

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Milja Muikku

YLEISIMPIEN SAIRAUKSIEN JA OIREIDEN ITSEHOITO  
ASEPALVELUKSEN AIKANA  
- Infokampanja varusmiehille

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Maaliskuu 2019**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Milja Muikku

**Nimeke**  
Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana – Infokampanja varusmiehille

**Toimeksiantaja**  
Sotilaslääketieteen keskus

**Tiivistelmä**

Yleisimpiä varusmiehillä esiintyviä sairauksia ja oireita ovat esimerkiksi silmätulehdus, kynsivallintulehdus, ihottumat, yskä, nuha, kurkkukipu, kuume ja korvakipu. Näiden ja muiden fyysisten vammojen ja sairauksien vuoksi varuskunnan terveysasemilla sairaanhoitajan vastaanotolla käydään vuosittain lähes 180 000 kertaa.

Useimpia tässä opinnäytetyössä esiteltävistä sairauksista ja oireista voi hoitaa itse, helpottamalla oireita ja vointia käsikauppavalmisteilla. Tällöin ei välttämättä tarvita käyntiä vastaanotolla, mikäli olo muuten on hyvä ja varusmies kokee selviytyvänsä palveluksesta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on varusmiesten palvelusterveyden edistäminen. Tavoitteena on lisätä varusmiesten kiinnostusta omasta terveydestään ja sairauksien itsehoidosta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa helposti ymmärrettävää tietoa varusmiehille yleisimmistä sairauksista ja oireista asepalveluksen aikana sekä niiden itsehoidosta infokampanjan muodossa. Samalla myös varusmiesten kiinnostusta oman terveyden edistämiseen pyritään lisäämään.

Infokampanja toteutettiin marras-joulukuun aikana vuonna 2018 yhteistyössä Varusmies-toimikunnan kanssa. Infokampanjasta saadun palautteen perusteella varusmiehet kokevat terveyden edistämisen ja sairauksien itsehoidosta tietämisen tärkeäksi osaksi asepalvelusta.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 40  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 6

**Asiasanat**

varusmies, terveyden edistäminen, itsehoito, sairauksien ehkäisy, palveluskelpoisuus, asevelvollisuus



**THESIS**  
**March 2019**  
**Degree programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Milja Muikku

Title  
Self-Care of Common Diseases and Symptoms during Military Service – Info Campaign for Conscripts

Commissioned by  
Centre for Military Medicine

**Abstract**

The most common illnesses and symptoms that occur in conscripts include eye infection, paronychia, rashes, cough, rhinitis, sore throat and ear pain. Due to these and other physical injuries and illnesses, the garrison's health center's nurse's reception meets almost 180 000 visits per year.

Most of these illnesses and symptoms presented in this thesis can be treated by oneself, by relieving the symptoms and general conditions with self-care drugs. In this case, it may not be necessary to have a visit at the nurse's reception, if the conscript's condition is fine and he can cope with the symptom.

The purpose of this functional thesis is to promote the conscript's fitness for service. The aim is to increase the conscript's interest of their own health and the self-care of illnesses. The purpose of this thesis is to provide easily understandable information to conscripts about the most common illnesses and symptoms during military service and their self-care in the form of an information campaign. Also, the conscripts' interest to promote their own health is aimed to increase.

The information campaign was carried out in November-December 2018 in co-operation with Conscripts Committee. Based on feedback from the information campaign, conscripts feel that knowing more about health promotion and self-care of diseases is an important part of military service.

Language

Finnish

Pages 40

Appendices 2

Pages of Appendices 6

Keywords

conscript, advancing health, self-care, disease prevention, fitness for service, conscription

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Asevelvollisuus Suomessa .....	6
2.1	Asevelvollisuus ja palveluskelpoisuusluokat .....	6
2.2	Vapaaehtoinen asepalvelus .....	8
2.3	Varusmiespalvelus ja terveydenhuolto palveluksessa .....	9
3	Varusmiesten yleisimmät sairaudet ja oireet sekä niiden itsehoito .....	11
3.1	Itsehoito, terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy .....	11
3.2	Silmätulehdus .....	12
3.3	Kynsivallintulehdus .....	13
3.4	Ihottumat .....	14
3.5	Yskä .....	15
3.6	Nuha .....	16
3.7	Kurkkukipu .....	17
3.8	Kuume .....	18
3.9	Korvakipu .....	19
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät .....	20
5	Opinnäytetyön toteutus .....	21
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	21
5.2	Lähtökohdat ja suunnittelu .....	22
5.3	Toteutus .....	24
5.4	Arviointi .....	25
6	Pohdinta .....	27
6.1	Toteutuksen tarkastelu .....	27
6.2	Luotettavuus .....	28
6.3	Eettisyys .....	30
6.4	Ammatillisen kehityksen arviointi .....	31
6.5	Jatkokehittämishaasteet .....	32
	Lähteet .....	34

Liitteet

Liite 1 Infokampanjan diat

Liite 2 Palautekysely

# 1 Johdanto

Varusmiespalveluksen keskeyttää vuosittain hieman alle 15 % palvelukseen astuneista henkilöistä. Fyysinen vamma tai sairaus on yleisin syy palveluksen keskeytykseen. (Johansson 2017, 60 – 62.) Fyysiset sairaudet ja vammat voivat estää palvelukseen määräämisen kokonaan tai alentaa palveluskelpoisuusluokkaa (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012). Varuskunnan terveysasemilla hoidetaan pääosin vain asepalveluksen aikana ilmenneitä oireita ja sairauksia, jotka eivät vaikuta palveluskelpoisuuteen pitkäaikaisesti (Puolustusvoimat 2018a).

Yleisimpiä varusmiehillä ilmeneviä sairauksia Kainuun Prikaatissa ovat esimerkiksi silmätulehdus, kynsivallintulehdus sekä ihottumat, kuten savipuoli. Yleisimpiä oireita ovat puolestaan yskä, nuha, kurkkukipu, kuume sekä korvakipu. (Piirainen 2018.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään näitä aiheita varusmiesten itsehoidon näkökulmasta.

Opinnäytetyön aihevalinta pohjautui henkilökohtaiseen mielenkiintoni varusmiesten terveyden edistämistä kohtaan. Aihevalintaan vaikuttivat myös omat kokemukseni palveluksessa sairastamisesta. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä koko valtakunnassa toteutuvan varusmiespalveluksen ja asevelvollisten terveyden edistämisen kannalta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on varusmiesten palvelusterveyden edistäminen. Tavoitteena on lisätä varusmiesten kiinnostusta omasta terveydestään ja sairauksien itsehoidosta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa helposti ymmärrettävää tietoa varusmiehille yleisimmistä sairauksista ja oireista asepalveluksen aikana sekä niiden itsehoidosta infokampanjan muodossa. Samalla myös varusmiesten kiinnostusta oman terveyden edistämiseen pyritään lisäämään.

## **2 Asevelvollisuus Suomessa**

### **2.1 Asevelvollisuus ja palveluskelpoisuusluokat**

Jokainen Suomen 18 vuotta täyttänyt mieskansalainen on asevelvollinen. Asevelvollisuus jatkuu sen vuoden loppuun asti, kun asevelvollinen täyttää 60 vuotta. Asevelvollisuuteen kuuluvat kutsunnat, palveluskelpoisuuden tarkastaminen, varusmiespalvelus, kertausharjoitukset sekä mahdolliset ylimääräiset ja liikekannal-lepanon aikaiset palvelukset. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007.)

Asepalveluksen voi suorittaa myös rajavartiolaitoksessa, jolloin varusmiespalveluksen suorittamista ohjaavat Rajavartiolaki 578/2005 sekä Laki rajavartiolaitoksen hallinnosta 577/2005. Sotilaallisesta maanpuolustuksesta voidaan vapauttaa Siviilipalveluslaissa 1446/2007 eritellyin ehdoin sekä Laissa Jehovan todistajien vapauttamisesta asevelvollisuuden suorittamisesta eräissä tapauksissa 654/1985. Ahvenanmaalla alle 12-vuotiaasta asti asuneita määrää asepalveluksen suorittamisen osalta Ahvenanmaan itsehallintolaki 1144/1991. Lisäksi vapaaehtoisesta asepalveluksesta ja vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta määrätään laeissa Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995 sekä Laki vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta 556/2007.

18 vuotta täyttäneet asevelvolliset saavat käskyn saapua kutsuntatilaisuuteen, jossa heidän palveluskelpoisuutensa arvioidaan (Asevelvollisuuslaki 1438/2007). Tilaisuudessa tulee myös valita, lähteekö asevelvollinen suorittamaan varusmiespalvelusta vai siviilipalvelusta (Puolustusvoimat 2018b). Kutsunnoissa asevelvollisen terveydentila arvioidaan lääkärinlausunnon sekä kutsunanalaisen oman arvionsa mukaisesti. Arvioitu terveydentila vaikuttaa asevelvollisen palveluskelpoisuusluokitukseen. Palveluskelpoiset asevelvolliset saavat tilaisuudessa palvelukseenastumismääräyksen. (Asevelvollisuuslaki 1438/2007.)

Palveluskelpoisuus tarkoittaa sitä, että henkilö suoriutuu asepalveluksesta vaarantamatta itsensä tai muiden palvelusturvallisuutta. Palveluskelpoisuus määritetään lääkärinlausunnon, asevelvollisen oman arvion sekä kutsuntalautakunnan tekemän arvion mukaan. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.)

Asevelvollisen ollessa täysin terve ja hyvässä kunnossa hän kuuluu luokkaan A. A-luokkaan kuuluvalla voi olla jokin vähäinen terveydellinen haitta, joka ei kuitenkaan käytännössä vaikuta asepalveluksen suorittamiseen täyspainoisesti. Myös henkisen tasapainon tulee olla hyvä. A-palveluskelpoisuusluokkaan sijoitetut voivat palvella missä tahansa tehtävissä asevelvollisuutta suorittaessaan. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.)

Sellainen sairaus, vika, häiriö tai vamma, joka häiritsee tai estää normaalin taistelijan tehtävissä toimisen, voi olla syy B-luokkaan sijoittamiselle. Jos kyseisen sairauden, vian, häiriön tai vamman laatu on sellainen, että se huomattavasti lisää riskiä palvelusturvallisuudelle, henkilö tulee sijoittaa C-luokkaan. A- ja B-luokan henkilöt pääsevät suorittamaan varusmiespalvelusta. B-luokan taistelijoita koulutetaan vain tiettyihin tehtäviin. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.)

C-luokkaan sijoitetut on vapautettu rauhanajan palveluksesta, ainakin toistaiseksi. Uudelleenluokitus on mahdollista, mikäli asevelvollisen tilassa tapahtuu sellaisia muutoksia, jotka nostavat palveluskelpoisuutta. Muulloin kun rauhan aikana C-luokkaan sijoitetut voivat saada käskyn saapua palvelukseen. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.)

E-luokkaan sijoittamisen perusteena on jokin sellainen sairaus, vika, häiriö tai vamma, joka toistaiseksi haittaa varusmiespalveluksen suorittamista. E-luokkaan määrätään keskimäärin 1 – 3 vuodeksi kerrallaan, minkä jälkeen asevelvollisen tilanne arvioidaan uudestaan. Palveluskelpoisuutta voidaan tarvittaessa muuttaa ja sijoittaa asevelvollinen toiseen palveluskelpoisuusluokkaan. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.) Harvinaisimpaan T-luokkaan määrätään sellaiset henkilöt, joilla ei ole asepalveluksen suorittamista estävää terveydellistä haittaa, mutta Puolustusvoimien henkilöstöllä, aluetoimistolla tai kutsuntalautakunnalla on syytä

epäillä palvelusturvallisuuden vaarantumista kyseisen henkilön kohdalla. (Pääesikunta / Logistiikkaosasto 2012.)

## 2.2 Vapaaehtoinen asepalvelus

Naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta määrätään laissa 194/1995. Kriteereinä asepalveluksen suorittamiselle ovat 18 – 29 vuoden ikä, Suomen kansalaisuus, hyvä terveydentila sekä asepalvelukseen sopivat henkilökohtaiset ominaisuudet. Asepalvelukseen vuosittain otettavien naisten määrä määritellään Puolustusministeriön toimesta. (Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995.) Tätä määrää kutsutaan joukkoyksikkökohtaisiksi kiintiöpaikoiksi (Puolustusvoimat 2018c).

Naisten vapaaehtoiseen asepalvelukseen hakeudutaan vuosittain 1. maaliskuuta mennessä. Oman alueen aluetoimistolle tulee toimittaa vapaaehtoishakemuslomake, lääkärinlausunto terveydentilasta sekä kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten. (Puolustusvoimat 2018c.) Aluetoimisto tekee valintatilaisuudessa päätöksen siitä, täyttääkö hakenut nainen asepalvelukseen määräämisen ehdot. Jos ehdot täyttyvät, nainen saa palvelukseenastumismääräyksen. (Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995.)

Palvelukseen määrätty nainen voi omalla ilmoituksellaan peruuttaa palvelukseenastumismääräyksen milloin tahansa ennen palveluksen aloittamispäivää. Palveluksen aloittamisen jälkeen vapaaehtoista asepalvelusta suorittavalla naisella on 45 päivää aikaa peruuttaa määräys. 45 päivän palveluksen jälkeen nainen on yhtä lailla asevelvollinen 60 ikävuoden loppuun kuin mieskansalaiset. (Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995.)

Naisten vapaaehtoinen asepalvelus toteutetaan mahdollisimman vähin erityisjärjestelyin (Puolustusvoimat 2018c). Vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaminen ja sen jälkeinen reservitoiminta rinnastetaan täysin varusmiespalvelukseen (Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995). Naisilla on täysin samat mahdollisuudet hakea erikoisjoukkoihin, johtajakoulutukseen, sotilasuralle sekä



muihin erityistehtäviin kuin miehilläkin. Vaatimukset näissä tehtävissä ovat samat naisille ja miehille. Palvelustehtäviä ja sijoituspaikkaa ei jaeta sukupuolen, vaan soveltuvuuden ja vaatimusten perusteella. Varuskunnissa naiset nukkuvat omissa tuvissa ja käyttävät omia pesutiloja, mutta sotaharjoituksissa erityismajoitusta ei ole. Sotilasvaatetus on sama kuin miehillä, pois lukien uimapuku, joka on naisille erilainen. Naiset saavat lisäksi ylimääräistä 0,50 euron päivärahaa kattamaan kuluja omista alusvaatteista, sillä Puolustusvoimat ei niitä naisille tarjoa. (Puolustusvoimat 2018c.)

### **2.3 Varusmiespalvelus ja terveydenhuolto palveluksessa**

Varusmiespalveluksen tarkoituksena on kouluttaa asevelvollisten joukot sotilaallisiin maanpuolustuksellisiin tehtäviin sekä harjaannuttaa kyseinen joukko näissä taidoissa tarpeeksi hyvälle tasolle (Asevelvollisuuslaki 1438/2007). Varusmiespalvelus koostuu eri kausista, joita on palvelustehtävästä riippuen 3 – 5. Peruskoulutuskaudella opitaan yksittäisen sotilaan perustaidot sekä partiossa ja ryhmässä toimiminen. Erikoiskoulutuskaudella syvennetään osaamista aselajikohtaisiin taitoihin sekä erityistehtäviin. Aliupseereiksi tai upseereiksi koulutettavat varusmiehet suorittavat johtajakauden, joka on kaksivaiheinen. Aliupseerikoulutuksen vaiheessa 1 opetellaan yleisiä johtamisen periaatteita. Aliupseerikoulutuksen vaiheessa 2 tai Reserviupseerikurssilla syvennyttään johtamiseen omassa aselajissa. Joukkokoulutuskaudella koulutetaan sodanajan joukkoja. Palveluksen pituus määräytyy palvelustehtävän mukaisesti. Miehistötehtäviin koulutettavalla palveluksen kesto on 165 päivää, miehistön erityistehtäviin koulutettavalla 255 päivää sekä miehistön vaativiin erityistehtäviin ja johtajaksi koulutettavilla palveluksen kesto on 347 päivää. (Puolustusvoimat 2018b.)

Astuttaessa palvelukseen jokaiselle varusmiehelle suoritetaan tulotarkastus. Tulotarkastuksessa mitataan pituus ja paino, tutkitaan kuulo, näkö ja yleinen terveydentila sekä annetaan mahdolliset rokotukset. Annettavia rokotteita ovat kausiinfluenssarokote, meningokokki ACWY-rokote, tuhkarokko-sikotauti-vihurirokkorokote (MRP) sekä jäykkäkouristus-kurkkumätä-hinkuyskärokote (dtap). Rokottei-

den ottaminen ei ole pakollista, mutta se on suositeltavaa, sillä erilaiset taudinaiheuttajat levittävät hyvin helposti sairauksia varuskunnassa. (Puolustusvoimat 2018b.)

Kasarmilla varusmiehet majoittuvat 8-12 hengen tuvissa. Vaatteet, ruuan, terveydenhuollon sekä päivärahan tarjoaa Puolustusvoimat. Hygieniasta huolehtiminen on erityisen tärkeää, kun varusmiehiä majoittuu paljon ahtaissa tiloissa. Varusmies itse huolehtii oman hygieniansa toteutumisesta, muun muassa varusteiden vaihtamisen ja peseytymisen osalta. (Puolustusvoimat 2018b.)

Jos varusmies sairastuu palveluksen aikaan, hän saa ilmaista avoterveydenhoitoa varuskunnan omalta terveystasemalta. Varuskunnan terveystaseman palvelut vaihtelevat varuskunnan koon mukaan. Erikoissairaanhoidon osalta tukeudutaan lähimpään siviilisairaalaan. Varuskunnan terveystasemilla on myös oma lepo-osasto, jossa asevelvollisia voidaan hoitaa ja tarkkailla paremmin kuin päiväpalveluksessa. (Puolustusvoimat 2018b.)

Vuonna 2007 Puolustusvoimien terveystietorekisterin mukaan 25 300 varusmiestä sairasti lääkärin toteaman ylähengitystieinfektion. Kaiken kaikkiaan käynnejä varuskunnan terveystaseman sairaanhoitajan luona oli 182 906 ja lääkärin luona 83 000. Samana vuonna myös silmätulehduksia esiintyi 1 200 todettua tapusta. (Puolustusvoimien terveystietorekisteri 2008.)

Kesken palveluksen sairastuneelle asevelvolliselle voidaan määrätä palvelushelpotuksia. Näistä yleisin on VMTL, joka tarkoittaa vapautusta marssi-, taistelu- ja liikuntakoulutuksesta. Vapautus voidaan myöntää myös pelkästään ulkopalveluksesta (VUP), kaikesta muusta paitsi oppitunneista (VPO) tai kaikesta palveluksesta (VP). Lisäksi varusmies voidaan määrätä vuodelepoon varuskunnan terveystaseman lepo-osastolle tai kotihoitoon. Tarvittaessa palveluskelpoisuus arvioidaan uudestaan. (Pääesikunta 2016.)

### **3 Varusmiesten yleisimmät sairaudet ja oireet sekä niiden itsehoito**

#### **3.1 Itsehoito, terveyden edistäminen ja sairauksien ehkäisy**

Itsehoito tarkoittaa potilaan oma-aloitteista ja itsenäistä sairauteensa tai terveyteensä kohdistamaa hoitoa (Duodecim 2019a). Itsehoitoa voi olla esimerkiksi itselääkitys, jolloin henkilö hoitaa esimerkiksi kipuaan itsehoitovalmisteilla oma-toimisesti. Itselääkityksen tulee olla lyhytaikaista, kun taas itsehoito on pidempiaikainen prosessi. Useimmiten itsehoito on kuitenkin lääkkeetöntä hoitoa. (Käypä hoito 2016.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkia niitä toimenpiteitä, jotka kohdistuvat joko yksilöön, yhteisöön tai yhteiskuntaan terveyttä edistävästi (Duodecim 2019b). Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja perustuu kansanterveyslakiin. Myös muissa laeissa on säädetty terveyden edistämisestä. Oleellista terveyden edistämässä on muun muassa elintavat ja ympäristö, liikunta ja terveellinen ruoka, tapaturmien ehkäisy, tartuntatautien torjunta, terveyserojen kaventaminen sekä seksuaaliterveyden edistäminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Sairauksien ehkäisystä käytetään myös käsitettä preventio. Preventio voidaan jakaa viiteen eri luokkaan. Kvaternaarinen sairauden ehkäisy tarkoittaa potilaiden suojelemista medikalisaation ja yli diagnostiikan haitoilta. Primaalinen sairauden ehkäisy pyrkii torjumaan lapsen sairauksia vähentämällä vanhempien kokemaa stressiä raskauden ja lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Primaarinen ehkäisy tarkoittaa yleisesti sairauksien torjuntatoimia ja terveyden lisäämiseen tärkeitä toimenpiteitä, esimerkiksi sairauksien syiden poistamista ja terveyskasvatusta. (Duodecim 2019c). Terveyskasvatuksella pyritään opettamaan terveyttä edistäviä tietoja ja taitoja sekä levittämään niitä (Duodecim 2019d.) Sekundaarisella ehkäisyllä pyritään estämään varhaisessa vaiheessa todettua tautia kehit-

tymästä eteenpäin esimerkiksi seulontatutkimuksen avulla. Tertiaarisessa ehkäisyssä pyritään torjumaan taudin eteneminen, komplikaatioiden ilmeneminen tai taudista aiheutuvien haittojen paheneminen käytössä olevilla toimilla. (Duodecim 2019c).

### **3.2 Silmätulehdus**

Silmätulehdus eli oftalmiitti on useimmiten bakteerin aiheuttama side- tai sarveiskalvon tulehdus (Duodecim 2018a). Yleisimpiä silmätulehduksen oireita ovat punoittava silmä, alentunut näkökyky sekä kipu silmässä. Osa silmän alueen tulehduksista vaatii silmälääkärin tutkimuksen ja nopean hoidon aloituksen. Lääkäriin ei kuitenkaan ole syytä hakeutua kiireellisesti, jos silmässä ei esiinny näkökyvyn alentumista tai merkittävää kipua. (Seppänen 2013.)

Sidekalvon tulehdus on viruksen tai bakteerin aiheuttama tulehdus silmän pinnalla olevassa kelmumaisessa kalvossa. Yleisimpiä oireita sidekalvon tulehduksessa ovat silmäluomien liimautuminen kiinni, silmien rähmiminen, kirvely tai roskan tunne silmässä. Sidekalvon tulehdus tunnetaan myös nimellä konjunktiviitti. (Duodecim 2018b.) Sidekalvon tulehdus esiintyy usein yhtäaikaisesti ylähengitystieinfektion yhteydessä, kun vastustuskyky on tilapäisesti alentunut. Sidekalvotulehdus leviää helposti flunssa-aikana etenkin päiväkodeissa, kouluissa, varuskunnissa ja muissa vastaavissa paikoissa. (Seppänen 2018.) Myös allergiat ja kuivat silmät voivat olla osatekijä sidekalvotulehduksen syntymiselle (Seppänen 2013a).

Sarveiskalvon tulehdus eli keratiitti on silmän uloimmassa, valoa taittavassa kalvossa esiintyvä tulehdus (Duodecim 2018c), jonka useimmiten aiheuttaa virus (Seppänen 2013). Sekä adenovirus että herpesvirus ovat yleisimpiä sarveiskalvontulehduksen syytä. Kirkas vuoto silmästä sekä silmän valonarkuus ovat yleisimpiä oireita sarveiskalvontulehduksessa. (Seppänen 2013.)

Sekä sarveis- että sidekalvo voivat myös tulehtua yhdenaikaisesti, jolloin puhutaan keratokonjunktiviitista (Duodecim 2018d). Muita silmän tulehduksia ovat

muun muassa luomitulehdus (blefariitti), värikalvotulehdus (iriitti), silmän kovakalvon tulehdus (skleriitti), silmänsisäinen tulehdus (endoftalmiitti), silmäluomien märkäinen sidekudostulehdus (preseptaaliselluliitti) sekä silmäkuopan alueen tulehdus (orbitaselluliitti) (Seppänen 2013).

Tietokoneen näytön liiallinen tuijottaminen, liian kirkas tai himmeä valaistus sekä koneellinen ilmastointi voivat olla syynä rajuille silmätulehduksen oireille. Edellä mainitut tekijät aiheuttavat myös kuivasilmäisyyttä, mikä voi olla altistava tekijä tulehduksille. Erityyppiset silmäoireet, silmätulehdukset mukaan lukien, aiheuttavat myös paljon lääkärikäyntejä vuosittain. (Kari 2000.)

Silmätulehduspotilaan tulisi välttää silmän altistamista mekaaniselle ärsytykselle eli liialliselle hankaamiselle (Seppänen 2018). Rähmivässä silmätulehduksessa olennaisinta on rähmän poistaminen silmästä. Tämä tapahtuu pesemällä silmä kevyesti vedellä, jolloin kaikki näkyvissä oleva rähmä irtoaa. (Seppänen 2017.)

Hoidoksi silmätulehdukseen määrätään usein silmätippoja, joiden ohella voidaan käyttää myös voidetta. Lääkeainetta sisältävien silmätippojen lisäksi voidaan tarvita kosteuttavia silmätippoja tai tekokynyneliä. Mikäli silmätulehdus on yhteydessä allergiaan, määrätään lisäksi allergialääkettä. Joissakin tapauksissa voidaan tarvita silmälääkärin konsultaatiota. (Seppänen 2017.)

### **3.3 Kynsivallintulehdus**

Kynsivalli eli kynnenvierus tulehtuu usein pienen haavan tai sisään kasvaneen kynnen seurauksena. Haavan voi aiheuttaa esimerkiksi kynnen viereisen ihon pureminen tai repiminen. Kynsivallintulehdus voi myös kroonistua, jolloin kynsi voi myös osittain irrota. (Salava 2018a.)

*Staphylococcus aureus* – bakteeri on yleisin akuutin kynsivallintulehduksen aiheuttaja. Oireina ovat yleensä kivulias ja punoittava paise kynsivallin alueella. Kroonisen tulehduksen taustalla on usein märissä tiloissa tehtävä työ. Tuolloin jopa sairausloma voi olla tarpeen tulehduskierteen katkaisemiseksi. (Salava

2018a.) Mikäli kynsivallille on kehittynyt märkäpaise, se voidaan avata lääkärin toimesta pienellä viillolla ja poistaa tulehtunut kudosa onkalosta. Tällöin myös mikrobilääkekuuri on tarpeen. (Salava 2018a.)

Kynsivallintulehduksen syynä voi myös olla sisään kasvanut varpaankynsi. Ensimmäisenä itsehoitona kynttä tulisi yrittää pehmentää kylvettämällä ja välttää kynnen reunan painumista kynsivalliin käyttämällä tilavia kenkiä. Kynnet tulee myös leikata suorareunaiseksi, eikä siten, että kynnen reuna pääsee painumaan ihoon. Lisäapuna voidaan käyttää kynnentaivuttimia, jotka ohjaavat kynnen kasvamista oikeaan suuntaan. Tarvittaessa koko kynnen reuna voidaan joutua leikkaamaan pois puudutuksessa. (Salava 2018a.)

### **3.4 Ihottumat**

Ekseema on ihon pintaosan eli orvaskeden tarttumattomien ihottumien yleisnimitys. Ihottuma on yleensä rohtunut, punoittava ja vetistävä alue ihosta. Ihottumat voivat johtua monista eri syistä, kuten esimerkiksi allergioista, atooppisesta ihosta, kemikaali- tai lääkeyliherkkyyksistä, infektioista sekä iholle kohdistuneesta ärsytyksestä. (Duodecim 2018e.)

Ihottuma on sekä itsenäinen sairaus että oire jostakin sairaudesta. Esimerkiksi akne ja herpes ovat jo itsessään sairauksia. Ihottumiin liittyy monenlaisia oireita, joista yleisimpiä ovat finnit, paukammat, kutina, turvotus sekä ihon hilseily. (Hannuksela-Svahn 2014.)

Pitkäaikaista ihon pintakerroksissa esiintyvää sieni-ihottumaa kutsutaan savipuoleksi. Savipuolen aiheuttaa *Malassezia furfur*-sieni. Savipuolen yleisimpiä oireita ovat keltaisenruskeat läiskät iholle, jotka voivat hilseillä lievästi. (Duodecim 2018f.)

Ihottuma voi olla myös sisäsyntyinen ja kroonistua pitkäaikaiseksi ongelmaksi. Esimerkiksi atooppinen ihottuma alkaa usein lapsuudessa, mutta voi puhjeta

myös myöhemmin. Atooppinen ihottuma esiintyy yleisimmin kyynär- ja polvitaipeissa, ranteissa, nilkoissa ja niskassa ja aiheuttaa kutisevia ja punoittavia läiskiä. Hoitona atooppiseen ihottumaan käytetään glukokortikoidivoidetta sekä tarvittaessa itsehoitona perusvoiteita. (Salava 2018b.) Ihon pesemistä ei ole yleensä tarve rajoittaa (Hannuksela-Svahn 2015). Olennaista on pahenemisvaiheiden estäminen ja oireenmukainen hoito (Salava 2018b).

### 3.5 Yskä

Hengityselinten eli keuhkojen, henkitorven, kurkunpään ja nielun yleisin taudin oire on yskä (Duodecim 2018g). Yskä on myös yleisin oire, jonka vuoksi haudutaan terveydenhuollon piiriin (Koskela & Naaranlahti 2016). Yskässä ominaista on yskäheijasteen tai yskärefleksin esiintyminen, eli yskän jatkuvuus yskänärsytyksen myötä (Duodecim 2018g). Yskä itsessään ei ole sairaus, vaan se on sairauden oire. Yli 4-8 viikkoa kestäneestä yskästä käytetään nimitystä pitkittynyt yskä. (Mustajoki 2018.)

Hengitysteiden hermopäätteet laukaisevat yskärefleksin tarkoituksenaan poistaa limaa hengitysteistä. Myös hengitysteiden ärsytys esimerkiksi vierasesineen johdosta voi olla syy yskään. (Jalanko 2017.) Yskärefleksin laukaisee mekaaninen, kemiallinen tai tulehduksellinen ärsyke (Kelley & Allen 2007). Suurin osa yskänoireista liittyy flunssaan, mutta joskus taustalla voi olla myös astma (Jalanko 2017).

Pitkittyneen yskän syynä voivat olla esimerkiksi poskionteloiden tulehdus, astma, keuhkohtaumatauti sekä reflukstitauti (Mustajoki 2018). Yhdessä ylempien hengitysteiden tulehduksen kanssa pitkittynyt yskä johtuu yleisimmin astmasta (Niimi, Brightling & Diczpinigaitis 2014). Joskus pitkittyneeseen yskään ei kuitenkaan löydetä syytä, jolloin kyseessä on itsesyntyinen krooninen yskä. Tuolloin yskärefleksi on herkistynyt liikaa ja aiheuttaa yskäherkkyysoireyhtymän. Itsesyntyinen krooninen yskä kestää useimmiten jopa useita vuosia. (Mustajoki 2018.)

Yskä on myös yleinen nuhakuumeen eli flunssan oire. Yskä jatkuu yleensä vielä 1-2 viikkoa flunssasta parantumisen jälkeen. Muiden tartuttaminen on mahdollista, mikäli hygieniasta ei huolehdita riittävästi. Sairastuneen tulee muistaa yskiä nenäliinaan tai omaan hihaan erityisesti ihmisjoukoissa liikkeessa. (Lumio 2018a.)

Yskän vuoksi tulee hakeutua lääkäriin, jos se kestää pitkään; yli 4-8 viikkoa, siihen liittyy verisiä tai kellertäviä ysköksiä tai muita hälyttäviä oireita. Yskän hoitoon liittyy olennaisesti sen aiheuttaneen sairauden hoito. (Mustajoki 2018.) Yskänlääkkeitä voi myös käyttää, vaikka niiden teho on tutkitusti vähäinen (Jalanko 2017). Nielun kostuttaminen nesteellä, hunajalla tai eukalyptusöljyllä voi toimia yskänärsytystä lievittävänä itsehoitona (Mustajoki 2018).

### **3.6 Nuha**

Nuha, eli nenän tukkoisuus ja vuotaminen, on yleisin nuhakuumeen eli flunssan oire (Duodecim 2018h). Tukkoinen nenä aiheuttaa usein epämukavaa oloa, sillä se aiheuttaa suun kuivumista ja haittaa nukkumista. Nuhan taustalla on usein nenän limakalvon tulehdus, nenänielun infektiot tai rakenteellinen tukos nenässä. Nuha itsessään ei ole sairaus, vaan oire jostakin sairaudesta. (Pirilä 2016.)

Nuha on yleisin nuhakuumeen eli flunssan oire. Nuoret aikuiset sairastavat keskimäärin 2 – 3 flunssaa vuosittain. Nuha ei ole flunssan ensimmäinen oire, vaan ilmaantuu yleensä jo flunssan muiden oireiden alettua. (Lumio 2018a.)

Nuha voi johtua myös allergioista, jolloin sivuoireina ovat usein myös silmien kutina ja aivastelu. Mahdollisena syynä voi myös olla nenän sivuontelotulehdus, jolloin nenän limakalvot ovat turvonneet. Myös esimerkiksi ilman epäpuhtaudet, pölyt, tupakointi ja nenän kuivat limakalvot voivat aiheuttaa nenän tukkoisuutta ja vuotamista. (Pirilä 2016.)



Rasitusnuha on yleistä silloin, kun ihmisen arkeen sisältyy paljon ruumiillista rasitusta, erityisesti ulkotiloissa. Esimerkiksi hiihtäjistä 90 %:lla esiintyy rasitusnuhaa. Urheillessa ja muun fyysisen suorituksen aikana nenä tukkeutuu ja nieluun valuu kirkasta nestettä. Kylmä ilma, tuuli ja ilmankosteus voivat pahentaa oireita. Oloa voi helpottaa nenäsuihkeella, joka sisältää antihistamiinia tai kortisonia. (Hannuksela 2012.)

Varsinaista hoitoa tavalliseen nuhakuumeeseen ei ole, vaan apuna voi käyttää oloa helpottavia lääkkeitä. Esimerkiksi nenää avaavat suihkeet voivat helpottaa hengittämistä ja näin auttaa olotilaa. (Lumio 2018a.) Tulee myös muistaa, että nenän voimakas avautuminen rasittaa limakalvoa ja on epäluonnollinen tapahtuma. Nenän niistäminen tyhjäksi aiheuttaa hetkellisesti miellyttävää oloa, mutta toistuvana se altistaa nenän limakalvot kuivumiselle. (Pirilä 2016.)

Eurooppalaisen tutkimuksen mukaan jopa yksi kolmasosa aikuisista ei tiedä tai ei osaa käyttää itsehoitolääkkeitä riittävästi tavallisen flunssan hoitamiseen. Vaikka tutkimukseen osallistuneista 71 % koki epämukavuutta flunssan oireiden vuoksi, apua haettiin mieluummin terveydenhuollosta kuin apteekista saatavia itsehoitovalmisteita käyttäen. (Thielmann, Gerasimovska-Kitanovska, Koskela, Mevsim & Weltermann 2018.) Tiedetyt itsehoitovalmisteet kuitenkin helpottavat flunssan oireita, ja niitä suositellaan käytettäväksi (Lumio 2018a).

### **3.7 Kurkkukipu**

Kaulan alueen ja nielun kipua kuvataan usein termillä kurkkukipu. Kurkkukipu ei ole itsessään sairaus, vaan oire jostakin sairaudesta. Yleisin syy kurkkukivulle on jokin nielun alueen tulehdus. Angiina ja mononukleoosi ovat näistä yleisimmät bakteeri- ja virustaudit. Mikäli kurkkukipuun liittyy myös kuumetta, kyseessä voi olla nielutulehdus. (Saarelma 2018a.)

Nenän tukkoisuus voi aiheuttaa nielun kuivumista ja siitä johtuen nielun kipeytymistä. Myös tupakointi, pölyt ja kemikaalit voivat ärsyttää kurkkua. Kurkkukipu voi myös säteillä korviin, vaikka korvissa ei ongelmia olisikaan. (Saarelma 2018a.)

Kurkkukivun lisäksi nielu on usein punoittava. Suun avaaminen voi tehdä kipeää ja nielussa voi olla vaaleita peitteitä. Kaulan imusolmukkeet voivat myös olla turvonneet. (Koskenkorva 2018.)

Kurkkukipu on usein flunssan ensioire ja menee ohi keskimäärin muutaman päivän kuluessa. Mikäli oireina ei esiinny hengitysteiden ahtautta, turvotusta, tai muuta hälyttävää oiretta, kurkkukipua voi hoitaa itse. Hoitona voi käyttää tulehduskipulääkkeitä sekä puuduttavia imeskelytabletteja. Myös lämpimät juomat voivat helpottaa kurkkukipua. (Saarelma 2018a.)

Tavallisen flunssan hoitoon ja ennaltaehkäisyyn voi kokeilla myös sinkkivalmisteita. Vuonna 2015 tehty tutkimus selvitti, että suurina annoksina nautitut sinkki-imeskelytabletit vähentävät flunssan kestoa jopa 42 %. Pieninä annoksina sinkillä ei ollut vaikutusta. Tutkimukseen osallistujat havaitsivat sinkkivalmisteiden käytön vähentävän ainakin nenän vuotamisen kestoa, kipeää kurkkua ja yskää silloin, kun sinkkitablettien imeskely aloitettiin 24 tunnin sisällä ensimmäisten flunssan oireiden, kuten nuhan ja kipeän kurkun, alettua. (Hemilä & Chalker 2015.)

### **3.8 Kuume**

Kuume tarkoittaa elimistön tavallista korkeampaa lämpötilaa (Duodecim 2018i). Ruumiinlämpö vaihtelee normaalisti hieman vuorokaudenajasta ja mittauspaikasta riippuen. Peräsuolesta mitattu ruumiinlämpö on hieman korkeampi kuin korvasta tai kainalosta mitattu. Aikuisten ruumiinlämpö on yleensä 36,5 – 37,5 asteen välillä, mutta yksilöllistä vaihtelua voi esiintyä huomattavasti. (Saarelma 2018a.)

Yleisin syy ruumiinlämmön nousemiseen eli kuumeiluun on nuhakuume eli flunssa. Flunssassa kuume kestää usein muutamia päiviä ja voi nousta korkeaksi. Tulehdussairaudet yleensäkin aiheuttavat kuumeilua, kuten myös esimerkiksi suolistotulehduksen ja ruusun tapauksissa. (Saarelma 2018a.)

Kuume itsessään ei kerro sairauden vakavuudesta. Kuume voi nousta aikuisilla-kin yli 39 asteen, jolloin olo on yleensä heikko ja voipunut. Yli 42 asteen kuume vaurioittaa kehoa, jolloin on syytä hakeutua hoitoon. Mikäli kuume kestää yli 2-3 viikkoa ilman selkeää syytä, kyseessä on pitkittynyt kuumeilu, joka vaatii lääkärin tutkimusta. (Saarelma 2018b.) Pitkittyneen kuumeen taustalla voi olla keuhko-kuume, virtsatietulehdus, kasvain, runsas alkoholinkäyttö sekä esimerkiksi ulkomaanmatkalla saatu harvinainen sairaus. Noin 15 %:ssa tapauksista pitkittyneen kuumeilun syy jää selvittämättä. (Duodecim 2017.)

Kuumetta voi helpottaa itse ottamalla parasetamolia tai tulehduskipulääkettä valmistajan ohjeiden mukaisesti. Lisäksi tulee huolehtia riittävästä nesteensaan- nista, sillä korkeampi kehonlämpö haihduttaa enemmän nesteitä. Lisäksi fyysistä rasitusta tulisi välttää kuumeisena. (Saarelma 2018b.)

### **3.9 Korvakipu**

Korvakivulla tarkoitetaan korvassa tai sen välittömässä läheisyydessä esiintyvää kipua. Korvakipu voi myös johtua nielun tai kaulan alueen kivusta, joka säteilee korvaan. (Atula 2018.) Korvakivussa on usein syynä tulehdus (Atula 2018). Nu- hakuumeessa eli flunssassa nenä tukkeutuu ja niistämisestä aiheutunut voima- kas ilmanpaine venyttää tärykalvoa ja aiheuttaa korvakipua (Saarelma 2018c). Välikorvan tulehdus on aikuisella harvinainen, mutta myös mahdollinen syy kor- van alueen kipuun. Muita syitä korvakivulle ovat esimerkiksi korvatulehdus, kor- vaan joutunut esine tai fyysinen vamma korvassa. Myös kylmä ilma ja äkilliset paineenvaihtelut voivat aiheuttaa lyhytaikaista korvakipua. (Lumio 2018b.)

Syynä korvakipuun voi olla myös varusmiespalveluksen aikana voimakkaalle me- lulle altistuminen. Esimerkiksi lähes kaikki Puolustusvoimien käytössä olevat aseet yltävät ammuttaessa melutasoltaan 140 desibelin arvoon, joka voi aiheut- taa vaurioita suojaamattomille korville. Noin joka kolmas varusmies kokee joskus korvakipua melussa olon jälkeen. (Savolainen, Pääkkönen, Jokitulppo, Toivonen & Lehtomäki 2008.)

Korvakipuun voi ottaa särkylääkettä, mutta korvakivun syy tulisi aina tutkia. Hoitoon tulee hakeutua, jos korvakipuun liittyy huimausta, korvan punoitusta, kuumetta ja vuotoa korvakäytävästä. Lääkärille on syytä suunnata myös, jos korvakipu ei hellitä noin kahdessa vuorokaudessa särkylääkkeillä. (Lumio 2018b.) Etenkin jos korvakivun taustalla on tulehdus, hoitavat tipat tulee saada käyttöön mahdollisimman pian. Korvakivun taustalla voi myös olla kova vaikkutulppa, jolloin on syytä käydä huuhtelemassa korva vastaanotolla. Tällöin on hyvä muistaa, ettei korvaa saisi puhdistaa vanupuikoilla tai muilla välineillä. Vaikku suojaa korvaa ja erittyy itsestään ulos korvasta. (Lumio 2018b.)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävät**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on varusmiesten palvelusterveyden edistäminen. Tavoitteena on lisätä varusmiesten kiinnostusta omasta terveydestään ja sairauksien itsehoidosta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa helposti ymmärrettävää tietoa varusmiehille yleisimmistä sairauksista ja oireista asepalveluksen aikana sekä niiden itsehoidosta infokampanjan muodossa. Samalla myös varusmiesten kiinnostusta oman terveyden edistämiseen pyritään lisäämään.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluopinnoissa tähdätään siihen, että opiskelija on valmistuttuaan oman alansa asiantuntija sekä tuntee alan tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyön voi toteuttaa joko tutkimuksellisenä tai toiminnallisena. Toiminnallinen opinnäytetyö tunnetaan myös nimellä ilmaisullinen opinnäytetyö. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9 – 10.)

Toiminnallisen osuuden tueksi opinnäytetyöhön on kirjattava tietoperusta. Tietoperustasta voidaan käyttää myös nimeä teoreettinen viitekehys. Tietoperustaan kootaan aiheen oleellimmat käsitteet, aikaisemmat tutkimukset sekä muu oleellinen tieto käsiteltävästä aiheesta. Mikäli produkti sisältää tekstiä, tekstin tulee pohjautua opinnäytetyössä käytettyyn tietoperustaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41-44.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on pyrkiä ohjeistamaan, järjeistämään, järjestelemään ja opastamaan erilaista toimintaa. Käytännössä tämä tapahtuu toteuttamalla jokin omaan alaan liittyvä projekti sekä raportoimalla siitä. Esimerkkejä toiminnallisen opinnäytetyön käytännön toteutuksesta eli produktista ovat esimerkiksi kirja, ohjelehtinen, opetusvideo, oppitunti, tapahtuma tai posterinäyttely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tässä opinnäytetyössä produktina on infokampanja, joka toteutetaan diaesityksen avulla. Esitysgraafisesti hyvään diaesitykseen kuuluu tiettyjä peruseriaatteita. Diojen tulee olla selkeitä, eli niiden värit eivät saa häiritä toisiaan ja tekstin tulee olla helposti erotettavissa taustasta. Tekstin koon tulisi olla riittävän iso, sellainen, että dian pystyy lukemaan helposti. Liiallisen tekstin käyttöä yhdessä diassa tulisi välttää, esimerkiksi yhdellä rivillä tulisi olla alle kymmenen sanaa, jotta

esitys pysyisi selkeänä. Tämä lisäksi myös diaesityksen teeman tulisi olla yhteneväinen ja valitun fontin selkeä. (Ekonoja 2012.)

Infokampanjan dioissa käsitellään terveystietoa. Ihmiset hakevat terveystietoa internetistä ja muista perinteisen terveydenhuollon ulkopuolisista lähteistä yhä enemmän. Myös sosiaalisessa mediassa jaettavan terveystiedon määrä kasvaa. Etuna sosiaalisen median ja internetin välityksellä jaetussa tiedossa on sen helppo saavutettavuus ja nopeus. Lisäksi tieto on usein hyvin ajankohtaista ja se on esitetty helposti omaksuttavassa muodossa. Parhaimmillaan tässä muodossa jaettava terveystieto saavuttaa kohdejoukon monipuolisemmin kuin muiden viestintäkeinojen avulla. (Helve, Kattelus, Norhomaa & Saarni 2015.)

## **5.2 Lähtökohdat ja suunnittelu**

Siitä asti, kun kotiuduin asepalveluksesta, tavoitteenani oli yhdistää sairaanhoitajaopinnot ja maanpuolustus toisiinsa. Sain tähän tilaisuuden opinnäytetyön kautta. Pohdin myös muita aiheita opinnäytetyökseni, mutta mikään muista aiheista ei tuntunut oikealta. Varusmiesten terveyden edistäminen oli luonteva valinta, sillä olin itsekin sairastellut paljon asepalveluksen aikana.

Keväällä 2018 ensimmäisessä opinnäytetyöinfossa varmistin opinnäytetyökoordinaattorilta sen, että varusmiesten terveyden edistäminen käy hoitotyön opinnäytetyön aiheeksi. Pohdin asiaa alustavasti kesällä ja 8.7.2018 lähetin ensimmäisen sähköpostiviestin Puolustusvoimiin tästä aiheesta. Otin yhteyttä Kainuun Prikaatin asiakaspalveluun, josta sain kyseisen terveysaseman osastonhoitajan yhteystiedot. Kyselin häneltä mahdollisuutta tehdä opinnäytetyö varusmiesten terveyteen liittyen. Ohjeeksi sain ottaa yhteyttä terveydenhuollon suunnittelijaan Sotilaslääketieteen keskuksen. Sieltä puolestaan ohjattiin lähettämään viestiä Pääesikunnan kirjaamoon. Pääesikunnan lääkintäkapteeniluutnantti vastasi 3.8.2018 ja kehotti ottamaan yhteyttä takaisin Sotilaslääketieteen keskuksen ja sieltä jälleen osastonhoitajaan. Tässä vaiheessa Sotilaslääketieteen keskuksen lääkintäkomentajakapteeni antoi ensimmäisen alustavan myönteisen luvan opinnäytetyön tekemiselle.

Alustavan luvan saatuani aloin pohtia tarkemmin aihetta. Pohdin aluksi tekeväni tutkimuksellisen opinnäytetyön varusmiesten kokemuksista asepalveluksen vaikutuksesta terveyteen. Sittemmin pohdin, että toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen olisi todennäköisesti yksinkertaisempaa. Aihevaihtoehtoina oli muun muassa hengitystiesairauksien ennaltaehkäisy ja itsehoito varusmiehille, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisy ja itsehoito varusmiehille, varusmiesten yleisimpien tulehdussairauksien ehkäisy, oireet ja itsehoito sekä laajempi terveyden edistämisen oppitunti varusmiehille. Lopulta aiheeksi valikoitu tämän työn aihe: Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana – Infokampanja varusmiehille.

Päätimme 14.8.2018 terveysaseman osastonhoitajan kanssa, että infokampanja voisi olla tehokas tapa opinnäytetyön toteutukselle. Tässä vaiheessa kyseinen osastonhoitaja jäi kuitenkin vapaajaksolle, ja jatkoin yhteydenpitoa hänen sijaisensa kanssa. Osastonhoitajan sijainen kyseli pyynnöstäni varusmiesten yleisimpiä sairauksia ja oireita terveysaseman työyhteisöltä, ja vastaukseksi sain seuraavat: silmätulehdus, kynsivallintulehdus, iho-ongelmat / ihottumat, esimerkiksi savipuoli, yskä, nuha, kurkkukipu, kuume ja korvakipu. Päädyimme siihen, että teen opinnäytetyön näistä aiheista.

Informoin 22.8.2018 Sotilaslääketieteen keskuksen terveydenhuollon suunnittelijaa aihealueesta ja toteutussuunnitelmasta, ja sain tehtäväksi täyttää tutkimuslupahakemuksen ja toimeksiantosopimuksen. Tuossa vaiheessa opinnäytetyön pienryhmäohjaukset myös alkoivat, vaikka itse kirjoitusprosessia voinut vielä aloittaa lupahakemusten ollessa kesken. Sain virallisesti Sotilaslääketieteen keskukselta luvan opinnäytetyölleni 6.9.2018 ja aloitin kirjoitusprosessin. Myös toimeksiantosopimus allekirjoitettiin Sotilaslääketieteen johtajan toimesta ja lähetettiin postitse ohjaaville opettajilleni. Valitsin ensimmäisiksi lähteikseni Puolustusvoimien aineistoa taustatietoja varten. Sittemmin hain tietoa myös Duodecimista, Käypä hoito – suosituksista sekä tutkimusartikkeleista.

Opinnäytetyön aiheen varmistuttua ja tiedonhakuprosessin alettua aloin pohtia opinnäytetyön tuotosta ja sen toteutusta. Lähetin 10.9.2018 viestiä osastonhoitajan sijaiselle, joka ohjasi viestini Kainuun Prikaatin toimistosihteerille, joka toimii

myös Varusmiestoimikunnan ohjaajana. Hänen kautta sain Kainuun Prikaatin Varusmiestoimikunnan someagentin yhteystiedot ja sovimme infokampanjan toteutustavoista. Päädyimme käyttämään jokaisen perusyksikön Info-televisiota sekä tällä hetkellä palveluksessa olevien saapumiserien I/18 ja II/18 Facebook-ryhmiä välineinä tämän infokampanjan diojen jakamiseen.

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui ja se hyväksyttiin 26.10.2018. Samalla alkoi opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu. Pyrin myös edistämään kirjoitusprosessia toteutuksen suunnittelun ohessa.

### **5.3 Toteutus**

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen suunnittelin infokampanjan diat jokaisesta tässä opinnäytetyössä käsiteltävästä sairaudesta tai oireesta. Dioja valmistui yhteensä kahdeksan kappaletta (Liite 1), ja niitä esitettiin infokampanjassa kaksi kerrallaan viikon ajan. Infokampanjan nimeksi valikoitui ”Terveitä aamuja” varusmiehille suunnatun terveyden edistämisen kampanjan mukaisesti.

Diat pyrin tekemään mahdollisimman yksinkertaisiksi ja helppolukuisiksi, sellaisiksi, joista olisi helppo saada uutta tietoa ja uusia toimintaohjeita tässä opinnäytetyössä käsiteltävistä sairauksista ja oireista. Päädyin siihen, että jokaisesta sairaudesta tai oireesta tulisi yksi dia, joten tietoa piti tiivistää todella paljon. Myös toimeksiantajan ja infokampanjan toteuttajan puolelta tuli esiin toive, että dioja olisi mahdollisimman vähän ja että ne olisivat mahdollisimman selkeitä.

Infokampanja alkoi käytännössä Kainuun Prikaatissa 5.11.2018 ja jatkui neljän viikon ajan 2.12.2018 asti. Koko infokampanjan toteutuksesta vastasi Varusmiestoimikunnan someagentti. Someagentin tehtävänä oli laittaa tekemäni infodiat pyörimään yksiköiden televisioihin sekä saapumiseräryhmiin.

Infokampanjan toteutuksen jälkeen aloitin koostamaan koko opinnäytetyötä yhteen ja kirjoittamaan prosessikuvausta. Prosessikuvauksen kirjoittamiseen meni aikaa helmikuun 2019 loppuun asti, sillä muut opinnot häirtasivat opinnäytetyön



kirjoittamista. Tämän lisäksi halusin vielä löytää muutaman englanninkielisen lähteen sekä pari tutkimusartikkelia tietoperustani tueksi.

#### **5.4 Arviointi**

”Terveitä aamuja” – infokampanjan palautekysely toteutettiin Google Forms – alustalla joulukuun ensimmäisellä viikolla. Linkki tähän palautekyselyyn oli laitettu näkyviin nykyisten palveluksessa olevien saapumiserien Facebook-ryhmiin, joissa infokampanjasta on jaettu muutakin tietoa. Aikaa palautekyselyyn vastaamiseen oli yksi viikko.

Palautekyselyn kolmessa ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin yleisesti infokampanjan hyödystä oman terveyden edistämisessä, uuden tiedon saamisessa sekä infokampanjan hyödystä varusmiespalvelusta ajatellen. Näihin tuli vastata asteikolla ”Kyllä, paljon – Kyllä, vähän – Ei lainkaan – En osaa sanoa”. Neljännessä kysymyksessä vastaajat antoivat kouluarvosanan infokampanjalle asteikolla 4 – 10, jossa 4 oli huono ja 10 erinomainen. Viides ja kuudes kysymys olivat vapaita kysymyksiä, joihin vastasi vain osa kyselyyn vastanneista. Näissä kysymyksissä vastaajilta pyydettiin vapaata palautetta ja kehitysideoita. (Liite 2)

Määräaikaan mennessä palautekyselyyn vastasi yhteensä 34 varusmiestä. Heistä vastanneista yhteensä lähes puolet koki hyötynensä infokampanjasta oman terveytensä edistämisessä. 3 vastaajaa kertoi saaneensa paljon tietoa sekä 13 vastaajaa saaneensa vähän tietoa. 12 vastaajaa ilmoitti, ettei ollut hyötynyt lainkaan infokampanjasta oman terveytensä edistämisessä. 6 vastaajaa ei osannut sanoa tästä hyödystä mitään.

Uutta tietoa infokampanjasta sai lähes 60 % vastaajista. Heistä 7 koki saaneensa paljon uutta tietoa ja 13 koki saaneensa vähän uutta tietoa. 10 vastaajaa koki, ettei ollut saanut lainkaan uutta tietoa infokampanjasta. 4 vastaajaa ei osannut sanoa, saivatko he infokampanjasta uutta tietoa vai eivät.

Yli kolme neljäsosaa vastaajista oli sitä mieltä, että tämä infokampanja oli hyödyllinen varusmiespalvelusta ajatellen. 11 vastaajaa koki saaneensa paljon hyötyä ja 15 vastaajaa koki saaneensa vähän hyötyä. Yksi vastaaja koki, ettei saanut lainkaan hyötyä varusmiespalvelukseen tästä infokampanjasta. 7 vastaajaa ilmoitti, etteivät osaa sanoa, oliko infokampanja hyödyllinen varusmiespalveluksen kannalta vai ei.

Infokampanjan kouluarvosanaksi muodostui 7,6. Eniten yksittäisiä ääniä sai arvosana 8, jonka valitsi 12 vastaajaa. Muutoin jakauma oli seuraava: Arvosana 10 (4 vastaajaa), arvosana 9 (4 vastaajaa), arvosana 8 (12 vastaajaa), arvosana 7 (6 vastaajaa), arvosana 6 (6 vastaajaa), arvosana 5 (1 vastaaja) ja arvosana 4 (1 vastaaja).

Vastaajien mukaan infokampanjassa olisi voitu käsitellä lisäksi masennusta sekä yleisesti kaikkia asepalveluksen aikana esiintyviä sairauksia. Yksi vastaaja mainitsi myös, että terveysaseman toimivuutta olisi voitu käsitellä infokampanjassa. Vapaan palautteen kentässä viisi vastaajaa kymmenestä toi esille sen, ettei infokampanjalla ollut riittävästi näkyvyyttä varuskunnassa. Yksiköiden info-televisioissa ja saapumiserien Facebook-ryhmissä näkyvyys ei näin vastanneiden mielestä ollut riittävä.

Myönteistä palautetta vapaan sanan kentässä antoi yksi vastaaja. Tämä piti infokampanjaa todella hyvänä, sillä se sisälsi paljon tärkeää tietoa varusmiespalvelusta suorittaville ihmisille. Yhden vastaajan mielestä tulevat saapumiserät tarvitsevat enemmän oppitunteja terveyteen liittyen. Lisäksi yhden vastaajan mielestä infokampanja oli ”Ihan ok juttu”.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Toteutuksen tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on varusmiesten palvelusterveyden edistäminen. Tavoitteena on lisätä varusmiesten kiinnostusta omasta terveydestään ja sairauksien itsehoidosta. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa helposti ymmärrettävää tietoa varusmiehille yleisimmistä sairauksista ja oireista asepalveluksen aikana sekä niiden itsehoidosta infokampanjan muodossa. Samalla myös varusmiesten kiinnostusta oman terveyden edistämiseen pyritään lisäämään.

Kokonaisuutena katsoen pidän tätä opinnäytetyötä ja sen toteutusta onnistuneena. Aihe on melko laaja, ja sen vuoksi aiheen rajauksia jouduttiin tekemään paljon. Jokaisesta esitellystä sairaudesta ja oireesta on kerrottu vain pintapuolisesti, sillä tarkoituksena oli tuottaa käytännönläheistä ja helposti ymmärrettävää tietoa varusmiesten arkeen.

Tietoperustan koostaminen sujui melko hyvin, vaikka tutkimusartikkeleiden etsiminen vei aikaa. Perustin tietoa paljon lääkärin tietokantoihin ja erikoislääkäreiden kirjottamiin kuvauksiin. Tutkimuksia olisi voinut olla enemmän, vaikka niitä oli välillä melko haastava löytää. Tietoperusta kattaa yksinkertaisesti kunkin sairauden ja oireen taustat sekä itsehoidon.

Tämän opinnäytetyön käytännön osuus koostui infokampanjasta ja sen palautteen keräämisestä. Opinnäytetyön tehtävänä oli infokampanjan toteuttaminen varusmiesten yleisimmistä sairauksista ja oireista sekä niiden itsehoidosta. Infokampanjan diat oli helppo koostaa aiemmin koostamani tietoperustan pohjalta, vaikka haasteita tuotti tiedon rajaaminen. Aiheita piti rajata erittäin paljon, jotta yhden aihealueen tiedot sai koottua yhteen diaan siten, että tekstiä oli sopivasti luettavaksi. Koko käytännön toteutus jäi Varusmiestoimikunnan vastuulle, ja he toteuttivat sen hyvin pyyntöjeni mukaan. Jos tämä infokampanja toteutettaisiin jatkossa, siitä tulisi tiedottaa huomattavasti enemmän, sillä nyt infokampanjan

näkyvyys jäi palautteen perusteella vajaaksi. Tehtävä onnistui kuitenkin hyvin, sillä infokampanja saatiin toteutettua sovittuna ajankohtana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä varusmiesten kiinnostusta omasta terveydestään ja sairauksien itsehoidosta. Tähän tavoitteeseen päästiin hyvin palautekyselyn tuloksista päätellen. Suuri määrä vastaajista ilmoitti saaneensa niin uutta tietoa kuin hyötyä oman terveytensä edistämiseen. Erityisen tyytyväinen olen siihen, kuinka suuri joukko (lähes 80 % vastaajista) oli sitä mieltä, että tämänkaltaisen infokampanja oli hyödyllinen varusmiespalvelusta ajatellen. Tämä tukee myös opinnäytetyön tietoperustaa, jossa todettiin, että varusmiespalveluksen aikana voi sairastua helposti monenlaisiin sairauksiin tai kärsiä monenlaisista oireista. Kun varusmies sairastaa paljon, voidaan olettaa, että tämä haluaisi lisää tietoa tai uutta tietoa terveytensä edistämisestä. Omasta kokemuksesta voin todeta, että palveluksen aikana tuli sairastettua erittäin paljon, ja olisin itsekkin ottanut hyödyn irti itsehoitoon suunnatusta infokampanjasta.

## 6.2 Luotettavuus

Laadullista tutkimusta arvioidaan kriteereillä siirrettävyys, riippuvuus, uskottavuus ja vahvistettavuus. Tutkimuksen luotettavuuden kompastuskivenä on tutkimuksen tekijän ”sokaistuminen” omalle tutkimukselleen, jolloin virhepäätelmien mahdollisuus kasvaa. Tämä on yleinen vaara laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 197.)

Tulosten esittäminen selkeässä muodossa sekä realistinen tutkimuksen vahvuuksien ja rajoitusten arviointi on osa uskottavuuden kriteeriä. Uskottavuutta kuvaa myös se, että aineistoon luodut kategoriat ja luokitukset, sekä tulokset ja aineisto, ovat kattavia ja tarkasti kuvattuja. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 198.) Siirrettävyyttä arvioidaan osana tulosten luotettavuutta. Tutkimuksessa saatujen tulosten tulisi olla siirrettävissä toiseen tutkimusympäristöön eli kontekstiin. Käytännössä siirrettävyyden kriteerin täytyminen edellyttää huolellista osallistujien valintaa ja heidän taustojensa selvittämistä sekä analyysin tarkkaa kuvaamista. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 198.)

Omalta osaltani olen pyrkinyt tämän opinnäytetyön osalta noudattamaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerejä hyvin. Tietoperusta on tarkasti perusteltu lähteitä käyttäen ja lähteet ovat luotettavia. Tietoperusta on vahvistettavissa ja koottavissa uudelleen. Suurin osa lähteistä on erikoislääkäreiden kirjoittamia julkaisuja ja esitetyt tutkimukset ovat vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita. Infokampanjassa on käytetty samoja tässä työssä mainittuja lähteitä. Dioista löytyy myös viite tähän opinnäytetyöhön, josta löytyy tarkka lähdeluettelo.

Tässä opinnäytetyössä siirrettävyyden kriteeri toteutuu melko hyvin. Voidaan ajatella, että varusmiehet ympäri Suomen ajattelevat melko samalla tavoin palveluksessa sairastamisesta ja kokisivat terveyttä edistävän infokampanjan hyödylliseksi. Tässä työssä otos oli pieni, joten isossa mittakaavassa toteutetun työn tulokset voivat poiketa tämän työn tuloksista jonkin verran.

Myös riippuvuuden kriteeri toteutuu melko hyvin. Tämä opinnäytetyö on pyritty toteuttamaan laadullisen tutkimuksen arvioinnin kriteerejä noudattaen ja eettisyyden periaatteiden mukaisesti. Työssä on pyritty käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä ja monipuolista lähdeaineistoa. Heikentäväksi tekijäksi voidaan kuitenkin nimetä tutkimusartikkeleiden vähäisyys sekä vieraskielisten lähteiden vähäisyys. Lisäksi etenkin tämän opinnäytetyön produktiin liittyvää teoretietoa esimerkiksi hyvästä infokampanjasta tai diaesityksestä oli vaikea löytää.

Palautekysely toteutettiin täysin vapaaehtoisesti vastaamalla, joten se on riippumaton ja toistettavissa. 34 vastaajaa on kuitenkin melko pieni joukko useamman tuhannen varusmiehen prikaatista, mutta se, että palautetta annettiin, on tärkeintä. Palautekyselyn tulokset on esitetty selkeässä ja realistisessa muodossa.

Uskottavuutta tässä opinnäytetyössä vahvistaa työn totuudenmukaisuus ja lähdeviitteiden käyttö. Työhön on merkattu selkeästi kaikki käytetyt lähteet, eikä tietoa ole esitetty omana. Heikentävänä tekijänä on työn tekijän omat kokemukset ja ennako-oletukset aiheesta, joita on kuitenkin pyritty estämään vaikuttamasta työn tuloksiin.

Tämä opinnäytetyö on pyritty tekemään vahvistettavuuden kriteeriä noudattaen. Tästä aiheesta ei ole aiemmin tehty vastaavia opinnäytetöitä, joten infokampanjan palautekyselyn tuloksien vahvistettavuus jää heikoksi. Vahvistettavuutta kuitenkin lisää monipuolinen tietoperusta sekä yksityiskohtaisesti kirjattu prosessikuvaus ja saatu palaute.

### **6.3 Eettisyys**

Myös tutkimuksen eettisyys on avainasemassa opinnäytetyön luotettavuutta arvioidessa. Eettisiksi vaatimuksiksi luetaan muun muassa tutkijan rehellisyys, ihmisarvon kunnioittaminen sekä ammatinharjoituksen edistäminen. Esimerkiksi se, millä tavalla tutkimustuloksista raportoidaan, vaikuttaa olennaisesti eettisyyteen ja sen toteutumiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 211-212.)

Olen pyrkinyt noudattamaan hyvin yleisiä eettisyyden kriteereitä tämän opinnäytetyön kohdalla. Aikomuksenani on ollut toimia kaikin puolin rehellisesti ja hyviä eettisyyden kriteerejä noudattaen. Päämääränä on ollut tuottaa rehellisellä ja oikeaoppisella tavalla tuotettu opinnäytetyö, josta käy selkeästi ilmi kaikki tämän opinnäytetyön vaiheet ja haasteet.

Olen pyrkinyt kunnioittamaan ihmisarvoa tässä opinnäytetyössä. Kaikki lähdeviitteet on merkitty asianmukaisesti, tekijöitä kunnioittaen, eikä tekstiä ole esitetty omana tietonani. Infokampanjaa toteutettaessa olen toiminut yhteistyössä eri tahojen kanssa. Eettisyyttä laskee kuitenkin heikko yhteistyö varuskunnan terveysaseman kanssa infokampanjan osalta. Palautekyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, eli ketään ei pakotettu, lahjottu tai muulla tavoin käsketty vastaamaan palautekyselyyn. Näin palautekyselyn tulokset ovat todenmukaisia ja kuvaavat rehellisesti ja totuudenmukaisesti infokampanjan onnistumista varuskunnassa. Palautekyselyn tuloksista olen raportoinut suorasti ja rehellisesti, vastauksia muuttamatta. Vapaan sanan kentässä annettuja palautteita olen muokannut siistimpään ulkomuotoon sekä nivonut yhteen aihepiirin mukaan, mutta ydinsanoma niissä pysyy samana.

Olen kaikin puolin pyrkinyt edistämään omaa ammatillista kehittymistäni tämän opinnäytetyön kautta. Olen pyrkinyt etsimään uutta tietoa tässä opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista ja soveltamaan sitä infokampanjaa toteutettaessa. Infokampanja on osa terveyden edistämistä, mikä kuuluu myös sairaanhoitajan tehtäviin. Näin olen pyrkinyt vaikuttamaan nuorten suomalaisten miesten ja naisten hyvinvointiin asepalveluksessa.

#### **6.4 Ammatillisen kehityksen arviointi**

Ammatillisen kehityksen osalta koen, että olen oppinut tämän opinnäytetyön myötä paljon yleisimmistä nuhakuumeen oireista, iho-ongelmista sekä muista pienistä tulehduksista. Näitä tietoja voin hyödyntää työelämässä terveysaseman lisäksi myös muualla hoitotyössä, kuten esimerkiksi terveyskeskusten vastaanotossa ja hoidontarpeen arvioinnissa.

Onnistuneimpana asiana pidän sitä, että sain tehdä tämän opinnäytetyön Kainuun Prikaatiin ja sille alalle, jolle toivon tulevaisuudessa työllistyväni. Aihe ei ole kovin yleinen, eikä aikaisempia opinnäytetöitä ole tästä aiheesta tehty. Pääsin luomaan jotain uutta ja vaikuttamaan minulle tärkeään asiaan: varusmiesten hyvinvointiin. Opin myös paljon tutkimusartikkeleista, hakukoneiden käytöstä, akateemisen tekstin kirjoittamisesta, lähteiden merkitsemistä ja lähdeviittauksista, tietokantojen käyttämisestä sekä palautteen keräämisestä. Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön myötä olen saanut hyvän kuvan hoitotyön tutkimusten maailmaan.

Kehityskohteena nostan esiin oman motivaation puutteen. Aina välillä oli hankalaa löytää aikaa ja jaksamista edistää opinnäytetyötä. Etenkin säännöllisten opinnäytetyöohjausten loputtua jouluna 2018 oli hankala lähteä jatkamaan työn tekemistä yksin. Alkuvuodesta 2019 muut opinnot häiritsivät myös sen verran, etten päässyt osallistumaan opinnäytetyöohjaukseen tai muuten edistänyt työtä.

Kokonaisuudessaan tämä opinnäytetyö on myönteisesti edistänyt kasvuani hoitotyön ammattilaisena niin teoriaosaamisen kuin käytännön tutkimusten toteuttamisen kannalta. Tiedostan kehityshaasteeni jatkossa ja pystyn vaikuttamaan niihin ennalta, esimerkiksi tarkemman suunnittelun avulla. Mikäli tekisin opinnäytetyön uudestaan, uskoisin selviäväni prosessista huomattavasti ripeämmin ja selkeämmin.

## 6.5 Jatkokehittämishaasteet

Mielestäni varusmiesten terveyden edistämässä ja sairastavuuden laskemisessa on paljon hyviä tutkimusaiheita. Myös mahdolliset muut terveyden edistämisen kampanjat voivat olla tarpeen. Iso osa Suomen nuorista aikuisista käy varusmiespalveluksen ja altistuu tällöin monenlaisille sairauksille, tapaturmille ja vammoille. Varuskunnat ovat hyviä paikkoja toteuttaa terveystutkimusta laajan ikäotannon puolesta.

Tulevaisuudessa voisi olla hyvä tutkia esimerkiksi sitä, miksi varuskunnissa sairastetaan niin paljon, kuinka tätä sairastavuutta voitaisiin vähentää ja millä keinoin varusmiehet saadaan pitämään itse aktiivisemmin omasta terveydestä huolta. Nämä ovat aiheita, joissa olisi ainesta isoonkin tutkimukseen. Sitä, ovatko nämä aiheet sopivia opinnäytetyön aiheeksi vai isompaan Puolustusvoimien tutkimukseen, en osaa sanoa.

Kehittämishaasteensa tähän aihealueeseen tuovat luonnolliset muuttujat. Sisäilmanongelmat, sää, vuodenaajat, muuttuva koulutus sekä asevelvollisen motivaatio voivat vaikuttaa terveyteen ja sairastavuuteen liittyvien tutkimusten tuloksiin. Ehkä jokin pitkäaikaistutkimus voisi toimia paremmin kuin lyhytaikainen tutkimus. Myös otannon tulisi olla laaja, jotta tuloksia saadaan yleistettyä paremmin.

Tässä infokampanjassa luotuja dioja voisi ehkä hyödyntää tulevaisuudessa. Dioihin on koottu tiiviisti asiantuntijatietoa yleisimmistä sairauksista ja oireista, joten niistä voisi olla apua terveyden edistämässä jatkossakin. Toki mahdollisesti muuttuva tieto tulee huomioida jatkossa.



Yhteenvetona, tutkimusaiheita tähän aihepiiriin liittyen riittää paljon, mutta on eri asia, kuinka niitä olisi järkevintä toteuttaa. Kuitenkin opinnäytetyöksi useimmat aiheet ovat täydessä laajuudessaan mielestäni liian haastavia aihekokonaisuuksia ja vaatisivat isomman organisaation järjestämän tutkimuksen tai toteutuksen. Opinnäytetyönä voitaisiin toteuttaa esimerkiksi varusmiesten tupakointiin ja nuuskan käyttöön liittyvä kampanja tai vapaa-ajan urheiluun kannustava kampanja.

## Lähteet

- Ahvenanmaan itsehallintolaki 1144/1991.
- Asevelvollisuuslaki 1438/2007.
- Duodecim. 2017. Aikuisen pitkittynyt kuumeilu. Lääkärikirja Duodecim. [http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt00001&p\\_haku=kuume](http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00001&p_haku=kuume). 14.10.2018.
- Duodecim. 2018a. Lääketieteen termit -sanakirja: Silmätulehdus. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/silm%C3%A4tulehdus>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018b. Lääketieteen termit -sanakirja: Sidekalvontulehdus. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte20740>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018c. Lääketieteen termit -sanakirja: Sarveiskalvontulehdus. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte20257>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018d. Lääketieteen termit -sanakirja: Keratokonjunktiviitti. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte10279>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018e. Lääketieteen termit -sanakirja: Ekseema. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte04242>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018f. Lääketieteen termit -sanakirja: Savipuoli. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/savipuoli>. 2.10.2018.
- Duodecim. 2018g. Lääketieteen termit –sanakirja: Yskä. <http://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/ysk%C3%A4>. 5.10.2018.
- Duodecim. 2018h. Lääketieteen termit –sanakirja: Nuhakuume. <http://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/nuhakuume>. 5.10.2018.
- Duodecim. 2018i. Lääketieteen termit –sanakirja: Kuume. <http://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/kuume>. 5.10.2018.
- Duodecim. 2019a. Lääketieteen termit -sanakirja: Itsehoito. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/lte09264>. 14.3.2019.
- Duodecim. 2019b. Lääketieteen termit -sanakirja: Terveiden edistäminen. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/lte23010>. 14.3.2019.
- Duodecim. 2019c. Lääketieteen termit -sanakirja: Sairauden ehkäisy. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/lte20095>. 14.3.2019.
- Duodecim. 2019d. Lääketieteen termit -sanakirja: Terveyskasvatus. <https://www.terveysportti.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/lte23019>. 14.3.2019.
- Ekonoja. 2012. Esitysgrafiikka. Jyväskylän Yliopisto. <http://kirjat.it.jyu.fi/tvt2012/esitysgrafiikka/>. 14.3.2019.
- Hannuksela, M. 2012. Tietoa potilaalle: Rasitusnuha. Lääkärikirja Duodecim. [http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=dlk00676&p\\_haku=rasitusnuha](http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=dlk00676&p_haku=rasitusnuha). 23.10.2018.
- Hannuksela-Svahn, A. 2014. Ihottuma. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00233](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00233). 24.10.2018.

- Hannuksela-Svahn, A. 2015. Atooppinen ihottuma aikuisilla. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00838](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00838). 24.10.2018.
- Helve, O., Kattelus, M., Norhomaa, S. & Saarni, S. 2015. Terveystieto ja sosiaalinen media. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131(21). <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/21/duo12512>. 14.3.2019.
- Hemilä, H. & Chalker, E. 2015. The effectiveness of high dose zinc acetate lozenges on various common cold symptoms: a meta-analysis. Bio Med Central Family Practice. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cin20&AN=103787447&site=ehost-live>. 11.2.2019.
- Jalanko, H. 2017. Yskä lapsella. Lääkärikirja Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00700](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00700). 22.10.2018.
- Johansson, A. 2017. Varusmiespalveluksen keskeyttämisen syistä. Teoksessa Klemola, O. & Nousiainen, M. (toim.). Puolustusvoimien tutkimuslaitoksen vuosikirja 2017. Tampere: Puolustusvoimien tutkimuslaitos, 60 - 62. [https://puolustusvoimat.fi/documents/1951253/2815786/PVTUTKL\\_vuosikirja2017.pdf/6f95e01b-83d1-45ec-a062-850568d21f07/PVTUTKL\\_vuosikirja2017.pdf](https://puolustusvoimat.fi/documents/1951253/2815786/PVTUTKL_vuosikirja2017.pdf/6f95e01b-83d1-45ec-a062-850568d21f07/PVTUTKL_vuosikirja2017.pdf).
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kari, O. 2000. Silmän pintasairauksien syvemvät juuret. Helsinki: Duodecim. <http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo91321.pdf>. 3.10.2018.
- Kelley, L. & Allen, P. 2007. Managing Acute Cough in Children: Evidence-Based Guidelines. Pediatric Nursing. November-December 2007. Vol. 33. No. 6. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=28521703&site=ehost-live>. 11.2.2019.
- Koskela, H. & Naaranlahti, T. 2016. Yskän lääkehoito. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 132. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 455 – 460.
- Koskenkorva, T. 2018. Kurkkukipu ja tonsilliitti. Lääkäriin käsikirja. [http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt00982&p\\_haku=kurkkukipu](http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00982&p_haku=kurkkukipu). 24.10.2018.
- Käypä hoito. 2016. Itselääkitys. Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=4245FD554D0C79145CA25FFE0556033B?id=hoi50106#NaN>. 14.3.2019.
- Laki Jehovan todistajien vapauttamisesta asevelvollisuuden suorittamisesta eräissä tapauksissa 645/1985.
- Laki naisten vapaaehtoisesta asepalveluksesta 194/1995.
- Laki rajavartiolaitoksen hallinnosta 577/2005.
- Laki vapaaehtoisesta maanpuolustuksesta 556/2007.
- Lumio, J. 2018a. Nuhakuume, flunssa. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590). 23.10.2018.
- Lumio, J. 2018b. Korvakäytävän tulehdus. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00578](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00578). 24.10.2018.
- Mustajoki, P. 2018. Pitkittynyt yskä. Lääkärikirja Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00102](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00102). 22.10.2018.

- Niimi, A., Brightling, C. & Diczpinigaitis, P. 2014. Cough in Asthma Is due to Eosinophilic Airway Inflammation: A Pro/Con Debate. Lung-magazine, Volume 192, Issue 1, pp 33-38, February 2014.  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00408-013-9543-8>.  
11.2.2019.
- Piirainen, M. 2018. Opinnäytetyö varusmiehistä – aihealueet. Milja.Muikku@kolumbus.fi. 22.8.2018.
- Pirilä, T. 2016. Tukkoinen nenä. Lääkärin käsikirja. [http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt01006&p\\_haku=tukkoinen%20nen%C3%A4](http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt01006&p_haku=tukkoinen%20nen%C3%A4). 23.10.2018.
- Puolustusvoimat. 2018a. Varusmiesten terveydenhuolto. Varusmies-teemasivut. <https://varusmies.fi/varusmiesten-terveydenhuolto>. 18.9.2018.
- Puolustusvoimat. 2018b. Kutsunnat. Varusmies-teemasivut. <https://varusmies.fi/kutsunnat>. 18.9.2018.
- Puolustusvoimat. 2018c. Naisten vapaaehtoinen asepalvelus. Varusmies-teemasivut. <https://varusmies.fi/naisten-vapaaehtoinen-asepalvelus>. 19.9.2018.
- Puolustusvoimien terveystietorekisteri. 2008.
- Pääesikunta. 2016. Yleinen palvelusohjesääntö YLPALVO 2017. [https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS\\_YLPALVO+2017/3684dac2-c7ac-4d93-b792-34649f6e2f5d](https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258487/PEVIESTOS_YLPALVO+2017/3684dac2-c7ac-4d93-b792-34649f6e2f5d).
- Pääesikunta / Logistiikkaosasto. 2012. Terveystarkastusohje TTO 2012. <https://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2258811/PEVIESTOS-Terveystarkastusohje2012.pdf/d8fec7e9-1178-44bf-8b6e-cdd9fd585ec3/PEVIESTOS-Terveystarkastusohje2012.pdf.pdf>.
- Rajavartiolaki 578/2005.
- Saarelma, O. 2018a. Kurkkukipu. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00830](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00830). 24.10.2018.
- Saarelma, O. 2018b. Kuume. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00793](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00793). 24.10.2018.
- Saarelma, O. 2018c. Korvakipu ja vuoto korvakäytävästä aikuisilla. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00277](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00277). 24.10.2018.
- Salava, A. 2018a. Kynnenvierustulehdus ja sisäänkasvanut varpaankynsi. Lääkärin käsikirja. [http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt00349&p\\_haku=kynnenvierustulehdus](http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00349&p_haku=kynnenvierustulehdus). 8.10.2018.
- Salava, A. 2018b. Atooppinen ekseema aikuisilla. Lääkärin käsikirja. [http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt01925&p\\_haku=ihottuma](http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt01925&p_haku=ihottuma). 24.10.2018.
- Savolainen, S., Pääkkönen, R., Jokitulppo, J., Toivonen, M. & Lehtomäki, K. 2008. Nuorten miesten kuulo ja korvien oireilu varusmiespalvelukseen astuessa. Lääkärilehti 21/2008 vuosikerta 63. Helsinki: Otava-media Oy. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/nuorten-miesten-kuulo-ja-korvien-oireilu-varusmiespalvelukseen-astuessa/>. 5.10.2018.
- Seppänen, M. 2013. Silmätulehdus. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01062](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01062). 2.10.2018.

- Seppänen, M. 2017. Sidekalvotulehdus. Lääkäriin käsikirja. [http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ykt00951&p\\_haku=sidekalvotulehdus](http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00951&p_haku=sidekalvotulehdus). 8.10.2018.
- Seppänen, M. 2018. Silmän sidekalvotulehdus (konjunktiviitti). Lääkärikirja Duodecim. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01069](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01069). 3.10.2018.
- Siviilipalveluslaki 1446/2007.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveysten edistäminen. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>. 14.3.2019.
- Thielmann, A., Gerasimovska-Kitanovska, B., Koskela, T., Mevsim, V. & Weltermann, B. 2018. Self-care for common colds: A European multicenter survey on the role of subjective discomfort and knowledge about self-limited course – The COCO study. European General Practice Research Network Working Group on Self-Care. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=afh&AN=129083683&site=ehost-live>. 11.2.2019.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

## Infokampanjan diat

### Silmätulehdus

**TERVEITÄ  
AAMUJA**

- ▶ Oireet:
  - ▶ Punoittava silmä
  - ▶ Kipu silmässä
  - ▶ Silmän rähmiminen
  - ▶ Kirvely
  - ▶ Valonarkuus
- ▶ Hoitoon ei ole kiire, jos silmässä ei esiinny näkökyvyn alentumista tai merkittävää kipua
- ▶ Silmätulehdusta voi helpottaa pesemällä silmää kevyesti ja poistamalla näkyvissä oleva rähmä
- ▶ Silmän hankaamista tulisi välttää

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

### Kynsivallintulehdus

**TERVEITÄ  
AAMUJA**

- ▶ Oireet:
  - ▶ Kipu sormenpäässä ja kynsivallin alueella
  - ▶ Punoitus
  - ▶ Paise
  - ▶ Turvotus
- ▶ Hoitoon on syytä hakeutua jos kynsivalliin kehittyä märkäpaise
- ▶ Kynnen viereisen ihon puremista ja repimistä tulee välttää
- ▶ Kynsien kasvamista ihon sisään voi välttää leikkaamalla kynnet suorareunaiseksi ja käyttämällä tilavia kenkiä

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

# Ihottumat

TERVEITÄ  
AAMUJA

- ▶ Oireet:
  - ▶ Ihon punoitus
  - ▶ Kutina
  - ▶ Ihon rohtuminen
  - ▶ Turvotus
  - ▶ Hilseily
  - ▶ Paukamat
  - ▶ Keltaruskeat läiskät iholla (→ savipuoli)
- ▶ Ihottuman syy on usein hyvä käydä selvittämässä
- ▶ Ihon pesemistä ei yleensä ole tarve rajoittaa
- ▶ Perusvoiteita voi käyttää kosteuttamaan ihoa

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

# Yskä

TERVEITÄ  
AAMUJA

- ▶ Mahdollisia syitä:
  - ▶ Vierasesine
  - ▶ Flunssa
  - ▶ Astma
  - ▶ Keuhkohtaumatauti
  - ▶ Närästys
  - ▶ Poskiontelotulehdus
- ▶ Yskän kestäessä yli 4-8 viikkoa kyseessä on pitkittynyt yskä
  - ▶ → Syytä hakeutua lääkäriin
- ▶ Yski nenäliinaan tai hihaan
- ▶ Oloa voi helpottaa yskänlääkkeillä, vaikka niiden tutkittu teho on vähäinen
- ▶ Nielun kostuttaminen nesteellä tai hunajalla voi auttaa

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

## Nuha

TERVEITÄ  
AAMUJA

- ▶ Mahdollisia syitä :
  - ▶ Flunssa
  - ▶ Nenän limakalvon tulehdus
  - ▶ Nenänielun infektiio
  - ▶ Rakenteellinen tukos nenässä
  - ▶ Allergia
  - ▶ Ilman epäpuhtaudet ja pöly
  - ▶ Tupakointi
  - ▶ Rasitus
- ▶ Kylmä ilma, tuuli ja ilmankosteus voivat pahentaa nuhaa
- ▶ Oloa voi helpottaa avaavilla nenäsuihkeella, joka sisältää antihistamiinia tai kortisonia
- ▶ Nenän voimakas niistäminen tyhjäksi altistaa nenän limakalvojen kuivumiselle

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä "Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille".  
Milja Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

## Kurkkukipu

TERVEITÄ  
AAMUJA

- ▶ Mahdollisia syitä :
  - ▶ Angiina
  - ▶ Mononukleoosi (pusutauti)
  - ▶ Nielutulehdus
  - ▶ Flunssa
  - ▶ Tukkoinen nenä
  - ▶ Suun kautta hengittäminen
  - ▶ Tupakointi
  - ▶ Pöly ja kemikaalit
- ▶ Hoitoon on syytä hakeutua, mikäli oireina esiintyy myös hengitysteiden ahtautta, turvotusta tai muita hälyttäviä oireita
- ▶ Kurkkukipu voi säteillä korviin
- ▶ Itsehoitona voi käyttää tulehduskipulääkkeitä
- ▶ Nielua puuduttavat tabletit ja lämpimät juomat helpottavat oloa

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä "Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille".  
Milja Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.



## Kuume

**TERVEITÄ  
AAMUJA**

- ▶ Mahdollisia syitä :
  - ▶ Flunssa
  - ▶ Suolistotulehdus
  - ▶ Ruusuinfektio
  - ▶ Keuhkokuume
  - ▶ Virtsatietulehdus
  - ▶ Tuntematon syy
- ▶ Normaali ruumiinlämpö on 36,5 - 37,5 astetta
  - ▶ → yksilöllistä vaihtelua voi esiintyä
- ▶ Hoitoon on syytä hakeutua, mikäli kuumetta on yli 40 astetta tai se kestää yli 2-3 viikkoa ilman selkeää syytä
- ▶ Oloa voi helpottaa ottamalla parasetamolia tai tulehduskipulääkettä
- ▶ Riittävästä nesteensaannista on huolehdittava

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

## Korvakipu

**TERVEITÄ  
AAMUJA**

- ▶ Mahdollisia syitä :
  - ▶ Flunssa
  - ▶ Välikorvan tulehdus
  - ▶ Korvatulehdus
  - ▶ Vierasesine korvassa
  - ▶ Fyysinen vamma
  - ▶ Äkillinen paineenvaihtelu
  - ▶ Kylmä ilma
  - ▶ Melu
- ▶ Hoitoon on syytä hakeutua, jos korvakipuun liittyy huimausta, korvan punoitusta, kuumetta ja vuotoa korvakäytävästä
- ▶ Hoito on tarpeen myös kun korvakipu ei hellitä särkylääkkeillä kahden vuorokauden kuluessa
- ▶ Korvaa ei tulisi puhdistaa vanupuikoilla tai muilla korvakäytävään työnnettävillä välineillä

Lähteet luettavissa opinnäytetyöstä ”Yleisimpien sairauksien ja oireiden itsehoito asepalveluksen aikana - infokampanja varusmiehille”.  
Miija Muikku. Sairaanhoidtajakoulutus. 2018-2019.

## **"Terveitä aamuja"-infokampanjan palautekysely**

"Terveitä aamuja"-infokampanjan palautekysely Google Forms-alustalla:

Saatekirje:

*Hyvät varusmiehet,*

*Kuluneen neljän viikon aikana Kainuun Prikaatissa on toteutettu "Terveitä aamuja" - infokampanjaa, jonka tarkoituksena on ollut lisätä itsehoitotietoutta yleisimmistä asepalveluksen aikana esiintyvistä sairauksista ja oireista. Kampanja on osa Karelia-AMK:n sairaanhoitajaopiskelija Milja Muikun opinnäytetyötä. Infodiat ovat olleet esillä yksiköiden Info-televisioissa sekä saapumiserien Facebook-ryhmissä Varusmiestoimikunnan toimesta. Nyt, kampanjan päätyttyä on aika kerätä palautetta.*

*Palautekyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa pari minuuttia.*

*Kiitos vastauksistanne!*

1. Infokampanjasta on hyötyä oman terveyteni edistämisessä.

*Kyllä, paljon  
Kyllä, vähän  
Ei lainkaan  
En osaa sanoa*

2. Sain infokampanjasta uutta tietoa.

*Kyllä, paljon  
Kyllä, vähän  
Ei lainkaan  
En osaa sanoa*

3. Infokampanja on hyödyllinen varusmiespalvelusta ajatellen.

*Kyllä, paljon  
Kyllä, vähän  
Ei lainkaan  
En osaa sanoa*

4. Minkä kouluarvosanan antaisit infokampanjan toteutuksesta?

*Arvosana 10  
Arvosana 9  
Arvosana 8  
Arvosana 7  
Arvosana 6  
Arvosana 5  
Arvosana 4*

5. Olisitko halunnut infokampanjassa käsiteltävän jotain muuta oiretta tai sairautta. Jos kyllä, niin mitä?

*Vapaan vastauksen tekstikenttä*

6. Mitä muuta haluat sanoa infokampanjasta? (10 vastausta)

*Vapaan vastauksen tekstikenttä*