alle		
4	Pampers- merkiset vaipat (ovat allergiatestattuja)		
2	Perunajauhot	Muut	
2	Lääkäriltä/neuvolasta ohjeet		
0			Miliaria
2	Kortisonivoidetta pahimpiin ihottuma-alueisiin	Rasvaus	Urtikaria
2	Bepanthenin käyttö		
2	Antihistamiinin käyttö	Muut	
2	Lääkärille		
12	Perusvoiteen käyttö	Rasvaus	Ihottuma
15	Hydrokortisonivoiteen käyttö kuuriluontoisesti		
3	Bepanthenin käyttö		
4	Sibicort voiteen käyttö		
1	Kehäkukkavoide		
1	Sinkkivoide		
1	Liika pesujen välttäminen	Pesu	
4	Ihon peseminen		
3	Vesipesu		
1	Aurinko	Muut	
1	Talkki		
1	Normaalirasvainen ruokavalio		
1	Ihottuman alkusyy selvittäminen		
17	Suosittellee lääkärissä käyntiä/ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon		
16	Tiedonhaku internetistä		
1	Antihistamiinin käyttö		
1	Kokeile eri merkisiä /eri pakatista vaippoja		
2	Ihottuman aiheuttavien aineiden välttäminen	Ruoka-aineet	
1	Siedätys ihottumaa aiheuttaville aineille		
2	Imettävän äidin maitotuotteiden/allergisoivan ruoka-aineen pois jättäminen		
2	Apteekin maidonkorvikkeen testaaminen epäiltäessä maitoallergiaa		

## Liite 7. Lasten auringolta suojautumisesta annetut ohjeet.

Toisto	Ohjeet	Alaluokka	Yläluokka
73	Aurinkosuojaovoiteen käyttö	Aurinkosuojaovoide	Auringolta suojautuminen
14	Alle 3v. ei aurinkosuojaovoiteita		
3	Alle 3v. fyysikaalisen aurinkosuojaovoiteen käyttö		
8	Yli 2v. voi käyttää aurinkosuojaovoidetta		
3	Alle 2v. ei kemiallista aurinkosuojaovoidetta		
3	Yli 2v. voi käyttää fyysikaalista aurinkosuojaovoidetta		
13	Yli 1v. voi käyttää aurinkosuojaovoidetta		
5	Alle 1v. voi käyttää aurinkosuojaovoidetta		
6	Alle 1v. vain fyysikaalinen aurinkosuojaovoide		
14	Käyttää aurinkosuojaovoidetta vaihtelevasti		
8	Ei aurinkosuojaovoidetta, tarpeeton		
4	(alle) 20-kertoiminen aurinkosuojaovoide riittää		
1	Alle 20-suojakertoiminen aurinkosuojaovoide on tarpeeton		
23	50-suojakertoimisen aurinkosuojaovoiteen käyttö		
11	Yli 20-suojakertoimisen aurinkosuojaovoiteen käyttö		
15	Ei aurinkosuojaovoidetta haitallisten kemikaalien vuoksi		
2	Kasvojen suojaaminen (aina) aurinkosuojaovoiteella		
7	Vain kasvojen suojaaminen aurinkosuojaovoiteella		
3	Ikäsuositusten noudattaminen rasvatyypeistä		
7	Lapsille ei kemiallisia aurinkosuojaovoiteita		
17	Fyysikaalisen aurinkosuojaovoiteen käyttö		
11	Vain laadukkaiden apteekista ostettujen aurinkosuojaovoidteiden käyttö		
4	Luonnonkosmetiikan aurinkorasvojen käyttö		
7	Käyttää aurinkosuojaovoidetta vaikka ei halua		
3	Aurinkosuojaovoiteen käyttö vain kun säteilylle altistuminen on suurinta		
5	Sinkkivoiteen käyttö aurinkosuojaovoiteena		
5	Aurinkosuojaovoidetta tulee lisätä säännöllisin väliajoin		
3	Aurinkosuojaovoidteessa oltava sekä UVA- että UVB- suoja		
1	Rasvataan kunnes iho on jonkin verran päivetynyt		
34	Välletään aurinkoa päivän kuumimpana aikana	Varjo	
57	Varjossa oleilu		
13	Ei oleilla pitkiä aikoja auringossa		
65	Päähine	Vaatetus	
107	Auringolta suojautuminen vaatteilla		
3	Vauvan suojaaminen harsolla		
18	Silmien suojaaminen		
28	Auringolta suojautuminen UV-vaatteilla		
5		Ei suojautumista	