

Opas puhelintyöhön Malmin
terveysaseman uusille työntekijöille

Hoidon tarpeen arviointi puhelimessa terveysasemalla

Kevät 2020

Sonja Saarenvirta, Rasmus Riivari

SISÄLLYSLUETTELO

<i>Johdanto</i>	2
<i>Hoidon tarpeen arvioinnin perusta</i>	2
<i>Välitöntä hoitoa vaativat potilaat</i>	3
<i>Päänsärky</i>	4
<i>Huimaus</i>	5
<i>Ylähengitystieinfektio</i>	6
<i>Kurkkukipu</i>	7
<i>Hengenahdistus</i>	8
<i>Rintakipu</i>	9
<i>Pahoinvointi ja oksentelu</i>	10
<i>Vatsakipu</i>	11
<i>Ripuli</i>	12
<i>Virtsatietulehdus</i>	13
<i>Selkäkipu</i>	14
<i>Sukupuolitauteipäily</i>	15
<i>Alaraajaturvotus</i>	16
<i>Lapsen sairastuminen</i>	17
<i>Lähteet</i>	18

JOHDANTO

Tämä opas on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyökumppani Malmin terveysaseman kanssa. Opas on kohdistettu Malmin terveysaseman uusille työntekijöille avuksi puhelimesta tehtävään hoidon tarpeen arviointiin. Teoria oppaan sisältöön on koottu Kustannus Oy Duodecimin portaalipalvelun Terveysportin tuoreimpien tietojen ja Helsingin kaupungin Akuuttiasioiden hoidontarpeen ja kiireellisyyden arviointi terveysasemilla (2012) -oppaan pohjalta. Oppaaseen on valittu Malmin terveysaseman terveydenhoitajien kanssa yleisimmät puhelimesta ilmenevät syyt yhteydenotolle.

HOIDON TARPEEN ARVIOINNIN PERUSTA

1. Syy yhteydenottoon (mitä oireita? Muu syy?)

2. Esitiedot (lääkitykset, perussairaudet)

3. Nykytilanne (oireiden kesto, laatu, itsehoito, yleisvointi nyt, miksi ottaa yhteyttä juuri tänään?)

4. Hoidon tarpeen kiireellisyys (112, päivystys, kiireellinen tai kiireetön vastaanottoaika vai omahoito)

Huom! Puhelimesta tehtävässä arvioissa on tärkeää kutsua potilas vo:lle matalalla kynnyksellä, jos arvion saaminen jää heikoksi esim. kielimuurin vuoksi

VÄLITÖNTÄ HOITOA VAATIVAT POTILAAT

Konsultoi akuuttilääkärinä tai pyydä soittamaan ambulanssi 112

- rintakipuiset (vahva epäily sydäninfarktista: raskuudessa ilmaantunut laaja-alainen puristava kipu rintakehällä ja ylävatsalla, ei helpota nitrolla tai levossa).
- epäily vuotoshokista (esim. oksentanut runsaasti verta)
- hengitysvaikeudet (kova hengitysvaikeus, ei esim. pysty puhumaan kokonaisia lauseita puhelimessa)
- voimakas allerginen reaktio (anafylaksiaepäily) Anafylaksian hoito
- voimakas vatsakipu
- selvästi huonovointinen; yleistila tai tajunnantaso alentunut (etenkin nuorella terveellä ihmisellä, jolla ei aiemmin vastaavaa)
- kouristus
- halvausoire
- myrkytys (kysy neuvoa Myrkytystietokeskus (09) 471 977)
- sairas tai käsittelyarka imeväinen (alle 3kk).
- runsaasti vuotavat haavat

PÄÄNSÄRKY

Hälyttävät oireet:

- Kova, räjähtävä päänsärky, joka alkanut ponnistuksesta tai yskimisestä (aivoverenvuoto)
 - Kaksoiskuvat
- Neurologiset oireet (puolierot, refleksit, raajojen voimattomuus, puutuminen, jne.)
 - Sietämätön kipu (yhtä vahvaa kipua ei ole ollut ennen)
 - Sekavuus, desorientoituminen, puhe- tai tasapainohäiriöt
- Päänsärlyn lisäksi kuumetta, niskajäykkyyttä, yleistilan tai tajunnan tason laskua (aivokalvontulehdus)
- Pään kohdistuneen vamman jälkeinen päänsärky, pahoinvointi tai oksentelu ja oireet pahenevat muutaman tunnin aikana.

Yleisimpiä lihasperäinen päänsärky (jännityspäänsärky), migreeni ja infektiioon liittyvä päänsärky.

- Milloin päänsärky alkoi?
- Miten päänsärky alkoi?
- Onko samanlaista ollut aiemmin?
- Millaista särky on?
- Mihin särky paikallistuu?
- Omahoito? Särkylääke tms.
- Millainen yleisvointi?
- Perussairaudet ja lääkitykset?
- Neurologisia oireita? (ks. hälyttävät oireet)
- Onko pään kohdistunut osumaa?

Itsehoito:

- Lievä päänsärky tai särky, johon selkeä paraneva syy voi hoitaa kotona. Parasetamoli tai tulehduskipulääkkeet.
- **Jännityspäänsärkyyn itsehoitokeinoja:** rentouttava voimistelu ja liikunta, työergonomian korjaaminen, unirytmien parantaminen, kipualueen hierominen ja lämmittäminen. Tulehduskipulääke voi auttaa kuuriluontoisesti käytettynä.
- **Uusi yhteydenotto, jos** päänsärky ei lopu vuorokauden kuluessa tai särky voimistuu entisestään.

HUIMAUS

Hälyttävät oireet:

- Äkillisesti alkanut huimaus, jonka lisäksi näköhäiriöitä, heikentynyt kuulo tai toispuolioireita, puheen epäselvyyttä, nielemisvaikeutta, kaatavaa huimausta tai lihasten toiminnan häiriöitä
 - Huimausta ennen ollut päänsärkyä, jonka yhteydessä oksentelua
- Kaksoiskuvat, dysartria (puhelihasten häiriö, puheen puuroutuminen), halvausoireet, äkillinen jalkojen pettäminen (AVH)
 - Huimauksen yhteydessä yleistilan lasku, jalkojen kantamattomuus ja/tai korkea kuume (yli 38,5°C)
 - Huimauksen yhteydessä rintakipua, rytmihäiriötuntemuksia tai tajunnan häiriö (sydänperäinen)
 - Huimauksen yhteydessä sekavuutta tai ponnistuksen aiheuttamaa päänsärkyä
 - Useita tunteja kestänyt yhtäjaksoinen huimaus

- Milloin ja millä tavalla huimaus alkanut?
- Onko pää kolahtanut tai retkahtanut 1 kk sisällä?
- Huimauskohtauksen kesto? (minuutteja/ tunteja/ viikko?)
- Yleisoireita?
- Huimauksen tyyppi? (keinuttava/kallistava/pyörittävä)
- Minkä yhteydessä huimaus alkaa?
 - Asennon vaihto, pään kääntäminen (asentohuimaus)
 - Ruokailu, fyysinen rasitus, nouseminen (ortostaattinen)
 - Stressi tai vuorokauden aika (aamulla syynä asentohuimaus)
 - Sosiaaliset tilanteet (paniikkihuimaus?)
- Perussairaudet ja lääkitykset?
- Neurologisia oireita?
- Niska-hartiaseutu jumissa?
- Alkoholinkäyttö?

Itsehoito:

- **Hyvänlaatuinen asentohuimaus** paranee itsestään ajan kanssa. Oireiden helpottumista voi nopeuttaa Epleyn menetelmällä: <https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/dlk/dlk00224.pdf>
- Vestibulaarineurootin aiheuttama huimaus menee ohi yleensä n. 1-2 viikon aikana itsestään.
- Ortostaattisesta hypotensiosta aiheutuvaa huimausta voi helpottaa liikunnan avulla, jolloin verenkiertoelimistö paranee.
- **Tasapainoharjoittelusta on hyötyä** kaikenlaiseen huimaukseen.

YLÄHENGITYSTIEINFEKTIO

Hälyttävät oireet:

- Jos aikuisen ylähengitystieinfektioon liittyy korkea kuume
- Voimakas uupumus tai hengitysvaikeuksia/hengenahdistusta
- Jos selvästi paranemassa ollut tauti uusiutuu muutaman viikon päästä, jolloin voi olla kyse bakteerin aiheuttamasta jälkitaudista
- Tilanteissa, joissa on epäily välikorvatulehduksesta, poskiontelotulehduksesta tai keuhkokuumeesta (ks. linkit alhaalla)

- Mitä oireita?
- Oireiden kesto?
- Onko kuumetta? Kuinka paljon?
- Millainen yleisvointi?
- Onko itsehoitokeinoja kokeiltu?
- Onko hengenahdistusta?
- Allergian mahdollisuus?

Itsehoito:

- Viruksen aiheuttama infektio **paranee ilman mikrobilääkehoitoa** yleensä noin 2 viikossa.
- Hoito oireenmukaista. Fyysisten suoritusten välttäminen. **Sinkki imeskelytabletti voi lyhentää oireita** (yli 75 mg/vrk), jos aloitetaan 24h sisällä oireiden alkamisesta.
- **Liman irrotukseen:** Runsas nesteytys, höyryhengitys, limaa irrottavien yskänlääkkeiden välttö, häiritsevään yöskään yskänäritystä vähentäviä yskänlääkkeitä, astmapotilaille tehostettu astmalääkitys ohjeiden mukaan ja tupakoinnin välttäminen.
- **Tukkoisuuteen:** Viileä ja raikas huoneilma, sängyn päätypuolen kohottaminen tai tyynyjen lisääminen, tarv. nukkuminen puoli-istuvassa asennossa, nenän tukkoisuuteen avaavat tipat tai suihkeet tai nenäkannu.
- **Kuume ja särky:** Kipulääkkeet, joista parasetamoli (max. 1g x 3 /vrk) ensisijaisesti ja ibuprofeeni (max 600 mg x 3 /vrk), jos ei ole vasta-aiheita.

Keuhkokuume: <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/poh00051>

Välikorvatulehdus: <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/ykt00991>

Poskiontelotulehdus: <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/poh00015>

Flunssan itsehoito: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01167

KURKKUKIPU

Hälyttävät oireet:

- Nesteen tai syljen nieleminen ei onnistu
- Hengenahdistus
- Puhe kivuliasta tai puuromaista tai suun avaaminen ei oikein onnistu (kurkkupaise)
- Leukalukko
- Kurkkukipu pahenee makuulla
- Heikentynyt yleisvointi
- Voimakas toispuoleinen turvotus nielussa tai ulospäin näkyvä selkeä turvotus kaulalla

Virukset yleisin syy nielutulehdukseen. Useimmiten hoito oireenmukainen. Virus voi myös aiheuttaa korkean kuumeen, ihottumaa ja peitteitä nieluun. Mononukleoosi myös mahdollinen.

- Kurkkukivun lisäksi flunssan oireita? (nuha, kurkun käheys, yskä)
- Onko kuumetta?
- Kuinka pitkään oireet kestäneet?
- Yleisvointi?
- Onko puhe kivuliasta tai suun avaaminen vaikeaa?
- Onko lähipiirissä angiinaa tai itse sairastanut lähiaikoina? (streptokokki)
- Sattuuko nieleminen?
- Perussairaudet ja lääkeaineallergiat? (Lääkäri voi määrätä tarvittaessa ab-kuurin)

Hyväkuntoiset aikuiset, joilla selvät nielutulehduksen oireet **ilman** muita flunssan oireita (nuha, käheys, yskä) → hoitajan vastaanotolle, jonka jälkeen tarv. nielunäyte.

Jos perheen sisällä toistuvia streptokokin aiheuttamia tulehduksia → perheenjäseniltä nieluviljelyt (myös oireettomat).

Lääkärin hoidettavaksi lapset sekä aikuiset, joilla voimakkaat oireet, heikentynyt yleistila tai perussairaus, joka voi pahentua infektion vuoksi.

Nieluviljelyn kriteerit (Mclsaac-oirepisteytys) vähintään 2 pistettä:

Oire	Pisteet
Kuume yli 38°C	1
Ei yskää	1
Turvotusta leuanalusimusolmukkeissa	1
Nielurisoissa turvotusta tai peitteitä	1
Ikä alle 15 v	1
Ikä yli 45 v	-1

(Koskenkorva 2019.)

Itsehoito:

- Kipua voi helpottaa tulehduskipulääkkeillä, parasetamolilla, lämpimillä juomilla tai puuduttavilla imeskelytableteilla
- Nesteytys ja lepo tärkeitä.
- Uusi yhteydenotto, jos oireet eivät helpota seuraavan viikon aikana tai ilmaantuu hälyttäviä oireita

HENGENAHDISTUS

Hälyttävät oireet:

- Ei pysty puhumaan kokonaisia lauseita
- Hengitystiheys on noussut (yli 25/min)
- Hengitystapa on tiheä ja pinnallinen (apulihasten käyttö, sisäänhengitettäessä vatsa liikkuu ulospäin)
 - Kuorsaava hengitysäni (ylähengitysteiden ahtauma)
 - Hengitys vinkuu
 - Tajunnantason häiriöitä (levottomuutta, sekavuutta, uneliaisuutta)
- Lievä hengenahdistus, jonka lisäksi rintakipua, närästysoiretta, käden puutumista, laskimotukosepäily tai nielemisvaikeutta
 - Kipuja, kouristuksia tai tuoreita/vanhoja mustelmia rintakehällä
- Hengenahdistuksen lisäksi kuume, merkittävä perussairaus tai tiedossa laskimotukokselle altistava tekijä.

- Missä tilanteessa ja kuinka nopeasti ilmaantunut?
- Perussairaudet? (astma/ sydämen VT/ COPD)
- Lähiaikoina infektioita?
- Taustalla trauma? (selkäydinvamma, rintakehävamma)
- Mahdollisuus ylähengitystien ahtaumalle? (uniapnea)
- Lääkitys?
- Onko sairastanut keskushermostosairauksia: aivotulehdus (enkefaliitti), aivoverenkiertohäiriö?
- Mahdollisuus päihteille/ lääkkeiden yliannostukselle?
- Myrkytykset?
- Paniikkikohtauksen mahdollisuus?

Akuuttiaika lääkärille, jos

- hengenahdistus uusi, rasisuksessa paheneva, vammaan liittyvä, jatkuva ja kova, siihen liittyy rintakipua, rytmihäiriö
- astmaatikko tai COPD (pahenemisvaihe)
- lapsella (hengitys tiheää, pinnallista, apulihakset käytössä)
- allergiseen reaktioon liittyvä hengenahdistus makuulla, symmetrinen alaraajaturvotus, aamupaino nousee seurannassa (epäily sydämen vajaatoiminnasta)

Itsehoito:

- **Hengitystä helpottava asento:** etukumara istuva tai puoli-istuva asento, jossa jalat ja kädet tuetaan. Raikas ja viileä huoneilma. Keuhkoahtaumapotilaille ohjataan **huulirakohengitystekniikka:** (<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/hengitykseen-liittyvat-ongelmat/opas-hengityksen-harjoitteluun/tekniikat-hengityksen-harjoittamiseksi/huulirakohengitys>) (avaa keuhkoputkia).
- **PEP-puhalluksista** myös apua, jos hengityksenvaikeuteen liittyy liman kertymistä keuhkoputkiin (https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01179).

RINTAKIPU

Hälyttävät oireet:

- Äkillisesti alkava, voimakas puristava, painava tai vannemainen rintakipu, jota ei ole ennen ollut (hengitys tai asennonmuutos eivät vaikuta kipuun)
 - Rintakipu ei helpota levolla tai muutamalla annoksella nitroa.
 - Säteily olkavarsiin (yleisemmin vasen), selkään, niskaan tai leukaperiin.
 - Kipu alkanut ylävatsalta ja siihen liittyy pahoinvointia
- Infarktiin viittaa, jos kipu pitkittynyt (yli 20 min) ja voimakkuus pysynyt samankaltaisena.
- Vanhukset ja diabeetikot: Oireina voi olla ainoastaan hengenahdistus, huimaus tai yleistilan äkillinen lasku (kivun aistiminen heikentynyt)

Oleellista on selvittää kivun sijainti, alkamisajankohta ja kesto, voimakkuus sekä säteily käsivarsiin, hartioihin ja kaulalle

- Missä tilanteessa alkanut ja kauan kestänyt?
- Onko paikallinen vai vaihteleva?
- Kivun kuvailu? Vertailu mahd. aiempaan kipuun
- Vaikuttaako kipuun nitro, paikallaan olo tai asennon muutos, hengittäminen, rasitus, ponnistelu, ruokailu, röyhtäileminen tai närästyslääkkeet?
 - Kivun paheneminen makuulla → närästys?
 - Painaessa rinnalla tuntuva tai kipu asennonvaihdon yhteydessä → lihasperäinen kipu?
- Hengenahdistusta tai yskänärsytystä?
- Turvotuksia, pistelyä tai puutumista raajoissa?
- Mieliala? (stressi?)
- Jotain erityistä liittyen ulostamiseen, virtsaneritykseen tai oksentamiseen?

Itsehoito:

- Rintakipu on monen sairauden oire
- Potilaan ja omaisten **rauhottelu** tarvittaessa. (Rauhoittelu auttaa oireisiin ja laskee verenpainetta)
- Kehotus lepoon, **puoli-istuva asento** useimmiten paras

Jos oireet ovat selvät → ohjaus pureskelemaan **asetyyylisalisyylihappoa** 250 mg tai 500mg.

- Ennen lääkkeenottoa varmistus, että potilas ei ole allerginen lääkkeelle, eikä potilaalla astmaa, jota tulehduskipulääke pahentaisi. (Lääke vaikuttaa estämällä hyytymän/tukoksen muodostumista sepelvaltimoon, joka pienentää sydänlihaskvauriota.)
- **Lyhytvaikutteista nitraattia** voi ottaa kipuun 2-3 minuutin välein.

Rintakipu: https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00067

- **Närästys:** Yleisin syy rintakivulle. Oire: polttava tunne rintalastan alla, usein myös happaman nousua nieluun. Närästys liittyy usein syömiseen. Makaanen pahentaa oireita ja oireet ovat pahimmillaan yleensä öisin.

Närästys: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00052

PAHOINVOINTI JA OKSENTELU

Hälyttävät oireet:

- Verioksentelu

- Vatsakipu yhdistettynä voimistuvaan oksenteluun ilman ripulia voi viitata suolitukokseen (obstruktio)
- Äkillisesti alkanut pahoinvointi ja oksentelu voimakkaan päänsäryn yhteydessä (eikä kyse ole migreenistä) voi viitata lukinkalvonalaiseseen verenvuotoon (SAV)

- Oireiden kesto? Akuutti vai krooninen vaiva?
- Onko lähipiirissa samoja oireita?
- Onko kuumetta?
- Onko aloitettu uutta lääkitystä?
- Perussairaudet? (Diabetes ja ketoasidoosi?)
- Onko migreeniä? (Migreenin yhteydessä pahoinvointia ja oksentelua)
- Onko vatsakipua? ks. hälyttävät oireet
- Onko käynyt matkoilla?
 - Akuutin hepatiitin ensioireita pahoinvointi ja ruokahalun menetys
 - Giardiaasin (loistauti) pääoireet voivat olla pahoinvointi ja oksentelu
- Voiko pahoinvointi johtua stressistä?

Itsehoito:

- Yleisimmin syynä gastroenteriitti eli tavallinen ”vatsatauti”. Oireina pahoinvoinnin lisäksi ripulia, vatsan kouristuksia ja kuumetta
- Oksentelun yhteydessä kiinteiden ruokien välttö
- Pienten kylmien nestemäärien nauttiminen vähän väliä, jotta edes jotain imeytyy
- Suolan saanti tärkeää!
- Oksentelu voi kestää pari päivää ilman, että tulee nestehukkaa aikuisella
- Uusi yhteydenotto, jos yleisvointi heikkenee tai oireet pitkittyvät

VATSAKIPU

Hälyttävät oireet:

- Äkillisesti alkanut ja hyvin voimakas vatsakipu (esim. mahahaavan puhkeaminen)
- Yleistilan heikentyminen äkillisten vatsakipujen yhteydessä

Tärkeää tunnistaa alkuun hoidon kiireellisyys. Vatsakipu voi johtua pahimmillaan repeytymästä ja vaatia leikkauksen.

- Oireiden kesto? Akuutti vai pitkittynyt vatsakipu? (Uusi vaiva vai vanha kipu, joka nyt voimistunut?)
- Oireiden voimakkuus ja sijainti? (Ylä- vai alavatsa?) (umpilisäke oik. Alavatsa)
- Alkoiko kipu vähitellen vai äkillisesti?
- Säteileekö kipu jonnekin?
 - Sydänkipu ylävatsalle ja rintalastan alle
 - Haimakipu vasen kylki ja selkä
 - Sappikipu oikealle selkään
 - Kohdunulkoinen raskaus säteilykipu pistoksena hartiaan
- Pahentaako joku kipua?
- Onko samanlaisia oireita ollut aiemmin?
- Millainen yleisvointi?
- Onko kuumetta?
- Onko raskaana? (Kohdunulkoisen raskauden mahdollisuus)
- Ilmeneekö vatsakipu aterioiden jälkeen? (maha-suolikanavan tukos tai ruokaintoleranssi)
- Tuleeko ulostetta normaalisti? (Ripuli? Ummetus?)
- Ulosteen laatu? (Ummetus, verta ulosteessa, mustaa tai kirkasta? ripulia?)
- Tuleeko virtsa normaalisti? Virtsan väri? (vähävirtsaus (oliguria) tai virtsaumpi)

Muutama tuntia kestäneet vatsan nipistelyt tai krampit, jotka ovat ohimeneviä, eivät vaadi tutkimuksia. Lievät vatsakivut ja ajoittain vaivaavat vatsakivut eivät ole myöskään syy hakeutua välttämättä tutkimuksiin. **Vatsakipuun liittyvät yleisoireet**, joita ovat esimerkiksi laihtuminen tai väsymys, **ovat syy hakeutua tutkimuksiin.**

Itsehoito:

- Jos syynä epäilee **ruuansulatusvaivoja** → apteekista itsehoitolääkkeitä oireiden mukaan, esim. närästykseen, ummetukseen tai ripuliin.
- **Kuukautiskipu** epäillessä suositellaan särkylääkettä. Jos särkylääkkeiden teho ei riitä kuukautiskipuihin, voidaan harkita ehkäisymenetelmiä pitkäaikaiseksi avuksi kivunhoitoon.

RIPULI

Hälyttävät oireet:

- väsähtänyt, juomattomuus ja limakalvot kuivat, virtsamäärät vähentyneet (erit. pienet lapset/ tai yleiskunto alentunut)
- korkea kuume (etenkin matkan jälkeen)
 - kova vatsakipu
- verta, mustia ulosteita
 - insuliinidiabeetikko
- vanhuksille ja sydänpotilaille herkästi soittoaika omalääkärille
 - vaikeaoireinen ripuli, viljelyt negat

- Kuinka kauan ripulia ollut?
- Kuinka monta kertaa päivässä?
- Onko ripuli veristä?
- Onko vatsakipua?
- Onko kuumetta?
- Onko oksentelua lisäksi?
- Onko yleisvointi hyvä?
- Onko muilla läheisillä samoja oireita?
- Onko käynyt ulkomaanmatkoilla?
- Onko äskettäin ollut antibioottikuuri?
- Onko perussairauksia?

Ripuli voi kestää jopa viikon ilman, että tarvitsee hakeutua terveyskeskukseen.

Ensi kertaa ilmaantunut lieväoireinen pitkittynyt ripuli voi olla **jopa kolme viikkoa**, kunnes on tarvetta lääkärin tutkimuksille.

Yleisin syy kotimaassa akuutille ripulille: viruksen aiheuttama infektio (norovirus, rotavirus)

Ulkomailta saatu ripulitauti tai pahat oireet: mahd. bakteeriperäinen infektio

(salmonella, kampylobakteeri, shigella, *E. Coli*, *Clostridium difficile* (ab-kuurin yhteydessä)).

Ripuli on pitkittynyt, kun sitä on tullut yli 3 krt/vrk yli 4 viikon ajan. Verinen ripuli voi johtua tulehduksellisista suolistosairauksista (IBD) (haavainen koliitti ja Crohnin tauti), syövästä tai *Clostridium difficilestä*.

Itsehoito:

Runsas nesteytys, vatsataudissa tarve jopa 3 l/vrk. Kotiripulijuoma (täysmehu (esim. Appelsiini) laimennettuna vedellä ja siihen lisäksi 0,5 tl suolaa per litra. Korvaa hyvin menetetyn natriumin ja kaliumin. Apteekista saa myös ripulijuomia. Hyviä nesteyttäviä juomia myös vesi, tee, virvoitusjuomat ja mehu laimennettuna.

Jos ripuli kohtuullista, nesteytys janon mukaan (vanhuksilla janon tunnetta ei välttämättä ole normaalisti).

Itsehoitolääkkeenä voi käyttää *loperamidia* (yli 12-vuotiaat, kontraindikaatiot korkea kuume, veriripuli tai bakteeriperäisen taudin epäily, esim. Salmonella). Sen avulla voi puolittaa ripulin keston.

Turistiripuli eli matkaripuli: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00613

VIRTSATIETULEHDUS

Hälyttävät oireet:

- Kuume ja kylki- tai selkäkipu (pyelonefriitti eli munuasiin asti mennyt VTI)
- Iäkkäillä tai huonokuntoisilla yleiskunnon romahtaminen, oksentelu tai sekavuus (pyelonefriitti tai sepsis eli verenmyrkytys)

Virtsatieinfektioon (VTI) voidaan määrätä antibiootit **18-65-vuotiaille perusterveille naisille** puhelinhaastattelun perusteella <https://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi10050a.pdf>, jos ei ole sukupuolitautiin tai muuhun gynekologiseen tulehdukseen viittaavaa. Muut potilaat diagnosoidaan oireiden ja virtsan bakteeriviljelyn perusteella.

- Mies, lapsi tai raskaana oleva?
- Kirvelyä virtsatessa?
- Onko virtsaamistarve tihentynyt?
- Onko virtsassa verta?
- Onko kuumetta? Kuinka paljon?
- Onko kylki- tai selkäkipua?
- Millainen yleisvointi?
- Onko mahdollisuutta sukupuolitaudille? (Klamydia yleinen virtsaputkitulehduksen aiheuttaja)
- Onko perussairauksia?
- Onko lääkeaineallergioita?
- Onko virtsatieinfektioita ollut ennen ja kuinka usein?

Erityishuomiota vaativia potilaita VTI-epäilyissä ovat:

- Raskaana olevat ja imettävät, lapset, miehet, säde- tai solunsalpaajahoitoa saavat ja diabeetikot

Itsehoito/ehkäisy:

- **Virtsatieinfektioiden ehkäisy:** normaali käsi- ja intiimihygienia. Liiallinen alapesu voi altistaa infektioille (saippuan käyttäminen). Yhdyntöihin liittyviin infektioihin voi auttaa virtsaaminen heti yhdynnän jälkeen.
- **Apua virtsatieinfektioihin:** runsas juominen (1,5l/vrk), karpalomehu (lasi päivässä) ja paikallinen estrogeenihoito (postmenopausaaliset naiset)
- Henkilöt, joilla kestokatetri tai jotka katetroivat säännöllisesti: hyvin tarkkana hygienian kanssa!
- Näytteenotto: Virtsanäyte (U-BaktVi) otetaan PLV-näytteestä eli puhtaasti lasketusta virtsasta.
Huom. Tärkeä painottaa, että näyte annetaan oikein, jottei näyte kontaminoidu ylimääräisillä bakteereilla.

Virtsanäyte kotona: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk05090

SELKÄKIPU

Hälyttävät oireet:

- Selkäoireeseen liittyy virtsaumpi tai ulosteenpidätyskyvyn hallitsemattomuutta (mm. ratsupaikka-anestesiassa eli haarojen välissä tunto heikentynyt)
 - Alaselkäkipu alkanut tapaturman tai vamman jälkeen, esim. nosto- tai liukastumistapahtumassa
 - Äkillisesti alkanut ja sietämätön selkäkipu (mm. Aortta-aneurysman repeämässä)
 - Jatkuva paheneva kipu, joka ilmenee myös levossa
 - Alaraajojen lihasheikkous tai tunnottomuus

- Missä kipu sijaitsee ja kauanko kestänyt?
- Säteileekö kipu alaraajaan? Kuinka voimakas kipu?
- Onko alaraajoissa heikkoutta tai tunnottomuutta?
- Onko virtsaamisvaikeuksia tai ulosteen pidätyskyvyn häiriötä sekä puutumista peräaukon alueella? (hermojuuren puristustila, cauda equina -oireyhtymä)
- Onko taustalla tapaturmaa tai vammaa?
- Onko aiemmin ollut alaselkävaivoja?
- Onko vatsakipua?
- Onko muita oireita? (kuume, heikentynyt yleiskunto?)
- Onko perussairauksia tai säännöllistä lääkitystä?
- Onko käynyt aiemmin selkävun vuoksi lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolla?
 - Uusi akuutti vaiva ilman hälyttäviä oireita, johon itsehoito ei auta -> **fysioterapeutin suoravastaanotto**

Potilaalle itsehoito ohjeet, jos selkäkipu ei vaadi akuuttia hoitoa tai selvittämistä.

Itsehoito: Äkillisen selkävun (joka ei säteile alaraajoihin) paras hoito on **kipulääke** (ensisijaisesti parasetamoli ja tulehduskipulääkkeet). Tärkeää **jatkaa normaalia arkea, askareita ja välttää vuodelepoa**. Lihasharjoituksista ja yleiskuntoa kohottavasta liikunnasta on hyötyä, jos pitkittyneen selkävun yhteydessä ei ole tulehduksen tai hermoärsytyksen oireita.

Alaselän vaivat – liikuntaohje:

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00978

Tarkemmin itsehoito-ohjeita ja selkävun ehkäisy:

https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk02005

SUKUPUOLITAUTIEPÄILY

Sukupuolielinteitse tarttuvia tauteja ovat HIV, B-hepatiitti, C-hepatiitti, klamydia, genitaalierpes, trikomonasvaginiitti, kuppa, tippuri, Mykoplasma genitalium, Lymphogranuloma venereum (LGV) sekä papilloomavirustulehdus.

Selvitettävät asiat

- yhteydenoton syy (altistuminen, kumppanilla todettu tartunta tms.)
- oireet
- potilaan oma käsitys tartunnan ajankohdasta
- kondomin käyttö
- naisilla raskauden ehkäisy
- seksitapa (näytteenottoaikkojen valinta) (anaali, suu, emätin?)
- tartuntamaa
- huumeiden pistokäyttö
- aiemmat HPV-, hepatiitti A- ja B-rokotukset

Tartunnan ajankohta vaikuttaa siihen, milloin näyte voidaan ottaa. Klamydiassa ja tippurissa aikaisin luotettava ajankohta on **5 vrk kuluttua** mahdollisesta tartunnasta.

Oireiden kartoitus

- Millaisia yleisoireita? (kuume, päänsärky, kurkkukipu, nivel- ja lihassäryt sekä imusolmukkeiden suurentuminen etenkin nivustaipeissa)
- Onko paikallisia oireita suussa, peräaukossa ja genitaalialueella? (haavaumat, syyvät tai rakkulat, kutina, kirvely, lisääntynyt valkovuoto)
- Onko alavatsa- tai ristiselkäkkipua?
- Tihentynyt virtsaamistarve tai kirvelyä virtsatessa? Märkäinen ja limainen erityis virtsaputkesta? Lisäkivestulehdus?
- Ihottumaa?

Potilaan tulee ilmoittaa mahdollisille tartunnan saaneille, jotta saadaan tartuntaketju katkaistua.

Klamydia yleisin yhdynnässä tarttuva tauti. Itämisaika voi olla muutamasta päivästä useaan kuukauteen.

Klamydia-ohjaus

Klamydia näyte otetaan **aikaisintaan 5-7 vuorokauden kuluttua** mahdollisesta tartunnasta.

Ennen näytteenottoa tulisi olla 2 tuntia virtsaamatta ja näyte otetaan alkuvirtsasta. Virtsanäytteen yhteydessä EI alapesua.

Satunnaisille kumppaneille ilmoitus ja testeihin. Vakituinen kumppani pyritään hoitamaan (testien jälkeen) samanaikaisesti jatkotartuntojen ehkäisemiseksi.

Yhdyntää tulee välttää hoidon aikana.

Hoidon onnistuminen varmistetaan uudella näytteellä, joka otetaan **4 viikon kuluttua** lääkehoidon päättymisestä.

ALARAAJATURVOTUS

Hälyttävät oireet:

- Toispuolinen ja äkillisesti ilmaantunut turvotus
- Hoitamaton ja pahentunut sydämen vajaatoiminta (paino noussut lyhyessä ajassa)
- Vammapotilaat
- Syvien laskimoiden vajaatoimintaa sairastavat
- Potilaat, joilla epäillään Bakerin kystan repeytymää
- Potilaat, joiden alaraajaturvotuksen syy epäselvä ja turvotuksesta on haittaa

Kysymykset, jos kyseessä **toispuoleinen ja äkillinen turvotus** (laskimotukos, puhjennut Bakerin kysta, ruusu tai vamma):

- Kuinka kauan turvotus kestänyt? (laskimotukoksessa korkeintaan viikko)
- Punoittaako raaja?
- Onko oireita pahentavia tai lieventäviä tekijöitä? (liikkuminen, lepo?)
- Onko pohje arka? Tuntuuko kipua kävellessä tai pohjetta puristaessa? (laskimotukosepäily)
- Onko toinen jalka lämpimämpi kuin toinen? (laskimotukoksen puoleinen jalka tai ruusujalka lämpimämpi kuin terve jalka)
- Onko koko pohje turvoksissa? Onko polvessa ollut nestettä tai polven takana pattia? (Bakerin kystan puhkeaminen)
- Onko aiempia tukoksia?
- Onko ollut liikkumattomuutta viime aikoina? (vuodelepo, kipsi, lentomatkat)
- Onko lämpöilyä tai kuumeilua?
- Onko yleisvointi heikentynyt? (viittaa ruusuun)
- Onko raajan ja/tai varvasvälien rikkoutumia?
- Onko mahdollisuutta vammalle?

Kysymykset, jos kyseessä **moleminpuolinen turvotus** (sydämen- tai laskimoiden vajaatoiminta, munuais- tai maksasairaus tai lääkkeet):

- Onko paino noussut ja jos on, kuinka paljon ja missä ajassa?
- Onko turvotuksen lisäksi muita oireita?
 - Sydämen vajaatoimintaan viittaavia: rasisushengenahdistus, väsymys, lyhyessä ajassa tapahtunut painonnousu.
 - Laskimoperäiseen turvotukseen viittaavia: staasi-ihottuma tai suonikohjut.)
- Onko säännöllisessä lääkityksessä turvotusta aiheuttavia lääkkeitä, kuten kalsiuminestäjiä?
- Onko nesteenpoistolääkityksessä ollut muutoksia?
- Ovatko jalat turvoksissa iltaisin? (ylipaino, seisomatyö, liikkumattomuus?)
- Onko käytössä varfariinihoito? (verenpurkauma?)

Itsehoito (alaraajojen laskimoiden vajaatoiminta): Pohjelihaspumpun parantaminen (varpailienousut, jalkaterän koukistuksen ja ojennukset), jalkojen kohoasento mahdollisimman usein (istuessa tuolilla tai pöydällä, öisin jalkopään korotus esim. Tyynyillä), kompressiohoito, painonpudotus, tupakoinnin lopettaminen. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=shk00524

LAPSEN SAIRASTUMINEN

Runsas infektioiden määrä lapsilla on useimmiten täysin normaalia eikä aiheuta syytä huoleen.

FLUNSSA

<p>Hoitoon ohjaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kivuliaisuus ja yöheräily • Flunssan kesto yli 2 vkoa • Kuumeen kesto yli 5 vrk • Kuumeen laskemisen jälkeen se nousee uudelleen • Korkea kuume ja uupuminen/väsähtäminen (ei jaksaa leikkiä) • Yleisvoinnin heikkeneminen aina syy ottaa yhteyttä ja hakeutua arvioon. • Hengitys tiheää tai puuskuttavaa • Hengitys vinkuu selvästi • Silmät rähmivät 	<p>Itsehoito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tulehduskipulääkkeet paras apu alentamaan kuumetta ja parantamaan huonoa vointia. • Nuhaan paras hoito on nenäliina ja niistäminen. Tukkoiseen nenään voi käyttää keittosuolatippoja ja -sumutteita. • Yskänlääkkeitä ei suositella lapsille. Yöskään paras keino on pari teelusikallista hunajaa iltaisin (yli 1-vuotiaille). • Huom! ab-kuurista ei apua virusinfektioon ja flunssaan liittyvä yskä voi kestää jopa 3 viikkoa ilman, että on kyseessä vakava jälkitauti.
---	---

KORVATULEHDUS

<p>Hoitoon ohjaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leikki-ikäinen tai kouluikäinen lapsi sanoo, että korva on kipeä. • Korvasta vuotaa märkää. • Epäily kuulonalenemasta • Putkitetulle lapselle tulee kipuja tai korvan vuotoa tai vuoto ei lopu, vaikka ollut usean päivän ab-kuuri. 	<p>Itsehoito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korvatulehdus voi parantua myös ilman antibiootteja. Tällöin oireita voidaan jäädä seuraamaan pariksi päiväksi, ja tarv. ottaa ab-kuuri sitten, jos oireet ja tulehdus eivät väisty. Antibioottien aloituksen viivästyminen ei heikennä hoidon tulosta, oireet voivat vain pitkittyä. • Kivunpoisto tärkeä osa korvatulehduksen hoitoa, oli käytössä antibiootit tai ei. Ensisijaiset lääkkeet tähän parasetamoli, ibuprofeeni ja naprokseeni (painon mukaan).
--	--

IHOTTUMA

<p>Hoitoon ohjaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kutina, joka häiritsee unta. • Ruvet, jotka vuotavat verta. • Ruoka-allergiaepäilyt. • Kosmeettisesti ja sosiaalisesti haittaava ihottuma. 	<p>Itsehoito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saippuapesu, jos iholla infektion merkkejä. • Perusvoide 1-2 kertaa päivässä. • 1% hydrocortison pahenemisvaiheessa 1-2 x päivässä 1-3 viikon ajan.
---	--

LÄHTEET

- Avosairaanhoidon kehittämistyöryhmä. 2012. Akuuttipotilaan hoidon tarpeen ja kiireellisuuden arviointi terveysasemilla. Helsingin kaupunki – Terveyskeskus. Viitattu 3.4.2020.
- Erämies, T. 2017. Alaselkikipupotilaan hoito. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=selk%C3%A4kipu.
- Eskelinen, S. 2016. Virtsanäyte kotona. Laboratoriotutkimusten tulkinta. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=snk05090.
- Hannuksela-Svahn, A. 2014. Leikki- ja kouluikäisten lasten atooppinen ekseema, taiveihottuma. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00839.
- Humppi, V. & Sauranen, T. 2015. Alaselkikipuisen potilaan hoito. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=selk%C3%A4kipu.
- Jalanko, H. 2019a. Flunssa lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00124.
- Jalanko, H. 2019b. Infektiokierre lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00131.
- Jalanko, H. 2019c. Korvatulehdus lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00432.
- Kauppinen, A. & Poikonen, N. 2017. Rintakivun tarkkailu ja tutkimukset. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=rintakipu.
- Koskenkorva, T. 2019. Kurkkukipu ja tonsilliitti. Lääkäriin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.4.2020. https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ykt00982.
- Kujala, P. 2016. Kivuliaat kuukautiset. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 17.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=vatsakipu.
- Kärkinen, S. 2011. Aikuisen nuha, yskä ja kuume (flunssa). Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 8.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=hengitystieinfektio.
- Lumio, J. 2019a. Ruokamyrkytys. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00608.
- Lumio, J. 2019b. Turistiripuli eli matkaripuli. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00613.
- Lumio, J. 2019b. Virtsatieulehdus (virtsatieinfektio) aikuisilla. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00615.
- Lääkäriin käsikirja. 2019a. Pahoinvointi ja oksentelu – Pikatietoa. Lääkäriin tietokannat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.4.2020. <https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti>.
- Lääkäriin käsikirja. 2019b. Päänsärky – Pikatietoa. Lääkäriin tietokannat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.4.2020. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/poh00032>.
- Lääkäriin käsikirja. 2019c. Ripuli (akuutti) – Pikatietoa. Lääkäriin tietokannat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.4.2020. https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=poh00074.
- Lääkäriin käsikirja. 2019d. Ripuli (pitkittynyt) – Pikatietoa. Lääkäriin tietokannat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 11.4.2020. https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=poh00023.
- Lääkäriin käsikirja. 2020. Huimaus – Pikatietoa. Lääkäriin tietokannat. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2020. <https://www.terveysportti.fi/apps/ltk/article/poh00030>.
- Matilainen, E. 2020a. Hengenahdistus. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=hengenahdistus.
- Matilainen, E. 2020b. Yskä ja nuha. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 8.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=hengitystieinfektio.
- Mustajoki, P. 2019. Pahoinvointi ja oksentelu. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 2.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00054&p_hakusana=oksentelu.
- Mustajoki, P. 2019. Vatsakipu. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00776&p_hakusana=vatsakipu.
- Poikonen, N. 2015. Äkillinen hengitysvaikeus. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 6.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=hengenahdistus.

- Poikonen, N. 2020a. Alaraajaturvotus. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=turvotus.
- Poikonen, N. 2020b. Huimaus. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00097.
- Poikonen, N. 2020c. Nielutulehdus. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00058.
- Poikonen, N. 2020d. Päänsärky. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00061.
- Rusanen, R. 2017. Sukupuolitautipotilaan ohjaus. Sairaanhoidajan käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 10.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=sukupuolitaudit.
- Saarelma, O. 2020a. Huimaus. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00221.
- Saarelma, O. 2020b. Kurkkukipu. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00830.
- Saarelma, O. 2020c. Päänsärky. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.4.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00322.
- Seksitaudit. Käypä hoito –suositus. 2018. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Sukupuolitautilien Vastustamisyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 22.4.2020. www.käypähoito.fi
- Sippula, P. & Haapala A. 2015a. Aikuisen ripuli ja oksentelu. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 3.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=vatsakipu.
- Sippula, P. & Haapala, A. 2015b. Rintakipu - äkillisen sepelvaltimokohtauksen tunnistaminen ja hoito. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 9.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=rintakipu.
- Sippula, P. & Haapala, A. 2015c. Virtsatietulehdus. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2020. https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00068.
- Sippula, P. & Haapala A. 2015d. Äkillinen vatsakipu. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=voh00041&p_haku=vatsakipu.
- Wuorela, M. 2019. Virtsatieinfektiot. Lääkärin käsikirja. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 13.4.2020. <https://www-terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/ltk/koti>.
- Ylikangas, R. 2011. Klamydiatulehduksen hoito. Sairaanhoidajan vastaanoton ohjeet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 10.4.2020. https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=sukupuolitaudit.