

Sanna Saarenmäki & Kerttu Siivola

## **RINTOJEN OMATARKKAILU -OHJAUS YLÄKOULULAISILLE**

## **RINTOJEN OMATARKKAILU -OHJAUS YLÄKOULULAISILLE**

Sanna Saarenmäki & Kerttu Siivola  
Opinnäytetyö  
Syksy 2019  
Kättilötyön suuntautumisvaihtoehto  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyö, Kätilötyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Sanna Saarenmäki & Kerttu Siivola  
Opinnäytetyön nimi: Rintojen omatarkkailu -ohjaus yläkoululaisille  
Työn ohjaaja: Satu Rainto  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2019  
Sivumäärä: 45 + 8

---

Rintojen omatarkkailu -ohjaus yläkouluikäisille tytöille on toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin projektimuotoisesti Oulussa keväällä 2019. Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa neljä rintojen omatarkkailun ohjaustuntia yläkoululaisille tytöille. Ohjaustunnit järjestettiin oululaisella yläkoululla. Tuntien tavoitteena oli lisätä oululaisten yläkouluikäisten tyttöjen tietoisuutta rintojen omatarkkailusta ja rintasyövästä, sekä lisätä kehopositiivisuutta ja tietoa rintojen kasvusta ja kehityksestä. Toiminnalliset ohjaustunnit sisälsivät teoretietoa, havainnollistavaa materiaalia ja osallistavaa toimintaa nuorille. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Tunne Rintasi ry ja Oulun Tyttöjen Talo.

Projektin aineistona on pääasiassa käytetty valtakunnallista tutkimukseen perustuvaa tietoa, sekä kotimaista ja kansainvälistä kirjallisuutta. Tietoperusta koostui neljän aiheen ympärille, joita olivat rinnat ja niiden kehitys, kehotyytyväisyys, nuorten ohjaaminen ja rintasyöpä. Tuntien teoriaosuus muodostettiin ohjaustuntien kohderyhmälle sopivaksi.

Ohjaustuntien arviointi koostui kirjallisista palautteista, jotka kerättiin osallistujilta tuntien päätteeksi. Kirjallinen palaute koostui monivalintakysymyksistä, numerollisista arvioista ja avoimesta palautekohdasta. Palautteiden perusteella ohjaustunneille osallistuneet nuoret kokivat aiheen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi. Palautteista kävi kuitenkin ilmi, että osan osallistujien mielestä aihe ei ollut heille vielä ajankohtainen. Avoimista palautteista nousi esille, että nuoret pitivät eniten osallistavasta toiminnasta ohjaustunneilla. Ajankohtaisuudesta huolimatta he kokivat ohjaustunnit onnistuneiksi ja oppineensa paljon uutta tietoa rinnoista ja niiden omatarkkailusta.

Johtopäätöksenä ohjaustunneista voi päätellä nuorten tyttöjen olevan kiinnostuneita rintojen kehityksestä ja tahtovat saada siitä tietoa. Rintojen omatarkkailun ohjausta ei toteuteta kouluissa järjestelmällisesti, vaikka nuoret hyötyisivät ohjaustunneista. Rintojen omatarkkailua saatetaan aiheena sivuta, mutta sitä ei yksityiskohtaisesti opeteta, vaikka se voisi olla tarpeen. Tulevaisuudessa rintojen omatarkkailua voisi opettaa kouluissakin terveydenhoitajan, opettajan tai ulkopuolisen ohjaajan toteuttamana. 8.-luokkalaiset tytöt eivät välttämättä koe aihetta heille vielä ajankohtaiseksi, joten ohjaustunteja voisi toteuttaa hieman vanhemmille, esimerkiksi 9.-luokkalaisille tai lukiolaisille ja ammattikoululaisille.

---

Asiasanat: rintojen omatarkkailu, nuorten ohjaus, toiminnallinen opinnäytetyö, kehopositiivisuus, rintasyöpä

## ABSTRACT

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

---

Authors: Sanna Saarenmäki and Kerttu Siivola  
Title of thesis: Rintojen omatarkkailu -ohjaus yläkoululaisille  
Supervisor: Satu Rainto  
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2019  
Number of pages: 45 + 8

---

This is a functional thesis about breast self-examination guidance for girls studying in secondary school. It was conducted in Oulu during spring 2019. The purpose of this thesis was to design and implement four breast self-study instruction lessons for secondary school girls. The classes were performed at a secondary school in Oulu. The aim of the classes was to raise awareness of breast self-examination and breast cancer among young girls in Oulu. As well as to increase body positivity and knowledge about breast growth and development. Functional guidance classes included theoretical knowledge, illustrative material and participatory activities for young girls. The thesis partners are Tunne rintasi ry and Tyttöjen Talo Oulu.

The material used for this thesis is mainly national research-based information, as well as domestic and international literature. The knowledge base consisted of four topics: breast and the development of breasts, body positivity, guidance of young girls and breast cancer. The theory part of the guidance sessions was designed to be suitable for the target group.

The evaluation of the lessons consisted written feedback collected from participants of the lessons. Written feedback consisted multiple-choice questions, numerical estimates, and an open part for feedback. Based on the feedback, the young people who attended the guidance sessions felt that the topic was important and interesting. However, the feedback showed that some participants felt that the topic was not relevant to them yet. From the open feedback, it was noted that the young people liked participatory activities the most. They found the lessons successful and got a lot of new information about breasts and breast self-examination.

As a conclusion of the guidance lessons can be said that young girls are interested in breast development and want to learn about it. Breast self-examination guidance lessons are not systematically implemented in schools, even if young people would benefit from the guidance lessons. Breast self-examination can be mentioned in school, but it is not taught in detail, although it would be important. In the future, breast self-examination could be taught in schools by a nurse, teacher or outside tutor. Girls in grade 8 may not find the topic relevant to them yet, so guidance classes could be performed for a bit older girls, like in 9<sup>th</sup> grade or high school students and vocational school students.

---

Keywords: Breast self-examination, youth guidance, functional thesis, body positivity, breast cancer

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET .....	8
	2.1 Tausta .....	8
	2.2 Tavoitteet.....	8
3	RINTOJEN TERVEYS .....	10
	3.1 Rinnat ja niiden kehitys.....	10
	3.2 Kehotyytyväisyys ja rinnat .....	11
	3.3 Rintasyöpä .....	11
	3.4 Rintojen omatarkkailu .....	13
4	YLÄKOULULAISTEN OHJAAMINEN .....	15
	4.1 Intimiteetti ja sukupuolisensitiivisyys ohjauksessa.....	16
5	OHJAUSTUNNIN TOTEUTUS .....	18
	5.1 Projektioorganisaatio.....	18
	5.2 Projektin päävaiheet.....	19
	5.3 Ohjaustunnin suunnittelu .....	22
	5.4 Ohjaustunnin valmistelu .....	26
	5.5 Ohjaustunnin alku.....	27
	5.6 Teoreettinen osuus.....	28
	5.7 Omatarkkailu .....	29
	5.8 Opitun kertaaminen .....	29
	5.9 Palaute .....	29
6	ARVIOINTI.....	31
	6.1 Ohjaustuntien arviointi .....	31
	6.2 Työskentelyprosessin arviointi.....	34
	6.3 Riskitekijät .....	35
	6.4 Luotettavuus.....	35
	6.5 Eettisyys.....	37
7	POHDINTA .....	39
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET.....	46

# 1 JOHDANTO

Rintojen omatarkkailu on tärkeä aihe, sillä rintasyöpä on Suomen yleisin syöpäsairaus ja toiseksi yleisin kuolinsyy (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018). Rintasyöpä askarruttaa sekä naisia itseään, että lääketieteen ammattilaisia. Suomessa rintasyövän riski-ikässä oli vuonna 2004 1,8 miljoonaa naista (Gästrin 2004, 7). Uusia rintasyöpätapauksia löydetään joka vuosi noin 5000 ja noin joka kahdeksas nainen sairastuu rintasyöpään jossain vaiheessa elämäänsä. Rintasyöpä on yleisempää naisilla, mutta sitä voi esiintyä myös miehillä. Rintasyöpään ei ole ehkäisevää keinoa, eikä sen syytä tunneta, joten on tärkeää, että se todetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhainen toteaminen parantaa myös ennustetta, koska silloin syöpä ei ole vielä päässyt leviämään ja sen hoito on helpompaa (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018).

Projektin aiheena oli rintojen omatarkkailu -ohjaus yläkoululaisille. Rintojen omatarkkailua ei järjestelmällisesti ohjata Suomessa, joten on tärkeää, että nimenomaan yläkoululaisille opetettaisiin oikea tapa, miten rintoja omatarkkaillaan. Omatarkkailun avulla voidaan edistää rintasyövän varhaista havaitsemista ja sen myötä hoidon aloittamista ennen syövän leviämistä muualle kehoon. Lisäksi pyrittiin siihen, että nuorille iskostuisi rintojen omatoiminen tarkkailu kerran kuukaudessa niin, että siitä tulisi elinikäinen tapa, mikä varsinkin myöhemmällä iällä on tärkeää.

Projektin tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa rintojen omatarkkailun ohjausta yläkoululaisille. Projektin tuotteena tekijät pitivät ohjaustunteja rintojen omatarkkailusta 8.- ja 9.-luokkalaisille ja yhteistyökumppaneille annettiin lupa myöhemmin muokata tuotetta tarpeidensa mukaisesti muillekin ikäryhmille sopiviksi.

Projektin tavoite suuremmassa kokonaisuudessa oli lisätä Oulun kaupungin yläkoululaisten tietoisuutta rintasyövästä ja omatarkkailusta sen huomaamiseksi. Lisäksi tavoitteena oli lisätä keskustelua nuorten välillä, jotta he voisivat jakaa oppimaansa ja lisäisivät tietoisuutta myös muiden ikäluokkien parissa. Ohjauksen ohella pyrittiin lisäämään kehopositiivisuutta nuorten tyttöjen keskuudessa. Toivottavaa olisi myös, että opittu asia synnyttäisi esimerkiksi nuorten kotona keskustelua aiheesta ja heillä olisi luotettava henkilö, jonka kanssa siitä keskustella.

Yhteistyökumppanit Tunne rintasi ry ja Oulun Tyttöjen Talo saivat kaikki oikeudet käyttää ja hyödyntää omassa työssään opinnäytetyön raporttia. Itse projektissa valmistuva tuote kohdistui

Oulun kaupungin yläkoululaisille tytöille, mutta kirjallisen raportin ollessa yhteistyökumppaneiden vapaassa käytössä, he voivat hyödyntää sitä myös valtakunnallisesti. Tällöin tietoisuus rintasyövästä ja rintojen omatarkkailun tärkeydestä ja sen toteuttamisesta lisääntyy mahdollisimman laajasti.

Keskeisiä käsitteitä projektissa olivat rinnat, rintojen kehitys, rintasyöpä, rintojen omatarkkailu, ennaltaehkäisy, nuorten ohjaaminen ja kehopositiivisuus. Koska projektin tuotteena syntyi rintojen omatarkkailun ohjaus nuorille tytöille, jolloin keskeisessä roolissa myös pedagogiikka. Tekijöiden tuli oman aiheensa lisäksi siis perehtyä siihen, miten puhua ja opettaa näin intiimistä aiheesta yläkouluikäisille tytöille.

## **2 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET**

Projektimuodossa toteutetulla oppimisella, projektityöskentelyllä, tarkoitetaan kertaluontoista, tavoitteiltaan määriteltyä ja suunnitelmallista hanketta. (Carey & Matlay, 2010; Heitmann, 1996). Projektimuodossa työskentely tarjoaa oppijakeskeisen ja joustavan oppimiskeinon, jossa keskeinen rooli on oppijoilla itsellään. Suunnittelu, toteutus ja arviointi on itsenäistä, omatoimista ja aktiivista ja se mahdollistaa myös yhteisen ja jaetun oppimisen. (Seikkula-Leino, 2007). Projektityöskentelyssä on myös noudatettava yleisiä ohjeita, eikä projektin eteneminen ole aina varmaa (Heitmann, 1996).

### **2.1 Tausta**

Projektin aiheena oli rintojen omatarkkailu -ohjaus yläkoululaisille. Rinnat ovat ihmiskehossa ainoa elin, joka ei ole kehittynyt aikuisuuden koittaessakaan vielä valmiiksi. Ne ovat kuitenkin ihmisen kehityksen kannalta erittäin tärkeitä (Kaarnalehto 2014,10). Tarkoituksena oli siis suunnitella ja toteuttaa rintojen omatarkkailun ohjausta yläkoululaisille. Rintojen omatarkkailua ei järjestelmällisesti ohjata Suomessa, joten oli tärkeää, että nimenomaan yläkoululaisille opetettaisiin oikea tapa, miten rintoja tutkitaan itsenäisesti. Omatarkkailun avulla voidaan edistää rintasyövän varhaista havaitsemista ja sen myötä hoidon aloittamista ennen syövän leviämistä muualle kehoon. Tieteellisillä tutkimuksilla pyritään löytämään keinoja syöpäkuolleisuuden alentamiseksi naisväestöissä ja yksilöiden syövän parantamiseksi (Gästrin 2012, 97). Lisäksi pyrittiin siihen, että nuorille iskostuisi rintojen omatoiminen tarkkailu kerran kuukaudessa, niin että siitä tulisi elinikäinen tapa, mikä varsinkin myöhemmällä iällä on äärimmäisen tärkeää.

### **2.2 Tavoitteet**

Projektin tavoite oli saada nuoret ymmärtämään omatarkkailun tarpeellisuus ja tärkeys sekä se että rintasyöpä voi tulla iästä riippumatta, eikä se ole pelkästään keski-ikäisten ihmisten sairaus. Rintojen monimutkaisuuden ja muovautuvuuden takia ne ovat vastaanottavaisia ja vaikutuksille alttiita, esimerkiksi raskauden aikana. Tämä sama altistaa rinnat kuitenkin myös reagoimaan rintasyövän riskitekijöille (Kaarnalehto, 2014, 125). Projektin tuotteena tekijät pitivät oppitunteja



rintojen omatarkkailusta yläkoululaisille ja yhteistyökumppaneilla on tulevaisuudessa lupa muokata tuotetta tarpeidensa mukaisesti muillekin ikäryhmille sopiviksi. Tavoitteena oli yhteistyökumppaneiden kanssa, että nuorille suunnattu omatarkkailun ohjaus lisääntyy koko Suomessa.

Projektin tavoite suuremmassa kokonaisuudessa oli lisätä Oulun kaupungin yläkoululaisten tietoisuutta rintasyövästä ja omatarkkailusta sen huomaamiseksi. Lisäksi tavoitteena oli lisätä keskustelua nuorten välillä, niin että he voisivat jakaa oppimaansa ja lisääisivät tietoisuutta myös muiden ikäluokkien parissa. Ohjauksen ohella pyrittiin lisäämään kehopositiivisuutta nuorten tyttöjen keskuudessa. Toivottavaa oli myös, että opittu asia olisi synnyttänyt esimerkiksi nuorten kotona keskustelua aiheesta ja heillä olisi luotettava henkilö, jonka kanssa siitä keskustella.

Tavoitteena oli, että projektin tuote, rintojen omatarkkailun ohjaustunnit yläkoululaisille tytöille, olisi mahdollisimman ammattitaitoisesti toteutettu. Tiedon rintasyövästä tuli olla ajankohtaista ja tutkittua. Myös nuorten ikä ja kehitysaste tuli ottaa huomioon tunteja suunnitellessa ja niitä toteutettaessa. Tärkeintä oli, että rintojen omatarkkailun ohjaus ja demonstrointi oli ammattitaitoista, selkeää ja ymmärrettävää. Tekijät olivat osallistuneet Tunne rintasi ry:n koulutukseen, jota hyödynnettiin ohjauksen toteuttamisessa.

Henkilökohtaisena tavoitteena oli tekijöiden oman ammattitaidon kehittäminen. Itse aiheesta sai paljon tietoa projektia toteutettaessa. Rintojen omatarkkailu ja rintasyöpä aiheina kuuluvat olennaisesti kätilön osaamiseen, joten osaamisen kehittyminen toteutui tekijöiden omalla koulutusallalla. Tavoitteena oli oppia ja saada kokemusta yhteistyöstä muiden tahojen ja organisaatioiden kanssa sekä yhteisestä työskentelystä projektityöparin kanssa. Lisäksi tavoitteena oli saada kokemusta asiakkaan tai potilaan ohjauksesta, mikä tulee olemaan olennainen osa kätilön työtä.

### 3 RINTOJEN TERVEYS

Rinnat ovat jokaisella ihmisellä erilaiset, eikä ole olemassa yhtä muottia, jolla rinnat määritellään. Rinnat muokkautuvat elämänvaiheiden mukaan ja reagoivat esimerkiksi hormonaalisiin muutoksiin kehossa. Rintojen kehitys on osittain perinnöllistä, mutta pelkän perimän perusteella tai äidin rintoihin vertaamalla ei voida määritellä sitä, millaiset rinnat tyttärelle tulee muodostumaan. Lapsi saa aina perintötekijät molemmilta vanhemmilta, mutta kehon muoto ja piirteet ovat aina yksilöllisiä. Rintojen kehitykseen ei myöskään voi itse vaikuttaa toiminnallaan, joskin kehon rasvaprosentin ollessa suurempi on todennäköisempää, että rasvaa on myös enemmän rinnoissa. (Väestöliitto 2018, viitattu 8.11.2019)

#### 3.1 Rinnat ja niiden kehitys

Rinnan rakenne koostuu rauhaskudoksesta, rasvakudoksesta ja sidekudoksesta. Rinnan koko liittyy usein rasvakudoksen määrään. Hoikalla ihmisellä rinnat ovat yleensä pienemmät, kuin henkilöllä, jonka kehossa on enemmän rasvakudosta. Rintojen kokoon vaikuttavat kuitenkin myös perinnölliset tekijät. Nännipiha muodostuu sileästä lihaskudoksesta ja erityyppisistä rauhasista. Sileän lihaskudoksen toimintaa ei voi säädellä tahdonalaisesti, vaan se supistelee esimerkiksi veressä kiertävien hormonien vaikutuksesta. Nännipihan sileä lihaksisto yleensä supistuu ja nänni tulee paremmin esille lämpimässä. Tämän ilmiön on tarkoitus suojata rintarauhasta kylmältä (Väestöliitto 2018, viitattu 1.10.2018). Ensimmäinen murrosiän merkki tytöillä on rintojen kasvu, joka alkaa yleisimmin 8-10 vuoden iässä. Ensin rasvakudos alkaa lisääntyä ja myöhemmin maitotiehyet ja rauhasrakkulat kehittyvät aiheuttaen rintojen kasvun (Terve koululainen 2018, viitattu 1.10.2018). Rintojen kehityskaari on 3-5 vuotta, mutta rinnoista ei kuitenkaan tule koskaan täysin valmiit, vaan ne muuttuvat ja muotoutuvat koko elämän ajan (Väestöliitto 2018, viitattu 1.10.2018).

Rintojen kehitys luetaan murrosiän fyysisiin muutoksiin. Murrosiässä nuori kehittyy niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Psyykinen kehitys on hitaampaa kuin fyysinen, joten nuoren mieli ja keho ovat eri tilassa. Fyysisiin kehon muutoksiin voi olla vaikea sopeutua (MLL 2018, viitattu 2.10.2018). Rintojen ulkonäkö voi huolestuttaa murrosikäisiä tyttöjä. Jokaisen rinnat ovat erilaisia, eikä yhtä oikean näköistä rintaa ole olemassa. Nykyaikana nuoret tytöt muodostavat jopa

huomaamattaan kauneusihanteita rinnoista jo lastenohjelmien ja Barbie -nukkejen perusteella. Nämä rintojen kauneusihanteet voivat luoda huolta omista rinnoista ja niiden ulkonäöstä. Nuoret tytöt vertailevat helposti rintojaan omien ikätovereiden rintoihin. Murrosiässä voi tuntua tärkeältä kuulua joukkoon, eikä erottua muista. Muita nopeammin tai hitaammin kehittyvät voidaan kokea häpeänä. Pitää muistaa, että rinnat kehittyvät yksilöllistä tahtia, toisella nopeammin, toisella hitaammin. (Kaarnalehto 2014, 50)

### **3.2 Kehotyytyväisyys ja rinnat**

Nykyään ulkonäköpaineet ovat yleisiä kaiken ikäisillä, mutta etenkin nuorilla, murrosiässä olevilla tytöillä ja pojilla. Nuori voi miettiä usein onko hän sopivan kokoinen ja näköinen, ja epävarmuus ulkonäöstä on osa nuoruutta ja identiteetin kehittymistä (Nuorten netti 2018, viitattu 02.10.2018). Ulkonäköpaineita lisää esimerkiksi media. Nuorten tyttöjen kehon kuvan muodostuminen ja etenkin rintoihin liittyvät ajatukset ja odotukset voivat mietityttää. Rinnat ovat aiheena intiimi ja jopa herkkä, ja jokainen kokee rinnat eri tavoin. Rinnat voivat toiselle ihmiselle olla imetyksen kautta pelkkä työkalu, kun taas toiselle ihmiselle rinnat voivat olla hyvin seksuaalinen ja intiimi ruumiinosa. On tärkeää, ettei nuorelle tule sellainen kuva, että hänen kehonsa tai rintansa ovat vääränlaiset. Rinnat ovat jokaisella ihmisellä erilaiset ja persoonalliset, eikä sitä kuulu hävetä. Rintojen koko ja muoto vaihtelevat ihmisen koon, perimän ja kasvun mukaan. Myös rintojen tuntuksissa on eroja (Väestöliitto 2018, viitattu 1.10.2018). Nämä erot ovat normaaleja, ihan yhtä lailla, kuin silmien väri.

### **3.3 Rintasyöpä**

Rintasyöpä on yleisin syöpä naisilla. Se on monitekijäinen sairaus, jonka riski suurenee iän myötä. Esiintyvyys nousee merkittävästi 45 ikävuoden jälkeen ja noin puolet syövästä löydetäänkin yli 60-vuotiailta. Korkea ikä löytymisessä voi osaltaan johtua myös siitä, että rintasyöpäseulonnat aloitetaan naisilla 50 vuoden iässä. Rintasyöpä seulonnat eivät kuitenkaan poista omatarkkailun tärkeyttä, koska seulonnat ovat noin kahden vuoden välein ja niiden välissä kudosmuutoksia rinnoissa ehtii tapahtua paljon (Kaikki syövästä 2018, viitattu 4.6.2018). Rintasyöpä on yleistynyt viime vuosina merkittävästi väestön ikääntymisen seurauksena. Yksittäisen potilaan kohdalla on mahdotonta arvioida sairastumisen syytä, vaikka sairastumisvaaraa lisääviä tekijöitä on useita (Duodecim 2017, viitattu 1.10.2018). Vuonna 2017

tehdyn tilastoinnin mukaan uusia rintasyöpätapauksia löytyi 4960. Samana vuonna rintasyöpään menehtyi 917. Sairastuneiden suhteellinen elossaololuku viisi vuotta rintasyövän toteamisen jälkeen oli kuitenkin korkea 91%. (Suomen syöpärekisteri 2017, viitattu 29.10.2019) Vuosina 1955-1959 ilmaantui n. 28 rintasyöpätapausta 100 000 henkilöä kohden. Silloin kuolleisuus rintasyöpään oli noin 50 prosenttia. Saman tilaston mukaan vuosina 2010-2014 rintasyövän ilmaantuvuus oli noin 95 tapausta 100 000 henkilöä kohden, mutta kuolleisuus rintasyöpään oli noin 12,6 prosenttia. Rintasyövän ilmaantumisen kasvuun on todennäköisesti vaikuttanut vuonna 1987 valtakunnallisesti aloitettu rintasyöpäseulonta (Heikkinen 2017, viitattu 29.10.2019).

Tiedettäviä sairastumisvaaraa lisääviä tekijöitä ovat hormonitasapainoon liittyvät asiat, kuten varhainen kuukautisten alkamisikä ja myöhäiset vaihdevuodet. Myös vähäinen synnytysten määrä ja korkea ensisynnytysikä lisäävät riskiä sairastua, lisäksi hormonikorvaushoitojen on todettu lisäävän rintasyövän riskiä varsinkin, jos hoito kestää yli 5 vuotta ja siksi on tärkeää miettiä hormonikorvaushoitojen aloittamista (Kaikki syövästä 2018, viitattu 4.6.2018).

Tavallisin oire rintasyövässä on kivuton kyhmy rinnassa tai kainalossa. Kyhmyyn lisäksi oireita voivat olla kipu tai pistely rinnassa, ihomuutokset tai nännin erittäminen. Harvoissa tapauksissa jokin etäpesäke saattaa aiheuttaa oireita taudin levittyä jo pidemmälle. Oireettomat rintasyövät todetaan usein mammografiassa. Lääkäriin tutkimuksessa voidaan myös suorittaa ultraäänitutkimus. Mahdollisen pahanlaatuisen muutoksen epäilyssä otetaan aina paksuneulanäyte patologille arvioitavaksi. Suurin osa syöivistä on kuitenkin naisten itsensä löytämiä kyhmyjä rinnoista. Kaikki kyhmyt rinnoissa eivät tarkoita pahanlaatuista syöpäkasvainta, vaan rinnasta löytyy usein myös hyvänlaatuisia muutoksia, kuten kystia tai fibroadenoomia (Duodecim 2017, viitattu 1.10.2018).

Vuosina 1997-2007 toteutetussa tutkimuksessa kävi ilmi, että alle 36 vuotiaana rintasyöpädiagnoosin saaneiden selviytymisprosentti oli 80, joka on matalampi kaikenikäisten Suomessa rintasyöpään sairastuneiden selviytymisprosenttiin verrattuna (89%). Lisäksi alle 36 vuotiaiden osallistujien kasvaimet olivat yleensä pahempi laatuista (Hallamies, S. 2019, 6). Kyseisessä tutkimuksessa seurattiin 212 rintasyöpään sairastunutta naista, jotka saivat diagnoosin Helsingin yliopistollisen sairaalan syöpäkeskuksessa. Naiset olivat diagnoosin saadessaan iältään enintään 35 vuotta. Heistä satunnaisesti valittujen 122 naisen syöpäkasvaimia tutkittiin toisessa tutkimuksessa. Lisäksi kasvaintutkimukseen osallistui 21 satunnaisesti valittua potilasta Kuopion

yliopistollisesta sairaalasta. Tutkimuksen tuloksia verrattiin kaiken ikäisiin rintasyöpään sairastuneisiin (Hallamies, S. 2019, 28).

### 3.4 Rintojen omatarkkailu

Rintasyöpä mielletään usein vanhempien naisten sairaudeksi, mutta nuorillakin voi esiintyä rintasyöpää ja siksi omatarkkailu on tärkeää ottaa tavaksi jo nuorena. On hyvä tutustua omiin rintoihin ja niiden muotoihin ja koostumukseen. Kun omat rinnat tuntee hyvin, pystyy normaalista rintarauhaskudoksesta poikkeavat muutokset erottamaan nopeammin. Omiin rintoihin tutustuminen ja niiden säännöllinen tarkastelu voi edistää myös omien rintojen hyväksymistä juuri sellaisinaan. Rinnat muuttuvat läpi elämän, joten jos rintoja aloittaa tarkkailemaan jo nuorena, pysyy mukana niiden muutoksissa. Hyvin rintansa tunteva voi löytää rinnastaan 1-2cm:n, peräti 3mm:n kokoisen kasvaimen. (Kaarnalehto 2014, 21). Nuorena opeteltua tapaa on myös helppo jatkaa läpi elämän. Rintojen omatarkkailu kuuluu omasta terveydestä huolehtimiseen. Varsinkin nuorilla rinta on yleensä kiinteä ja tuntuu tasaiselta. Kiinteiden rintojen tunnustelu voi olla napakkaa, mutta sen ei pidä kuitenkaan sattua. Kuukautiskierto vaikuttaa rintoihin, minkä takia on tärkeää tuntea omat rintansa, että niissä huomaa mahdolliset muutokset. Rintojen omatarkkailu opettaa myös tervettä suhtautumista omiin rintoihin sekä omaan kehoon (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018). Hormonitoiminta aiheuttaa kipua ja turvotusta rintoihin. Tämän vuoksi paras aika tutkia omia rintojaan olisi viikon sisällä kuukautisten loppumisesta, jolloin kivun ja turvotuksen tulisi olla vähimmillään. Noin 75% kaikista rintoihin liittyvistä vaivoista ja muutoksista ovat hyvänlaatuisia. Useat näistä vaivoista ovat hormonitoiminnan aiheuttamia (Duodecim 2019. Viitattu 3.11.2019).

Rintasyövän varhainen toteaminen on erittäin vaikuttava tekijä syövästä paranemisen kannalta. Rintasyövän varhaiseen toteamiseen voi itse vaikuttaa säännöllisen rintojen omatarkkailun avulla. Oikeaoppisella ja säännöllisellä omatarkkailulla voi havaita jo 1cm kokoisen kyhmyn rinnassa. Kun rintoja tarkkailee ja tunnustelee usein ja kuukautiskierron eri vaiheissa, oppii rintansa tuntemaan hyvin. Kun tuntee omat rintansa ja niiden normaalit muutokset hyvin, osaa myös huomata epänormaalit muutokset rinnoissa ja hakeutua niiden löytyessä lääkäriin (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018).

Rintojaan tulisi tarkkailla ainakin kerran kuukaudessa, jotta muutokset löytyvät varmasti mahdollisimman ajoissa. Paras aika omatarkkailulle on heti kuukautisten jälkeen. Rintojen omatarkkailu sisältää kaksi vaihetta, jotka ovat katselu ja tunnustelu. Rintojen omatarkkailu aloitetaan katselemalla rintoja peilin edessä. Rintoja katsellaan kädet alhaalla kehon sivuilla, sekä kädet nostettuna ylös. Rintoja katsellaan suoraan edestä, sekä sivuilta. Rinnoista tulisi tarkkailla niiden muotoa, kokoa ja muutoksia ihossa, sekä nännissä. Rintaa puristetaan kevyesti, jotta nähdään, tuleeko nännistä eritettä. Tunnustelu tehdään yksi rinta kerrallaan selin makuulla. Rinta tunnustellaan lohkoittain vastakkaisella kädellä. Tunnustellessa sormien tulee olla suorina, sekä liitettynä yhteen. Kumpikin rinta tunnustellaan läpi kolme kertaa niin, että tutkittavan rinnan puoleinen käsi lepää ensin kehon myötäisesti, sitten ojennettuna suoraan sivulle ja lopuksi nostettuna pään yläpuolelle. Näin rinta levittyy rintakehälle eri asennoissa. Poikkeavat löydökset kannattaa kirjata itselle ylös ja tarvittaessa hakeutua lääkärin tutkittavaksi (Tunne rintasi ry 2019, viitattu 15.11.2019).

## 4 YLÄKOULULAISTEN OHJAAMINEN

Motivaatio on keskeinen asia oppimisen kannalta. Jos oppija haluaa oppia, niin myös yleensä tapahtuu. Keskeistä on saada oppijalle syntymään kosketus hänen henkilökohtaiseen kokemusmaailmaansa. Motivaatio riippuu monesta asiasta, mutta paljon on kiinni siitä, miten opetus on järjestetty (Salakari 2007,179).

Täydellinen oppimisprojekti sisältäisi: motivoitumisen, orientoitumisen, sisäistämisen, ulkoistamisen, arvioinnin ja kontrollin. Kognitiiviseen opetuskäsitykseen perustuvassa ohjauksessa opetusta ei nähdä vain tiedon välittämisenä vaan oppimisen systemaattisena ohjauksena. Ohjauksessa pyritään saamaan aikaan pohdintaan ja ajatteluun, jonka avulla ymmärretään ja opitaan, jolloin korostuu tiedon prosessointi. Ohjauksessa pyritään opetuskokonaisuuksiin, eikä ennakkosuunnittelu ole pikkutarkkaa ja tavoitteet asetetaan väljästi. Ohjauksessa käytetään apuna oppijakeskeisiä toimintatapoja, ryhmäpohdintoja, parityöskentelyä, projekteja ja oppimistehtäviä (Jyväskylän AMK 2018, viitattu 27.11.2018).

Engeströmin jäsentämän täydellisen oppimisprosessin mallin mukaan prosessi voidaan jakaa osatekijöihin, jotka vaativat oppijalta tietynlaisia oppimistekoja. Motivoitumisessa oppijassa herää sisällöllinen mielenkiinto opittavaan asiaan tiedollisen ristiriidan avulla. Orientoitumisessa oppija muodostaa itselleen tiedon omaksumista ja siihen liittyvien tehtävien ratkaisemista edistävän tietoisien orientaatioperustan, joka auttaa valikoimaan ja näkemään oleelliset asiat sekä kytkemään yksityiskohdat kokonaisuuksiksi. Sisäistämisessä oppija suhteuttaa uutta tietoa aikaisempaan, tulkitsee ja sulauttaa tiedot uudeksi malliksi. Ulkoistaminen tarkoittaa opittavan periaatteen soveltamista ja sen avulla konkreettisten ongelmien ratkaisemista. Arvioinnissa oppija tarkastelee kriittisesti opittavan selitys- ja toimintamallin pätevyyttä ja todenmukaisuutta. Kontrollisissa tarkastelu tapahtuu etäältä omaa oppimista kohtaan ja pyritään tietoisesti parantamaan opiskelumenetelmää. Ohjaaja tukee oppilaan oppimisprosessia toiminnallaan. Ohjaajan ratkaisulla on oleellinen vaikutus siihen, pystyvätkö oppijat vaiheistamaan opiskelun järkevästi ja toteuttamaan edellä mainitun vaiheen riittävän perusteellisesti. (Jyväskylän AMK 2018, viitattu 27.11.2018)

Ohjauksessa käytetäänkin kahdeksan erotetun opetuksellisen tehtävän mallia. Ensimmäisenä oppijat valmistetaan uuteen ja motivoidaan aiheeseen. Aihetta pohjustetaan ja herätetään

oppijoissa tiedollista ristiriitaa. Orientaatioperusta selvitetään tai muodostetaan, riippuen siitä, miten tuttu aihe on oppijoille. Uuden tiedon välittäminen, eli orientaatioperustan täyttäminen niin ikään riippuu jo olemassa olevan tiedon määrästä, mutta uusia tietoja pyritään löytämään eri opetusmenetelmien kautta. Ohjauksen loppupuolella kerrataan jo opittuja asioita ja paneudutaan aineksen keskeisiin kohtiin. Viimein ohjaus loppuu tiedon soveltamiseen, jossa oppijoiden täytyy ratkaista tehtäviään opitun tiedon avulla. Kontrolli tapahtuu ohjauksen jälkeen, kun oppijat pohtivat omaa oppimistaan ja orientaatioperustan oikeellisuutta, tarkoituksena kehittää oppijoiden tietoista kykyä itse kontrolloida ja arvioida taitojaan. Ohjaus tulee suunnitella ja toteuttaa siten, että siinä käytetään joustavasti ja monipuolisesti opetuksellisia tehtäviä, koska mitään ehdotonta järjestystä opetuksellisille tehtäville ei ole. Tarkoituksena on luoda täydellisen oppimisen turvaava kokonaisuus (Jyväskylän AMK 2018, viitattu 27.11.2018).

#### **4.1 Intimiteetti ja sukupuolisensitiivisyys ohjauksessa**

Rintojen omatarkkailu on aiheena intiimi ja henkilökohtainen. Tämän vuoksi siitä pitää keskustella rauhassa ja asiallisesti, etenkin nuorten kanssa. Toisaalta aiheesta on osattava tehdä luonnollinen ja ohjauksen tulisi herättää keskustelua. Yläkouluikäisten tyttöjen suhtautuminen omaan kehoonsa voi olla hyvin erilaista ja jopa ristiriitaista. Rinnat ja niihin suhtautuminen ovat kuitenkin osa seksuaalisuutta, minkä takia aiheen ympärillä pitää olla varovainen varsinkin nuorten kanssa, sillä tällaiset tilaisuudet voivat muokata heidän suhtautumistaan omiin kehoihinsa. Nuorella voi olla myös negatiivisia muistoja ja kokemuksia liittyen rintoihin ja niistä puhumiseen, mikä pitää ottaa huomioon. Aiheesta tulee puhua yksinkertaisesti ja selkeästi, sekä ilmapiiriä tunnustellen (Cacciatore 2018, viitattu 5.6.2018).

Nuorten ohjaamisessa tulee ottaa huomioon myös sukupuolisensitiivisyys. Sukupuolisensitiivisyydellä ohjauksessa tarkoitetaan, että nuorta tuetaan etsimään omanlaisensa naiseus tai miehisuus useiden mallien ja vaihtoehtojen seasta. Sukupuoli on tärkeänä osana nuoren identiteettiä, sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Omaan sukupuoleen identifioituminen vahvistaa itsetuntoa ja itsensä hyväksymistä (Eischer & Tuppurainen 2009, 16). Rinnat yhdistetään vahvasti naiseuteen ja naissukupuoleen, joten ne ovat tärkeä osa sukupuoli-



identiteettiä. Oman sukupuolen identifioituminen on tärkeää myös rintojen ja muun kehon hyväksymisen kannalta.

Rinnat ja niiden omatarkkailu aiheena voi liittyä vahvasti seksuaalisuuteen. Nainen voi kokea rinnat hyvin seksuaalisina, jolloin niistä keskusteleminen saa osakseen ihan erilaisen sävyn. Nuorten kohdalla rinnoista ja kehosta kannattaa puhua mahdollisimman positiiviseen sävyyn. Tällöin nuori liittyy rinnat, omatarkkailun ja kehon myönteiseen keskusteluun, ja se voi helpottaa nuoren suhtautumista rintoihin. Myönteinen ja avoin keskustelu rinnoista antaa myös nuorelle ajatuksen, että intiimeistäkin asioista voi puhua ääneen, kunhan tilanne vaan on oikeanlainen. Jos nuori ei oppitunneilla tahdo projektin osallisten kanssa rinnoista ja omatarkkailusta puhua, tulee nuori ohjata puhumaan jollekin luotettavalle aikuiselle, kuten vanhemmalle tai kouluterveydenhoitajalle (MLL 2018, viitattu 2.10.2018).

## 5 OHJAUSTUNNIN TOTEUTUS

Potilaan tai asiakkaan ohjaaminen on tärkeässä roolissa hoitohenkilökunnan työssä. Lisäksi ohjaus on merkittävä osa potilaan hoitoa. Oikeaoppinen ohjaus on terveyttä edistävää hoitotyötä (Sairaanhoitajat, 2014). Rintojen omatarkkailu -ohjaustuntien suunnittelu ja toteuttaminen kehitti projektin tekijöiden ammatillista osaamista, sillä ohjaus on olennaisessa roolissa tekijöiden tulevassa ammatissa. Rintojen omatarkkailu -ohjaustunteja varten tehtiin tarkka suunnitelma, jonka mukaan ohjaustunnit toteutettiin. Ohjaustunnit toteutuivat kevättalvella 2019 oululaisella yläkoululla. Ohjaustunteja harjoiteltiin etukäteen, sekä kerättiin palautetta yleisöltä. Lisäksi tunnit videoitiin, jotta tekijät voisivat arvioida ohjaustuntien onnistumista itsekin jälkikäteen.

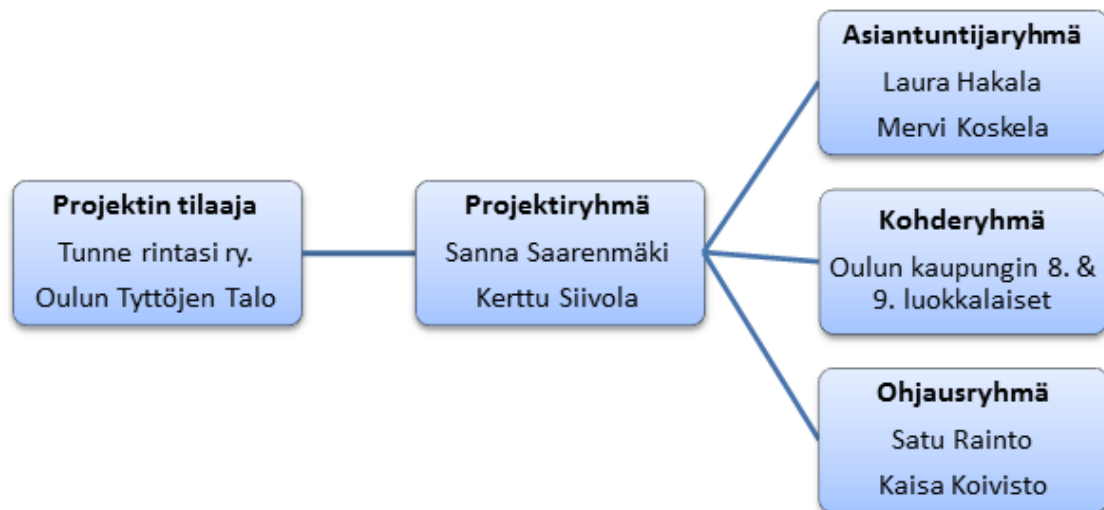
### 5.1 Projektiorganisaatio

Projekti on kertaalleen tehtävä työ ainoakertaisen palvelun, tuotteen tai lopputuloksen aikaansaamiseksi. Projektiorganisaatio on projektin suorittamista varten koottu väliaikainen ryhmä, joka luodaan projektin alkaessa ja puretaan sen päättyessä (Dovre Group 2016, viitattu 24.3.2019). Projektin tilaajina toimivat Tunne rintasi ry ja Oulun Tyttöjen Talo. Projektin tilaajat huolehtivat projektiryhmälle tarvittavat materiaalit projektin oppitunteja varten. Projektin tilaajat keskustelivat myös projektiryhmän kanssa aikataulusta, jossa projektin tulisi valmistua. Projektin asiantuntijaryhmä koostui projektin tilaajien jäsenistä, jotka sitoutuivat myös ohjaamaan ja palautetta antamalla edistämään projektin onnistumista.

Projektiryhmä kootaan ihmisistä, jotka tekevät varsinaisen projektityön ja aikaansaavat sen tuotokset. Työn osaaminen, motivaatio ja riittävä aika ovat osaamisen ja asiantuntijuuden ohella projektiryhmän onnistumisen edellytyksiä (Purola 2018, viitattu 24.3.2019). Projektiryhmänä työssä olivat tekijät Sanna Saarenmäki ja Kerttu Siivola, joiden tehtävänä oli huolehtia siitä, että työ edistyy ja pysyy aikataulussa, sekä toteuttaa projektin oppitunnit hankitun teoria-aineiston ja tiedon pohjalta. Projektiryhmän jäsenet olivat myös vastuussa käytännön asioiden sopimisesta kohderyhmänä toimivan Oulun kaupungin yläkoulun kanssa.

Ohjausryhmän tarkoitus on auttaa projektia onnistumaan sekä ohjata projektia koko sen elinkaaren ajan tilanteiden ja olosuhteiden muuttuessa. (Ilama 2018, viitattu 24.3.2019). Ohjausryhmässä olivat OAMK:n hoitotyön lehtori Satu Rainto, sekä arvioinnissa avustamassa hoitoalojen yliopettaja Kaisa Koivisto. Ohjausryhmän tehtävänä projektissa oli valvoa, että työ vastaa opinnäytetyön vaatimuksia sekä sisällöltään että rakenteeltaan ja arvioida työn onnistuminen, sekä ohjata projektiryhmää.

Kohderymänä projektissa olivat Oulun kaupungin 8.- ja 9.-luokkalaiset tytöt, jotka valikoituivat yhteistyökoulun opettajien määrittämänä. Kohderymän tehtäväksi muodostui oppitunneille osallistuminen ja niistä palautteen antaminen projektiryhmälle.



KUVIO 1. Projektion organisaatio

## 5.2 Projektin päävaiheet

Projektia suunniteltaessa on hyvä lähteä liikkeelle projektin päävaiheista, joita ovat käynnistys-, organisointi-, suunnittelu-, toimeenpano ja ohjaus-, sekä päättämisvaihe. Näiden avulla projekti on helppo jakaa osiin, mikä helpottaa työskentelyä. Jaettujen osien päättyessä syntyy selvä tulos (Pelin 2009, 87,103). Projektiryhmä laati aikataulullisen etenemissuunnitelman, johon voitiin verrata eri osavaiheiden valmistumista ja näin saada kuvaa projektikokonaisuuden valmistumisaikataulusta ja siinä pysymisestä.

Projekti aloitettiin syksyllä 2017 aiheen valinnalla ja sen tarkentamisella. Aihe projektille löytyi ohjausryhmään kuuluvan opettajan välittämän yhteistyökyselyn kautta ja samalla projektin tilaajiksi tulivat Tunne rintasi ry ja Oulun Tyttöjen Talo. Projektiryhmä kävi loppusyksystä 2017 tutustumassa Tyttöjen Talon toimintaan ja keskustelemassa alustavasti projektin tuotteesta sekä tutustumassa toiseen projektin asiantuntijaan. Tammikuussa 2018 kirjoitettiin yhteistyösopimus ja keskusteltiin molempien tilaajien kanssa projektin tavoitteista ja tilaajien toiveista tuotetta varten sekä käsiteltiin alustavasti projektin aikataulua. Samana päivänä projektiryhmä suoritti Tunne rintasi ry:n koulutuksen, jolloin he saivat oikeudet suorittaa Tunne rintasi ry:n nimissä rintojen omatarkkailun ohjausta. Helmikuun ja huhtikuun 2018 välinen aika etsittiin tietoperustaa varten tutkimuksia ja muita lähteitä.

Huhtikuussa 2018 alkoi projektin suunnitelman tekeminen. Projektiryhmä jakoi työtehtävät tasan kahden tekijän kesken, niin että molemmille tuli saman verran tehtävää. Suunnitelma päätettiin tehdä valmiiksi syyslukukauden 2018 aikana ja myös hyväksyttävä opettajalla syyslukukaudella 2018. Syksyn 2018 aikana tekijät valmistelivat projektin tuotetta, jotta kevätlukukauden 2019 alussa oli valmius oppituntien pitämiselle. Projektin valmistuminen suunniteltiin syksyille 2019.

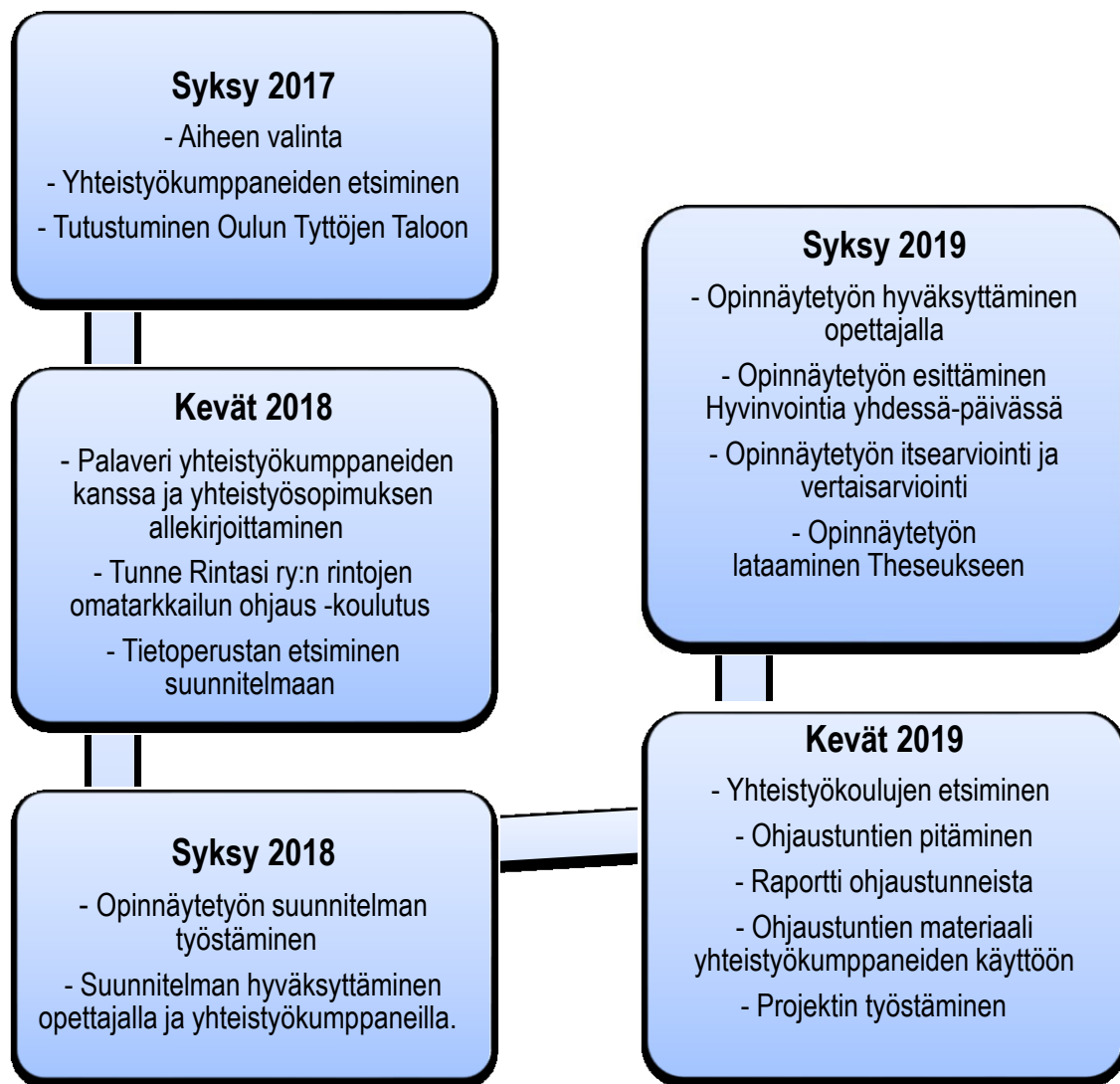
Projekti vaati yhteistyötä Oulun kaupungin yläkoululta, joihin oltiin yhteydessä heti, kun tuote oli valmis esitettäväksi ja hyväksytetty tilaajilla sekä ohjausryhmällä. Projektiin osallistuva koulu valittiin yhdessä Oulun Tyttöjen Talon kanssa, jolla oli jo olemassa kontakteja kaupungin kouluihin. Valitun koulun kanssa sovittiin neljästä ohjaukerrasta sekä aikatauluista, jotka sopisivat sekä projektiryhmälle, että kohderyhmälle parhaiten. Yhteisymmärrykseen päästessä sovittiin ohjauspäiviksi kolme erillistä päivää tammi-helmikuulta 2019, joista yhtenä päivänä suoritettiin kaksi ohjausta eri ryhmille ja kahtena muuna päivänä yksi.

Projektin ohjaustunteja varten toteutettiin Power Point -esitys, josta kuuntelijoiden oli helpompi seurata esityksen kulkua. Lisäksi tekijät kehittivät osallistavaa toimintaa ohjaustunnille Kahoot-visailun (LIITE 2), yleisen keskustelun ja answergarden-pohjan muodossa, että kuuntelijoiden mielenkiinto pysyi yllä. Ohjaustuntien pitäminen paransi tekijöiden valmiuksia ohjaustilanteiden toteuttamiseen, mikä oli tulevaa ammattia ajatellen erittäin tärkeää. Ohjauksen tueksi tekijät olivat tutustuneet pedagogisiin opetusmenetelmiin ja valinneet Engeströmin täydellisen oppimisen mallin pohjaksi ohjauksilleen.

Tiedonhaku tapahtui sekä sähköisestä että painetusta materiaalista. Tunne rintasi ry:n rintojen omatarkkailun ohjaus -koulutuksesta saaduista materiaaleista tekijät olivat saaneet hyvää teorian tietoa ohjauksensa Power Point -esitykseen ja heidän nettisivunsa olivat olleet yksi suurimmista tiedonlähteistä tietoperustaan. Tunne rintasi ry oli myös jakanut tekijöille yläkouluikäisille suunnittelemansa materiaalin, jonka pohjalta tekijöiden oli ollut hyvä tehdä ohjaustuntien suunnitelma. Tilaajien kanssa oli myös pidetty palavereita sekä kasvotusten, että Skypen välityksellä, joissa oli keskusteltu siitä millaisia ohjaustuntien tulisi olla ja mihin niissä pitäisi keskittyä eniten. Työn edistymisestä keskusteltiin pääsääntöisesti sähköpostitse tekijöiden ja tilaajien välillä, sekä tekijöiden ja ohjausryhmän välillä.

Raportointi- ja arviointivaiheeseen tehtävän loppuraportin työstäminen aloitettiin heti, kun oppitunnit saatiin päätökseen helmikuussa 2019. Loppuraportissa arvioitiin oppituntien onnistumista tekijöiden omasta näkökulmasta, sekä kuulijoilta kerätyn palautteen pohjalta.

KUVIO 2. Projektin aikataulu



### 5.3 Ohjaustunnin suunnittelu

Oppiminen voidaan nähdä kokonaisvaltaisena prosessina. Vain tiedon tai osaamisen lisääntyminen tai asenteiden muuttuminen ei riitä vaan tarvitaan oppijan kokonaisvaltaista muuttumista. Oppiminen on itsessään osaamisen ja tiedon hankintaa, mutta osaamisessa myös tahdolla ja tunteilla on suuri rooli. Oppimistilanteissa onkin tärkeää ottaa huomioon kolme aluetta, kognitiivinen alue, affektiivinen alue ja konatiivinen alue. Kognitiivisella alueella keskeistä on oppijan havainnointi ja tulkinta, sekä tiedon käsittely. Affektiivisella alueella hyödynnetään aikaisemmin koettua ja jäsennetään uutta tietoa ja taitoa aiemmin opittuun. Konatiivisella alueella vaikuttaa se, miten ja mitä halutaan oppia, mikä vaikuttaa merkittävästi siihen, miten hyvin ja mitä tullaan oppimaan (Salakari 2007, 67-68).

Oppituntia suunnitellessa pitää ottaa huomioon opetuksen ja esiintymisen tavoitteet, oppijat, opetettava aihe, sekä opetustilanteen luonne. Lisäksi opetuksen näkökulmaa ja opetusmateriaalia kootessa kuulijaryhmän ikä, sukupuoli sekä jo mahdollinen tiedollinen taso. Oppituntia varten on tärkeää miettiä mitä aiheesta haluaa kuulijoiden saavan. Onko tarkoitus herättää keskustelua, vaikuttaa kuulijan mielipiteisiin ja toimintatapoihin vai saada kuuliija esimerkiksi pohtimaan aihetta. Opetus voi sisältää näitä kaikkia tavoitteita ja niiden mukaan oppitunnin toiminta voidaan määrittellä. Opetuksesta on tärkeää valita keskeinen asia, jonka haluaa kuulijan oppivan (Havukainen 2019, viitattu 27.3.2019).

Projektin suunnitelma tehtiin oppilaitoksen opinnäytetyön ohjeen mukaisesti yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun ja projektin tilaajien, Tunne rintasi ry:n ja Oulun Tyttöjen Talon kanssa. Projektia suunnitellessa otettiin huomioon jokaisen osallisen näkemykset ja mielipiteet. Projektin suunnitelma ja ohjaustunnin suunnitelma käytiin yhdessä läpi, ennen projektin toteutuksen alkamista. Tämä toteutettiin tapaamalla ohjaavan opettajan kanssa ja keskustelemalla suunnitelmasta sekä pitämällä yhteyttä sähköpostin välityksellä sekä ohjausryhmään, että projektin tilaajiin.

Ohjaustuntien suunnittelu aloitettiin syksyllä 2018. Ohjaustunnit suunniteltiin alusta alkaen sisältämään toiminnallisia osioita, että kuulijoiden mielenkiinto säilyisi koko ohjauksen ajan. Oppimistehtävien avulla oppijat saavuttavat tavoitteiden mukaisia taitoja mielekkäällä tavalla. (Salakari 2007, 185) Tarkoitus oli luoda nuorille luottamuksellinen ympäristö, jossa ohjauksen teoreettisista osuksista voidaan keskustella luontevasti, eikä ohjauksesta tulisi luennointia. Ohjaustunnit suunniteltiin pidettäväksi tammi-helmikuussa 2019. Ohjauksen tueksi suunniteltiin Power Point-esitys (LIITE 2), josta kuulijan oli helpompi seurata ohjauksen kulkua.

Yhteistyösopimusta kirjoitettaessa tammikuussa 2018 keskusteltiin projektin tilaajien kanssa siitä, mitä ajatuksia heillä oli ohjaustunneista ja mitä he toivoisivat niiden sisältävän. Suunniteltiin millä nimellä projektia ruvetaan viemään eteenpäin ja millaisille ryhmille ohjauksia pidettäisiin. Yhteinen linja projektille oli tärkeää ja sen vuoksi olikin hyvä keskustella kasvotusten heti projektin aluksi. Projektin kohderyhmäksi sovittiin 8.–9.-luokkalaiset tytöt, että ohjauksista saatiin mahdollisimman luontevaa ja pieni ryhmäkoko helpottaisi mahdollisesti keskustelun syntymistä. Myöhemmin tulleista muutoksista ja ajatuksista keskusteltiin sähköpostin välityksellä. Ohjauksen kestoksi

sovittiin normaalin yläkoululaisten oppitunti, koska ohjaukset sisällytettiin osallistujien koulupäivään.

Projektin suurin kohderyhmä oli Oulun kaupungin 8.–9.-luokkalaiset tytöt. Nuorilla rintasyöpää esiintyy harvemmin, mutta heille aiheesta puhuminen on erityisen tärkeää, koska iän myötä sairastumisen riskin kasvaessa rintojen omatarkkailu olisi heille jo tuttu ja osana arkea. Ohjaustunnista he saivat paljon tietoa ja oppeja siitä, miten ja miksi rintoja olisi hyvä tutkia säännöllisesti. Heille ohjeistettiin oikea tapa omatarkkailun suorittamiseen ja samalla kehoitettiin tutustumaan omaan kehoonsa ja sitä kautta huomaamaan muutokset siinä.

Rintojen omatarkkailu on kansalaistaito ja se on helppo tapa pitää huolta omasta terveydestään, koska rintasyöpä on kansansairaus (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018). Varsinaisen kohderyhmän lisäksi on toivottavaa, että projekti hyödyttäisi kaikkia rintojen omatarkkailusta tietoa tarvitsevia ja siitä kiinnostuneita. Koska rintojen omatarkkailusta on tällä hetkellä tarjolla vain vähän tutkittua tietoa, on projektiin kerätystä tiedosta ja opeista hyötyä esimerkiksi peruskoulun terveystiedon opetuksessa, kouluterveydenhoitajille, muille kättilö- ja terveydenhoitajaopiskelijoille sekä yksityisille henkilöille.

Ohjauksen suunnittelussa täytyi miettiä mitkä ovat pääpointit, jotka haluttiin saada esille ja lähdettiin rakentamaan niiden pohjalta aikataulua. Lisäksi oli huomioitava osallistavan toiminnan viemä aika ja millainen toiminta pitäisi yllä mielenkiintoa, mutta olisi yhtä aikaa opettavaista. Pääaiheena ohjauksessa oli rintojen omatarkkailu, joten täytyi myös kertoa rintojen normaalista kasvusta ja rintasyövästä, koska ne ovat vahvasti sidonnaisia aiheeseen. Projektin tilaajat toivoivat myös kehopositiivisuuden painottamista ohjauksessa. Keskusteltiin myös siitä, miten nuorille kannattaa asioita opettaa ja projektiryhmä tutustui erilaisiin opetusmalleihin ohjaustuntia varten. Ohjaustunnin materiaalin ollessa esityskunnossa oltiin yhteydessä Oulun kaupungin kouluihin yhteistyökyselyn pohjalta ja yksi kouluista ilmoitti, että heillä olisi tarjota neljä ryhmää projektia varten. Sovittiin yhdessä molemmille osapuolille sopivat ajat ja että koulu hoitaisi tilat ja kuulijat paikalle ja projektiryhmä kirjoittaisi pienen esittelyn aiheesta, joka voitaisiin lähettää oppilaiden koteihin. Esittelyssä painotettiin, että ohjaustunti on vapaaehtoinen, mutta myös aiheen tärkeyttä.

Ennen ensimmäistä ohjaustuntia ohjaustunnin materiaaleja testattiin projektiryhmän oman vuosikurssin opiskelijoilla, joilta saatiin palautetta siitä, miten he kokivat ohjauksen toimivuuden.



Ohjauksen tueksi oli myös hankittu erilaisia konkreettisia materiaaleja, jotka helpottavat osallistujaa havainnoimaan oppimaansa. Käytössä oli erilaisia tekorintoja, joissa oli terveitä, sekä hyvä- ja pahalaatuisia kasvaimia sisältäviä, helminauha korostamassa löydettyjen kasvaimien kokoa, sekä erilaisia esitteitä rintojen omatarkkailusta ja rintasyövän oireista. (LIITE 5) Oli myös suunniteltu, että ohjaustunnit kuvataan, että nähdään konkreettisesti, miten ohjaus sujui ja missä olisi parannettavaa. Ohjaustunnit suunniteltiin alkamaan niin, että projektiryhmä esittelee itsensä ja aiheen, sekä kertoo hieman projektin tilaajista, ennen kuin aloittaa varsinaisen ohjaustunnin aiheista kertomisen. Ohjaustunnin aiheista suunnitelmana oli aloittaa kuulijoille mahdollisesti tutuimmalla aiheella, rintojen kehityksellä, jota käydään jo peruskoulun biologian tunneilla. Rintojen kehityksestä puhuessa haluttiin painottaa yksilöllisyyttä ja kehopositiivisuutta. Oppitunnin aiheet oli jaettu tekijöiden kesken puoliksi niin, että molemmilla oli yhtä paljon kerrottavaa.

Tunnin alkaessa jokaiselle osallistujalle oli jaettu paperista materiaalia (LIITE 3), joka käsitteli rintasyövän oireita ja omatarkkailua. Nämä materiaalit osallistajat saivat tunnin jälkeen itselleen. Yksi olennaisin osa ohjaustuntia oli näyttää video siitä, miten rintojen omatarkkailu käytännössä tapahtuu. Tunne rintasi ry:llä oli aiheesta valmiina video, jota käytettiin ohjauksessa.

Ryhmät ohjaustunneille jaettiin luokittain, niin ettei ryhmäkoko olisi liian suuri ja että kuulijat olisivat toisilleen ennestään tuttuja, joka auttaisi luomaan luotettavan ilmapiirin ja keskustelu ohjauksen aikana olisi luontevaa.

Viimeinen osallistava toiminta ohjaustunnilla oli Kahoot-visa (LIITE 2), jossa kerrattiin tunnilla opittuja asioita. Kahoot on opetustyökalu, jota voidaan käyttää tietovisana, jonka voittaa nopein eniten kysymyksiin oikein vastannut pelaaja. Kahootia pelataan älylaitteella. Kahoot-visa oli kaikille osallistujille ennestään tuttu, joten se helpotti työskentelyä. Visailun voittaja sai myös aiheeseen liittyvän pienen palkinnon. Kahoot-visailun jälkeen osallistajat täyttivät kirjallisen palautteen tunnin aiheeseen ja kulkuun liittyen.

Ohjauksen runkona käytettiin Engeströmin mallia, joka koostuu kahdeksasta opetuksellisesta tehtävästä.

*Taulukko 1. Tunnin aikataulun suunnittelu Engeströmin mallin mukaan.*

<b>VALMISTAMINEN</b>	<b>UUTEEN</b>	Tervetuloa, aiheen, tekijöiden ja	7 min
<b>JA MOTIVOINTI</b>		yhteistyökumppaneiden esittely, opastuksen	

	Runko: mitä on luvassa, kuuntelijoiden kannustus kysymyksiin	
<b>ORIENTOINTI</b>	Answergarden, jossa kehiteltiin erilaisia nimityksiä rinnoille ja rinnoista sekä niiden kehityksestä puhumista	7 min
<b>UUDEN TIEDON VÄLITTÄMINEN</b>	Omatarkkailusta kertomista sisältäen osallistavat kysymykset ja omatarkkailu -videon	4 min
<b>OPETETUN KERTAAMINEN</b>	Videon tärkeimpien kohtien läpikäynti uudelleen diojen pohjalta	4 min
<b>SYSTEMATISOINTI</b>	Omatarkkailu diat sisältäen kysymykset ja video ja videon täripit	4 min
<b>HARJOITUS</b>	Kahoot-visa ohjaustunnin sisällöstä kysymystä	7 5 min
<b>SOVELTAMINEN</b>	Kahoot-visa ohjaustunnin sisällöstä kysymystä	7 5 min
<b>KONTROLLI</b>	Osallistujat antavat kirjallisen palautteen	5 min

Ohjauksen kokonaiskestoksi oli laskettu 41 minuuttia, johon laskettiin muutaman minuutin joustovara, jos jokin osio pitkittyisi tai herättäisi enemmän keskustelua.

#### 5.4 Ohjaustunnin valmistelu

Ennen ohjaustuntien alkua osallistujille ja heidän vanhemmilleen lähetettiin lyhyt sähköinen kuvaus siitä, mitä ohjaustunti tulee sisältämään. (LIITE 4) Oheismateriaalit tilaajat olivat lähettäneet etukäteen ja loput haettiin päivää ennen ohjaustuntien pitämistä koululta lainaan. (LIITE 5) Yhteistyökoulun kanssa oli sovittu, että projektiryhmä saapuu koululle ruokatunnin aikaan, puoli tuntia ennen ohjaustunnin alkamista, että kaikki ehdittäisiin laittaa valmiiksi ennen ohjaukseen tulevan ryhmän saapumista, mutta ei kuitenkaan häiritä aikaisempia oppitunteja. Ohjaustunteihin oli varattu aikaa 45 minuuttia, joten ohjauksen aloitus ajallaan ja aikataulun seuraaminen ohjauksen aikana olivat tärkeitä, ettei ohjaus ylittäisi aikarajoja.

Projektin tuotteena oli Rintojen omatarkkailu -ohjaus, jotka toteutettiin 45 minuutin mittaisina ohjaustunteina. Ohjaustuntien materiaalit käytiin läpi ennen tuntien pitämistä sekä ohjausryhmän, että projektin tilaajien kanssa, niin, että ne sisältävät ennalta sovitut asiat ja ovat koulun asettamien sääntöjen mukaiset.

Ohjauksen kulkuun vaikutti jonkin verran ryhmäkokoa, sillä pienemmän ryhmän kohdalla oli helpompaa esimerkiksi oppilaiden tulla luokan eteen tutustumaan oheismateriaaliin. (LIITE 5) Erityisesti isompien ryhmien kohdalla oheismateriaalia oli järkevintä kierrättää luokassa ohjaustunnin aikana, että pysyttäisiin tunnin aikataulussa. Ohjattavan ryhmän koko ja ohjauksen kulku huomioitiin aina tunnin alkaessa. Ennen ohjaustuntien aloitusta oppilaiden pöydille jaettiin valmiiksi paperista materiaalia, jossa oli ohjeet rintojen omatarkkailuun, sekä tietoa rintasyövän oireista. Lisäksi jaettiin valmiiksi palautekyselylomakkeet.

## **5.5 Ohjaustunnin alku**

Ohjaustunnin alussa ohjaajat esittelivät itsensä lyhyesti ja vapaamuotoisesti. Tämän jälkeen esiteltiin yhteistyökumppanit ja heidän yhteistietonsa. Samalla esiteltiin projekti ja sen tarkoitus. Kuulijoille painotettiin ohjauksen rentoa, mutta luottamuksellista ilmapiiriä ja heitä kehoitettiin kysymyksiin ohjauksen aikana. Ohjaajan tulisi saada ohjaustilanteissa saada ryhmän jäsenet osallistumaan keskusteluun ja annettuihin tehtäviin. Ohjaus on keskustelevaa ja kuuntelevaa dialogia. (KSL ry. 2005, viitattu 5.6.2019)

Ohjaustunnin alussa avattiin lyhyesti ohjaustunnin sisältöä, jotta osallistujille avautui ohjaustunnin idea ja tarkoitus. Tunti aloitettiin osallistavalla toiminnalla. Apuna käytettiin Answergarden nimistä sivustoa, jonka alustalle osallistujat saivat anonyymisti kirjoittaa synonyymeja sanalle rinnat. Answergarden on minimalistinen palautetyökalu, jota voi käyttää oppitunneilla yhteisiin pohdintatehtäviin. (Answergarden 2019, viitattu 18.6.2019) Osallistujat saivat keksiä synonyymeja yhdessä kaverin kanssa, jos kokivat sen mukavammaksi. Osallistujille kerrottiin, että rintoja on hyvin monenlaisia, ja niin myös niiden nimityksiä. Jokainen saa käyttää itselleen sopivaa nimitystä. Osallistujille huomautettiin kuitenkin, ettei kenelläkään toisella ole oikeutta arvostella toisen rintoja. Näin tuotiin esille kehopositiivisuutta ja kehonsa hyväksymistä sellaisena, kuin se on. Rinnoille osallistujat keksivät keskimäärin 5-10 eri nimitystä.

## 5.6 Teoreettinen osuus

Teoriaosuus pyrittiin pitämään tiiviinä ja mielenkiintoisena hyödyntämällä havainnollistavaa materiaalia, kuten PowerPointia (LIITE 2). Diaesityksen aikana osallistujilta kysyttiin myös kysymyksiä aiheeseen liittyen, jotta ohjaustunti ei olisi vain ohjaajien yksinpuhelua, vaan dialogia ohjaajien ja osallistujien välillä. Sen avulla kerrottiin rinnoista ja niiden kehityksestä yleisesti. Samalla painotettiin rintojen yksilöllisyyttä ja kerrottiin rintojen normaaleista muutoksista elämän eri tilanteissa (Väestöliitto 2019, viitattu 1.10.2018). Tässä yhteydessä mainittiin nykyaikana sosiaalisen median vaikuttavan mahdollisesti negatiivisesti käsitykseen rinnoista, eikä omia rintojaan tulisi vertailla muiden rintoihin.

Rintojen kehityksestä siirryttiin rintasyöpään. Rintasyövästä kerrottiin kevyesti, mutta totuudenmukaisesti. Nuoria ei haluttu säikäyttää rintasyövällä, mutta sen ollessa peruste rintojen omatarkkailulle, tuli siitä kertoa. Havainnollistavana esineenä käytettiin helminauhaa, joka oli saatu yhteistyökumppanilta. Helminauhassa riippui neljä eri kokoista helmeä. Helmien kokoeroilla havainnollistettiin sitä, kuinka säännöllisellä rintojen omatarkkailulla voidaan mahdollisesti vaikuttaa löydettävän kudosmuutoksen kokoon. Samassa yhteydessä muistutettiin, että kudosmuutoksia on myös hyvänlaatuisia. Luokan etuosassa oli esillä kolme erilaiselta tuntuvaa ja näyttävää muovista tekoringaa. Osallistujat saivat käydä kokeilemassa rintoja, joista yksi esitti tervettä kudosta, yhdessä oli hyvänlaatuisia muutoksia, ja viimeinen rinta oli sairas ja siinä oli syöpäkasvain. Rinnat havainnollistivat myös hyvänlaatuisen ja pahanlaatuisen muutoksen yleisiä eroja. Samalla kerrottiin rintasyövän oireista, käymällä läpi osallistujille jaettua oirekuvakorttia (LIITE 3). Kortissa esiintyvät kuvat näkyivät myös diaesityksessä.

Rintasyövän jälkeen siirryttiin varhaistoteamiseen. Mahdollisimman varhaiseen rintasyövän toteamiseen voidaan vaikuttaa rintojen omatarkkailulla, lääkärin kliinisellä tutkimuksella ja erilaisilla kuvantamisilla. Näistä kerrottiin lyhyesti, sillä pääaiheena pyrittiin säilyttämään omatarkkailu. Osallistujilta kysyttiin, onko kukaan aiemmin kuullut rintojen omatarkkailusta, ja jos on, niin mistä. Yksikään osallistuja ei vastannut olleensa kuullut aiheesta aiemmin. Ohjaajat kertoivat omat kokemuksensa aiheeseen liittyen, millä pyrittiin luoda luottavaista ja läheistä ilmapiiriä. Toinen ohjaajista oli kuullut rintojen omatarkkailusta kouluterveydenhoitajalta, mutta ei ollut saanut ohjeita itse tutkimiseen. Toinen ohjaajista ei ollut aiheesta kuullut, ennen kättilöopintojaan. Kokemusesimerkit havainnollistivat, ettei ole tavatonta, että aiheesta ei olisi aiemmin kuullut. Samassa yhteydessä muistutettiin, että rintasyöpään on epätodennäköistä

nuorena sairastua, mutta omatarkkailu olisi hyvä omaksua jo nuorena. Sen minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Lisäksi omiin rintoihin olisi hyvä tutustua muutenkin, sillä se voi lisätä kehopositiivisuutta ja oman kehonsa hyväksymistä sellaisena, kuin se on.

## **5.7 Omatarkkailu**

Seuraavaksi ohjaustunnilla siirryttiin itse aiheeseen, eli rintojen omatarkkailuun. Tässä vaiheessa kerrottiin mitä omatarkkailu on, miksi sitä tehdään ja milloin. Samalla muistutettiin rintakudoksen muuttuvan jatkuvasti, esimerkiksi kuukautiskierron eri vaiheissa, eikä heti kannata pelätä pahinta, jos tuntee rintansa muuttuneen. Ohjeistettiin kirjaamaan tuntemansa löydös ylös, ja kehen voi ottaa yhteyttä löydöksestä. Osallistujille näytettiin video rintojen omatarkkailusta, mikä löytyy yhteistyökumppanin, Tunne rintasi ry:n nettisivuilta. Videolla näytetään ja kerrotaan, kuinka rintoja tulisi tutkia. Videon jälkeen ohjaajat vielä kertoivat ja näyttivät neulotuilla tekorinnoilla, kuinka tarkkailu tehdään. Ohjeet käytiin uudelleen läpi, sillä kertaus on opintojen äiti. Näin varmistimme tiedon menevän perille kuulijoille ja useammalla toistolla myös väärinymmärrysten mahdollisuus pieneni. Samalla osallistujat saivat mahdollisuuden kysyä, jos jokin kohta jäi videolla mietityttämään.

## **5.8 Opitun kertaaminen**

Kertaaminen edistää opiskellun materiaalin muistamista ja ymmärtämistä. Opiskellun asian kertauksella tietoa siirtyy säilömuistiin, jossa se säilyy vuosikymmenien ajan (Nieminen, Viitanen 2010, viitattu 3.10.2019). Ohjaustunnin päätteeksi kerrattiin tunnilla opittu, hyödyntämällä Kahoot -työkalua. Kahoot on visailuun perustuva ilmainen oppimispohja netissä (Kahoot.it 2019, viitattu 18.6.2019). Kahoot-tietovisassa oli 7 kysymystä. Osassa kysymyksistä kaikki vastausvaihtoehdot olivat oikeita, osassa puolet ja joissain vain yksi oikea. Kahoot -tietovisan yhteydessä käytiin läpi oikeat vastaukset, ja kannustettiin sekä keuhuttiin osallistujia oikeista vastauksista. Osallistujat vastasivat suurimmaksi osin kysymyksiin oikein, mistä voi päätellä heidän kuunnelleen hyvin.

## **5.9 Palaute**

Ohjaustunnin päätteeksi osallistujat täyttivät kirjallisen palautelomakkeen. Ohjaustuntien jälkeen osallistujia pyydettiin täyttämään heille jaettu palautekyselylomake. Palautekyselyllä pyrittiin

kehittämään tunteja siihen suuntaan, että osallistujat saavat niistä mahdollisimman paljon irti. Palautekysely sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimen tilan kommenteille. Kun työstään saa palautetta kokee, että muutkin ovat kiinnostuneita siitä mitä tekee, joka nostaa työn merkityksen arvoa. Kannustava palaute johtaa onnistumisen ja edistymisen tunteeseen (Ahonen & Lohtaja-Ahonen 2011,18). Projektiryhmä kävi vastaukset läpi ennen seuraavaa ohjausta, jotta voitiin tehdä muutoksia, parantaa ohjausta, korjata materiaaleja tai kehittää enemmän osallistavaa toimintaa tunneille. Kirjallisten palautteiden ja oman kokemuksen pohjalta projektiryhmä itsearvioi ohjaustunteja kokonaisuudessaan jokaisen tunnin jälkeen. Näin voitiin kartoittaa, mikä onnistui ja missä asioissa oli tarvetta muutokselle.

Palautelomakkeen täytettyään osallistujille oli keksitarjoilu ja osallistujat saivat tulla tutustumaan vielä materiaaleihin, tekorintoihin ja kysymään kysymyksiä yksitellen, mikäli ei koko ryhmän edessä halunnut kysyä. Tämän jälkeen ohjaustunti päättyi.

## 6 ARVIOINTI

Projektin arviointi on olennainen osa oppimisen ja kehittämisen näkökulmasta. Projektioorganisaatio voi käyttää arviointia oppiakseen. Lisäksi arviointia voidaan hyödyntää toiminnan kehittämiseksi. Arvioinnissa olennaista on oman toiminnan arviointi, sekä tiedonlähteiden käyttö toimintaa muokatessa. Itsearviointia voidaan toteuttaa yksilön henkilökohtaista arviointia tai työyhteisön, projektin ja asiakas- tai potilasryhmän toimesta (Seppänen-Järvelä, 2004). Tässä projektissa käytettiin asiakasryhmälähtöistä arviointia, sekä itsearviointia. Ohjaustunneille osallistuneet nuoret arvioivat ohjaustuntien onnistuneisuutta vastaamalla palautekyselyihin. Itsearviointia toteutettiin tekijöiden puolelta katsomalla videoidut ohjaustunnit, sekä kirjoittamalla itsearviointit koko projektin toteutuksesta.

### 6.1 Ohjaustuntien arviointi

Projektin tarkoituksena oli toteuttaa 4 ohjaustuntia Oulun kaupungin kouluissa opiskeleville 8.–9.-luokkalaisille rintojen omatarkkailusta ja lisätä heidän tietoaan siitä, koska omatarkkailua ei järjestelmällisesti ohjata kouluissa. Tämä tarkoitus toteutui ja kerätyn palautteen perusteella ohjaustunti täytti tehtävänsä oppilaiden kohdalla. Lisäksi pyrkimyksenä oli iskostaa nuorille omatarkkailun tärkeys ja tarpeellisuus rintasyövän varhaisen toteamisen menetelmänä, että he voisivat aloittaa järjestelmällisen rintojen omatarkkailun kerran kuussa. Tässä asiassa tarkoituksen toteutumista on vaikeaa todistaa, koska projekti ei sisällä jatkotapaamisia oppilaiden kanssa.

Tavoitteena oli saada nuoret ymmärtämään omatarkkailun tarpeellisuus ja tärkeys, sekä riski rintasyöpään iästä riippumatta. Tämä tavoite saatiin kerätyn palautteen perusteella toteutetuksi melko hyvin. Suuremman mittakaavan tavoite siitä, että Oulun kaupungin yläkoululaisten tietoisuus rintasyövästä ja omatarkkailusta sen huomaamiseksi kasvaisi, toteutui osittain, koska yhteistyökoulun osalta tieto lisääntyi. Alkuperäisenä tavoitteena oli pitää ohjaustunteja useammalla kuin yhdellä yläkoululla, mutta yhteistyökyselyyn vastaamattomuuden takia lopulliseksi kohderyhmäksi valikoitui vain yhden koulun oppilaita. Toivottavaa on kuitenkin, että tämän yhteistyökoulun oppilaat jakavat tietouttaan myös muiden koulujen oppilaille ja saavat näin

aikaan keskustelua aiheesta. Kehopositiivisuuden lisäämiseksi ohjaustunneilla painotettiin, että jokainen on yksilö, eikä ole kahta samanlaista ihmistä, tavoitellen sitä, ettei tunnilla esitetty oheismateriaali ainakaan antaisi vääränlaista kuvaa siitä millainen naisen kehon kuuluisi olla, videoon tai oheismateriaaliin viitaten.

Rintojen omatarkkailu -ohjaustunneille osallistui 38 yläkouluikäistä tyttöä. Tunteja pidettiin yhteensä neljä. Jokainen ohjaustunnille osallistunut antoi kirjallista palautetta ohjaustunnista. Kirjallisessa palautteessa vastattiin neljään kysymykseen rengastamalla tai laittamalla rasti ruutuun sopivimman vaihtoehdon kohdalle. Lisäksi kirjalliseen palautteeseen kuului avoin palaute, mihin osallistuja sai antaa palautetta vielä omin sanoin. Palautteet annettiin anonymisti, jotta palautteen antajaa ei tunnisteta. Näin pyrittiin varmistamaan, että jokainen osallistuja voi antaa palautteensa täysin oman kokemuksensa mukaan.

Kirjallisen palautteen ensimmäisellä kysymyksellä kartoitettiin osallistujien ikäjakaumaa. Osallistujan tuli rengastaa oma ikäryhmänsä 14-vuotiaasta 17-vuotiaaseen. Palautteiden mukaan 38 oppilaasta 13, eli 34,2% olivat 14-vuotiaita. 14 oppilasta (36,8%), eli suurin osa osallistujista, oli 15 vuotiaita. Loput 11 oppilasta (29,0%) olivat 16-vuotiaita. Osallistujien keski-ikä oli 14,95 vuotta, eli noin 15 vuotta.

Toisessa kysymyksessä kirjallisessa palautteessa kysyttiin, kuinka usein osallistuja on tutkinut omia rintojaan ennen kyseistä omatarkkailun ohjaustuntia. 38 oppilaasta 14 (36,8%) ei ollut ennen oppituntia koskaan omatarkkaillut rintojaan. Yhdeksän oppilasta (23,7%) tutkivat rintojaan harvemmin kuin pari kertaa vuodessa. Oppilasta 14 (36,8%) tutkivat rintojaan silloin tällöin ja yksi oppilasta (2,6%) tutki rintojaan kerran kuukaudessa. Suurin osa osallistujista ei ollut kertaakaan omatarkkaillut rintojaan ennen omatarkkailun ohjaustuntia. Tästä voisi päätellä omatarkkailun ohjaustunnin olleen hyödyllinen kyseisille oppilaille.

Kirjallisen palautteen kolmas kysymys oli suunnattu vain osallistujille, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen tarkkailleensa rintoja edes kerran aiemmin ennen ohjaustunteja. Ennen ohjaustunteja rintojaan tutkineita oli palautteiden mukaan 24. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, mistä osallistujat olivat saaneet ohjeet rintojen omatarkkailuun, ennen ohjaustuntia. Kolmanteen kysymykseen vastasi 21 osallistujaa. Osallistujista 9 oppilasta (23,7%), eli suurin osa, vastasivat, etteivät muistaneet mistä ovat omatarkkailuohjeet saaneet. 4 Oppilasta (10,5%) vastasi saaneensa ohjeet joko äidiltä, ystävältä tai sukulaiselta. 3 Oppilasta (7,9%) vastasi



saaneensa ohjeet kouluterveydenhuollosta ja 1 oppilas (2,6%) vastasi saaneensa ohjeet sosiaalisesta mediasta, lääkärikäynnillä tai nettiryhmästä. Näiden lisäksi 4 oppilasta (10,5%) vastasivat saaneensa ohjeet jostain muualta. Kyseiseen vaihtoehtoon sai vapaasti kirjoittaa, mistä muualta ohjeet oli saanut. Kaksi vastasi avoimeen kohtaan ”Ihan itse.”, yksi vastasi ”En mistään.” ja yksi vastasi ”Omasta päästäni”. Loput 3 oppilasta (7,9%), jotka vastasivat omatarkkailleensa rintojaan aiemmin, eivät vastanneet kysymykseen, mistä he olivat ohjeet saaneet.

Kirjallisen palautteen neljännessä kohdassa oli viisi väitettä. Väitteisiin vastattiin rengastamalla numero asteikolla 1-5, sen mukaan, minkä osallistuja koki lähimmäksi omaa mielipidettään. Asteikolla numero yksi tarkoitti ”ei lainkaan samaa mieltä”, ja numero 5 tarkoitti ”täysin samaa mieltä”. Jokainen 38 oppilaasta vastasi kirjallisen palautteen neljännen kohdan jokaiseen väitteeseen. Ensimmäinen väite oli ”Ohjauksen aihe oli mielenkiintoinen.”, jonka keskiarvolukema oli 4,17. Toinen väite oli ”Ohjaus sisälsi riittävästi osallistavaa toimintaa.”, joka sai keskiarvokseen lukeman 4,5. Kolmas väite oli ”Sain uutta tietoa rintasyövän varhaistoteamisesta.” ja sen vastausten keskiarvoksi tuli 4,58. Neljäs väite kuului ”Koen, että aihe oli ajankohtainen minulle.”, joka keräsi keskiarvokseen lukeman 3,55. Viimeinen väite oli ”Tilaisuuden jälkeen osaan tarkkailla rintojani.”. Viimeisen väitteen vastausten keskiarvo oli 4,68. Tästä voisi päätellä opetuksen olleen helposti ymmärrettävää.

Kirjallisen palautteen viimeinen kohta oli avoin palautekenttä, johon osallistujat saivat kirjoittaa palautetta vapaassa muodossa. Usea osallistuja mainitsi avoimessa palautteessa aiheen olleen mielenkiintoinen ja ohjaustunnin menneen hyvin. Lisäksi osallistujien avoimesta palautteesta nousi esille, että osallistujat pitivät aihetta tärkeänä, ja kokivat oppineensa uutta. Myös osallistava toiminta sai hyvää palautetta.

Koska tunnin jälkeen oppilailla oli jonkin verran aikaa ennen seuraavalle tunnille siirtymistä monet jäivät vielä tutkimaan oheismateriaaleina olleita tekorintoja ja ne aiheuttivat hyvää keskustelua nuorten kesken.(LIITE 5) Lisäksi tunnin jälkeen oli mahdollista vielä kysyä lisää aiheesta ohjauksen järjestäjiltä. Lisäksi, mikäli tunnille oli osallistunut myös opettaja, hän antoi suullista palautetta ohjauksen aiheesta ja toteutuksesta. Tekijöille opettajien palaute oli tärkeää, koska heille nuorten pedagoginen ohjaus on tutumpaa ja tarvittaessa he voisivat antaa hyviä kehitysideoita. Opettajat antoivat hyvää palautetta ja painottivat aiheen tärkeyttä, koska sitä ei kouluissa erikseen juurikaan opeteta.

## 6.2 Työskentelyprosessin arviointi

Päätavoitteena projektissa oli toteuttaa rintojen omatarkkailu -ohjaustunteja yläkouluikäisille ja tähän tavoitteeseen päästiin. Pyrkimyksenä oli lisätä kohderyhmälle tietoa aiheesta ja kerätyn palautteen perusteella tämä onnistui. Palautteesta saatiin myös selville se, että ohjauksen jälkeen osallistujat osaavat tutkia rintansa oikein, mikä oli myös tärkeänä tavoitteena projektissa edistämään rintasyövän varhaista havaitsemista. Pitkän tähtäimen tavoitteita on mahdotonta arvioida, koska projektiin osallistui vain yksi koulu, joten koko kaupungin laajuista yhteistyötä ei projektiin saatu, eikä näin ollen voida sanoa, kasvaako tietoisuus muiden yläkoulujen kohdalla.

Projekti kehitti projektiryhmän ammattitaitoa kättilön työtä varten. Rintasyöpä ja rinnat ovat keskeisiä käsitteitä kättilön työssä naisten parissa. Projektia varten projektiryhmä kävi yhteistyökumppanin järjestämän Rintojen omatarkkailun ohjaus -koulutuksen, jonka suoritettuaan projektin valmistuttua projektiryhmä on oikeutettu pitämään omatarkkailun ohjausta Tunne rintasi ry:n nimissä. Tunne rintasi ry:n vapaaehtoisina projektiryhmä pääsee konkreettisesti edistämään terveyttä ja jakamaan tietoa ja taitoa rintojen omatarkkailusta (Tunne rintasi ry 2018, viitattu 4.6.2018).

Opinnäytetyön tekeminen opetti laajemman kirjallisen työn tekemistä ja sen vaatimia asioita. Lisäksi tavoitteena oli kehittää koulutuksessa hankittuja tietoja ja taitoja, kuten oman alan tietoutta ja kriittistä ajattelua, analysointi- sekä perusvalmiuksia. Työskentelyn aikana projektiryhmä oppi, miten muokata valmista materiaalia yläkouluikäisille sopivaksi ja miten luoda mielenkiintoinen ohjaustunti aiheesta, jota kuuntelijat eivät välttämättä vielä koe ajankohtaiseksi itselleen. (Ammattikorkeakouluopinnot.fi 2018, viitattu 2.10.2018)

Projektin tilaajat olivat oleellinen osa projektia, sen toteuttamista ja kehittämistä. Tässä projektissa tilaajat arvioivat projektin tuotteen laadun. Tunne rintasi ry:n koulutus ja materiaalit olivat ohjauksen perustana. Tärkeintä oli, että yhteistyökumppanit olivat tyytyväisiä ohjaukseen ja niillä saatiin toivottua tulosta myös nuorten parissa (KAMK 2018, viitattu 2.10.2018).

### **6.3 Riskitekijät**

Ohjaustuntien pitämisen riskeinä oli hyvin pitkälle teknologian varaan rakennettu kokonaisuus, jonka toteuttaminen olisi hankaloitunut merkittävästi, mikäli tietokone tai projektori eivät olisi toimineet. Riskitekijöiden pienentämiseksi ja teknologian peittämisen varalta projektiryhmällä oli PowerPoint-diat tulostettuna, joiden pohjalta ohjauksen olisi voinut pitää. Lisäksi ohjaustunneilla käytettiin suureksi osaksi konkreettista materiaalia, joiden avulla ohjaustunnit olisi pystytty toteuttamaan ilman teknologiaakin.

Oulun kaupungin koulujen kanssa yhteistyötä tehtäessä riskinä oli, ettei projektiin löytyisi halukkaita kouluja osallistumaan. Tämän riskitekijän osalta projektiryhmä aloitti yhteistyökoulujen etsimisen hyvissä ajoin, kun tuntien suunnitelma oli valmiina, että mahdollisten kieltäytymisten kohdalla voisi kyselyä laajentaa muihinkin kouluihin yhteistyökoulujen löytämiseksi.

Projektiorganisaatioon liittyviä riskejä olivat tekijöiden sairastuminen ohjauspäivänä, toisen tekijän opintojen keskeytyminen ja projektiorganisaation hajoaminen. Sairastuminen olisi ollut näistä riskeistä todennäköisin, mutta helpoin hoitaa. Ohjauspäivät olisi vain sovittu toiselle päivämäärälle. Opintojen kesken jättäminen ei ollut riskinä todennäköinen, mutta silti todellinen. Tekijät ovat läheisiä ystäviä keskenään, joten he pystyvät luottamaan toisiinsa, ja keskustelemaan avoimesti, jos tällainen tilanne olisi tullut todellisuudessa. Projektiorganisaation hajoaminen olisi muuttanut projektin tekijöiden suunnitelmia, mutta projekti olisi mahdollisesti voitu toteuttaa loppuun ilman yhteistyökumppaneitakin.

### **6.4 Luotettavuus**

Projektin luotettavuutta arvioitiin arvioimalla lähteiden luotettavuutta. Lähteiden luotettavuutta arvioivat pääasiassa projektiryhmä itse, ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti. Projektin luotettavuuteen voitiin vaikuttaa lähdekritiikin avulla. Projektissa käytettiin lähteenä luotettavia tutkimuksia tai artikkeleita. Kaiken lähteenä käytetyn tiedon oli perustuttava tutkittuun tietoon. Lähteen luotettavuutta voitiin esimerkiksi pohtia lähteen tunnettavuudella. Myös tiedon tuoreus oli olennainen osa luotettavuutta. Lähteestä löydetyn tiedon paikkansa pitävyyttä tuli arvioida ja epävarmoissa tilanteissa kyseinen lähde jätettiin käyttämättä (Edu 2018, viitattu 2.10.2018).

Projektissa huomioitiin käytetyn tiedon muotoilua, kiinnitettiin huomioita, ettei plagiointia tapahdu. Lainattua tekstiä käyttäessä oli lähde merkitty tekstiviittauksella erottuakseen omasta tekstistä. Projektissa käytettiin useita internet -lähteitä, joiden kohdalla lähdekriittisyys korostuu, sillä nykypäivänä internetin tiedon on voinut kirjoittaa kuka tahansa. Toisaalta projektissa hyödynnettiin internetin tuomia mahdollisuuksia juurikin lähteiden osalta (Lappeenranta Academic Library 2018, viitattu 2.10.2018).

Luotettavia tilastollisia tutkimuksia omatarkkailusta ja sen todistetusta yhteydestä rintasyövästä paranemiseen ei löydy, mikä vaikuttaa projektin luotettavuuteen. Toisaalta rintasyöpää on tutkittu paljon, eikä omatarkkailusta ole todistettavasti haittaakaan. Rintojen säännöllisen omatarkkailun vaikuttavuutta rintasyövän toteamiseen ja hoidon tehoamiseen tulisi tutkia suuressa mittakaavassa, jotta siitä saataisiin vielä luotettavia tuloksia. Ehkä tällöin omatarkkailua hyödynnettäisiin tulevaisuudessa enemmän terveydenhuollossa ja omatarkkailun ohjaukseen panostettaisiin.

Luotettavuutta mitattiin myös palautekyselyllä, jossa kysyttiin vain niitä asioita, joita haluttiin tietää. Kyselylomakkeen avulla saatiin tietoa siitä, miten paljon kyseisellä kohderyhmällä on tietoa projektin aiheesta ja mistä tieto on peräisin. Lisäksi keskityttiin siihen, oliko ohjauksesta saatu tieto hyödyllistä ja oliko opetuksen laatu sellaista, että kuulija osaa vastaisuudessa tutkia rintansa. Vapaalla tekstillä pyrittiin kartoittamaan mahdollisia muutos- ja parannusehdotuksia ohjaukselle projektin aikana. Kysely lomake pidettiin myös lyhyenä ja nopeasti vastattavana sen vuoksi, että vastaukset olisivat mahdollisimman luotettavia, eikä luotettavuus kärsisi sen vuoksi että kysymyksiä on liikaa eikä kuulija jaksa vastata enää viimeisiin kysymyksiin kunnolla. Palautekyselyä tehdessä oli huomioitava vastaajien ikäryhmä ja kehitystaso niin, että kysymykset olivat selkeitä, eikä ollut mahdollisuutta ymmärtää kysymystä väärin. Väärinymmärryksiä vähennettiin myös valmiilla monivalinta-vastausvaihtoehdoilla.

Projektin arvioinnin luotettavuutta saattoi vähentää palautekyselyn täyttäneiden mahdollinen valehtelu tai vastauksen kaunistelu. Tällaisia asioita ei kuitenkaan voida todistaa tuloksissa olleen, joten niitä ei lopputuloksissa oteta huomioon. Lisäksi luotettavuutta voi vähentää satunnaisvirheet, kuten monivalintakysymyksissä itselleen väärän vastauksen valitseminen.

Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, että projektiryhmä oli ensimmäistä kertaa tekemässä opinnäytetyön laajuista isoa kirjoitus- ja tutkimusprojektia. Kuitenkin kahden tekijän yhteistyöllä luotettavuus on parempi kuin vain yhdellä, koska tekijät voivat korjata toistensa virheitä.

## 6.5 Eettisyys

Projektin eettisyys ja luotettavuus olivat tärkeässä roolissa, projektin aiheen ollessa näin vahvasti terveyteen liittyvä. Projektin eettisyydestä ja luotettavuudesta vastasivat tekijöiden lisäksi yhteistyökumppanit, joille kaikki projektin osa-alueet jaetaan. Projektin aihe oli valittu eettiset näkökohdat ja kysymykset huomioiden. Projektin osalliset olivat selvittäneet, että aihe on merkityksellinen, ja että siitä on hyötyä. Sosiaali- ja terveysalan kohdalla eettisyyteen liittyy myös tiettyjä lakipykälä, mutta ne eivät tämän projektin kannalta olleet olennaisia. Projektin osalliset noudattavat lakia sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista ja näin ollen oppitunneilla päti vaitiolovelvollisuus. Osalliset eivät luovuttaneet oppituntien osallistujien henkilötietoja eteenpäin (Finlex 2018, viitattu 2.10.2018).

Eettisyyteen on vaikutettu esimerkiksi valitsemalla nuorien ikäryhmäksi 8.–9.-luokkalaisten. Tätä nuoremmat jätettiin pois, koska he eivät kehitystasoltaan ole vielä yhtä pitkällä. Aihe oli 8.–9.-luokkalaisten myös ajankohtaisempi murrosiän myötä kehittyvien rintojen kautta. Eettisyyttä ja luotettavuutta oli vaikea mittarilla mitata, mutta projektin eettisyyttä arvioi useampi taho, kuten projektin tilaajat ja ohjausryhmä.

Projektiryhmän vastuulla oli toimia koko opinnäytetyöprosessin ajan noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän kuului rehellinen toimintatapa sekä yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Asetettujen vaatimusten mukaan projektista tehtiin ensin suunnitelma, joka toteutettiin ja lopuksi raportoitiin tulokset.

Projektia tehdessä kunnioitettiin ihmisarvoa sekä ihmisoikeuksia, jotka ovat merkittävä osa eettistä perustaa projektissa. Jokaisella projektiin osallistuneella oli oikeus päättää itse osallistumisestaan rintojen omatarkkailun ohjaustunnille ja jokaisella osallistujalla oli oikeus kieltäytyä osallistumisesta arviointiin. Jokaisen kohderyhmän osallistujan henkilöllisyys pysyi täysin anonymina, eikä henkilötietoja kysytty missään vaiheessa projektia. Myös huoltajille menneessä

saatekirjeessä kerrottiin ohjauksen olevan täysin vapaaehtoinen(LIITE 4). Palaute ohjauksesta kerättiin tunnin päätteeksi luokassa, mikä vähensi tulosten mahdollisuutta päätyä ulkopuolisten käsiin, eikä vastauksia käytetty kuin luvattuun tarkoitukseen, eli projektin arviointiin. Opinnäytetyöprojektin valmistuttua osallistujien palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti.

## 7 POHDINTA

Projektin tavoitteena oli toteuttaa rintojen omatarkkailun ohjaustunteja yläkouluikäisille. Aihe työlle löytyi yhteistyökyselyn kautta ja koettiin tärkeäksi, koska projektin alkaessa ei ollut vielä kyseiselle ikäluokalle suunnattua materiaalia olemassa, eikä rintojen omatarkkailua ohjata järjestelmällisesti kouluissa. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö oli projektiryhmälle mieluinen menetelmä.

Rintojen omatarkkailun ohjausta ei toteuteta systemaattisesti kouluissa. Aihe kuitenkin on tärkeä ja missä muuallakaan sitä ohjattaisiin kuin koulussa. Rintojen omatarkkailun ohjaus on terveyden edistämistä, joten aihe kuuluu myös terveydenhoitajille. Jotta omatarkkailu tulisi tutuksi suomalaisille naisille, voisivat terveydenhoitajat alkaa ohjaamaan omatarkkailua systemaattisesti yläkoulun tai lukion terveystarkastuksen yhteydessä. Jos omatarkkailun yksityiskohtainen ohjaaminen on haastavaa tai se ei istu potilastilanteeseen luontevasti, voisi nuorille antaa edes omatarkkailukortin, jossa on tarkat ohjeet. Terveystarkastuksen ammattilaisille, kuten kättilöille ja terveydenhoitajille, aiheen tulisi olla tuttu, mutta eivät kaikki osaisi omatarkkailua yksityiskohtaisesti ohjata. Olisikin siis hyvä, että esimerkiksi sairaanhoitajakoulutukseen sisältyisi rintojen omatarkkailun ohjauskoulutus. Tai vaihtoehtoisesti koulutus tapahtuisi työpaikalla.

Projektin tuotteena syntyneitä Rintojen omatarkkailu -ohjaustunteja yläkoululaisille ei ole aikaisemmin järjestetty Oulun alueella ja niihin käytetty Tunne rintasi ry:n materiaali valmistui julkaistavaksi juuri projektituotetta suunniteltaessa. Tästä syystä tämä projekti oli ainutlaatuinen sekä Oulun kaupungille, että yhteistyökoululle. Jatkossa tällaisia ohjaustunteja tullaan toivottavasti järjestämään myös tuleville 8.–9.-luokkalaisille. Tarkoituksena oli levittää tietoa rintojen omatarkkailusta jo varhaisessa vaiheessa, että siitä saataisiin nuorille tapa, jo ennen kuin he varsinaiseen riskiryhmään kuuluvat. Näin ollen tulevaisuudessa rintasyövät huomattaisiin varhaisemmassa vaiheessa ja näin ollen mahdolliset syöpähoidot päästäisiin aloittamaan varhaisessa vaiheessa.

Ohjaustunnit pyrittiin rakentamaan viisaasti ja kohderyhmän ikätaso huomioiden. Ohjauksen suunnittelussa huomioitiin sen kesto, sekä kuulijan keskittymisen kannalta että myös ohjauksen sovittamisen kannalta normaaliin koulupäivään. Ikä huomioitiin järjestämällä ohjaukseen toiminnallisia osuuksia, jotka pitävät kuulijan mielenkiintoa yllä ja pitämällä ohjaus selkeänä. Lisäksi esitystä kuvitettiin aiheeseen liittyen. Ohjauksen tueksi valittiin myös oheismateriaalia, jota

apuna käyttämällä asioiden ymmärtäminen olisi helpompaa. Materiaalina käytettiin erilaisia tekorintoja, paperista materiaalia aiheesta sekä helminauhoja, joista voitiin konkretisoida varhaistoteamisen ja kuvantamismenetelmien avulla löytyvien kasvaimien kokoja. (LIITE 5)

Projektiryhmällä ei ollut aikaisempaa kokemusta varsinaisesta pedagogiikasta, mutta kokemusta löytyi kuitenkin pienempien projektien kautta samalle ikäryhmälle ohjausten ja tietoisuuksien järjestämisestä. Projektin myötä perehdyttiin kuitenkin syvemmin pedagogisiin malleihin ja siihen, miten aihe saataisiin parhaiten sovitettua kyseiselle ikäryhmälle.

Ajallisesti projektia vaikeuttivat yhteistyökoulun kanssa sovittavat ajat, koska ne täytyi hoitaa heille sekä projektiryhmälle sopivana ajankohtana, mutta virka-aikana. Lisäksi projektin aikana projektiryhmä muutti Saksaan, jota ennen täytyi hoitaa kaikki Suomessa tehtävät asiat, kuten kouluvierailut, eikä tapaamisille tilaajien tai ohjausryhmän kasvokkain ollut mahdollisuutta sen vuoksi.

Vaikka suuri osa materiaalista saatiin yhteistyön kautta Tunne rintasi ry:ltä, täytyi projektiryhmän etsiä myös muuta tutkittua tietoa. Tämä opetti projektiryhmää käsittelemään löytynyttä tietoa kriittisesti, ja valitsemaan luotettavia lähteitä työlleen. Projektisuunnitelman laajuus tuli yllätyksenä molemmille tekijöille, mutta lopulta sekään ei tuottanut suuria ongelmia projektissa. Projektin myötä tekijöiden ammatilliset valmiudet kasvoivat lisääntyneen tiedonmäärän avulla. Projektin valmistumisen lisäksi projektiryhmä suoritti Tunne rintasi ry:n koulutuksen, joka oikeuttaa pitämään rintojen omatarkkailun ohjausta heidän nimissään. Projektin myötä tekijöille tuli myös kokemusta yhteistyöprojektien suunnittelusta useamman kuin yhden tahon kanssa. Opinnäytetyöprojekti aloitettiin loppuvuodesta 2017 ja yhteistyösopimukset kirjoitettiin tammikuussa 2018. Toiminnallinen osuus työstä toteutettiin tammi-helmikuussa 2019 ja raportti palautettiin syksyllä 2019. Projekti eteni aikataulussa ja se esitettiin suunnitellusti Hyvinvointia yhdessä-päivässä marraskuussa 2019.

Projektin aihe oli molemmille tekijöille mieleinen ja pitikin sen vuoksi mielenkiintoa yllä etenemisen suhteen. Projektin aikataulussa pysyttiin melko hyvin, vaikka samaan aikaan suoritettiin muita opintoja ja harjoitteluita. Projektin etenemiseen vaikuttavat riskit huomioitiin niin, että niihin pystyttiin varautumaan hyvin etukäteen.



## LÄHTEET

Ahonen, R. & Lohjajaja-Ahonen, S. 2011. Palaute kuuluu kaikille. 2.painos. Helsinki: Infor Oy.

Ammattikorkeakouluopinnot.fi 2018. Opinnäytetyö. Viitattu 2.10.2018,  
[https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Opinnaeytetyoe\\_\\_d8082.html](https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Opinnaeytetyoe__d8082.html)

Answergarden 2019. About answergarden. Viitattu 18.06.2019.  
<https://answergarden.ch/about-AnswerGarden/>

Cacciatore, R. 2018. Seksuaalikasvatus. Viitattu 5.6.2018.  
<https://www.raisacacciatore.fi/79>

Carey, C, Matlay, H, 2010. Creative disciplines education: A model for assessing ideas in entrepreneurship education? Education + Training, 52 (8/9), 694-709. Viitattu 8.11.2019.

Dovre Group 2016. Projektijohtamisen viisi haastetta. Viitattu 24.3.2019,  
<https://projektipomo.com/tag/projektioorganisaatio/>

Duodecim 2019. Kyhmy rinnassa. Viitattu 3.11.2019.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00150&p\\_hakusana=rintojen](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00150&p_hakusana=rintojen)

Duodecim 2017. Rintasyöpä: toteaminen ja ennuste. Viitattu 1.10.2018,  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00618](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00618)

Edu.fi 2018. Kriittinen lukeminen ja luotettavan tiedon löytäminen. Viitattu 02.10.2018,  
[https://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkeja\\_verkko\\_opiskeluun/miten\\_opiskella\\_verkossa/kriittinen\\_lukeminen\\_ja\\_luotettavan\\_tiedon\\_loytaminen](https://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkeja_verkko_opiskeluun/miten_opiskella_verkossa/kriittinen_lukeminen_ja_luotettavan_tiedon_loytaminen)

Eischer H., Tuppurainen J. 2009. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. Helsinki: Settlementtinuortenliitto ry.

Finlex 2018. Ajantasainen lainsäädäntö, laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista. Viitattu 2.10.2018,

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2000/20000812>

Gästrin, G. 2011. Rintasyövän toteaminen: terveydenhuolto ja naiset yhdessä. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy.

Gästrin, G. 2004. Terveet rinnat-Rintasyöpä. Helsinki: Copy-Set Oy.

Hallamies, S. 2019. Breast cancer in men and young women. Viitattu 3.11.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305349/BREASTCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Havukainen, A. 2019. Opetukseen ja esiintymiseen valmistautuminen. Internetix. Viitattu 27.3.2019,

[http://oppimateriaalit.internetix.fi/fi/avoimet/3yhteiskunta/videoneuvottelu/04\\_valmistautuminen](http://oppimateriaalit.internetix.fi/fi/avoimet/3yhteiskunta/videoneuvottelu/04_valmistautuminen)

Heikkinen, S. 2017. Lifestyle factors and breast cancer in Finland. Viitattu 29.10.2019, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/176040/LIFESTYL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heitmann, G. (1996). Project-oriented study and project-organized curricula: A brief review of intentions and solutions. *European Journal of Engineering Education*, 21 (2), 121 – 131.

Ilama, V. 2018. Projekti-instituutti, Ohjausryhmä luo edellytyksen projektin onnistumiselle. Viitattu 8.11.2019.

[https://www.projekti-instituutti.fi/blogi/ohjausryhma\\_luo\\_edellytykset\\_projektin\\_onnistumiselle.3036.blog](https://www.projekti-instituutti.fi/blogi/ohjausryhma_luo_edellytykset_projektin_onnistumiselle.3036.blog)

Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018. Kognitiivinen oppimiskäsitys ja oppimisen ohjaaminen. Viitattu 27.11.2018,

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisenohjaamiseen/kognitiivinen-oppimiskasitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>

Kaarnalehto A. 2014. Rinnat - Kaikki mitä niistä tulee tietää. Helsinki: Minerva kustannus Oy.

Kahoot.it 2019. What is Kahoot? Viitattu 18.6.2019.

<https://kahoot.com/what-is-kahoot/>

Kaikki syövästä 2018. Rintasyöpä. Viitattu 4.6.2018,

<https://www.kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/rintasyopa/>

KAMK, University of Applied Sciences 2018. Opinnäytetyön hallinta. Viitattu 2.10.2018,

[https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-\(Soteli\)/Opinnaytetyoprosessi/Opinnaytetyon-hallinta](https://www.kamk.fi/fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/Ylempi-amk-(Soteli)/Opinnaytetyoprosessi/Opinnaytetyon-hallinta)

Kansan sivistystyön liitto ry 2005. Osallistavat menetelmät. Viitattu 5.6.2019. <http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>

Kääriäinen, M. Kangas, H. 2006. Ohjaus – tuttu, mutta epäselvä käsite. Artikkelijulkaistu sairaanhoitajat -lehdessä. Viitattu 6.11.2019.

<https://sairanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>

Lappeenranta Academic Library, 2018. Tiedonlähteiden laadun arviointi. Viitattu 02.10.2018,

<https://libguides.lut.fi/c.php?g=237506&p=1629434>

Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2018. Seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle. Viitattu 02.10.2018,

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/seksuaalisuudesta-puhuminen-nuorelle/>

Nuorten Netti, 2018. Ulkonäköpaineita. Viitattu 02.10.2018,

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/hyva-mina/ulkonakopaineita/>

Nieminen, J., Viitanen, R. 2010. Oppimisen lähestymistavat ja oppimisen muistaminen.

[http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100009/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20100009.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20100009/urn_nbn_fi_uef-20100009.pdf)

Oulun ammattikorkeakoulu 2014. Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyön ohje. Viitattu 4.6.2018,

<https://oiva.oamk.fi/utills/opendoc.php?aWRfZG9rdW1lbnR0aT0xNDMwNzY0Njky>.

Oulun ammattikorkeakoulu 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma. Viitattu 4.6.2018,  
[https://moodle.oamk.fi/pluginfile.php/123759/mod\\_resource/content/2/Toiminnallisen\\_opinnaytetyo\\_mallipohja\\_180416.pdf](https://moodle.oamk.fi/pluginfile.php/123759/mod_resource/content/2/Toiminnallisen_opinnaytetyo_mallipohja_180416.pdf)

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. Uudistettu painos. Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy

Purola, M. 2018. Projekti-instituutti, Projektiryhmä hoitaa hommat. Viitattu 24.3.2019,  
[https://www.projekti-instituutti.fi/blogi/projektiryhma\\_hoitaa\\_hommat.3063.blog](https://www.projekti-instituutti.fi/blogi/projektiryhma_hoitaa_hommat.3063.blog)

Salakari, H. 2007. Taitojen opetus. Saarijärvi: Saarijärven Offset.

Seikkula-Leino, J. (2007). Opetussuunnitelmauudistus ja yrittäjyyskasvatuksen toteuttaminen. Opetusministeriön julkaisuja 2007: 28. Koulutus- ja tiedepolitiikan osasto. Viitattu 8.11.2019

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarviointi kehittämissuunnitelmissa, Opas käytäntöihin.

Suomen syöpärekisteri 2017. Syöpä Suomessa. Viitattu 29.10.2019,  
<https://syoparekisteri.fi/tilastot/syopa-suomessa/>

Terve koululainen 2018. Tytön fyysinen kehitys naiseksi. Viitattu 1.10.2018,  
<https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/murrosian-muutokset/tytosta-naiseksi/>

Tunne rintasi ry 2019. Omatarkkailun ohjeet. Viitattu 15.11.2019,  
<https://www.tunne rintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/omatarkkailun-ohjeet/>

Tunne rintasi ry 2018. Tietoa rintasyövästä. Viitattu 4.6.2018,  
<http://www.tunne rintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/tietoa-rin-tasyovasta/>

Väestöliitto 2018. Mitkä ovat rinnat? Viitattu 8.11.2019,

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mitka-ovat-rinnat-eli-tissit/>

Väestöliitto 2018. Rinnat. Viitattu 1.10.2018,

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/rinnat/>

**OSALLISTUJAN PALAUTE**

Paikkakunta ja päivämäärä: \_\_\_\_\_

**Rengasta ikäryhmä, johon kuulut:**                      14v.                      15v.                      16v.                      17v.**Oletko tarkkaillut rintojasi ennen tätä opastustilaisuutta?**

- ( ) kerran kuukaudessa  
 ( ) silloin tällöin  
 ( ) pari kertaa vuodessa  
 ( ) harvemmin  
 ( ) en koskaan

**Jos olet, keneltä tai mistä sait tarkkailuohjeet:**

opiskeluterveydenhuollosta ( ) työterveyshuollosta ( ) ehkäisy- tai äitiysneuvolasta ( )  
 lääkärikäynnillä ( ) papaseulonnan yhteydessä ( ) äidiltä/sukulaiselta/ystävältä ( )  
 netistä: nettilehdestä ( ) netistä: somesta ( ) netistä: Youtubesta ( ) en muista ( )  
 muualta, mistä? : ( ) \_\_\_\_\_

**Rengasta jokaisessa kohdassa sopivaksi katsomasi numero.** (5 = täysin samaa mieltä, 1 = ei lainkaan samaa mieltä)

Ohjaus oli mielenkiintoinen	5	4	3	2	1
Ohjaus sisälsi riittävästi osallistavaa toimintaa	5	4	3	2	1
Sain uutta tietoa rintasyövän varhaistoteamisesta	5	4	3	2	1
Koen että aihe oli ajankohtainen minulle	5	4	3	2	1
Tilaisuuden jälkeen osaan tarkkailla rintojani	5	4	3	2	1

Annathan meille myös vapaamuotoisen kommentin ohjauksen onnistumisesta, jotta voimme kehittää ohjaustamme:

---



---



---



---

## OHJAUSTUNNIN DIAESITYS

### Dia 1 Kansi

Opinnäytetyön nimi, tekijät, korkeakoulu

### Dia 2 Tekijöiden ja yhteistyökumppaneiden esittely

Tunne Rintasi ry & Tyttöjen Talo Oulu

Dia 3 Answergardenin osoite, jonne osallistujat kirjautuvat.

### Dia 4 Rinnat

- Tyttöillä ensimmäinen murrosiän merkki on rintojen kasvu
  - Alkaa yleensä 8-10 vuoden iässä.
  - Rasvakudos alkaa lisääntyä ja myöhemmin maitotiehyet ja rauhasrakkulat kehittyvät aiheuttaen rintojen kasvun
  - Rintojen kehityskaari on 3-5 vuotta, mutta niistä ei tule koskaan valmiita vaan ne muuttuvat ja kehittyvät koko elämän ajan
- Rinnan rakenne koostuu rauhaskudoksesta, rasvakudoksesta ja sidekudoksesta
- Rinnan koko määräytyy:
  - Rasvakudoksen määrästä
  - Perinnöllisistä tekijöistä
  - Kehityksen vaiheesta
- Jokaisen rinnat ovat erilaisia, eikä yhtä oikean näköistä rintaa ole olemassa

### Dia 5 Rintasyöpä

- Yleisin syöpäsairaus Suomessa: noin 5000 uutta tapausta vuosittain
- Kuka tahansa voi sairastua, mutta yleisempää naisilla. Joka kahdeksas suomalaisnainen sairastuu jossain elämänsä vaiheessa
- Ennuste on erinomainen, noin 90% selviytyy
- Ei keinoa ennaltaehkäistä: syövän synty monen asian summa
- Yleensä kehitty hitaasti, jopa kymmeniä vuosia
- Yleisin oire on hitaasti kasvava kyhmy
- Varhain todettu on helpoin hoitaa

### Dia 6 Varhaistoteamisen menetelmät

- Rintojen omatarkkailu
- Lääkärin kliininen tutkimus
- Ultraäänitutkimus
- Seulontamammografia
  - Kuvaukseen kutsutaan 50-69 -vuotiaat naiset
  - Kuvaus tehdään kahden vuoden välein
  - Seulontakuvausessa löydetään n. kolmasosa (1/3) rintasyövistä

### Dia 7 Omatarkkailu

- Oletko kuullut rintojen omatarkkailusta aikaisemmin?
- Onko sinulle annettu ohjausta rintojen omatarkkailuun?
- Missä?

## Dia 8 Omatarkkailu

- Tarkoitus
  - oppia tuntemaan omat rintansa
  - poikkeavan muutoksen havaitseminen
  - varhainen lisätutkimuksiin ja tarvittaessa hoitoon hakeutuminen
- Tärkeää
  - säännöllisyys – tuntuma omiin rintoihin säilyy
  - keskittyminen katseluun ja tunnusteluun
- Hyvä muistaa
  - rinta tuntuu erilaiselta eri elämänvaiheissa
  - valtaosa kyhmyistä on hyvänlaatuisia

## Dia 9 Omatarkkailu

- Opettelu
  - tarkkaile 1-2 kk ajan rintojasi kerran viikossa
- Jatkossa omatarkkailu kerran kuukaudessa
  - kuukautisten jälkeen, kun rinta on pehmeimmillään
  - jos sinulla ei ole kuukautisia, niin valitse itsellesi sopiva päivä
- Merkitse havaintosi muistiin
  - OMAKUU-sovellukseen
  - kalenteriin

## Dia 10 Tunne Rintasi ry:n video omatarkkailun toteutuksesta

## Dia 11 Omatarkkailu

- Milloin: Kerran kuukaudessa, paras aika heti kuukautisten jälkeen
- Missä: Rauhallinen, hyvin valaistu tila, jossa peili josta näet koko ylävartalosi
  - Mitä tarkkailla: rintojen muotoa, kokoa, ihoa, nännettä ja nännipihaa
    - Kiinnitä huomiota muutoksiin!
- Vaiheet: 1. Katselu
- Miten:
  - Katsele peilistä rintoja edestä ja molemmilta sivuilta kädet sivuilla sekä kädet ylhäällä
  - Kokeile hellävaraisesti puristamalla tuleeko nännistä eritettä
- 2. Tunnustelu
- Miten:
  - Käy molemmat rinnat kehämäisesti lohko kerrallaan, napakasti painellen
  - Tunnustele myös kyljestä rinnan kohdalta
  - Vastakkaisella kädellä, sormet suorina ja yhteen liitettynä
  - Tunnustele molemmat rinnat selällä maaten kädet vartalon vieressä, sivuilla ja pään yläpuolella
  - Kirjaa ylös mahdolliset löydökset: missä kohtaa tuntemus oli ja miltä se tuntui

## Dia 12 Kahoot -sivun osoite

Kahoot-visassa käytetyt kysymykset ja vastaukset:

### 1. Millaiset rinnat ovat?

Vastausvaihtoehdot:

- Pyöreät
- Soikeat
- Kiinteät



- Pehmeät

Vastausvaihtoehdoista kaikki ovat oikeita vastauksia.

2. Milloin rinnat alkavat kehittyä?

Vastausvaihtoehdot:

- 8–10-vuotiaana
- 11–12-vuotiaana
- 13–14-vuotiaana
- Rintojen kehittyminen on yksilöllistä

Vastausvaihtoehdoista kaikki ovat oikeita vastauksia.

3. Mikä on rintojen tarkoitus?

Vastausvaihtoehdot:

- Rinnat ovat imetystä varten
- Rinnat ovat seksuaalinen osa kehoa
- Rinnat ovat normaali osa kehoa
- Rinnoilla ei ole mitään erityistä tarkoitusta

Vastausvaihtoehdoista kaikki ovat oikeita vastauksia.

4. Kuinka voi itse vaikuttaa mahdollisesti varhaiseen rintasyövän toteamiseen?

Vastausvaihtoehdot:

- Syömällä jäätelöä
- Omatarkkailemalla rintoja säännöllisesti
- Omatarkkailemalla viiden vuoden välein
- Katsomalla Netflixiä

Oikea vastaus on omatarkkailemalla rintoja säännöllisesti.

5. Missä kohdassa kuukautiskiertoa rintoja kannattaa omatarkkailla?

- Juuri ennen kuukautisia
- Kuukautisten aikana
- Ovulaation aikana
- Heti kuukautisten jälkeen

Oikea vastaus on heti kuukautisten jälkeen.

6. Mitä omatarkkailuun kuuluu?

- Silmämääräinen tarkastelu
- Mammografia
- Ultraäänitutkimus
- Rintojen omatarkkailu

Oikeat vastaukset ovat silmämääräinen tarkastelu ja rintojen omatarkkailu.

Dia 13 Palaute

Osallistujat antavat palautteen tunnin kulusta annetulle palautelomakkeelle

**OHJAUSTUNNEILLA OPPILAILLE JAETTU MATERIAALI**

suomi

### OMATARKKAILUKORTTI

Teimme tämän omatarkkailukortin juuri sinulle! Se sisältää rintojen omatarkkailun ohjeet. Laita kortti selälliseen pöytäsiin, jossa se muistuttaa sinua tarkkailusta. Tarkasta rintasi mielellään kerran kuussa.

**Miksi omatarkkailulla?**

Rintasyöpä on yleisin syöpä Suomessa. Se voi tulla kenelle tahansa, mutta naisilla se on yleisempää. Jopa joka kahdeksas nainen sairastuu rintasyöpään jossain elämänsä vaiheessa. Rintasyövän ennustetta parantaa sen varhainen toteaminen. Kun tarkastat rintasi säännöllisesti, opit tuntemaan ne ja huomaut, jos niissä tapahtuu muutoksia.

**Miten se tehdään?**

Omatarkkailuun kuuluu kaksi vaihetta: katselu ja tunnustelu. Tärkeimmät ohjeet löydät tämän kortin kääntöpuolelta. Tarkasta rintasi kerran kuukaudessa. Jos sinulla on kuukautiset, paras ajankohta on heti kuukautisten jälkeen. Merkittise havaintosi muistiin. Rinnoissa tapahtuu iän myötä ja kuukauden eri vaiheissa muutoksia, eikä kaikki niistä ole huolestuttavia. Jos havaitset rinnoissasi poikkeavan muutoksen, ota yhteys lääkäriin.

Saatavana myös ilmainen OMANLUU-sovellus. Se on kuukautiskalenteri, joka muistuttaa rintojesi omatarkkailusta. Lataa App Storesta tai Google Play-kaupasta!

### RINTASYÖVÄN OIREET

kylmytäsä havaittava tai vain sormilla tuntuva

ihon veltäytyminen sisäosapään, hymykyppö-ihossa

rintatäsi alue tai tiivistymä rinnoissa

närin veltäytyminen sisäosapään

kuumeitus (myös ihonlämpö) tai kutina

rinnan muutos, kinnasauden tai keon muutos

### KATSELE

Katsele rintoja peleistä sekä kädet ahaalla että yleisnähtävänä, ensin suoraan edestä ja sitten molemmilta sivuilta. Katso myös rinnan alle. Kirneta huomiot rintojen kokoon ja muotoon sekä muotoihin ihossa ja nännissä. Kokeile hellästi puristamalla luteleko nännistä eritettä.

### TUNNUSTELE

Tunnustele molemmat rinnat selälään maaten. Kierra koko rinta napokkasi pönnellen sormet suorana ja yhteen liitettyinä. Toista kolmesti tutkittavan rinnan puoleisen käden ollessa vartalonmyötäisesti, ojennettuna suorana sivulle sekä pään yläpuolella. Tunnustele myös kätjeli. Jos tunnet jotain poikkeavaa, tunnustele sitä varovasti.

Tässä on listattuna oireita, jotka voivat mahdollisesti viitata rintasyöpään. Rintasyövän yleisin oire on kylmytäsä, mutta se ei ole ainoa oire. Oireet voivat tulla tai näkyä, siksi on tärkeää tutkia rinnat sekä katsellen että tunnustellen.

Rinnoissa voi tulla momentillisia muutoksia, jotka eivät liity rintasyöpään. Tärkeintä on tunkea rintoja, jotta havaitset niissä tapahtuvat muutokset.

Lähde: Tunne rintasi ry

## VANHEMPIEN INFORMOINTI OHJAUSTUNNEISTA

Olemme kaksi kolmannen vuoden kättilöopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä rintojen omatarkkailuun liittyen yhteistyössä Tunne rintasi ry:n ja Oulun Tyttöjen Talon kanssa. Opinnäytetyötämme varten pidämme yläasteikäisille tytöille ohjaustunteja rintojen omatarkkailusta. Ohjaustunneilla käsitellään rintoja, niiden kehitystä, kehopositiivisuutta, rintasyöpää ja sen varhaistoteamisen menetelmiä, rintojen omatarkkailua, sen tärkeyttä ja toteutusta. Ohjaustunnilla oppilaat saavat tärkeää tietoa edellä mainituista asioista ja materiaalit on tarkastutettu hoitotyön opettajalla, sekä opinnäytetyön yhteistyökumppaneilla tiedon oikeellisuuden lopulliseksi tarkistamiseksi.

Rintojen omatarkkailu on tärkeää, koska rintasyöpä on Suomen yleisin syöpä ja toiseksi yleisin kuolinsyy. Uusia rintasyöpätapauksia löydetään joka vuosi noin 5000 ja noin joka kahdeksas nainen sairastuu rintasyöpään jossain vaiheessa elämäänsä. Rintasyöpä on yleisempää naisilla, mutta se voi yhtä hyvin tulla miehille. Rintasyöpään ei ole ehkäisevää keinoa, eikä sen syytä tunneta, joten on tärkeää, että se todetaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhainen toteaminen parantaa myös ennustetta, koska silloin syöpä ei ole vielä päässyt leviämään ja sen hoito on helpompaa.

Projektin aiheena on rintojen omatarkkailuohjeistus nuorille. Rintojen omatarkkailua ei järjestelmällisesti ohjata Suomessa, joten on tärkeää, että nimenomaan yläasteikäisille opetettaisiin oikea tapa omatarkkailuun. Omatarkkailun avulla voidaan edistää rintasyövän varhaista havaitsemista ja sen myötä hoidon aloittamista ennen syövän leviämistä muualle kehoon. Lisäksi pyritään siihen, että nuorille iskostuisi rintojen omatoiminen tutkinta kerran kuukaudessa, niin että siitä tulisi elinikäinen tapa, mikä varsinkin myöhemmällä iällä on äärimmäisen tärkeää.

Projektin tavoite on lisätä Oulun kaupungin yläkoululaisten tietoisuutta rintasyövästä ja omatarkkailusta sen huomaamiseksi. Lisäksi tavoitteena on lisätä keskustelua nuorten välillä, niin että he voisivat jakaa oppimaansa ja lisäisivät tietoisuutta myös muiden ikäluokkien parissa. Ohjauksen ohella pyritään lisäämään kehopositiivisuutta nuorten tyttöjen keskuudessa.

Toivottavaa olisi myös, että opittu asia synnyttäisi esimerkiksi nuorten kotona keskustelua aiheesta ja heillä olisi luotettava henkilö jonka kanssa siitä keskustella.

Yhteistyökumppanit Tunne rintasi ry ja Oulun Tyttöjen Talo saavat kaikki oikeudet käyttää ja hyödyntää omassa työssään opinnäytetyötä. Itse projektissa valmistuva tuote kohdistuu Oulun kaupungin yläasteikäisille tytöille, mutta kirjallisen raportin ollessa yhteistyökumppaneiden vapaassa käytössä, he voivat hyödyntää sitä myös valtakunnallisesti. Tällöin tietoisuus rintasyövästä ja rintojen omatarkkailun tärkeydestä ja sen toteuttamisesta lisääntyy mahdollisimman laajasti.

Jokaisella osallistujalla on oikeus oman tahtonsa mukaan osallistua tunnille tai vaihtoehtoisesti olla osallistumatta. Tunnit järjestetään koulupäivän aikana eikä osallistuminen velvoita mihinkään muuhun.

OHJAUSTUNNEILLA KÄYTETTY OHEISMATERIAALI

