

Takarautio Janina

OPI ATOOPPISEN IHON HOIDOSTA

Opetusmateriaali

Opi atooppisen ihottuman hoidosta

Opetusmateriaali

Janina Takarautio
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoitaja

Tekijä: Takarautio Janina

Opinnäytetyön nimi: Opi atooppisen ihon hoidosta

Työn ohjaaja: Riuttanen Virpi ja Sandelin Pirkko

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 46

Opinnäytetyön taustalla on tekijän oma kokemus atopiasta ja sen hoitoon saaduista ristiriitaisista hoito-ohjeista. Atooppinen ihottuma sekä ihon kutina, kirvely ja ihottuma ilman atopiaa ovat yleistyneet. Näitä kohtaa hoitotyössä, joten opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ”Opi atooppisen ihon hoidosta” -opetusmateriaali Oulun ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille. Opetusmateriaali tukee opiskelijoiden aiheesta opiskelua sekä lisää tietämystä atooppisen ihon hoitoon liittyen ja yleisiä asioita perus- ja lääkevoiteisiin liittyen.

Tavoitteena oli tuottaa kattava, selkeä ja helposti luettava opetusmateriaali sekä opetusmateriaaliin pohjautuvat tehtävät. Tuotettu opetusmateriaali sisältää Powerpoint -esityksen sekä tehtävät ja niiden mallivastaukset. Opetusmateriaalissa käsitellään muun muassa mitä atopia ja atooppinen ihottuma ovat, perus- ja lääkevoiteita, UV-valohoitoa sekä atooppisen ihon vaikutuksia elämänlaatuun.

Projekti on toteutettu yhden opiskelijan toimesta toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tietoperustaan on kerätty tietoa useista eri kirjallisuus- ja digitaalisista lähteistä. Projektiin kerättyjen materiaalien pohjalta voi kehittää lisää opetusmateriaaleja esimerkiksi muihin ihosairauksiin liittyen.

Atooppisen ihon hoidon kulmakivenä on perusvoiteiden säännöllinen käyttö, sillä atooppikon iho on yleensä kuiva. Perusvoiteiden sopivuus vaihtelee yksilöittäin. Atooppista ihoa on hyvä pestä pelkällä vedellä jopa päivittäin, jotta päivän aikana tulleet mikrobit, lika, hiki ja voiteet saadaan iholta pois. Tämän jälkeen iho kuivataan taputellen ja voidellaan rasvalla. Tarvittaessa ihottumalle käytetään kortisonivoiteita, joka laitetaan ihottuma-alueelle noin tuntia ennen perusvoidetta.

Asiasanat: Atooppinen ekseema, atooppinen ihottuma, ihonhoito, opetusmateriaali, perusvoide, lääkevoide, UV-valohoito

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme in nursing and health care, nurse

Author: Takarautio Janina

Title of thesis: Learn of atopic skin care

Supervisors: Riuttanen Virpi and Sandelin Pirkko

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 46

The background to this thesis is the author's own experience of atopy and the controversial care instructions for treatment. Atopic eczema and skin itch, stinging and rash without atopy have become more common. The aim of the thesis was to produce a "Learn of atopic skin care" -educational material for students of nursing at Oulu University of Applied Sciences. The educational material supports studying the subject matter and increases knowledge about the treatment of atopic skin and general issues related to basic and medicinal ointments.

The aim was to produce comprehensive, clear and easy-to-read educational material and tasks. The produced educational material includes the Powerpoint presentation, tasks and their template responses. The educational material deals with what atopy and atopic dermatitis are, basic and medicinal ointments, UV -phototherapy and the effects of atopic skin to the quality of life.

The project has been implemented as a functional thesis by one student. The knowledge base of the thesis is based on information from several literary and digital sources. Based on the materials collected in the project, more teaching materials can be developed, for example in relation to other skin diseases.

The cornerstone of the treatment of the atopic skin is the regular use of ointments, because atopic skin is usually dry. The suitability of ointments varies by individual. It is good to wash atopic skin with water even every day so that microbes, dirt, sweat and ointments that come during the day can be removed from the skin. After that, the skin is dried with clapping and greased with ointments. If necessary, medicinal ointments are applied to the eczema and placed in the rash area about one hour before ointment.

Keywords: Atopic eczema, skin care, educational material, ointment, U.V. -phototherapy

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPI ATOOPPISEN IHON HOIDOSTA.....	7
2.1	Mitä on atopia?.....	7
2.2	Atooppinen ekseema.....	8
2.3	Atooppinen ihottuma ja allergiat	10
2.4	Atoopikon peseytyminen ja hauteet.....	12
2.5	Perusvoiteet	13
2.6	Paikalliskortikosteroidit eli kortisonivoiteet.....	20
2.7	Kalsineuriinin estäjät	24
2.8	UV-valohoito atooppisen ihottuman hoidossa	25
2.9	Atooppisen ekseeman sisäiset hoidot	27
2.10	Atooppisen ihottuman vaikutuksia elämänlaatuun.....	27
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	30
3.1	Kohderyhmät ja hyödynsaajat	30
3.2	Tarkoitus ja tavoitteet	30
3.3	Tulokset, tuotokset ja mittarit.....	31
3.4	Projektin työsuunnitelma ja aikataulu	32
3.5	Kustannusarvio.....	33
3.6	Riskien ja muutosten hallinta	34
3.7	Projekti organisaatio, johtaminen ja viestintä.....	35
3.8	Seuranta, arviointi ja raportointi	36
4	PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	37
5	POHDINTA	39
5.1	Eettisyys.....	39
5.2	Projektista oppimaani sekä kehitysideoita	39
	LÄHTEET.....	41

1 JOHDANTO

”Opi atooppisen ihon hoidosta” -projektin tarkoituksena on tuottaa hoitotyön opiskelijoille opiskelumateriaaleja atoopikon ihonhoidosta. Opiskelumateriaalit tulevat Moodleen opetuspohjalle hoitoalan opiskelijoiden itseopiskelua varten. Atoopikon ihonhoidosta on tällä hetkellä vähän opetusmateriaaleja, joten projektin tuote tulee hyvään aikaan. Atopia on yleistynyt ja sen kohtaa usein hoitotyössä. Myös iho-oireet, kuten kutina, punoitus ja hilseily ilman atopiaa, ovat yleisiä ja näistä syistä on hyvä olla tietoa ja taitoa, millaisia voiteita ja milloin/miten voiteita käytetään sekä mitä merkitystä ihon kuntoon voi esimerkiksi allergioilla, erilaisilla ärsykkeillä ja peseytymisellä olla.

Projektin tavoitteena on tuottaa näyttöön ja ajantasaiseen tietoon perustuva opetusmateriaali atoopikon ihonhoidosta Oamkin hoitotyön opiskelijoiden käyttöön. Projektin tulostavoitteena on tuottaa opetusmateriaali atoopikon ihonhoidosta. Pitkän ajan aikavälin tavoitteena on lisätä hoitoalalla työskentelevien työntekijöiden tietämystä atopian hoidosta ajan tasalla olevin ohjein ja samalla lisätä myös atoopikoiden tietoa ihonhoitoon liittyvistä asioista.

Opetusmateriaali sisältää tietoja atopiasta ja atooppisesta ihottumasta, mitä tarkoittavat perus- ja kortisonivoiteet sekä tietoa kalsineuriinestäjästä ja niiden käytöistä. Opetusmateriaali sisältää myös tietoa peseytymisestä, allergioiden ja ärsykkeiden merkityksistä atopian hoidossa, valohoidosta, ihottuman sisäisestä hoidosta ja atooppisen ihottuman vaikutuksista elämänlaatuun. Opetusmateriaaleissa on myös tarkoitus verrata atooppisen ja tavallisen ihon eroavaisuuksia. Lisäksi opetusmateriaaleihin tulee myös atoopikkojen omia kokemuksia ihonhoidosta ja erilaisista ärsykkeistä. Opetusmateriaaleihin tulee opiskelijoille itseopiskelua varten tehtäviä, joihin selvittää itsenäisesti vastaukset joko internetistä etsien tai materiaaleja lukien sekä tehtävien esimerkkivastaukset.

Projektin taustalla on opinnäytetyön tekijän oma kokemus atopiasta, sen hoidosta sekä saadusta ohjauksesta ihonhoitoon liittyen. Tämän vuoksi aihe on itselle henkilökohtainen ja motivoiva työn loppuunsaattamisen kannalta. Koska valmistun itse sairaanhoitajaksi, voin myös jakaa tietoa niille eteenpäin atoopikoille, jolloin hekin ovat hyödynsaajia. Välittöminä hyödynsaajina ovat opiskelijat, toimeksiantaja ja Oamkin opettajat, jotka voivat hyödyntää opetusmateriaalin uusinta ajankohtaista tietoa

2 OPI ATOOPPISEN IHON HOIDOSTA

2.1 Mitä on atopia?

Perinnöllistä taipumusta herkistyä ja muodostaa ympäristössä olevia allergeeneja kohtaan immunoglobuliini E eli IgE-vasta-aineita kutsutaan atopiaksi. Normaaliin IgE-vasta-aine määrään verraten sitä on usein atooppisilla ihmisillä enemmän veressään. Atooppisiin sairauksiin kuuluvat atooppinen ekseema eli allerginen ihottuma, allerginen silmätulehdus ja nuha, ruoka-aineallergiat sekä usein astma. (Alasimonen 2003,18.) Atopia voi ilmetä joko yksittäisenä oireena, kuten silmäoireina, nuhana, astmana ja ihottumana tai näiden yhdistelmänä. Sitä suurempi riski sairastua useampiin näistä atopian sairauksista, mitä voimakkaampi taipumus on atopiaan. Atoopikoista puhuttaessa tarkoitetaan ihmistä, jolla on taipumus atopiaan. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 2.3.2018.)

Geenitutkimuksissa ei ole löydetty atooppisen ihottuman oireiden syntyä selittävää geeniä. Mikäli atooppista ihottumaa esiintyy molemmilla vanhemmilla, on lapsella 70 % riski saada atooppinen ihottuma. Äidin ihon ja suoliston bakteerikannan suosiessa atopian kehittymistä lapsen riski saada atooppinen iho on suurempi, sillä lapsi perii bakteerikannat todennäköisemmin äidiltä kuin isältä. (Hannuksela, Lauerma, 2011, 51-52.) Suomessa atooppinen ihottuma on yksi tavallisimmista ihotaudeista ja sen esiintyvyys väestössämme on 25-30 %. Vain muissa Pohjoismaissa on raportoitu yhtä suuria lukemia atooppista ihottumaa sairastavista. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 2.3.2018.)

Atoopikolla on taipumus ja herkkyys saada välittömiä allergioita sekä limakalvo- ja iho-oireita. Atooppisiin tauteihin aiemmin mainittujen lisäksi kuuluvat myös osa urtikarioista. Pikkulapsilla, joilla on atooppinen ekseema, esiintyy usein myös ruoka-aineallergiaa, mutta atooppista ihottumaa voi esiintyä myös ilman allergiaa. Kausittainen lehahtelu ilman yhtä selittävää syytä on tyypillistä atooppiselle ekseemalle. (Jaatinen & Raudasoja 2017, 243.)

2.2 Atooppinen ekseema

Atooppinen ekseema eli atooppinen ihottuma on kutiseva, pitkäaikainen ja tulehduksellinen ihosairaus, johon liittyy atopian toistuvia pahenemisvaiheita. Atooppinen iho punoittaa ja se on tulehtunut, kuiva ja kutiseva. Iho voi paksuuntua eli jäkälöityä, ja siinä voi esiintyä raapimisjälkiä sekä haavaumia. Vaikkei ihottumaa näkyisi, atoopikon iho on yleensä kuiva. Atooppinen ihottuma luokitellaan lievään, keskivaikeaan ja vaikeaan atooppisen ihottumaan. Lievässä atopiassa esiintyy satunnaisesti kutinaa sekä kuivia ja punoittavia ihoalueita. Keskivaikeassa atopiassa on toistuvaa kutinaa, kuivia ja punoittavia ihoalueita sekä mahdollisesti iho on paksuuntunut ja rikkoutunut. Vaikeassa atopiassa on laaja-alaista punoitusta, kuiva iho, joka on rikkoutunut ja paksuuntunut ja ihossa voi esiintyä verenvuotoa, karstoittumista sekä vetistystä ja kutina voi olla jatkuvaa. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017.)

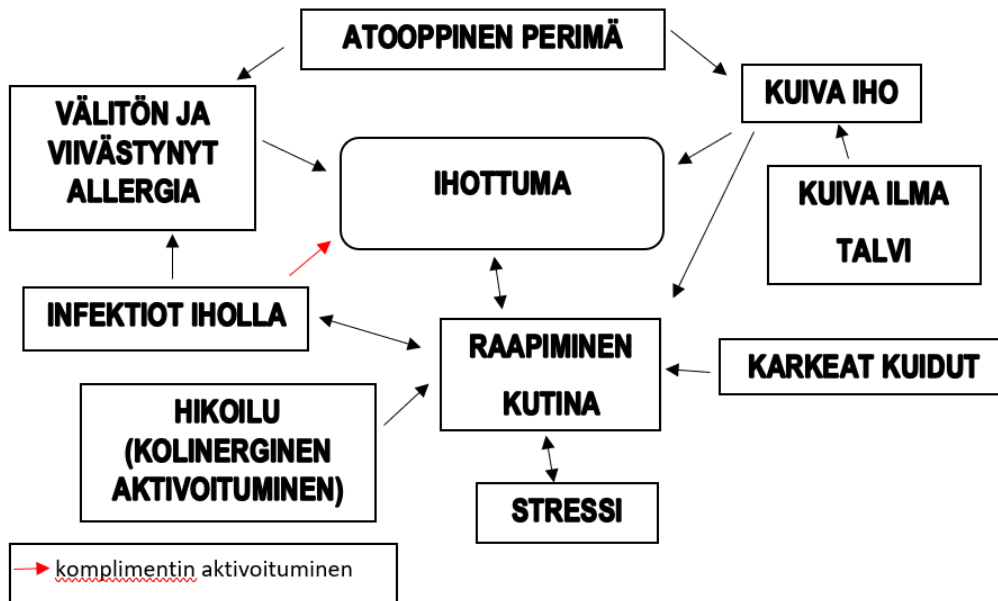
Atooppisen ekseeman tyypilliset esiintymispaikat vaihtelevat jonkin verran atoopikon iän myötä. Vauvaikäisen atooppinen ekseema usein alkaa pään hilseilynä leviten vartaloon sekä raajoihin, erityisesti kyynär- ja polvitaiveisiin, vaippa-alueella sitä ei yleensä esiinny. Ihottuman erittäessä visvaa, se voi muistuttaa märkärupsea. Se voi muuttua erythrodermiaksi eli koko ihon tulehdukseksi. Leikki-ikäisen atoopikon tyypillisimmät ihottuma-alueet ovat taiteet, kaula, niska, ranteet sekä nilkat ja sitä voi esiintyä myös kasvoissa suun, silmien sekä korvien alueella. Kouluikäisellä atopiaa esiintyy usein taiveissa. Murrosiässä atooppinen ihottuma leviää usein selkään, rintaan ja hartioihin. Aikuisella käsien ärsytysihottuma on yleistä ja tyypillisimmät ihottuma-alueet ovat taiteet, ylävartalo, kaula sekä kasvot. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017.) Usein myös päänahka voi atoopikolla olla herkkä, jolloin sitä voi pistellä, kirvellä ja se voi olla kutiseva sekä kosketusarka ja kuiva tai rasvainen (Hannuksela & Lauerma 2011, 50).

Atooppista ihottumaa voi esiintyä kouluikässä myös erikoismuodoin, kuten lumipallo-, kumisaapas- ja ratsupaikkaekseemana, kroonisena käsiekseemana, neurodermatitis nuchae ja valkohilseenä. Lumipalloekseemassa esiintyy kuivumista, hilseilyä sekä pykimiä eli halkeamia etenkin keväisin ja syksyisin kämmenissä ja sormien päissä. Kumisaapasekseemassa päkiöiden ja varpaiden alusiho on jonkin verran punoittava, hilseilevä, kiiltävä ja niissä voi esiintyä pieniä halkeamia. Ratsupaikkaekseemassa on kroonista ihottumaa reisien sisä- ja takasivuilla, pakarataiveissa sekä pakaroissa. Krooninen käsiekseema esiintyy usein tytöillä kämmenpuolella ja pojilla kädenselällä. Krooninen käsiekseema esiintyy usein tytöillä kämmenpuolella ja pojilla kädenselällä. Neurodermatitis

nuchae on murrosikäisillä naispuolisilla esiintyvää kuivaa ja kutiavaa läiskää niskassa. Valkohilsettä esiintyy noin 10 prosentilla kouluikäisistä, useimmiten alle 12 -vuotiailla ja se on epätarkkarajainen, aluksi punertava läiskä, joihin tulee valkeaa hilsettä. (Hannuksela & Lauerma 2011, 50.)

Atooppisen ihon kuivuutta ja ihon rasvoja tutkimalla on huomattu atooppisen ihon sisältävän vain vähän kosteuden haihtumista estäviä keramideja, jotka syntyvät sfingomyeliinistä. Jotkin tutkimukset sanovat atooppista ihottumaa sairastavalla olevan vähentynyt keramidisynteesi, sillä heidän ihossa oleva sfingomyeliiniasylaasi hajottaa sfingomyeliinia (keramidien esiaste) tavallista nopeammin. Toiset tutkimukset katsovat syyksi keramidia hajottavan keramidaasin erittävien bakteerien lisääntyneen määrän iholla. Kun normaali-ihon keramidimäärä palaa ennalleen 1,5 tunnissa saippuapesusta, atooppisella iholla palautumiseen kuluu yhdestä kahteen vuorokautta. (Hannuksela & Lauerma 2011, 48-49.)

Ihon tehtävänä on muun muassa suojata elimistöä, ilmoittaa ärsykkeistä, aistia lämpötilavaihteluita siihen sopeutuen ja osallistua immuunipuolustukseen. Veden läpäisemättömänä se suojaa elimistöä mikrobeilta estäen pääsyn niiltä elimistöön. Mikrobien leviämistä ja muualle elimistöön kulkua on estämässä verinahassa ja iholla immuunijärjestelmän solut, valko- ja syöttösolut sekä makrofagit. Ihon kerroksia ovat orvaskesi, verinahka ja ihonalainen kudokse. Orvaskeden eli epidermiksen uloin kerros on sarveiskerros, joka sisältää keratiinia, ja sen solut ovat kuolleita ja hilseilevät pois vähitellen. Sarveiskerroksen tehtävänä on ihonalaisista kudoksista veden haihtumisen estäminen. Orvaskedessä sijaitsevan tyvikalvon avulla iho uusiutuu. (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakuri, Vierimaa & Lätti 2015, 59-61.) Koska atooppisen ihon läpäisyeste ei toimi oikein, erilaiset ärsykkeet pääsevät helpommin ihon lävitse aiheuttaen puolustusjärjestelmän solujen aktivoitumisen ja tulehdusreaktion käynnistymisen johtaen samalla ihottumaoireiden syntymiseen. Noidankehä ihottuman pahenemiselle on alkanut tulehdusreaktion heikentäessä jo ennestään puutteellista ihon läpäisyestettä. Yleisin atooppiselle ihottumalle altistuvalla esiintyvä geenivirhe on filaggrinigeeneissä ja filaggrini onkin ihon rakenneproteiini, joka on ihon läpäisyesteen kannalta tärkein. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 2.3.2018.)



KUVIO 1. Atooppisen ihottuman noidankehä eli *circulus atopicus* (Hannuksela & Lauerma 2011, 54).

Atooppisen ekseeman eli ihottuman diagnosointi perustuu lähinnä kliiniseen kuvaan ja tutkimukseen, jolloin katsotaan ihottuman laatu, laajuus ja kuivuus. Ihottuman laadullisia tekijöitä ovat raapimajäljet, vetistys, jäkälöityminen, ruvet ja sekundaarisen infektion merkit. Kliinisessä tutkimuksessa atooppikolle voidaan tehdä myös dermatografiakoe, jossa tylpällä esineellä kevyesti vedetään otsalle, käsivarren sisäpuolelle tai ylärintaan viiva ja katsotaan mitä tapahtuu. Normaalilla iholla viivan vetokohtaan tulee punertava jälki 10-30 sekunnin kuluessa ja häviää siitä kahdesta kolmeen minuuttiin kuluessa, kun taas atooppisella iholla jälki on valkea ja kestää iholla kahdesta kolmeen minuuttia. Ekseeman ollessa lievää ja hyvin kurissa pysyvää, ei ole aihetta tehdä verikokeita tai ihotestejä, mutta vaikeammassa ihottumassa niistä voi olla hyötyä, ruoka-aineallergiat on kuitenkin varmistettava altistuskokein. (Hannuksela & Lauerma 2011, 54.)

2.3 Atooppinen ihottuma ja allergiat

Atooppisen ihon oireilun taustalla voi olla sekä ulkoisia että sisäisiä tekijöitä ja ärsykejä, kuten esimerkiksi ravinto-, pesu- tai lääkeaine, bakteeri tai virus, auringon polttama tai pakkasen kylmettämä iho. Taustalla voi olla myös peritty taipumus allergiseen reagoitintapaan tai atooppisen ihot-

tuman omaavalla taipumus talvisin helposti kutisevaan ja kuivaan ihonlaatuun. Kuten allergiaoireiluihin, niin myös allergisen ihon oireiluun vaikuttavat samat asiat, lähtökohtaisesti elimistön immuunijärjestelmän toimiminen reagoiden allergisesti allergeeniin. (Alasimonen 2001, 116-117.)

Lähes joka toisella atooppista ihottumaa sairastavalla on myös allerginen nuha ja kymmenellä prosentilla on astma. Ihottuma ja hengitystieallergiat voivat pahentua erilaisten siitepölykausien aikana. Ihon normaaliflooraan kuuluvat *Malassezia furfur* ja *Cryptococcus* -rasvahiivat, jotka voivat aiheuttaa aikuisella atoopikolla ekseeman pahentumista, jos atoopikko muodostaa IgE-vastaaineita niitä vastaan. Joka toiselle selvästi kohonneen spesifisen IgE-määrän saaneille sisäisestä rasvahiivalääkityksestä voi olla hyötyä. (Hannuksela & Lauerma 2011, 53.)

Kontakti-, siitepöly, eläinpiteeli- ja ruoka-allergiat voivat joskus ylläpitää tai pahentaa atooppista ihottumaa (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017). Joillakin atoopikoilla esiintyy erilaisia allergioita atooppisen ihottuman lisäksi, jotka voivat niille altistuessa pahentaa ihottumaa. Yleisimpiä allergeenejä ovat home, pölypunkit ja siitepölyt, eläinten hilseet sekä tietyt ruoka-aineet. Yleisempiä ruoka-aineallergeenejä ovat sitrushedelmät, kananmuna, viljat, suklaa, kaakao, tomaatti, kala, pähkinät, mansikka, omena, porkkana ja mango. On olemassa myös atooppista ihoa ärsyttäviä aineita, jotka eivät johdu kuitenkaan allergiasta. Tällaisia ihoa ärsyttäviä aineita ovat muun muassa karheat tekstiilit kuten villa, puhdistus- ja pesuaineet, hajusteelliset tuotteet sekä osa kosmeettisista aineista ja ihonhoitotuotteista. Myös esimerkiksi tupakansavu, märät ja kosteat käsineet, liuotainaineet ja kloori voivat ärsyttää ihoa. (Atopialiitto 2015, viitattu 13.9.2017.)

Jopa 20-40 % lapsista, joilla on keskivaikea tai vaikea atooppinen ihottuma, on IgE-välitteinen ruoka-aine-allergia. Ruoka-allergiat ja atooppinen ekseema ovat sidoksissa toisiinsa, mutta tutkimuksien valossa ei ole tiedossa, pahentavatko allergiat ihottumaa. Joidenkin tutkimuksien mukaan osa atoopikoista hyötyy poistaessaan allergisoivan ruoka-aineen ruokavaliostaan. Esimerkiksi tomaatti, marjat ja sitrushedelmät voivat aiheuttaa kasvojen ärsytystä, vaikeivat ne nostaisikaan IgE-vastaaineita allergiakokeissa. Ruoka-aineallergiatestejä ei tehdä rutiinomaisesti vaan tarvittaessa, esimerkiksi kun ihoa on hoidettu oikea oppisesti eikä hoidosta huolimatta ihottuma lähde paranemaan. Allergian löytyessä voi joskus olla hyötyä poistaa ainakin osittain allergisoiva lähde ruokavaliosta. Ihon hoito ja ihon hyvä kunto auttavat tietyiltä allergeeneiltä suojautuessa, sillä allergeenit voivat päästä suojaamattoman ihon lävitse ja herkistää atoopikon. On hyvä muistaa, että vaikka kasvat punoittaisivat ruokailun jälkeen, se ei automaattisesti tarkoita allergista reaktiota,

vaan ruoassa voi olla myös luonnollisia kemikaaleja, jotka aiheuttavat ärsyttäviä reaktioita. (Schneider, viitattu 31.3.2018.)

2.4 Atoopikon peseytyminen ja hauteet

Atoopikon olisi hyvä käydä pesulla päivittäin, jotta iholla oleva voide, kuollut ihosolukko, lika ja bakteerit saadaan pois ärsyttämästä ihoa. Koska kuumalla vedellä on ihon rakenteissa aineenvaihduntaa kiihdyttävä ominaisuus, haalealla vedellä peseytyminen on suositeltavampaa. Suihkussa voi peseytyä pelkällä vedellä, mutta esimerkiksi kainaloihin voi käyttää peseytymiseen tarkoitettuja aineita. Peseytymiseen voi käyttää kevyitä perusvoiteita, kuten lotion ja creme, voidellen koko ihon kauttaaltaan. 15 minuuttia suihkussa imeyttää maksimimäärän kosteutta ihoon. Peseytymisen jälkeen iho kuivataan pyyhkeellä painellen, ihoa ei saa hangata, jonka jälkeen iho voidellaan perusvoiteella, sillä se imeytyy kosteaan ihoon paremmin kuin kuivalle iholle. Atoopikko voi suosia ammekylpyjäkin lisäämällä esimerkiksi merisuolaa tai öljyä pesuveteen, jotka sitovat kosteutta ja tasapainottavat bakteerikantaa. Ei kuitenkaan suositella yli 15 minuutin kylpyhetkiä. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 2.3.2018.) Peseytymiseen voidaan käyttää perusvoiteiden ja pesuaineiden lisäksi myös suihkuöljyä tai pesuvoidetta (Hannuksela & Lauerma 2011, 56).

Peseytyminen vähentää mikrobien määrää iholla jopa 90 %, jonka vuoksi ihon peseminen on tärkeässä roolissa atooppista ihottumaa hoidettaessa. Esimerkiksi akuutti, märkivä ja vetistävä ihottuma sisältää runsaasti bakteereja, joiden erittämä toksiini myös pahentaa tulehdusta iholla, joten sitä hoidetaan hautein ja runsaasti pesemällä. Haude tarkoittaa ihottuma-alueelle laitettavaa pehmeää puuvillakangasta, kuten käytettyä lakana- tai pyyhekangasta taikka flanellia, joka kastellaan fysiologisessa keittosuolassa ja laitetaan ihottuma-alueelle muutaman kerroksen, jonka päälle voi laittaa voipaperia, mutta muovikelmua ei suositella. Haude vaihdetaan kahdesta kolmeen kertaan päivässä ja tarvittaessa kastellaan välillä, mutta myös lyhytkestoinen, 15 minuuttia kestävä kahdesti päivässä käytettävä haudehoito on hyödyllinen. Hauteiden käyttö soveltuu etenkin ekseeman alkuvaiheen hoitoon ja se lopetetaan ihottuman kuivuessa. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 252.)

Keittosuolakääreisiin eli hauteisiin voi käyttää joko apteekista ostettavaa keittosuolaliuosta (NaCl 0,9 %) tai valmistaa se itse keittämällä litra vettä, johon lisätään kaksi teelusikallista pöytäsuolaa.

Liuos on käyttökelpoista vuorokauden ajan. Kääre kostutetaan liuoksessa ja puristetaan ylimääräinen neste pois. Ihottuma-alue voidellaan käytössä olevalla lääkevoiteella ja laitetaan kääre sen päälle. Päällimmäinen kangas laitetaan ilmastavasti ja kiristämättömäksi. (Eksote 2018, viitattu 22.3.2018).

Atoopikko voi myös sauna ja hänelle sopivatkin parhaiten matalalämpöiset ja kosteat löylyt (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 2.3.2018). Kuitenkin, jos hikoilu aiheuttaa pitkäkestoista kutinaa, ei saunomista suositella. Ihon kunto huomioiden atoopikko voi myös käydä uimassa. Kuten suihkun jälkeen, niin myös saunomisen ja uimisen jälkeen iho rasvataan perus- tai kosteusvoiteella mahdollisimman pian kuivaamisen jälkeen. (Hannuksela & Lauerma 2011, 56.)

2.5 Perusvoiteet

Atooppisen ihottuman hoidossa tärkeintä on ihon rasvaaminen perusvoiteilla, sillä ne sitovat ihoon kosteutta, suojaavat ja pehmentävät ihoa sekä vähentävät ihottuman oireita ja parantavat ihon suojaominaisuuksia. Yleensä kaksi kertaa päivässä rasvaaminen riittää. Vaikkei ihottumaa juuri tällä hetkellä olisikaan, on perusvoiteiden säännöllinen käyttö oleellista. Perusvoiteet voidaan jakaa tavallisiin perusvoiteisiin sekä ihoon kosteutta sitovia aineita eli humektantteja sisältäviin perusvoiteisiin. Tällaisia ihoon kosteutta sitovia aineita ovat esimerkiksi karbamidi eli urea, glyseroli ja propyleeniglykoli. Karbamidia sisältävillä voiteilla lienee parhaiten osoitettu teho atooppisen ihottuman hoidossa. Mikäli perusvoiteen lisäksi on käytössä jokin lääkevoide, levitetään ensin lääkevoide ja vähintään tunnin odottelun jälkeen voidaan laittaa perusvoidetta samalle ihoalueelle. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017.) Perusvoiteet luokitellaan niiden voidepohjien eli vehikkeiden mukaisesti rasvavoiteisiin, vesi-öljy-emulsiovoiteisiin, öljy-vesi-emulsiovoiteisiin sekä hydrogeeleihin ja geeleihin (Hannuksela 2013, viitattu 19.3.2018).

Perusvoiteissa käytettäviä humektantteja lisätään varsinkin kevyisiin öljy-vesi-emulsiovoiteisiin, sillä ne sitovat vettä itseensä, kosteuttavat ihoa, parantavat ihon läpäisyestettä sekä vähentävät tulehdusoireita. Yleisin perusvoiteissa käytettävä humektantti on glyseroli, joka sitoo vettä voiteen sisältäessä sitä vähintään 3 %, yleensä sitä on voiteessa 5-20 prosenttia. Propyleeniglykoli sitoo myös vettä voiteen sisältäessä sitä yli 3 % ja yli 5 prosenttinen propyleeniglykoli estää rihmasienten, hiivojen sekä bakteerien kasvua ja näin ollen se on antimikrobinen. Peittosidosten alla sekä

huonosti ilmaa saavissa taifeissa voi propyleeniglykoli ärsyttää isoina pitoisuuksina ihoa. Butyleeniglykoli ja pentyleeniglykoli sitovat myös vettä yli kolme prosenttisina, eivätkä ne ärsytä ihoa juurikaan. Ureaa eli karbamidia sisältävä voide liuottaa keratiinia, joka ohentaa kuivaa ja paksua sarveiskerrosta ja suurella pitoisuudella pitkään käytettynä hidastaa ihon tyvisolujen jakautumista siten ohentaen keratiinikerrosta ja orvaskettä. (Hannuksela 2013, viitattu 19.3.2018).

Osa perusvoiteista sisältää säilyteaineita, kuten parabeeneja sekä formaldehydin vapauttajia. Parabeeneja ovat esimerkiksi propyyli-, etyyli-, metyyli- ja butyyliparaoksibentsoaatit eivätkä ne yleensä herkistä tai ärsytä ihoa. Formaldehydin vapauttajat voivat joskus aiheuttaa allergiaa. Fenoksetanolia käytetään vaihtelevasti perusvoiteissa voiteiden rakenteen sekä kuviteltujen ja todellisten ongelmien vuoksi. Muita perusvoiteissa käytettäviä aineita säilyteaineiden lisäksi ovat esimerkiksi silikonit, antioksidantteja voiteen sisältäessä herkästi härskiintyviä aineita, kuten butyylihydroksitolueeni (BTH) tai butyylihydroksianoisoli (BHA) sekä geeleissä käytetään gelaattoria eli geelinmuodostajaa, yleisimmin karbomeeria ja piihappoa (Aerosil). (Hannuksela 2013, viitattu 19.3.2018).

Perusvoiteen tyyppin valintaan vaikuttavat yksilölliset tekijät. Kun ihottuman hoito aloitetaan, on hyvä aloittaa keskirasvaisella perusvoiteella. Voide ei ole riittävän tehokas, jos tunnin kuluttua rasvaamisesta tuntuu siltä, ettei ihoa olisi rasvattu ollenkaan, kun taas voiteen tuntua liian raskaalta on hyvä siirtyä kevyempään voiteeseen. Voiteen aiheuttaessa kirvelyä, voi olla hyvä siirtyä rasvaisempaan tuotteeseen. Karvaisille ihoalueille on suositeltavaa käyttää vähemmän öljypitoisia, kevyempiä voiteita. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017.) Ohuille ihoalueille sopii kevyempi voidepohja, creme tai lotion ja kuiville paksummille ihoalueille laitetaan rasvaisempaa voidetta. Voiteet, jotka sisältävät runsaasti vettä, voivat aiheuttaa kirvelyä etenkin hyvin kuivalla iholla. (Atopialiitto 2015, viitattu 13.9.2017).

Rasvavoiteet eivät sisällä vettä ollenkaan ja ne sopivat hyvin jalkapohjiin ja kämmeniin sekä paksuun ihottumaan, sillä rasvavoide estää veden haihtumista iholta hyvin (Saano & Taam-Ukkonen 2015, 507). Vahat, polyglykolit, vaseliini ja parafiinit eivät tarvitse antioksidanttia eli hapettumisen estäjää eivätkä säilyntäaineita, mutta kasvivahat ja -öljyt tarvitsevat härskiintymisen estämiseksi antioksidantin (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 281). Valkovaseliinia on käytetty yleisimmin vanhemmissa voiteissa, nykyisin sitä on harvemmassa uudessa valmisteessa. Vaseliini ei yleensä ärsytä ihoa ja sen allergiakkin on harvinaista, samoin myös parafiinit ovat turvallisia käyttää. Vahoja voidaan valmistaa synteettisesti, mutta niitä saadaan myös kasvikunnasta ja vuoriöljystä.

Myöskään vahat eivät herkistä tai ärsytä. Voiteissa käytettävät kasvikunnasta saatavat öljyt, kuten auringonkukka- tai oliiviöljyä härskiintyvät herkästi. Voiteisiin on usein lisätty myös ihon kuivumista estävän läpäisyesteen rakenneosia, keramideja, sillä se korvaa kuivasta ihosta puuttuvaa keramiidia. (Hannuksela 2013, viitattu 19.3.2018.)

Emulsiovoiteet sisältävät vettä, rasvaa, säilyteaineita ja emulgaattoria sekä usein humektanttia ja joskus geelinmuodostavaa ainetta. Emulgaattorit ovat kaksiosaisia, joista lipofiilinen osa sekoittuu rasvaan ja hydrofiilinen osa veteen ja näin ne sekoittuvat pysyvästi toisiinsa. Öljy-vesi-emulsio tarkoittaa sitä, että vesi on rasvan sisällä ja iholle laitettaessa vesi pääsee haihtumaan nopeasti samalla viilentäen ihoa. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 281). Kun vesi sijaitsee rasvan sisällä vesi-öljy-emulsiovoiteessa, vesi haihtuu hitaasti ja näin voide voi tuntua hyvin rasvaiselta ja se sopii hyvin paksujen ihottumien, kämmenien ja jalkapohjien hoitoon sekä kuivalle iholle talvisin (Saano & Taam-Ukkonen 2015, 507).

Hydrogeelit sisältävät paljon vettä, ja ne pysyvät voidemaisena gelaattorien avulla eivätkä ne välttämättä sisällä ollenkaan rasvaa. Pastat taas ovat puutereiden ja rasvojen seoksia, joista esimerkiksi sinkki-pasta. Rasvoin verraten pastan veden ihon lävitse haihtumista estävä vaikutus on vähäisempää. Liuokset kirvelevät rikkoutuneella iholla. Liuoksien voidepohja on alkoholipohjainen ja niitä käytetään lääkevalmisteiden voidepohjana karvaisille ihoalueille tai hiuspohjaan. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 282.) Geelit ja hydrogeelit sopivat esimerkiksi taiveisiin (Saano & Taam-Ukkonen 2015, 507).

Perusvoiteita suositellaan käytettäväksi kerran tai kahdesti päivässä ja koko kehon voitelukertaan riittää noin kahdestakymmenestä kolmeenkymmeneen grammaan perusvoidetta (Hannuksela 2013, viitattu 19.3.2018). Voiteen riittävää määrää voi arvioida esimerkiksi sormenpään mitalla, jolloin voidetta on noin 0.5 grammaa ja se riittää molempien käsien kämmenpuolien rasvaukseen. Yksi sormenpään mitta on siis sormenpäästä lähimpään niveleen. (Hannuksela-Svhan 2013, viitattu 19.3.2018). Voideltaessa koko kehon alue säännöllisesti, aikuisella kuluu kuukaudessa voidetta noin 1-1½ kilogrammaa (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017).

Voidepurkeissa on nähtävissä erilaisia voidemuotoja, kuten cream, lotion, geeli, pasta, ja voide. Mitä eroa näillä voiteilla sitten on? Cream tarkoittaa emulsiovoidetta, ja ne sisältävät vettä ja öljyä. Emulsiovoidetta on olemassa vesi-öljy-emulsiovoide ja öljy-vesi-emulsiovoide. Viimeksi mainittu on

ihoon helposti imeytyvä voide, joka ei jätä ihoa rasvaisen tai tahmean tuntoiseksi. Vesi-öljy-emulsiovoide taas on ihovoide, joka on enemmän rasvainen ja enemmän ihoa pehmentävä voide kuin öljy-vesi-emulsiovoide. (Dermweb 2018, viitattu 22.3.2018.)

Lotion nimitys tarkoittaa kosteusvoidetta tai kosteusemuliota, joka sisältää minkä tahansa neste-mäisen valmisteeseen, jossa inertit tai aktiiviset lääkeaineet suspensoidaan tai liuotetaan. Lotion -voiteena voidaan pitää öljy-vesi-emuliota korkealla vesipitoisuudella, joka antaa valmisteelle neste-mäisen koostumuksen. Useimmat kosteusvoiteet ovat vesipohjaisia tai vesialkoholi systeemi, jol-loin pieni määrä alkoholia lisätään vaikuttavien ainesosien liuottamiseen ja jouduttamaan liuksen haihtumista ihon pinnalta. Useat akne -kosteusvoiteet ovat vesialkoholisia, jotka haihtuvat nopeasti iholta eivätkä ne ole rasvaisia tai ihoa kuivattavia voiteita. Vesipitoisuudesta riippuen kosteusvoi-teiden emulsiotyyppi ei yleensä ole kuivattava. Kosteusvoiteita voidaan helposti käyttää isoilla alu-eilla ja ne sopivat karvaisille alueille, akneiholle ja karvatupen tulehdukselle taipuvaiselle iholle sekä hiertyville ihoalueille. (Dermweb 2018, viitattu 22.3.2018.)

Geeli on läpikuultava valmiste, joka sisältää selluloosaeetterin tai ureaa vedessä tai vesi-alkoho-lisekoituksen. Geelit nesteytyvät kosketuksessa ihon kanssa, kuivavat ja jättävät ohuen kalvon. Geelit ovat yleensä kuivattavia ja ne sopivat karvaisille ihoalueille. Pastat ovat sekoitus puuteria ja voidetta, jollainen on esimerkiksi tunnettu sinkki-voide. (Dermweb 2018, viitattu 22.3.2018.)

Voide on puolijähmeä valmiste hydrokarbooteista, kuten petrolatumista, mineraaliöljystä, parafii-neista ja synteettisestä hiilivedystä. Voiteella on vahva ihoa pehmentävä ja parantava vaikutus, ja tekee iholle suojaavan kalvon lisäten voiteen imeytymistä ja säilyttäen kosteuden iholla. Voide on rasvainen ja tahmea, eikä se sovellu vetiseen märkivään dermatiittiin eli ihotulehdukseen, karvai-sille alueille tai fOLLIKULIITTIIN taipuvaiselle iholle. Voiteet eivät sisällä vettä eivätkä ne vaadi säilyntä-aineita. (Dermweb 2018, viitattu 22.3.2018.)

Suomessa joistakin apteekissa myytävistä perusvoiteista on mahdollista saada kelakorvaus, mutta se edellyttää maininnan pitkäaikaisesta ihotaudin hoidosta lääkemääräyksessä. SVL 5 luku 2 § 3 momentti kertoo perusvoiteen olevan korvattava, jos se on lääketehaan valmistama, apteekista hankittu, sen peruskorvattavuus on hyväksytty ja kohtuullinen tukkuhinta vahvistettu ja sen täytyy olla lääkärin tai rajoitetun lääkemääräämisoikeuden omaavan sairaanhoitajan määräämä, kuitenkin lääkärin toteamaan pitkäaikaiseen ihotautiin tarkoitettu. Jotta ei-lääkkeellinen perusvoide olisi pe-ruskorvattava, pakkauskoon on oltava vähintään 100 grammaa. (Kela 2017, viitattu 22.3.2018.)

TAULUKKO 1A. Suomessa Kelakorvattavia perusvoiteita (Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat perusvoiteet, viitattu 22.3.2018)

Voidenimi	Voidemuoto	Lisätietoa
Apobase Carbamide 5%	Emulsiovoide	Hajusteeton, parabeeniton ja väriaineita sisältämätön kosteuttava perusvoide, joka sisältää glyserolia ja 5 % karbamidea, joilla on iholta kosteutta haihtumista vähentävä vaikutus. Rasvapitoisuus 22 %. Sopii käytettäväksi koko vartalolle, kuivalle iholle päivittäiseen käyttöön. (Yliopiston apteekki 2018a, viitattu 22.3.2018.)
Apobase Creme	Emulsiovoide	Hajusteeton ja parabeeniton kosteuden säilyttävä ja kosteuttava perusvoide, sopii atooppiselle iholle. Rasvapitoisuus 30 %. (Yliopiston apteekki 2018b, viitattu 22.3.2018.)
Apobase Hydrogel	Geeli	Hajusteeton, parabeeniton, rasvaton ja väritön. Sopii karvaisille ja rasvaisille ihoalueille. Sopii käytettäväksi päivällä ja yöllä sekä meikin alla. (Yliopiston apteekki 2018c, viitattu 22.3.2018.)
Apobase Lotion	Lotion	Sopii käytettäväksi pienillä lapsilla, ihopoimuihin ja taipaisiin, hilseilevään ja kuivaan hiuspohjaan, valohoidon jälkeen sekä genitaalialueiden perusvoiteeksi. Voidaan käyttää myös erittäin kuivaihoisilla pesuvoiteena saippuan sijasta. Helposti levittyvä. (Duodecim terveyskirjasto 2018a, viitattu 22.3.2018.)
Apobase Oily Creme	Emulsiovoide	Rasvapitoisuus 60 %, voide sopii erittäin kuivalle iholle (Duodecim terveyskirjasto 2018b, viitattu 22.3.2018).
Aqualan®	Emulsiovoide	Hajusteeton, kosteuttava perusvoide, joka sopii normaalille ja kuivalle iholle. Glycerolia sisältävä voide jättää iholle suojaavan kalvon. Sopii käsivoiteeksi sekä vauvan päänahan hoitoon. Voidetta voi sekoittaa myös esimerkiksi vauvan kylpyveteen pesuaineen sijasta. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018a, viitattu 22.3.2018.)
Aqualan® Duo	Emulsiovoide	Sisältää 30 % glyserolia, joka lisää kimmoisuutta ja notkeutta iholle. Voide on hajusteeton, hyvin imeytyvä ja kosteuttava. Sopii käytettäväksi kaikenikäisillä ja koko keholla. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018b, viitattu 22.3.2018.)
Aqualan® Gel	Geeli	Sisältää butyleeniglykolia, propyleenia sekä glyserolia, jotka kosteuttavat tehokkaasti. Rasvaton geeli. Sopii helposti rasvoittuvalle, pinta-kuivalle, akneiholle sekä seborroiselle iholle. Voidaan käyttää kosteusvoiteena. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018c, viitattu 22.3.2018.)
Aqualan® L	Emulsiovoide	Kaikenikäisille ja koko keholla sopiva kosteuttava perusvoide, joka sopii myös voidepesuun pesuaineen sijasta sekä meikin poistoon. Hajusteeton. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018d, viitattu 22.3.2018.)
Aqualan® Oil	Ihoöljy	Ei sisällä vettä, hajusteita, väri- ja säilöntäaineita, kolmen öljyn ihoöljy sopii karvaisille alueille, helposti levitettävä laajoille alueille. Ihoöljy sopii myös genitaalialueille. Jättää iholle ohuen kalvon, kuitenkin hyvin imeytyen. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018e, viitattu 22.3.2018.)
Aqualan® Plus	Emulsiovoide	Atooppiselle iholle sopiva kosteuttava perusvoide, joka jättää mattapinnan ihoa suojaamaan estäen kosteuden haihtumista. Sisältää kosteuttavia aineita, kuten glyserolia ja nylonia. Alussa käytetään kahdesta kolmeen kertaan päivässä, myöhemmin riittää harvempi voitelukerta. (Duodecim terveyskirjasto 2018c, viitattu 22.3.2018.)

TAULUKKO 1B. Suomessa Kelakorvattavia perusvoiteita (Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat perusvoiteet, viitattu 22.3.2018)

Voidenimi	Voidemuoto	Lisätietoa
Carbalan®	Emulsiovoide	Helposti levittyvä ja nopeasti imeytyvä 5 % karbamiidia ja glyserolia sisältävä hajusteeton voide, joka sopii atooppiselle sekä kuivalle ja normaalille iholle (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018f, viitattu 22.3.2018).
Ceraderm	Ihoöljy	Ei sisällä vettä, hajusteita, emulgaattoreita, väri- tai säilöntäaineita. Sopii käytettäväksi koko keholla ja kaikenikäisille. Kosteuttava ja suojaava voide. Voidaan käyttää myös ihopoimuisilla alueilla, silmäluomilla ja limakalvoilla. Parhaiten toimii pyyhekuivalla, puhtaalla iholle. (Ceraderm 2018 & Ceraderm käyttöalueet, viitattu 22.3.2018.)
Ceraderm	Voide	Ei sisällä vettä, hajusteita, emulgaattoreita, väri- tai säilöntäaineita, sopii kuivan ja ärtyneen ihon hoitoon koko keholla, kestäen pesun lämpimällä vedellä. Mauton, joten sopii myös huulirasvan sijaiseksi. Tehokas hoito- ja suojavaide. (Ceraderm 2018 & Ceraderm käyttöalueet, viitattu 22.3.2018.)
Ceralan®	Emulsiovoide	Keramideja sisältävä perusvoide atooppisen ihottuman hoitoon, pitkäaikaisesti ja tehokkaasti kosteuttava voide. Käytetään aluksi kahdesta kolmeen kertaan vuorokaudessa, myöhemmin harvempi voitelukerta riittää. (Terveyskirjasto 2018d, viitattu 22.3.2018.)
Ceralan® Plus	Emulsiovoide	Keramideja, keramidien esiasteita phytosfingosineja ja kolesterolia sisältävä perusvoide, joka sopii kaiken ikäisille ja kaikille ihoalueille. Annostellaan tarpeen mukaan kahdesti päivässä. (Duodecim terveyskirjasto 2018e, viitattu 22.3.2018.)
Decubal® Clinic Creme	Emulsiovoide	Ihoa pehmentävää dimetikonia sisältävä ja ihoa pehmentävää lanoliinia sisältävä keskirasvainen perusvoide, joka sopii käytettäväksi koko keholla sekä kaiken ikäisille kuivalle ja herkälle iholle päivittäiseen käyttöön. Rasvapitoisuus 38 %. Väriaineeton, hajusteeton ja parabeeniton. (Decubal 2014, viitattu 22.3.2018.)
Decubal® Repair	Emulsiovoide	Säilyntäaineeton, pitkäaikaisesti ja nopeasti kosteuttava lipidejä, vapaita rasvahappoja ja keramideja sisältävä voide, joka sopii atooppiselle iholle lievittäen punoitusta, kutinaa ja hilseilyä. Rasvapitoisuus 70 %. (Duodecim terveyskirjasto 2018f, viitattu 22.3.2018.)
Dermalog® Emulsiovoide™	Emulsiovoide	Ei sisällä hajusteita, säilöntäaineita tai parabeeneja. Sopii käytettäväksi normaalille ja kuivalle iholle päivittäiseen käyttöön koko vartalolle ja kasvoille. Sopii myös allergiasta ja ihovaurioista kärsiville kuten lasten ihottumaan. Rasvapitoisuus 22 %, öljy-vesi-emulsiovoide, pH noin 5. (Dermalog 2018a, viitattu 22.3.2018.)
Dermalog® Skin-cure™	Voide	Sopii kuivalle ja erittäin kuivalle iholle sekä suojavaiteeksi laajoille ihoalueille sekä limakalvoille. Ei sisällä hajusteita, säilöntäaineita tai parabeeneja. Rasvapitoisuus 63 %, muttei jätä tahmaista ihoa. PH noin 7. (Dermalog 2018b, viitattu 22.3.2018.)

TAULUKKO 1C. Suomessa Kelakorvattavia perusvoiteita (Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat perusvoiteet, viitattu 22.3.2018)

Voidenimi	Voidemuoto	Lisätietoa
Essex	Emulsiovoide	Sopii käytettäväksi kuivan, atooppisen ihon hoidossa, aralle ja ärtynneelle iholle päivittäin tai jatkuvaan käyttöön. Sopii myös vaippaihottuman hoitoon tai lääkevoiteiden ohella. PH noin 5. Ei sisällä hajusteita eikä väriaineita. (Yliopiston verkkoapteekki 2018a, viitattu 22.3.2018.)
Essex	Lotion	Ei sisällä hajusteita eikä väriaineita. Sopii kaikenikäisille koko keholle ja kasvoille päivittäiseen käyttöön. Pehmentävä kosteusemulsio. (Yliopiston verkkoapteekki 2018b, viitattu 22.3.2018.)
Humektan®	Emulsiovoide	Antimikrobinen kosteuttava perusvoide, joka sopii kasvoille ja koko vartalolle. Voidaan käyttää myös hilseilevään ja kuivaan päänahkaan, helppo pestä pois vedellä. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018g, viitattu 22.3.2018.)
Hydran®	Emulsiovoide	Rasvainen voide hilseilevälle ja karhealle iholle. Voiteen päälle voidaan laittaa puuvillakäsineet ja/tai -sukat, jottei voide sotke. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018h, viitattu 22.3.2018.)
Hydrolan®	Geeli	Pitkäkestoinen, kosteuttava geelivoide, kuivalle iholle koko vartalolle oleva sopiva. Sopii atooppiselle iholle aikuisille ja lapsille. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018i, viitattu 22.3.2018.)
Lipolan®	Emulsiovoide	Kuivalle ja atooppiselle iholle sopiva liposomaalinen erikoisperusvoide. Hajusteeton, väriaineeton, ei aiheuta yleensä ärsytysoireita. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018j, viitattu 22.3.2018.)
Locobase rasvainen emulsiovoide	Emulsiovoide	Kuivalle ja vaurioituneelle iholle tavallisten ihovoiteiden riittämättömyyden jälkeen oleva erikoisvoide, joka korjaa suojakerrosta, vähentää kosteuden haihtumista, lisää elastisuutta ja ehkäisee halkeamien syntymistä. Sopii käytettäväksi kaiken ikäisille koko kehon alueella sekä kasvoilla. Rasvapitoisuus 70 %, pH 4. Ei sisällä hajusteita eikä väriaineita. Annostellaan tarpeen mukaan useasti päivässä. (Yliopiston verkkoapteekki, 2018c, viitattu 22.3.2018.)
Novalan®	Emulsiovoide	Käytetään lääkevoiteiden voidepohjana sekä sellaisenaan ihottuman hoidossa. Sopii kuivalle iholle sekä päivittäin käytettäväksi vaippavoiteena. Keskirasvainen emulsiovoide. (Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018k, viitattu 22.3.2018.)
Xyliderm	Geeli	Ksylitolia sisältävä atooppiselle, kuivalle, vaurioituneelle ja ärtynneelle iholle sopiva geelivoide, joka ei sisällä rasvoja, emulgaattoreita, hajusteita eikä väriaineita. Käytetään tarvittaessa tai kahdesta kolmeen kertaan päivässä koko kehon alueella, myös ohuilla ihoalueilla. Voi allergisoida, joten hyvä katsoa pakkausseloste ennen käyttöä. Voi jättää tahmaisen tunteen annosteltaessa liikaa iholle. (Xyliderm 2018 & Xyliderm käyttö 2018, viitattu 22.3.2018.)

TAULUKKO 2. Suomessa Kelakorvattavia pitkäaikaisen ihotaudin hoidossa käytettäviä perusvoiteita (Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat itsehoitolääkkeet -hakusanavaihtoehto, viitattu 22.3.2018.)

Tuotenimi	Vahvuus	Voidemuoto	Lääkeaine
Calmuril™	100/50mg/g	Emulsiovoide	Karbamidi
Canoderm	5 %	Emulsiovoide	Karbamidi
Miniderm	20 %	Emulsiovoide	-

2.6 Paikalliskortikosteroidit eli kortisonivoiteet

Paikalliskortikosteroidit ovat tärkeimpiä käytettäviä lääkkeitä atooppisen ihottuman hoidossa. Ne ovat lääkeainetta sisältäviä voiteita. Niitä käytetään jaksoittaisesti ja ylläpitohoitona. Yleensä hoitokuuri jakso kestää 1-2viikkoa ja ylläpitohoito muutaman kerran viikossa tarvittaessa. Yleensä atooppisen ihottuman hoitoon riittää mieto ja keskivahva kortisonivoide, mutta hankalat tilanteet voivat vaatia vahvaa ja erittäin vahvaa kortisonia. Miedosta vahvempaan kortisonivoiteeseen siirtäessä myös haittavaikutusten riski kasvaa suhteessa vahvuuteen. Paikallisesti käytettävä kortikosteroidi pitkään käytettynä ohentaa ihoa ja ohenemiselle ovatkin alttiina varsinkin jo valmiiksi ohuet ihoalueet, kuten silmänympärykset ja vanhusten iho. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus, 2016, viitattu 2.9.2017)

Hoidettava ihoalue, hoidon kesto sekä atoopikon ikä vaikuttavat kortisonivoiteen vahvuuden valintaan, sillä paksummilla ihoalueilla hoito voi kestää yhtäjaksoisesti 3-4 viikkoa kun taas ohuemmilla ihoalueilla 1-2 viikkoa. Lisäksi ylläpitohoito kaksi kerran viikossa muutamien kuukausien ajan pitää atopian kurissa pidemmän ajan ja näin lisää hoitomyöntyvyyttä. Yleensä kerran päivässä kortisonivoiteella voitelu riittää, mutta akuuteissa ihottumissa voidetta voi laittaa kahdesti päivässä. Etenkin käsi-ihottumissa kortisonivoidetta suositellaan käyttämään iltaisin, jottei se peseydy pois käsien pesun yhteydessä, mutta alle yksi vuotiailla käyttöä suositellaan aamuisin lapsen oman elimistön kortisonierityksen vuorokausirytmien vuoksi. (Hannuksela, Lauerma & Hannuksela-Svhan 2011, 57, 284.)

Kortisonin imeytymistä voidaan lisätä peittohoidolla eli okklusiolla, jolloin kortisonivoiteen päälle laitetaan sinkkisukka tai hydrokolloidilevy. Sinkkisukkaa pidetään yhtä jaksoisesti muutaman päivän ajan ja hydrokolloidelevyä kolmesta seitsemään vuorokauteen. Hiuspohjaa voidaan hoitaa liuoksilla tai linimenteillä, jotka laitetaan päänahkaan illalla ja pestään aamulla pois. (Hannuksela-Svhan 2013, viitattu 19.3.2018.) Esimerkiksi Zipzoc®-voidesukka sisältää sinkkioksidia, valkovaseeliinia ja parafiinia. Sen alle usein laitetaan lääkevoidetta. Sukkaa voidaan leikata tarvittaessa sopivan kokoiseksi paloiksi. Mikäli ihottuma ei eritä kovin paljon, voidaan sukkaa pitää paikallaan useamman päivän ajan, mutta sitä ei voi pestä. Vaatteiden suojaksi voi laittaa esimerkiksi putkisukkaa, sillä sinkkiä on sinkkisukan molemmin puolin. Poiston jälkeen ihon voi puhdistaa perusvoiteella tai ihoöljyllä hankaamalla ihoa varovasti harsotaitosta apuna käyttäen. (Satakunnan sairaanhoitopiiri: sinkkisukka -potilasohje, 7/2017, viitattu 13.4.2018.)

Paikalliskortisonivoiteilla on tulehdusta hillitsevä vaikutus, sillä ne vähentävät turvotusta, punoitusta ja vetistystä vaikuttamalla suoraan solukalvoihin tiivistäen niitä ja supistaen verisuonia. Paikalliskortisonit estävät tulehduksen välittäjäaineiden signaalimolekyylien tuottamista sääteleviä tekijöitä sitoutumalla solulimassa sijaitseviin steroidireseptoreihin, joita sijaitsee muun muassa ihon keratinosyyteissä ja sidekukoksen fibroblasteissa, ja kulkeutumalla tumaan. Näin tulehdussolujen, kuten eosinofiilien, neutrofiilien ja T-lymfosyyttien, ihoon kulkeutuminen vähenee ja näiden apoptoosi eli solukuoleminen lisääntyy. Kun tulehdus rauhoittuu, se lievittää myös kutinaa. Paikalliskortisoneilla on myös keratinosyyttien solunjakautumista, kollageenin ja elastiinin synteesiä estävä vaikutus. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 283-284)

Kortisonivoiteet jaetaan neljään vahvuus ryhmään tehonsa mukaan. Tehoeroihin vaikuttaa kortisonin ihoon imeytymiskyky sekä sitoutumiskyky sytoplasman steroidireseptoreihin ja näin yksi lääkeaine samalla pitoisuudella eri voidepohjassa voi sijoittua kahteen eri vahvuus ryhmään. Kortisonien imeytymiseen vaikuttavat voiteen lipofiilisyyden, molekyyl koko sekä lääkeaineen pitoisuus voiteessa. Ne imeytyvät lähinnä sarveiskerroksen kautta, sarveissolujen läpi ja niiden vierestä. Voiteen imeytymistä lisää sarveiskerroksen vettäminen, jota lisäävät esimerkiksi ihon tarpeet, hikoilu, kylvytys, voiteen humektantit sekä peittohoito. Ihon läpäisyesteen ollessa vaurioitunut kortisonivoiteen imeytyminen on moninkertaista verraten terveeseen ihoon, sillä terve iho päästää lävitseen hyvin vähäisesti kortisonia. Kortisonin imeytyminen on suurempaa myös pienillä lapsilla sekä yli 80-vuotiailla, sillä heidän ihonsa on aikuisten ihoa ohuempi. Atoopikon hoitomyöntyvyyttä lisätään valitsemalla tarpeeksi voimakas kortisonivoide, jotta oletetussa ajassa ihottuma todennäköisesti häviää ja jatkohoittoa varten joko harvennetaan voiteen annostelua tai valitaan miedompi voide. (Hannuksela-

Svhan ym. 2011, 284.) Miedon kortisonivoiteen voi ostaa apteekista ilman reseptiä, mutta muut vahvuusluokat vaativat lääkärin kirjoittaman reseptin. Mietoa hydrokortisonivoidetta on saatavilla 0.5 %, 1 % ja 2,5 % vahvuuksilla, mutta niiden tehoeroissa ei ole suuria eroja. (Hannuksela-Svhan 2013, viitattu 19.3.2018.)

Paikallisesti käytettävien kortisonivoiteiden voidepohjat ovat perusvoiteiden vehikkeleitä vastaavia voidepohjia ja voidepohjista usein sopiikin öljy-vesi-emulsiovoide parhaiten atooppisen ihottuman hoitoon. Atooppisen ihottuman hoitoon kortisonivoiteeksi valitaan usein emulsiovoide paremman leviävyyden vuoksi, mutta esimerkiksi kroonisen, jäkälöityneen ekseeman hoidossa käytetään rasvaisia voiteita. Ihon suojakerros paranee ja mikrobien määrä iholla vähenee kortisonivoiteiden parantaessa ihoa. Yleisin ongelma kortisonivoiteiden käytössä on komplianssi eli hoitomyöntyvyys, sillä usein potilaat käyttävät kortisonivoiteita hyvin varoen, jonka vuoksi ekseema ei pääse paranemaan. Kortisonivoidetta on laitettu riittävästi iholle, kun sen laiton jälkeen sitä on vielä pieniosa imeytymättömänä iholla. Koska kortisonivoiteet aiheuttavat takyfylaksiaa eli tottumista, on hyvä jaksottaa hoito ja hoitajakson jälkeen käyttää voidetta vain ylläpitohoitona muutaman kerran viikossa takyfylaksian estämiseksi. Joskus harvoin iho voi myös tottua perusvoiteeseen ja tämän ilmetessä olisi hyvä vaihtaa perusvoidetta 1-2 kuukauden välein taikka vaihdella kahden tai kolmen perusvoiteen välillä. (Hannuksela, Lauerma & Hannuksela-Svhan 2011, 57-58, 284)

Suomessa on myynnissä myös yhdistelmävalmisteita eli kortisonivoiteen mukana on antimikrobinen aine. Tällaiset voiteet on tarkoitettu esimerkiksi sekundaarisesti infektoituneiden ekseemoiden hoitoon. Mieto kortisoni ja antibakteerinen aine tehostavat toistensa vaikutuksia, mutta antimikrobi ei lisää keskivahvan, vahvan tai erittäin vahvan kortisonin tehoa, sillä kortisoni on itsestäänkin antimikrobinen. Vahva kortisoni voi myös vaikuttaa elimistön oman puolustusmekanismin toimintaan estämällä sen toimintaa. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 286.)

Myös kortisonivoiteilla on haittavaikutuksia ja niiden ilmaantumiseen vaikuttavat esimerkiksi kortisonivoiteen käyttötapa, altistusaika, teho sekä perinnölliset ominaisuudet. Kortisonivoiteen haittavaikutuksia ovat esimerkiksi talirauhastiehyiden ja karvatuppien liikasarveistuminen ja sen vaikutuksesta ruusufinnin tai aknen pahentuminen, pidempiaikaisessa käytössä ihon oheneminen eli atrofia ja valearprien eli striamuodostumien esiintyminen sekä sidekudoksen kollageenin synteesin vähentyminen. Mitä vahvempi kortisonivoide, sitä suurempi riski haittavaikutuksille. Kortisonivoiteet voivat aiheuttaa esimerkiksi kosketusallergiaa ja sitä on nähty hydrokortisonin ja hydrokortisoni-17-

butyraattien käytössä. Kosketusallergiaa esiintyy noin kahdella prosentilla atoopikoista lapputesien mukaan. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 286.) Kortisonivoiteiden käyttö voi aiheuttaa myös verisuonten supistumista, joka on voimakkainta hoitopäivien alussa ja loppuu muutaman viikon päästä hoidon aloittamisesta (Hannuksela-Svhan 2013, viitattu 19.3.2018).

TAULUKKO 3. Kortisonivoiteiden vahvuudet, esimerkit lääkeaineista ja kauppanimestä sekä käyttökohteet (1. Duodecim lääketietokanta 2017, viitattu 16.11.2017, 2. Saano & Taam-Ukkonen 2015, 511.)

1)Vahvuus	I Mieto	II Keskivahva	III Vahva	IV Erittäin vahva
1)Lääkeaine ja erimerkki kauppanimestä	•Hydrokortisoni (Hydrocortison®)	•Hydrokortisoni-17-butyraatti (Bucort®, Locoid®) •Desonidi (Apolar®), •Klobetasonibutyraatti (Emovat®)	•Beetametasoni (Bemetson®, Betnovat®) •Desoksimetasoni (Ibaril®) •Metyyliprednisoloniaseponaatti (Advantan®) •Mometasoni (Demoson®, Elocon®)	•Klobetasoli (Clobex®, Dermovat®)
2) Suositeltu käyttö ikäryhmittäin	Kaikenikäiset +++	1-6vuotiaat + 7-65 vuotiaat ++ yli 65 vuotiaat +	Yli 7 vuotiaat +	16-65 vuotiaat +
2) Suositeltu käyttöalue: sopii hyvin +++, suositellaan ++, voi käyttää + ei voi käyttää -	Hiuspohja +++ Raajat +++ Taipeet +++ Kasvot ja kaula++ Jalkapohjat ja kämmenet ++	Jalkapohjat ja kämmenet ++ Hiuspohja ++ Raajat + Taipeet + Muut alueet -	Jalkapohjat ja kämmenet ++ Hiuspohja ++ Raajat + Muut alueet -	Jalkapohjat ja kämmenet + Muut alueet -

2.7 Kalsineuriinin estäjät

Kalsineuriinin estäjät hillitsevät tulehdusta, sillä kalsineuriini kuljettaa tulehduksen välittäjäaineen, NF-AT:n solulimasta solun tumaan (Hannuksela & Lauerma 2011, 58). Tällaiset kalsineuriinin estäjävoiteet, takrolimuusi ja pimekrolimuusi, ovat vaihtoehtoja kortisonivoiteille. Pimekrolimuusivoidetta käytetään lähinnä lievän tai keskivaikean atooppisen ihottuman hoidossa ja takrolimuusivoidetta keskivaikean tai vaikean ihottuman hoidossa. Lisäksi molempia käytetään silmäluomien ihottuman ja huulten hoidossa. Kalsineuriinin estäjävoiteiden käytössä ei tarvitse pitää hoitotaukoja vaan hoitoa voi tarvittaessa jatkaa ilman taukoja yhtäjaksoisesti. Voiteiden haittana voi esiintyä hoidon alussa poltteleva tai kihelmöivä tunne, joka yleensä hoidon jatkuessa poistuu. Tähän haittaan voi tarvittaessa ottaa tulehduskipulääkettä (ibuprofeini, naprokseeni, ASA) noin 30-60 minuuttia ennen voiteen laittamista. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 4.3.2018.)

Pimekrolimuusi -emulsiovoidetta, kauppanimi Elidel®, käytetään lievän tai keskivaikean atooppisen ekseeman hoidossa yli 2-vuotiailla potilailla, joille ei ole suositeltavaa tai mahdollista käyttää paikallisesti käytettäviä kortikosteroideja. Tällaisia edellä mainittuja tapauksia ovat esimerkiksi paikallisesti käytettävien kortikosteroidien vasteettomuus, kortikosteroidien sietämättömyys sekä kasvojen ja kaulan alueen hoito pitkäaikaisesti ja jaksottaisesti, jolloin se voi olla epätarkoituksenmukaista. Pimekrolimuusivoidetta saa määrätä runsaasti kokemusta atooppisen ihottuman hoidosta omaava lääkäri. Pimekrolimuusi-emulsiovoidetta voidaan käyttää jaksottaiseen pitkäaikaishoitoon ihon lehadusten ehkäisemiseksi sekä lyhytaikaisesti atooppisen ihottuman oireiden ja ihomuutosten hoitoon. Voidetta voidaan käyttää kaikille ihoalueille limakalvoja lukuun ottamatta. Hoito tulee aloittaa heti ensimmäisten oireiden ja ihomuutosten ilmetessä vain ihottuma-alueille. Hoitoajan tulee olla mahdollisimman lyhyt hoidettaessa oireita. Pimekrolimuusi tulee lopettaa oireiden ja ihomuutoksien hävitessä ja hoidon tuleekin olla lyhytkestoista ja jaksottaista, ei jatkuvaa. Ellei merkkejä ihottuman paranemisesta havaita kuuden viikon kuluttua hoidon aloittamisesta tai sairaus pahenee, tulee hoito keskeyttää. (Duodecim lääketietokanta, Elidel®, viitattu 4.3.2018.)

Takrolimuusivoide (kauppanimellä Protopic®) 0,03 % vahvuudella ja 0,1 % vahvuudella. Miedompi voide on tarkoitettu 2-vuotiaiden ja sitä vanhempien, nuorten ja aikuisten hoitoon ja vahvempi yli 16-vuotiaiden nuorten ja aikuisten hoitoon. Taudin pahenemisvaiheessa takrolimuusivoide on tarkoitettu kohtalaisen vaikean ja vaikean atooppisen ekseeman hoitoon, joille paikallisesti käytettävät kortikosteroidit eivät sovi tai jotka eivät saa riittävää vastetta tavanomaisista hoidoista. Ylläpitohoi-

dossa sitä käytetään kohtalaisen vaikean tai vaikean atooppisen ihottuman hoitoon pahenemisvaiheiden estämiseksi ja oireettomien aikojen pidentämiseksi ihottuman tiheästi uusiutuvilla (vähintään 4 kertaa vuodessa) potilailla, jotka ovat saaneet vasteen voidetta kahdesti vuorokaudessa käyttäessä enintään kuuden viikon ajan. Voidetta saa määrätä lääkäri, joka omaa runsaan kokemuksen atooppisen ihottuman hoidossa. Voidetta ei saa käyttää jatkuvasti. Hoito aloitetaan heti oireiden ja merkkien esiintyessä ja käytetään, kunnes iho on parantunut täysin tai lähes täysin tai jäljellä on vain lieviä oireita. Tämän jälkeen siirrytään ylläpitohoitoon, jolloin voidetta käytetään kahdesti viikossa. (Duodecim lääketietokanta, Protopic®, viitattu 4.3.2018.)

2.8 UV-valohoito atooppisen ihottuman hoidossa

Auringon ultraviolettisäteilyn immunosuppressiivisen vaikutuksen vuoksi kesäisin suurimmalla osalla atoopikoista atooppinen ihottuma paranee tai ainakin tulee paremmaksi. Hyvä suoja ulkoisia ärsykejä vastaan on paksu epidermis eli orvaskesi, jonka paksuus kaksin- tai jopa kolminkertaituu kesän aikana. Keinotekoisella ultraviolettisäteilyllä saadaan sama vaikutus kuin auringon valolla. Atooppisen ihottuman hoidossa voidaan käyttää niin sanottua SUP-hoitoa (215-380nm, säteilymekanismi noin 340nm), kapeakirjoista UVB-säteilyä (311-313nm) tai laajakirjoista UVB-säteilyä (280-320nm). Valohoitojen teho vaihtelee potilaasta toiseen ja hoitotulokset ovat olleet 80-90 %:lla potilaista ainakin tyydyttäviä tai hyviä. Saadun valohoidon vuoksi perus- ja kortisonivoiteiden tarve keskimäärin puolittuu. (Hannuksela & Lauerma 2011, 58.)

Ultraviolettisäteily (UV) -valohoitoa käytetään tulehduksellisten ihosairauksien, kuten atooppisen ekseeman, hoidossa. Valohoito vähentää ihon tulehdusta ja siten myös kutinaa sekä vähentää ihon kuivumista lisäämällä veden haihtumista estävien rasvojen tuottoa sarveiskerroksessa ja paksuntaa orvaskettä. Hoitolaitteissa annettavia hoitoja ovat UVB-, SUP-, UVA- ja PUVA-hoidot. UVB-valohoitoa käytetään psoriaasin ja ekseemoiden hoidossa. UVA-säteilyllä ei juurikaan ole hoidollista tehoa ihosairauksissa ja se onkin kosmeettisissa solariumlaitteissa käytössä. SUP-säteily sisältää UVA-säteilyä ja pienen määrän UVB-säteilyä ja näin muistuttaa suomalaista kesäaurinkoa. SUP-hoito on käytetty hoito atooppisessa ekseemassa. PUVA-hoito sisältää psoralenia ja UVA-säteilyä, sitä ei kuitenkaan käytetä atopian hoidossa. (Lääkäriin tietokannat: UV-valohoito 2013, viitattu 16.11.2017).

UV-valohoidon käyttö ihosairauksien hoidossa perustuu sen ihossa olevan tulehdusprosessia vaimentavaan ja T-lymfosyyttien apoptoosia lisäävään vaikutukseen sekä se lisää sarveiskerroksessa veden haihtumista estävien keramidien tuottoa, paksuntaa orvaskettä, vähentää kollageenin tuottoa ja lisää kollageenin hajoamista. UV-valohoito myös rauhoittaa ihon tulehdusta, jolloin kutina vähenee. UVB-säteilyn vaikutus on suureksi osaksi orvaskedessä, kun UVA-säteilyn vaikutus on syvällä verinahassa. Kroonista ihosairautta valohoito ei paranna, mutta sillä on onnistuttu rauhoittamaan ihottuma kuukausiksi jopa 60-80 prosentilla atooppikoista ja he voivat olla oireettomia jopa vielä kolmen kuukauden kuluttua hoidosta. (Hannuksela-Svhan & Hannuksela 2011, 288-289.)

UV-valohoidon määrää aina lääkäri ja hoidon antaa valohoitoon perehtynyt terveydenhuollon ammattilainen. Ihosyöpäriskiä vähennetään esimerkiksi suojaamalla kasvat, mikäli siellä ei ole ihottumaa, aina silmät ja miesten sukupuolielimet. Hoitoon tullaan ennen ihon rasvausta ja perus- ja hoitovoiteet laitetaan hoidon jälkeen. (Lääkäriin tietokannat: UV-valohoito 2013, viitattu 16.11.2017.)

Jotta atooppikko voi saada UV-valohoitoa, hänen ihonsa täytyy sietää auringonvaloa, sillä vaste valohoitoon on huono, jos iho alkaa herkästi punoittamaan auringossa. Immuunivastetta heikentäviä lääkeaineita, kuten pimekrolimuusi, takrolimuusi ja siklosporiini, ei tulisi olla valohoidon aikana käytössä. Runsaat atyyppiset luomet, aikaisemmat okasolu- tai tyvisolusyövät ja sairastettu melanooma ovat suhteellisia vasta-aiheita UV-valohoidolle. Valohoidosta voi olla myös haittoja, sillä se voi aiheuttaa esimerkiksi äkillisen UV-eryteeman eli ihon ”palamisen,” joka on yleensä lievää ja rauhoittuu muutamassa päivässä tulehduskipulääkkeellä sekä miedolla kortisonivoiteella. Iho vanhenee UV-valon vaikutuksesta, sillä se vaurioittaa kollageenisäikeitä ja elastiinia (valoelastoosi), jolloin vaurioituneeseen ihoon voi kehittyä pigmenttömiä läiskiä, pigmenttitäpliä (lentigot), premaligneja aurinkokeratooseja sekä karheita keratooseja (sarveistumishäiriöitä). (Hannuksela-Svhan & Hannuksela, s.289-290.)

Atooppisen ekseeman hoidossa on eniten käytetty kapea-kaistaista UVB-säteilyä. Valohoidossa käytettävät lamput ovat erikoislamppuja, jotka vaimentavat atooppista tulehdusta. Valohoitoa annetaan 15-20 kerran sarjoissa kahdesta neljään kertaan viikossa ja sitä käytetään lähinnä silloin, kun paikallishoidolla ei ole riittävää vastetta. Ihottuman oireiden ollessa hyvin vaikeita, niitä rauhoitetaan ennen valohoitoa tehokkaalla lääkevoidehoidolla ja kortisonivoiteita voikin käyttää myös valohoidon kanssa yhtä aikaa. (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 4.3.2018.)

2.9 Atooppisen ekseeman sisäiset hoidot

Atooppisen ihottuman aiheuttamaan kutinaan ei ilmeisesti ole tehoa sellaisilla antihistamiineilla, jotka eivät väsytä. Väsyttävillä antihistamiineilla on kutinaa lievittävää vaikutusta, mutta se perustuu enemmän niiden väsyttävään ominaisuuteen kuin antihistamiinin vaikutukseen. Antibioottihoido on tarpeellinen, mikäli ihottuma on selvästi infektoitunut ja tällöin antibioottina käytetään ensimmäisen polven kefalosporiinia. Paikallista hoitoa ekseeman hoidossa jatketaan tavallisesti antibiootin rinnalla. Sisäisesti käytettävästä antibiootista ei ole hyötyä infektoitumattomassa ekseemassa. Potilailla on hyvä osata itsekkin infektion oireet ihottumassa, joita ovat nopeasti hankaloituva atooppinen ihottuma, ruvet, märkärakkulat, ihottuman märkäinen erite, kuume ja sairauden tunne. Lyhytaikaisessa käytössä voidaan käyttää suun kautta otettavia kortikosteroideja, mikäli paikalliset tai UV-valohoidot eivät auta vaikean atopian oireisiin. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus 2016, viitattu 22.3.2018.) Atoopikon ollessa herkistynyt hiivoilla ja rasva-hiivojen esiintyessä runsaasti ekseemassa, voidaan käyttää sisäistä hiivahoitoa, mutta sen tehoa ei voida ennakoita (Hannuksela & Lauerma, 57).

Atooppisen ekseeman hoidossa sisäisesti käytettäviä hoitoja ovat myös siklosporiini, atsatiopriini ja metotreksaatti, joista vain siklosporiinilla on virallinen käyttöaihe ekseeman hoidossa. Näitä käytetään, mikäli oikealla paikallishoidolla tai valohoidolla ei saavuteta riittävää vastetta hoidolle, mutta lääkkeiden annostelu tulisi pitää mahdollisimman pienenä riittävän hoitovasteen saavuttamisen jälkeen. Siklosporiinia käytettäessä UV-valohoito samanaikaisesti on kiellettyä. Mikäli muista hoidoista ei ole hyötyä tai ne eivät sovi, voidaan lyhytaikaisesti käyttää atsatiopriinia tai metotreksaattia. (Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus 2016, viitattu 22.3.2018.)

2.10 Atooppisen ihottuman vaikutuksia elämänlaatuun

Atooppinen ihottuma voi olla hyvin kutiseva ja ihon hoito voi viedä paljon aikaa, jolloin ihottuman oireilla voi olla vaikutuksia atoopikon elämänlaatuun. Koska atooppinen iho voi olla hyvin kutiseva, se voi häiritä yöunia ja näin aiheuttaa päiväväsymystä sekä keskittymisvaikeuksia. (Allergia- ja astmaliitto 2017, viitattu 4.3.2018.) Nukkumista voi koettaa parantaa ottamalla kutinaa lievittävän antihistamiinin ennen nukkumaan menoa, käymällä lämpimässä ja rentouttavassa kylvyssä tai suihkussa, pitämällä huoneen pimeänä, viileänä ja puhtaana (National Eczema Association: Eczema and Emotional Wellness 2018, viitattu 3.4.2018).

Mielen stressaantuminen ja ahdistuminen voivat laukaista atooppisen ihottuman pahenemisen, josta voi syntyä noidankehä, mikäli atoopikko stressaantuu ja ahdistuu huonokuntoisesta ihostaan, joka taas voi pahentaa ihon kuntoa ja heikentää mielialaa ja itsetuntoa huomattavastikin. Kehon stressaantuessa keho reagoi lisäämällä stressihormonien, kuten adrenaliinin ja kortisolin, tuotantoa. Mikäli kehossa on liikaa kortisolia, se voi vaikuttaa heikentävästi immuunijärjestelmään ja aiheuttaa näin tulehdusvasteen iholla. Koettamalla rentoutua ja vähentämällä ahdistusta voi olla positiivisia vaikutuksia ihon kuntoon, joten rentoutuminen ja vähempi stressaaminen ovat hyvästä ihon kuntoa ajatellen. (National Eczema Association: Eczema and Emotional Wellness 2018, viitattu 3.4.2018.)

Kansainvälisen ekseema -yhdistyksen vastikään tekemän tutkimuksen mukaan jopa yli 30 % atooppisesta ihottumasta kärsivällä on diagnosoitu masennus ja / tai ahdistuneisuus. Tätä he selittävät kehon kommunikoinnilla aivojen kanssa tulehdusvasteen aikana ja näin tulehdukselliset ihosairaudet voivat altistaa näille diagnooseille. (National Eczema Association: Eczema and Emotional Wellness 2018, viitattu 3.4.2018.) Atooppinen ihottuma ja atoopikon itsellä pahenemisvaiheeseen yhdistetyt tekijät voivat aiheuttaa atoopikolle myös välttämiskäyttäytymistä, kuten hikoilun ja sosiaalisten tilanteiden välttämistä ja näin itsensä erilaiseksi kokiessaan, sillä voi olla negatiivisia vaikutuksia minäkuvaan ja sen kehitykseen (Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017, viitattu 3.4.2018). Koska on todettu liikunnan vähentävän negatiivisia tunteita, kuten stressiä, ahdistusta ja masennusta, on tärkeää etsiä itselle sopiva liikuntamuoto. Mikäli välttelee liikuntaa esimerkiksi hikoilun aiheuttaman ihottuman pahenemisen vuoksi, voi kokeilla käydä pian hikoilun jälkeen viileässä tai haaleassa suihkussa ja vaihtamalla puhtaat vaatteet. (National Eczema Association: Eczema and Emotional Wellness 2018, viitattu 3.4.2018.)

Hankala atooppinen ihottuma voi vaikuttaa myös koko perheen elämänlaatuun, sillä voi olla vaikeaa ja ahdistavaa nähdä lapsen raapivan ja olevan kiukkuinen ihottuman vuoksi. Lapsen atopia voi aiheuttaa myös vanhemmille unettomuutta ja päiväväsymystä ja näin aiheuttaa jopa aikaisempaa helpompaa äänenkorottamista lapselle aiheuttaen syyllisyyden tunteita ja ylihuolehtimista tai luopumista herkemmin lapsen rajojen asettamisesta, kunhan lapsella olisi hyvä olla sillä hetkellä. Näin lapsi voi myös oppia vaikuttamaan ja manipuloimaan vanhempiaan raapimisellaan ja sen kautta tulevalla kiukkuisuudella. (Lahti 2011, 276.)

Atooppisella ihottumalla voi olla vaikutuksia atoopikolle sopivaan työhön, etenkin, jos on vaikea käsi-ihottuma. Ihoa ärsyttäviä tekijöitä ovat esimerkiksi runsas käsienpesu, suojakäsineiden hautova ominaisuus, pölyiset ja likaiset työtehtävät, voimakkaiden aineiden ja elintarvikkeiden käsittely. Tällaisia tekijöitä voi esiintyä esimerkiksi korkeaa hygieniatasoa vaativassa hoitotyössä, kamppaamo- ja kauneusalalla, hieronta-, keittiö-, siivous-, elintarvike- ja LVI-työssä sekä rakennus- ja teollisuuden alalla. (Terveyskylä.fi 2018, viitattu 3.4.2018.)

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

3.1 Kohderyhmät ja hyödynsaajat

Projektilla voi olla kaksi hyödynsaajaryhmää, jotka ovat eri tasoisia. Projektin lopullisia tuloksia ajatellen tärkein ryhmä valitaan kohderyhmäksi. Välitön kohderyhmä määritellään myös monissa hankkeissa. Välittömän kohderyhmän antamien palvelujen parantuessa varsinainen kohderyhmä saa hyötynsä. Hyödynsaajia voi olla myös muitakin edellä mainittujen lisäksi. (Silfverberg 2017, 39, viitattu 22.1.2018.)

Projektin välittömänä kohderyhmänä ovat OAMKin hoitoalan opiskelijat, joille tämä opetusmateriaali tulee itseopiskelua varten. Pitkän ajan kohderyhmänä ovat atoopikot, jotka voivat tämän projektin myötä saada uutta tietoa tulevilta hoitajilta atopiaan ja sen hoitoon liittyen. Välittömänä projektin hyödynsaajana on OAMK, joka saa käyttöönsä ajantasaiset opetusmateriaalit Moodleen. Toissijaisena hyödynsaaja on projektin tuottaja, jolla itsellään on atooppinen ihottuma, jolloin tulee selvitettyä kattavasti uusien tutkimustietojen ihonhoidosta ja elintapojen merkityksestä iholle sekä opintärkeää tietoa itse sairaudesta.

3.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Projektin tavoitetta täsmennetään hyödynsaajien mukaan. Pyrittyjä muutoksia nykytilanteeseen verraten kuvataan tavoitteilla. Tavoitteet jaetaan kahteen ryhmään, jotka ovat kehitys- sekä välittömät tavoitteet. Kehitystavoitteella kuvataan pitkän ajan muutosvaikutusta etenkin kohderyhmän kautta. Välittömällä tavoitteella tarkoitetaan suunnitteilla olevan hankkeen konkreettista lopputulosta. (Paul Silfverberg 2017, 40, viitattu 22.1.2018.)

- Lyhyen aikavälin tavoitteet:
 - Opetusmateriaalien päästessä jakoon hoitotyön opiskelijoille tavoitteena on saada heille ajantasainen tieto atopian hoidosta.
 - Lyhyen aikavälin tavoitteena on myös hyötyä itse projektista oman atopian hoidossa.
- Pitkän aikavälin tavoitteet:

- Lisätä hoitajien tietoa atooppisen ihottuman hoidosta ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.
- OAMK saa itselleen opetusmateriaalin toivottavasti pidemmäksi aikaa käyttöönsä.
- Kehitystavoite:
 - Tarvittava tieto atoopikon ihonhoitoon liittyen löytyy helposti yhdestä paikasta.
 - Lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietämystä atooppisen ihottuman hoidossa, sillä on huomattavissa, että usein laitetaan vain jotakin rasvaa ihottuma-alueille sitä enempää ajattelematta.
- Laatuavoite:
 - Projekti on toteutettu Oulun ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti.
 - Teksti on ymmärrettävää ja helposti luettavaa.
 - Moodlesta löytyvät materiaalit ovat selkeitä ja helppolukuisia ja sieltä löytyy tarvittava tieto atoopikon ihonhoidosta.
 - Opetusmateriaali on ajantasaista tietoa.
- Oppimistavoite:
 - Oppia toteuttamaan laaja projekti ohjeiden mukaisesti.
 - Oppia ja sisäistää lisää tietoa atooppisesta ekseemasta ja sen hoidosta.
 - Kehittää lähdekriittisyyttä ja luetunymmärtämistä.
 - Oppia yhdistämään saatua tietoa toisiinsa.

3.3 Tulokset, tuotokset ja mittarit

- Mitä konkreettista on saatava aikaiseksi, jotta tavoiteltaviin vaikutuksiin päästäisiin?
 - Jotta opetusmateriaali sisältää oikean ja tarvittavan tiedon, on projektin tietoperustan oltava kattava. Kattavuutta ja tarvittavaa tiedon määrää arvioitaessa käytän omaa henkilökohtaista sekä sukulaisten, jotka ovat myös hoitajia, kokemusta atoopiasta.
- Mitä tuloksia (myös oma oppiminen ja kehittyminen) ja tuotoksia (materiaali, raportit) projektilla saavutetaan?
 - Projektilla kasvatetaan omaa tietoa atopian hoidosta ja kehitetään projektityöskentely- sekä tiedonhakutaitoja.
 - Projektin tuloksena on opetusmateriaali ”Opi atooppisen ihon hoidosta.”

- Opetusmateriaalilla lisätään hoitajien ja mahdollisesti atoopikoiden tietoa atoopikon ihonhoidosta.
- Miten mitataan tavoitteiden saavuttamista (käyttäjälähtöisyys, esimerkiksi kohderyhmän palautteet)?
 - Suvussani on sekä hoitajia että atoopikoita, joten annan heille opetusmateriaalin arvioitavaksi ja palautteiden perusteella lisään opetusmateriaaliin tai poistan opetusmateriaalista tietoa.
 - Opinnäytetyön opponenttien palautteen avulla.
- Millaisella mittarilla, laatukriteereihin perustuen, arvioin tavoitteiden saavuttamista?
 - Arvioin lähteiden luotettavuuden ja projektiin kirjoitettu tieto perustuu tutkittuun tietoon.
 - En käytä työssäni plagiointia.
 - Tarvittavat luvat ovat kunnossa.
 - Opetusmateriaaleissa olevat kuvat ovat itse otettuja omasta ihottumasta

3.4 Projektin työsuunnitelma ja aikataulu

TAULUKKO 4. Opinnäytetyön aikataulu

AIKATAULU	Mitä tehdään?	Milloin valmis?
Suunnitelma	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aloitus syyskuussa 2017 ➤ Aiheeseen perehtyminen ja suunnitelman laatiminen ➤ Yhteistyösopimuksen tekeminen ➤ Projektisuunnitelman esitys 	Valmis syksyllä 2017
Toteutusvaihe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aloitus syksyllä 2017 mahdollisimman nopeasti suunnitelman hyväksymisen jälkeen ➤ Tietoperustan laajentaminen ➤ Opetusmateriaalin tuottaminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Opetusmateriaali sisältää atopiasta kuvia, tiedon mitä atopia on, miten ihoa hoidetaan ja tietoa ravinnosta ja pesemisestä ➤ Mahdollisesti opetusmateriaalien muokkaaminen palautteen perusteella 	Kevät 2018

Raportointi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Valmiin työn toimittaminen opettajille ➤ Valmiin työn esittäminen ➤ Työn raportointi Theseukseen tai Oamkin Intraan ➤ Kypsyysnäytteen kirjoittaminen 	Kevät 2018
--------------------	---	------------

Projektin suunnitelman työstäminen alkaa syksyllä 2017 heti syksyn opintojen alkaessa. Työn teen yksin ja suunnitelman on tarkoitus olla valmis syksyllä 2017. Syksyyn 2017 sisältyy aiheeseen perehtyminen ja suunnitelman laatiminen, yhteistyösopimuksen tekeminen sekä projektisuunnitelman esittäminen.

Projektin toteutusvaihe alkaa heti suunnitelman valmistuttua, jolloin laajennan tietoperustaa ja tuotan opetusmateriaalin. Opetusmateriaali sisältää tietoa, mitä atopia on, millainen atooppinen ihottuma on ja missä sitä esiintyy, miten atooppista ihoa hoidetaan ylläpito- ja pahenemisvaiheessa. Opetusmateriaaleissa on tietoa myös allergioista, atoopikon peseytymisestä, valohoidosta atooppisen ihottuman hoidossa, sisäisestä hoidosta, atooppisen ihottuman vaikutuksista elämänlaatuun, atooppikkojen omakohtaisia kokemuksia atooppisen ihon hoidosta sekä kuvia atooppisesta ihottumasta eri vaiheissa. Toteutusvaiheessa myös mahdollisesti muokkaan opetusmateriaaleja saatujen arviointien ja korjauskehotuksien mukaisesti. Toteutusvaiheen tulisi olla valmis viimeistään tavalla 2018.

Projektin raportointi ja arviointi on aikataulullisesti suunniteltu keväälle 2018, jolloin myös esitän valmiin työn jollakin oppitunnilla ja suoritan kypsyysnäytteen.

3.5 Kustannusarvio

TAULUKKO 5. Opinnäytetyön kustannusarvio

KUSTANNUSARVIO	Euroa/h	Työaika (h)	Kustannusarvio yhteensä	Rahoitus
Opiskelija	10e/h	400h	4000e	Opiskelija
Kilometrit	0,22e/km			Opiskelija
Kopiokulut	0,20e/kpl			Opiskelija
Opettaja	25e/h	Max 6h		OAMK

Projektin kustannukset koostuvat lähinnä opiskelijan tehdystä työstä, joka on arviolta 400 tuntia ja tuntimääräisesti maksaa noin 4000 euroa. Projektin vuoksi ajettuja kilometrejä on hankala arvioida ennalta, sillä projektia työstetään välillä kotona ja välillä koululla muiden opiskelujen ohella. Kodin ja koulunvälinen ajomatka on 5 kilometriä. Kopiokuluja tulee muutaman euron edestä. Opettajien projektiin käyttämän työajan kustannusarvio on noin kuudelta tunnilta ja kustantaa 150e. Projektin toteuttamisen kustannusarvio tulisi olemaan karkeasti arvioituna noin 4300e.

3.6 Riskien ja muutosten hallinta

TAULUKKO 6. Opinnäytetyön riskit ja hallinta pelkistetysti

RISKIT	Seuraus	Riskin hallinta
Aikataulun pettäminen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oma valmistuminen viivästyy ➤ Opinnäytetyö ei valmistu aikataulussa 	Koska teen työn yksin, voin tehdä opinnäytetyötä aina kun se itselleni sopii
Ohjauksen riittämättömyys	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Työn valmistuminen voi viivästyä ➤ Työ ei täytä kaikkia kriteerejä 	Ongelmien ennakointi ja riittävän aikainen puuttuminen
Erimielisyydet	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tuotteeseen liittyvistä tiedoista ei päästä yhteisymmärrykseen opettajien kanssa 	Osapuolten välinen keskustelu ja kompromissit
Oma kokemattomuus	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aikataulussa pysyminen voi kärsiä ➤ Paljon korjaustarpeita opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa 	Perehtyminen opinnäytetyön ohjeistuksiin ja kirjallisuuteen

Opinnäytetyön toteuttamisessa voi olla useita riskejä. Tässä projektissa isoin riski on aikataulun pettäminen, jolloin opinnäytetyö ei valmistu aikataulussa sekä myös oma valmistuminen sairaanhoitajaksi voi viivästyä. Tätä riskiä pyrin hallitsemaan tekemällä työtä säännöllisesti eteenpäin ja hyvissä ajoin, jotta myös opettajilla on aikaa tutustua työhön rauhassa.

Ohjauksen riittämättömyys voi viivästyttää opinnäytetyön valmistumista ja myös aiheuttaa paljon korjauksia työhön, jos työ ei täytä kaikkia olemassa olevia kriteerejä. Tätä voin pyrkiä hallitsemaan ennakoimalla mahdollisia ongelmia ja puuttamalla niihin riittävä aikaisin.

Erimielisyydet opettajien kanssa voi aiheuttaa tuotteeseen liittyvistä tiedoista yhteisymmärrykseen pääsemättömyyden ja aiheuttaa lisätyötä, mutta tätä voi hallita kompromissein ja osapuolten välisellä keskustelemisella. Myös arviointiin pyydettyä äidin ja tädin mielipiteet voivat aiheuttaa työn toteuttajan kanssa erimielisyyksiä, jolloin on hyvä pysähtyä pohtimaan asiaa tarkemmin.

Oma kokemattomuus projektiluontoiseen työhön voi aiheuttaa paljon korjaustarpeita opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa ja näin aikataulussa pysyminen voi kärsiä. Tätä voi hallita perehtymällä tarpeeksi opinnäytetyön ohjeistuksiin ja kirjallisuuteen.

3.7 Projekti organisaatio, johtaminen ja viestintä

Projektilla tulee olla selkeä vetäjä, jonka tehtäviin kuuluvat muuan muassa työsuunnitelman laatiminen, hankkeen seuranta ja sisäinen arviointi, muutosesitykset sekä raportointi ja tiedottaminen yleisen johtamisen lisäksi. Erillistä johtoryhmää tai osaprojektijakoa ei yleensä tarvita pienissä hankkeissa. Projektin organisaation tulisi sisältää myös tärkeimmät ulkoiset sidosryhmien roolit, varsinkin sidosryhmiä ollessa useampia. (Silfverberg 2017, 49-50, viitattu 22.1.2018.)

Tämän projektipäällikkönä toimii opiskelija Janina Takarautio, joka toteuttaa projektin itsenäisesti. Projektin ohjaajana toimii yliopettaja Pirkko Sandelin Oamkista. Projektin tilaajana sekä sisällön ohjaajana on OAMKin lehtori Virpi Riuttanen.

Projektin tuloksista tiedotan Hyvinvointia yhdessä -tapahtumassa. Projektin sisäistä viestintää tulee luultavasti vähän, sillä projekti toteutetaan lähinnä yhden opiskelijan tekemänä. Ulkoinen viestintä hoituu tarvittaessa sähköpostitse ja puhelimen kautta sekä kasvatusten Oamkin opettajien kanssa. Projektin tuote eli opetusmateriaali tulee levitykseen Moodle-alustalle opiskelijoiden ja opettajien käyttöön.

Opinnäytetyön tuotoksena olevat opetusmateriaalit tulevat Moodle-alustalle, jonka projektin tilaaja Virpi Riuttanen pyytää Helpdeskistä. Hän tilaa alustan haluamalleen otsikolle ja haluamaansa paikkaan. Moodle-alustalle projektin toteuttajalle annetaan opettajan oikeudet, jotta pystyn muokkaamaan kansioita ja materiaaleja opinnäytetyön kannalta hyväksi katsomallani tavalla.

3.8 Seuranta, arviointi ja raportointi

Hyvä projektisuunnitelma sisältää kuvauksen projektin raportoinnista, seurannasta sekä arviointimenettelyistä. Projektin seurantaan ja arviointiin voi kuulua raportoinnin lisäksi ulkopuolisia arviointiteja sekä loppuarviointi. Arviointien tekijät sekä alustavat ajankohdat tulisi esitellä projektisuunnitelmassa. Ennen kaikkea raportointia tarvitaan informoinnissa sekä projektin johtamisessa. Tiedottamista kannattaa miettiä esimerkiksi jo olemassa olevien tiedotuskanavien kautta. Alueen koulussa saattaa olla tapahtuma, jonne voi järjestää näyttelypisteen. (Silfverberg 2017, 49,55, viitattu 22.1.2018.)

Projektin arviointi tapahtuu itsenäisesti eli itsearviointi, opettajan ja tilaajan arviointi sekä projektin opponenttien arvioinnin kautta. Itsearviointi tehdään projektin joka vaiheessa, eli suunnitelma, toteutus ja raportointi arvioidaan. Opponentin arvioivat varsinkin lopullisen työn. Projektin ohjaava opettaja arvioi projektin sisältöä myös suunnitelma, toteutus ja raportointi vaiheissa.

Projekti toteutetaan opinnäytetyönä yhden opiskelijan toimesta. Projekti toteutetaan, jotta Oamkin hoitoalan opiskelijat saisivat itseopiskelu materiaalit atooppisen ihottuman hoitoon liittyen. Projektissa tuotetaan siis opiskelumateriaalit Moodle-alustalle, jota kautta opiskelijat pääsevät tuotoksiin käsiksi.

Väli- ja lopputulosten hyväksyttämisen hoidan hyväksyttämällä projektin sisällön ohjaavalla opettajalla sekä sisällönohjaavalla/projektin tilanneella opettajalla. Projektin sisältöön kuuluu myös Moodle-alustalle tulevat tiedostot ja sisällöt.

Projektista raportoidaan ohjaaville opettajille sekä opponenteille lähinnä internetin välityksellä, mutta myös osallistumalla oppitunneille, jolla opettaja sekä opponentit ovat. Lopullinen työ esitellään suullisesti muille opiskelijoille jollakin oppitunnilla OAMK Kontinkankaan kampuksella.

4 PROJEKTIN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Toteutin projektin toiminnallisena opinnäytetyönä. Projektin tavoitteena oli tuottaa opetusmateriaali ”Opi atooppisen ihon hoidosta” Oulun ammattikorkeakoulun käyttöön. Projektin suunnitelmaa aloin kirjoittamaan idean saatuni syksyllä 2017. Idean sain omasta atooppisesta ihottumastani ja saamistani ristiriitaisista ohjeista rasvaamiseen liittyen. Suunnitelman tekeminen oli hidasta ja se valmistui huhtikuussa 2018. Samaan aikaan suunnitelman valmistuessa, valmistui myös projektin tietoperusta. Alkuperäiseen ja palautettuun suunnitelmaani tuli jonkin verran muutoksia tietoperustaa tehdessäni ja opettajat hyväksyivät nämä muutokset sekä uuden suunnitelman.

Tietoperustan kirjoittamiseen meni työharjoittelun ohessa noin kaksi viikkoa, josta jatkoin suoraan opetusmateriaalin tekemiseen, johon aikaa kului muutama päivä. Sain opetusmateriaalin nopeasti kasaan, sillä tietoperusta oli hyvin muistissani ja ajatukseni opetusmateriaalin sisällöstä ja ulko näöstä olivat selkeänä mielessäni. Olen ottanut omasta atooppisesta ihottumastani vuosien aikana useita kuvia, joita pystyin hyödyntämään opinnäytetyössäni eikä näin aikaa kulunut kuvien ja lupien hankkimiseen. Opetusmateriaalia tehdessäni tuli samalla mieleeni mahdollisia opetusmateriaaliin liittyviä tehtäviä, joita työstin samaan aikaan opetusmateriaalin valmistuessa. Tehtävien mallivastaukset pohjautuvat opetusmateriaaliin. Opetusmateriaalia muutin jonkin verran saadun palautteen myötä, kuten esimerkiksi lisäsin klikattavan sisällysluettelon ja jaottelin tekstiä vielä useammalle dille tähdäten helposti luettavaksi tekstiksi. Palautetta pyysin tutuilta hoitajilta, joilla on kokemusta atooppisesta ihottumasta sekä opponenteiltani. Palaute oli pääosassa hyvää ja korjattavat palautteet koskivat lähinnä kieliopillisuutta, tekstin jäsentelyä ja dian pohjaa. Tehtäviin liittyen saatu palaute ei aiheuttanut muutoksia. Tehtävien vastaukset löytyvät pääosin opetusmateriaalista, mutta kahden viimeisen tehtävän on tarkoitus herätellä hoitajaa pohtimaan, mitä itse tekisi vastaanottotilanteessa. Kahdessa viimeisessä tehtävässä on potilastapaukset vastaanotolla, joihin pyydetään neuvoja ja toisessa myös haastattelurungon pohtimista.

Opetusmateriaalien tavoitteena oli tuottaa ajantasaista tietoa ja tekstin olevan selkeää ja helppolu-kuista sekä kattavaa tietoa atoopikon ihon hoidosta. Opetusmateriaalista tuli aika laaja ja kattava yhden opiskelijan työksi, mutta tarkkaan ajattelun ja kuvittelun lopullisen työn vuoksi se valmistui nopeaan tahtiin, enkä ottaisi siitä mitään pois. Koska olen itse atoopikko sekä valmistun sairaan- hoitajaksi, koen hyödylliseksi, että hoitoalalla työskentelevällä on kattava kokonaiskuva ihonhoidon mahdollisuuksista. Minulle ehdotettiin vielä opetusmateriaaleihin muutamia lisäyksiä, kuten milloin

ihottumaa katsoo terveyskeskus- tai ihotautilääkäri sekä lisätietoa hoitoketjuista eli millä voiteella aloitetaan ja milloin siirrytään toisiin hoitomuotoihin. Koska projekti on jo itsessään niin laaja, en ottanut siinä kantaa, milloin lääkäri katsoo ihottumaa. Projektissa käsitellään yleisesti eri voiteita ja niiden sopivuutta ihottumaan ja eri hoitomuodoista, joten en lisännyt hoitoketjua tai siirtoa toisiin hoitomuotoihin, sillä projekti olisi laajentunut liikaa yhden opiskelijan työksi sekä opetusmateriaalista tulisi mielestäni turhan pitkä luettavaksi.

Koska kaikki opetusmateriaalin diat ovat samalla Powerpointilla, voi opiskelijasta tuntua raskaalta lukea materiaalia. Diat on pyritty tekemään helppolukuisiksi ja asiasisältö jaettu useampaan diaan lukevuutta helpottamaan. Opetusmateriaalissa on osioita, joita voi tarvittaessa jakaa useampaan Powerpoint -esitykseen myös eri ihonhoidollisiin aiheisiin liittyen.

Opinnäytetyön kustannukset ovat minimaaliset, koska työ on tehty lähinnä kotikoneella ja tarvittavat kirjat lainattu koulun kirjastosta. Yksinään opinnäytetyön vuoksi en ole juurikaan joutunut käyttämään autoani, joten kilometrikulujakaan ei tule. Opiskelijan käytetty työmäärä sekä opettajien käytetty työmäärä opinnäytetyöhön liittyen kasvattavat eniten kustannuksia. Ajallisesti opinnäytetyö on onnistunut, sillä se valmistuu ajallaan, mutta koska alussa oli aikataulullisia ongelmia, olen nyt loppua kohden joutunut pinnistelemaan ja tekemään kovasti töitä lyhyen ajan sisällä opinnäytetyön loppuunsaattamisen vuoksi. Kaiken kaikkiaan olen tyytyväinen lopulliseen opinnäytetyöhöni ja projektin kautta saamastani ja oppimastani uudesta ajantasaisesta tiedosta myös oman atooppisen ihottuman hoitoon.

5 POHDINTA

5.1 Eettisyys

Eettisesti hyväksyttävä ja luotettava tieteellinen tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla ja sen tulokset ovat uskottavia. Tutkimuseetiikan näkökulmasta esimerkiksi tiedeyhteisön tunnustamien toimintatapojen, kuten rehellisyyden, yleisen huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen ovat hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Opinnäytetyössäni olen kriittisesti arvioinut käyttämiäni lähteitä ja niiden luotettavuutta ollakseni varma työni luotettavuudesta ja eettisyydestä. Olen etsinyt tietoa useilta sivuilta ja kirjoista varmistaen tiedon paikkansa pitävyyden ja ajantasaiset tiedot sekä ohjeet.

Tekijänoikeuslain luvun 1 ensimmäisen säädöksen mukaan tekijänoikeus teokseen on sillä, joka on luonut esimerkiksi kirjallisen teoksen. Luvun 2 säädöksen 14 mukaan julkisesta teoksesta on tarkoituksen edellyttämässä laajuudessa lupa ottaa lainauksia hyvän tavan mukaisesti. (Finlex 2018, viitattu 24.4.2018.) Opinnäytetyössäni olen kunnioittanut alkuperäisten teoksien tekijöitä ja heidän tekijänoikeuksiaan referoimalla tekstejä muuttamatta tekstin sävyä tai sanomaa sekä esittämällä tekstien lähteet oikeaoppisesti sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Projektiin tarvittavat kuvat olen ottanut itse ja taulukot tehnyt itse. Projektin tuotos ja sen ohjeet ovat uusimpien ohjeistuksien mukaisia ja näin sitä on luotettavaa käyttää opetusmateriaalina.

5.2 Projektista oppimaani sekä kehitysideoita

Projektin aikana olen oppinut hyödyntämään erilaisia tietolähteitä sekä kehittänyt kielitaitoani hakemalla tietoa myös kansainvälisistä lähteistä. Olen päässyt kehittämään tiedon käsittelyä ja tiedon järjestämistä loogiseen järjestykseen tietoperustassani. Olen oppinut uutta tekstienkäsittelyohjelmista, kuten Wordista ja Powerpointista, joista hyödyn myös tulevaisuudessa. Olen oppinut uudenlaista vastuullisuutta tehdessäni työni yksin, sillä työn valmistumisesta olen yksin vastuussa ja se voi vaatia tietynlaista kurinalaisuutta.

Erilaisia ihosairauksia on paljon ja työni pohjalta voisi kehittää lisää opetusmateriaaleja eri ihosairauksiin liittyen. Atooppista ihoa voi hoitaa myös keittosuolakäärein tai sinkkisukkia apuna käyttäen, joten näiden käyttökokemuksista, joko hoitajilta tai atooppikoilta, voisi tehdä tutkimuksellisen opin-
näytetyön.

LÄHTEET

Alasimonen, P. 2003, Arki ja allergiat, perusopas allergiasta. Jyväskylä: Perhemedia Oy. 18, 116-117.

Allergia-, iho- ja astmaliitto 2017. Atooppinen ihottuma opas. 12/2017, viitattu 2.3.2018.
https://www.allergia.fi/site/assets/files/1178/atooppinen_ihottuma_opas_2601-2018_web.pdf

Atooppinen ekseema: Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen, Suomen Ihotautilääkäriyhdistyksen, Atopialiiton ja Iholiiton asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016, viitattu 2.9.2017
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50077>

Atopialiitto 2015, Tietoa atopiasta. Ihottuman hoito, viitattu 13.9.2017 http://atopialiitto.fi/tietoa_atopiasta/atooppinen_ihottuma

Ceraderm 2018, viitattu 22.3.2018. <http://ceraderm.fi/>

Ceraderm Käyttöalueet 2018, viitattu 22.3.2018 <http://ceraderm.fi/kayttoalueet/>

Dermweb 2018, Principles of Skin Therapy, Common types of topical formulations, viitattu 22.3.2018. <http://www.dermweb.com/therapy/common.htm>

Decubal 2014a, Decubal Clinic Creme, viitattu 22.3.2018. <http://decubal.fi/tuotteet/clinic-cream-2/>

Dermalog 2018a, Emulsiovoide, viitattu 22.3.2018. <http://www.dermalog.fi/tuote/emulsiovoide-fi/>

Dermalog 2018b, Skin-cure, viitattu 22.3.2018. <http://www.dermalog.fi/tuote/skin-curetm-fi/>

Duodecim lääketietokanta, Elidel 10mg/g emuls voide, viitattu 15.11.2017. http://www.terveysportti.fi/terveysportti/dlr_laake.koti

Duodecim lääketietokanta, Iholle käytettävät kortikosteroidit, viitattu 16.11.2017. http://www.terveysportti.fi/terveysportti/dlr_laake.koti

Duodecim lääketietokanta, Protopic 0,03% voide, viitattu 15.11.2017. http://www.terveysportti.fi/terveysportti/dlr_laake.koti

Duodecim terveyskirjasto 2018a, Apobase lotion. Duodecim, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01828&p_hakusana=perusvoide

Duodecim terveyskirjasto 2018b, Apobase Oily Creme. Duodecim, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01829&p_hakusana=perusvoide

Duodecim terveykirjasto 2018c, Aqualan Plus. Duodecim, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01834&p_hakusana=perusvoide

Duodecim terveykirjasto 2018d, Ceralan. Duodecim, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01780&p_hakusana=perusvoide

Duodecim terveyskirjasto 2018e, Ceralan Plus, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01835&p_hakusana=perusvoide

Duodecim terveyskirjasto 2018f, Decubal Repair, viitattu 22.3.2018. http://www.terveysportti.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=far01836&p_hakusana=perusvoide

Eksote, Ihotautien poliklinikka, Kosteaa kääre -potilasohje. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri, viitattu 22.3.2018. <http://www.eksote.fi/terveyspalvelut/poliklinikat-toimenpideyksikot/ihotautien-poliklinikka/Documents/KOSTEA%20K%C3%84%C3%84RE.pdf>

Finlex 2018, 404/1961 Tekijänoikeuslaki, viitattu 24.4.2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/smur/1961/19610404>

Hannuksela, M. & Lauerma, A. 2011, Ihotaudit. Helsinki: Duodecim, 2011. 48-49, 50, 51-52, 53, 54, 56, 57

Hannuksela, M. 5.3.2013, Terveyskirjasto, Perusvoiteet, Lääkärikirja Duodecim, viitattu 19.3.2018
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00898

Hannuksela-Svhan, M. Hannuksela, Ihotaudit. Helsinki: Duodecim, s.252, 281, 282, 283, 284, 288-289, 290.

Hannuksela-Svhan, A. 21.10.2013, Terveyskirjasto: Duodecim: Kortisonivoiteet ja muut ihon kortisonivalmisteet, viitattu 19.3.2018. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00902

Jaatinen, T. & Raudasoja, J., Suomalaisten sairaudet. Helsinki: Sanoma Pro 2017, s.243.

Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat itsehoitolääkkeet -hakusanavaihtoehto, viitattu 22.3.2018.
https://asiointi.kela.fi/laakekys_app/LaakekysApplication

Kela, Perusvoiteet, 13.3.2017, Apteekkien SV-ohjeet kohta 5.2.5, viitattu 22.3.2018.
http://www.kela.fi/korvattavat-valmisteet_perusvoiteet

Kela. Suomessa Kelakorvattavia perusvoiteita, Kela Lääkehaku 2018, Korvattavat perusvoiteet - hakuvaihtoehto, viitattu 22.3.2018. https://asiointi.kela.fi/laakekys_app/LaakekysApplication

Lahti, A. Ihotaudit. Helsinki: Duodecim. s.276.

Leppäluoto, J. Kettunen, R. Rintamäki, H. Vakkuri, O. Vierimaa, H & Lätti, S. 2015. Anatomia ja fysiologia – rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma pro 2015, s. 59-61.

Lääkärin tietokannat, Tietoa potilaalle: UV-valohoito, julkaistu 21.11.2013, viitattu 16.11.2017
http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=valohoito

Natioal Eczema Association. Eczema and Emotional Wellness, viitattu 3.4.2018 <https://nationaleczema.org/eczema-emotional-wellness/>

Oulun ammattikorkeakoulu 2016. Ammattikorkeakoulututkinon opinnäytetyön ohje, viitattu 7.2.2018, <https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018a, Aqualan, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/aqualan/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018b, Aqualan duo, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/aqualan-duo/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018c, Aqualan gel, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/aqualan-gel/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018d, Aqualan L, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/aqualan-l/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018e, Aqualan Oil, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/aqualan-oil/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018f, Carbalan, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/carbalan/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018g, Humektan, viitattu 22.3.2018 <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/humektan/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018h, Hydran, viitattu 22.3.2018 <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/hydran/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018i, Hydrolan, viitattu 22.3.2018 <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/hydrolan/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018j, Lipolan, viitattu 22.3.2018 <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/lipolan/>

Orion Pharma Itsehoitoapteekki 2018k, Novalan, viitattu 22.3.2018. <https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet1/perusvoiteet/novalan/>

Saano, S. & Taam-Ukkonen, M. 2015, Lääkehoidon käsikirja, Helsinki: Sanoma Pro 2015, s.507, 511.

Satakunnan sairaanhoitopiiri: sinkkisukka -potilasohje, 7/2017, viitattu 13.4.2018. <https://hoito-ohjeet.fi/OhjepankkiSATSHP/Sinkkisukka.pdf>

Schneider, L. National Eczema Association, Eczema, Atopic Dermatitis and Allergies: What Is The Connection?, viitattu 31.3.2018 <https://nationaleczema.org/atopic-dermatitis-and-allergies-connection/>

Silfverberg, P 2007. Ideasta projektiksi: Projektinvetäjän käsikirja. Konsulttitoimisto Planpoint Oy-Edita Publishing Oy. s. 39, 40, 49-50, 55, viitattu 22.1.2018 http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Terveyskylä.fi 2018, Miten atooppinen ihottuma vaikuttaa ammatinvalintaan?, viitattu 3.4.2018 <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/ihotaudit/atooppinen-ihottuma/miten-atooppinen-ihottuma-vaikuttaa-ammatinvalintaan>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, s. 6, viitattu 24.4.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Xyliderm 2018, viitattu 22.3.2018 <https://www.xyliderm.fi/>

Xyliderm käyttö 2018, viitattu 22.3.2018 <https://www.xyliderm.fi/kaytto/>

Yliopiston apteekki 2018a, Apobase carbamide 205g, viitattu 22.3.2018. <https://www.yliopistonapteekki.fi/apobase-carbamide-5-250-g-72931.html>

Yliopiston apteekki 2018b, Apobase creme 250g, viitattu 22.3.2018 <https://www.yliopistonapteekki.fi/apobase-creme-30-250-g-72934.html>

Yliopiston apteekki 2018c, Apobase hydrogel 250ml, viitattu 22.3.2018. <https://www.yliopistonapteekki.fi/apobase-hydrogel-250-ml-11121.html>

Yliopiston verkkoapteekki 2018a, ESSEX emulsiovoide, viitattu 22.3.2018 <https://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/ESSEX-EMULSIOVOIDE-100-tai-500-g>

Yliopiston verkkoapteekki 2018b, ESSEX lotion, viitattu 22.3.201 https://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/epages/KYA.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/KYA/Products/2108207

Yliopiston verkkoapteekki, 2018c, Locobase rasvainen emulsiovoide, viitattu 22.3.2018. <https://www.yliopistonverkkoapteekki.fi/LOCODASE-rasvainen-emulsiovoide-3100-tai-350-g>