

Korvien omahoitaminen

Potilasohje sairaanhoitajan vastaanotolle

Rönkä Jasmiina

Opinnäytetyö

Kesäkuu 2020

Sosiaali- ja terveys- ja liikunta-ala

Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä(t) Rönkä, Jasmiina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä kesäkuu 2020
	Sivumäärä 24	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Korvien omahoitaminen Potilasohje sairaanhoitajan vastaanotolle		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitaja (AMK)		
Työn ohjaaja(t) Blek, Tiina & Perttunen, Jaana		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän yhteistoiminta alue (JYTE)		
Tiivistelmä <p>Korvahuuhtelu on sairaanhoitajien vastaanotolla yksi kuormittavimpia hoitomenetelmiä koska niitä on paljon. Usein korvahuuhtelu käynti joudutaan uusimaan, koska huuhtelu ei ensimmäisellä kerralla onnistu. Käynnin jälkeen korvavahaa pehmitellään, jonka jälkeen tullaan uusintakäynnille.</p> <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa laadukas, selkeä sekä informatiivinen potilasohje korvien omahoitamisesta aikuisille. Suositusten mukaan lasten korvia ei suositella huuhtelemaan ollenkaan kotona.</p> <p>Tavoitteenani on tuottaa ajantasaista ja luotettavaa tietoa omahoidon tueksi. Joka rohkaisee korvien omahoitoon kotona, ja vähentää käyntejä sairaanhoitajan vastaanotto käyntejä.</p> <p>Opinnäytetyöni toteutin tutkimuksellisena kehittämistyönä. Työni rakentui aiheen valitsemisesta, aineiston hakemisesta sekä oppaan rakentamisesta teorian pohjalta.</p> <p>Opinnäytetyöni sisältää tutkimuksellista tiedosta raportointi osan sekä oppaan korvien omahoitamisesta. Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän korvavaikun pehmittely menetelmiä sekä olisiko vaihtoehtoisia tapoja korvavahatulpan estämiseksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) korva, korvavaha, omahoitaminen		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Rönkä, Jasmiina	Type of publication Bachelor's thesis	Date June 2020 Language of publication: Finish
	Number of pages 24	Permission for web publication: x
Title of publication Ear self care Patient manual of nurse reception		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor(s) Blek, Tiina Perttunen, Jaana		
Assigned by Jyväskylä Cooperation Area (JYTE)		
Abstract <p>Cleaning of ear canals is one of the most charging operations in nurse's reception due to number of them. Often an appointment is recurrent since it is not a success at the first attempt. After the appointment earwax must be softened and patient returns to another appointment.</p> <p>The purpose of my thesis is to produce a high quality, clear and informative patient manual for adults to be used in ear self-care at home. Recommendation is that ear canal cleansing should not be done at home for children at all.</p> <p>My aim is to produce relevant and reliable information to support self-care which encourages patients to take care of ear canal cleansing at home. This in turn reduces appointments at nurse reception.</p> <p>Thesis was completed as a development research work. Study consists of choosing the topic, obtaining material, and conducting a patient manual based on the theoretical knowledge base.</p> <p>Thesis consists of report that is based on theoretical knowledge base and an ear self-care manual. Would be intriguing to do further research about the ways of soften the cerumen and if there are any other potential ways to prevent an earwax.</p>		
Keywords/tags (subjects) ear, earwax, self care		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Korvan rakenne ja toiminta	4
	2.1 Korvan anatomia	4
	2.2 Kuulo.....	5
	2.3 Korvavaha ja -tulppa.....	6
3	Korvien hoitaminen itsenäisesti	6
4	Korvahuuhtelu toimenpiteenä	8
	4.1 Korvan tutkiminen	8
	4.2 Korvahuuhtelu	8
5	Opas.....	10
	5.1 Potilaan ohjaaminen.....	10
	5.2 Millainen on hyvä kirjallinen ohje	10
	5.3 Tekstin sisältö ohjeessa	11
6	Tavoite tarkoitus tuotokset.....	12
7	Opinnäytetyön toteutus	12
	7.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö	12
	7.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston kerääminen	13
	7.3 Potilas ohjeen toteuttaminen	16
	7.3.1 Kuinka hoidat korvasi kotona	16
	7.3.2 Kuinka huuhtelet korvan	17
8	Pohdinta.....	18
	8.1 Eettisyys ja luotettavuus	18
	8.2 Tuotoksen tarkastelu.....	19
	8.3 Johtopäätökset ja jatkokehittäminen	20

9	Lähteet.....	21
	Liite 1. Potilasohje korvien hoitamiseen kotona.....	23

1 Johdanto

Terveyskeskuksen sairaanhoitajien vastaanotto on ruuhkainen, vaikka potilaita jaetaan kiireellisille ja ei kiireellisille listoille. Korvahuuhtelu kuuluu ei kiireellisten aikojen joukkoon. Usein korvahuuhteluun tulevien potilaiden käynti toistuu, koska korvien pehmittely tekniikka tai tuote on väärä. Pelkästään 2019 vuonna Jyväskylän alueella potilaat ovat käyneet vastaanotolla korvan tukkoisuuden takia 3 359 kertaa. (Jyväskylän kaupunki, 2020)

Kiinnostus aiheeseeni tuli erään harjoitteluni ohjaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Harjoittelun aikana sain nähdä käytännössä, kuinka aikoja meni niin sanotusti hukkaan, sillä huuhtelua ei voinutkaan tehdä. Opinnäytetyöni edetessä kiinnostukseni kasvoi, kun tietoa sai sovellettua työhöni.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa laadukas, selkeä sekä informatiivinen potilasohje korvien omahoitamisesta. Tavoitteenani on tuottaa ajantasaista ja luotettavaa tietoa omahoidon tueksi. Joka rohkaisee korvien omahoitoon kotona, ja vähentää käyntejä sairaanhoitajan vastaanottokäyntejä. Omahoito-oppaan myötä potilaat saavat selkeää ohjeistusta korvavahatulpan pehmittelyyn sekä sen ennaltaehkäisemiseksi kotiin. Ohjeen myötä potilaat mahdollisesti sitoutuisivat hoitamaan korviaan korvia oikeaoppisesti enemmän, jolloin korvahuuhtelukäynnit terveyskeskus vastaanotolla vähentyisi, ja resursseja olisi muihin vastaanottokäynteihin enemmän.

2 Korvan rakenne ja toiminta

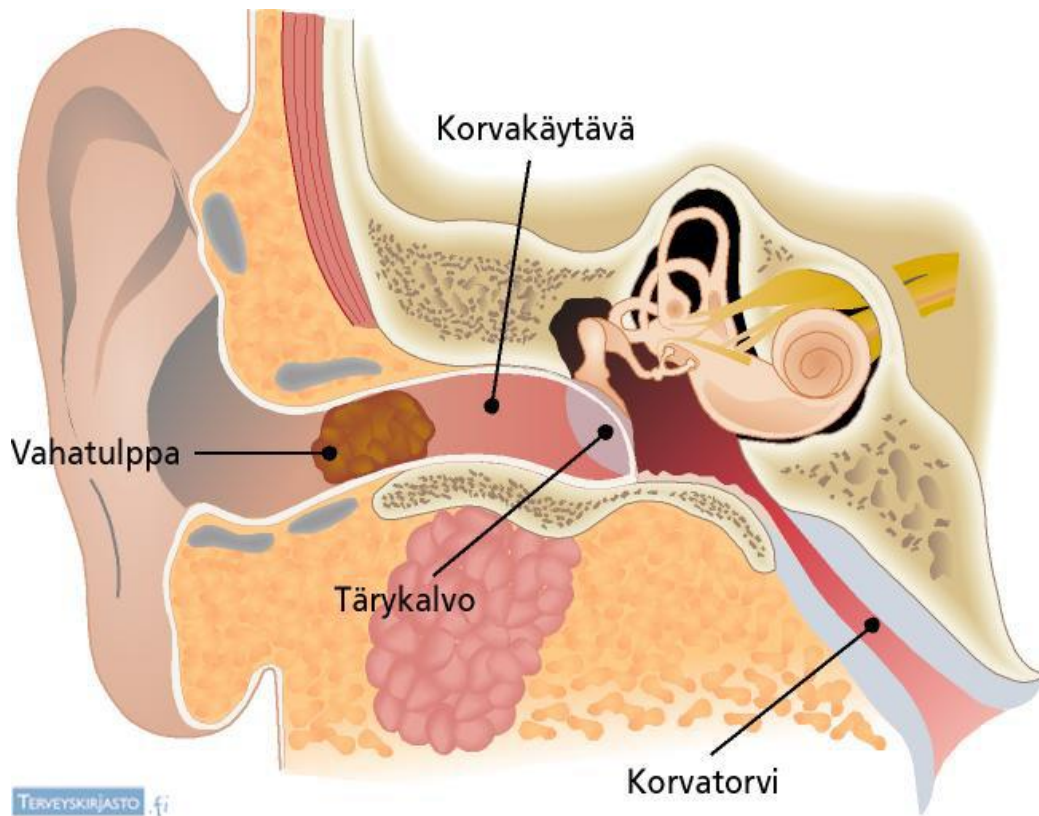
2.1 Korvan anatomia

Korvakäytävän ihontoiminta sekä muoto suojaavat korvaa tulehduksilta, vammoilta sekä vierasesineiltä (Hopsu, Närkiö-Mäkelä, Silvola. 2011). Korva koostuu ulkokorvasta, välikorvasta sekä sisäkorvasta. Ulkokorvassa on korvanlehti sekä korvakäytävä. Korvakäytävä jaetaan luiseen sekä rustoiseen osaan. Korvakäytävän uloin osa sekä korvanlehti koostuvat rustokudoksesta. Korvakäytävä on mutkainen ja sijaitsee ohimoluun sisällä (Sand, Sjaastad, Haug, Bjålie & Toverud 2011, 159-160.)

Korvakäytävän ihossa sijaitsee talirauhaset, jotka erittävät korvavahaa. Korvavaha muodostaa korvakäytävän pinnalle suojaavan kalvon (Nuutinen, 2011, 15-16.) Korvakäytävässä sijaitseva vaha sekä karvat estävät lian ja pölyn kulkeutumista korvaan. Tärykalvo erottaa korvakäytävän välikorvasta (Sand ym. 2011, 160.)

Välikorvassa oleva täryontelo sijaitsevat ohimoluun sisäpuolella. Täryontelo on korvatorven välityksellä yhteydessä nieluun. Yleensä korvatorvi on kiinni, mutta haukoeltaessa sekä nieltäessä se avautuu. Tärykalvo värähtelee ääniaalloista, jotka syntyvät äänen aiheuttamasta paineenvaihtelusta korvakäytävässä. Tämän jälkeen värähtely siirtyy sisäkorvaan kolmen kuuloluun kautta; vasara, alasin sekä jalustin (Sand ym. 2011, 160.)

Sisäkorvan sijaitsee ohimoluun sisällä. Se koostuu simpukasta sekä tasapainoelimistä, eteisestä sekä kolmesta kaarikäytävästä (Sand ym. 2011, 160-162).



Kuvio 1 Korvan vahatulppa.

2.2 Kuulo

Ihmiselle kuulo on puheen kehitykselle perusta sekä keskeinen tarve päivittäisessä kanssakäymisessä. Kuulo vaikuttaa ihmisen sosiaaliseen sekä kulttuuriseen kehitykseen (Sand ym. 2011, 158).

Kuuloaistin avulla aistitaan ääniä. Ääni muodostuu värähtelystä, joka aiheuttaa korvaan ilmanpaineen vaihtelua sekä pitkittäistä aaltoliikettä. Sitä kutsutaan frekvenssiksi, jonka yksikkö on hertzi (Hz). Hertzi on yksi värähdys sekunnissa, ihmisen korva erottaa n. 20-20 000 herzin väliltä ääniä. Äänen intensiteetin yksikkönä on käytössä desibeli (dB). Ihmisen korvassa pienin kuultava ääni on 0 desibeliä, yli 120 desibelin aktivoivat tuntoaistia sekä aiheuttavat kipua. Kun kipuraja ylittyy, vahingoittuu sisäkorvan karvasoluja välittömästi. Siksi riskirajaksi on asetettu 90 desibeliä. Kuitenkin pitkäaikaisesti alempi desibelinen määrä voi vaurioittaa kuuloa (Leppäluoto, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa, Lauri 2019, 405-406.)

2.3 Korvavaha ja -tulppa

Korvavahan kertyminen korvaan on ikääntyneille yleisempää kuin nuorille (Hopsu, ym. 2011). Vahan tehtävä on suojata käytävän ihoa, se kulkeutuu itseksensä korvakäytävän suulle, kuivaa ja putoaa pois (Saarelma Duodecim 2019). Kuitenkaan yleensä korvavahaa ei suositella poistamaan, korvan oma kuljetusmekanismi eli epiteelimigraatio kuljettaa epäpuhtaudet sekä vahan korvan suulle, jossa kuivuu ja putoaa pois. Vahan kerääntyminen korvaan voi aiheuttaa itse puhdistamalla sekä kaivamalla korvaa esimerkiksi vanupuikolla. Joillekin potilaille korvavahaa kertyy käytävään, yleensä korvan epiteelimigraatio eli kuljetusmekanismi on heikentynyt. Esimerkiksi iäkkäillä epiteelimigraatio on heikentynyt ja vahan koostumus kuivempaa (Hopsu, ym. 2011).

Korvavaha tukkii korvakäytävän usein äkillisesti. Korvakäytävään voi joutua vettä, jolloin vahatulppa turpoaa ja tukkii kuuloreitin. Tai korvaa putsattaessa pumpulipuikolla, muodostuu tulppa vahan kertyessä käytävään. Jos potilaalla on kuulolaite, voi korvavahaa kertyä helpommin. Silloin vaha ei pääse luonnollisesti poistumaan korvasta (Saarelma Duodecim 2019).

Korvavaha usein aiheuttaa potilaalle kipua, hankalan tunteen korvassa, korvan tukkoisuutta ja pahimmillaan kuulonheikentymistä. Jos vahatulppa on iso, korva voi kuuroutua hetkellisesti (Hopsu, ym. 2011).

3 Korvien hoitaminen itsenäisesti

Korvien hoitaminen asiakkaan näkökulmasta tarkoittaa sitä, että asiakas pystyy hoitamaan itseään myös kotona turvallisesti. Edellyttäen että asiakas ymmärtää omat voimavarat ja omien rajojen sekä avuntarpeen. Korvien hoitaminen itsenäisesti käsit-

4 Korvahuuhtelu toimenpiteenä

4.1 Korvan tutkiminen

Ennen korvahuuhtelua tulee korva tutkia kliinisesti, tutkimuksessa varmistetaan diagnoosi. Kliininen tutkiminen suoritetaan korvalampulla. Ensimmäiseksi on tärkeää ohjata potilas hyvään asentoon, että hoitajan on helppo katsoa lampulla. Potilaan paikallaan pysyminen on tärkeää, korvan kliinisen tutkimisen aikana. Korvan tulisi olla mahdollisimman puhdas, tai se olisi hyvä ennen tutkimusta puhdistaa, jotta tärykalvolle olisi mahdollisimman hyvä näkyvyys. Korvavaha heijastaa korvalampusta tulevaa valoa takasin päin, joka haittaa näkyvyyttä (Nuutinen 2011, 24-26.) Jotta lampulla pääsee katsomaan korvaan, tulee korvanlehteä vetää taakse ja ylöspäin. (Koponen 2019).

Suppilo koosta tulee valita mahdollisimman iso, mutta sen tulee mahtua korvakäytävään. Liian pienen suppilon käyttäminen heikentää näkyvyyttä, ja korvakäytävään osuessa voi aiheuttaa potilaalle kipua. Liian suuri suppilo taas heikentää näkyvyyden, kun ei mahdu korvakäytävään (Nuutinen 2011, 26). Tärkeää on tarkistaa korvakäytävä sekä tärykalvon kunto, jos tärykalvossa on reikä, ei huuhtelua voida suorittaa (Koponen 2019).

Jos korva on valmiiksi kipeä, korvakäytävä on turvoksissa, korvakäytävässä on sameaa vuotoa tai tärykalvossa on reikä, korvaa ei voi silloin huuhdella. (Lumio,2019).

4.2 Korvahuuhtelu

Korvavahaa on hyvä pehmittää ensin muutamana päivänä pehmentävillä korvati-poilla. Toimenpiteessä tarvitsen näitä välineitä otoskoopin, jossa on valo, kaarimalja

ja suojaliina. Huuhteluruiskuna käytetään metallista korvahuuhtelu ruiskua, tai 20 millilitran ruiskua, jossa on 2 millimetrin huuhtelukärki. Huuhteluliuos tulisi olla keuhonlämpöistä keittosuolaliuosta. Kylmä huuhteluneste voi aiheuttaa pahoinvointia sekä huimausta (Koponen 2019).

Ennen toimenpiteen aloittamista potilaan olkapäälle asetellaan suojaliina. Korvan alle tulee kaarimalja, johon huuhteluvesi sekä korvavaha huuhtoutuvat (Iivanainen, Jauhainen & Syväoja 2012, 154). Korvakäytävä suoritetaan vetämällä korvanlehdessä ylös sekä taaksepäin. Huuhteluruiskuun otetaan keittosuolaa. Ruisku tulee suunnata korvakäytävän takaseinää kohti, huuhteluvettä ruiskutetaan sopivalla paineella. Kuitenkin tärykalvoa tulee varoa, paineen noususta voi aiheutua tärykalvon vaurioituminen. Korvahuuhtelu ruiskun kärjellä ei saa tukkia korvakäytävää, jotta huuhteluneste pääsee tulemaan korvasta pois. Huuhtelua toistetaan tarvittaessa useamman kerran.

Korvahuuhtelu voi aiheuttaa potilaalle pyörrytystä, huonovointisuutta, huimausta, korvan ja korvakäytävän kipua tai huuhteluvesi valuu nieluun. Toimenpiteen aikana tulee tarkkailla potilaan vointia. Jos joitakin edellä mainittuja oireita ilmenee, tule korvahuuhtelu lopettaa välittömästi (Koponen 2019).

Huuhtelun jälkeen otoskoopilla tarkastetaan tärykalvon eheys sekä korvakäytävän puhtaus. Potilasta tulee ohjata sekä kannustaa korvien omahoitamiseen (Koponen 2019). Korvalääkärin vastaanotolla käytetään imua, tiukan ja korvakäytävän tukkivan vahatulpan poistoon. Tämä toimenpide tehdään vain lääkärin toimesta (Hopsu, Närkiö-Mäkelä, Silvola 2011).

5 Opas

5.1 Potilaan ohjaaminen

Hoitotyössä ohjaus on taidon ja tiedon yhteistyötä. Hyvä ohjaus kannustaa potilasta omatoimisuuteen ja on merkittävää potilaan motivoimiseen sekä sitoutumiseen hoidon kannalta. Hyvällä ohjauksella pyritään, että potilas ymmärtää hoidon ja palvelun merkityksen (Eloranta, Vilkki 2011, 19-20).

Hyvää ohjausta voidaan tukea kirjallisella ohjeella. Kun suullista ohjausta on tuke-
massa kirjallinen potilasohje muistaa potilas paremmin sisällön. Kirjallinen ohje mah-
dollistaa aiheeseen palaamiseen myöhemmin esimerkiksi kotona (Eloranta, Vilkki
2011, 73-74).

5.2 Millainen on hyvä kirjallinen ohje

Kirjallinen ohjausmateriaali tarkoittaa ohjetta tai opasta. Ohje tai opas voi olla sivun
mittainen lehtinen tai paksumpi kirjanen (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson,
Hirvonen, Renfors 2007, 124).

Kirjallisen ohjeen tulee olla kirjoitettu potilaalle tai vastaanoton asiakkaalle. Tavoit-
teena on potilaiden neuvonta sekä kysymyksiin vastaus. Ohjeen tulee olla sisällölli-
sesti virheetöntä, ajantasaista sekä hoitokäytäntöä mukailevaa tietoa. Jotta ohje so-
veltuisi mahdollisimman monelle, tulee ohje olla selkeä sekä helppolukuinen (Elo-
ranta, Virkki 2011, 74-77). Kirjallisen ohjeistuksen käyttö on merkittävää silloin, jos
suullisen ohjeistuksen aika on lyhyt. Huonosti kirjoitettu potilasohjeistus voi aiheut-
taa väärinymmärryksiä sekä pelkoa toteuttaa sitä (Kyngäs, ym. 2007, 124-126).

Potilasohjeen hyvä ulkoasu tukee ohjeen sisältöä. Tärkeää on tekstin sekä kuvien asettelu ja jaottelu paperille, se houkuttelee lukemaan ohjetta. Tyhjä tila ei ole välttämättä huono juttu, ilmavuus lisää ymmärrettävyyttä. Potilasohjeen sommittelu alkaa asettelumallista, jonka avulla teksti sekä kuvat sijoitellaan lehtiselle. Ohjeen tulee kunnioittaa organisaation imagoa (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 53-56).

5.3 Tekstin sisältö ohjeessa

Teksti on hyvä jaotella, pääotsikolla kerrotaan mitä ohje käsittelee, väliotsikoilla havainnollistetaan mistä teksti koostuu. Otsikoita sekä väliotsikoita voi korostaa lihavoinnilla. Ohjeessa tulee olla sopivasti tekstiä, joka etenee loogisesti sekä on helppolukuinen (Eloranta, Virkki 2011, 74-76). Tekstissä on tärkeää olla selkeästi luettava fontti sekä kirjasin koko. Tekstistä tulee saada silmäilyllä jo käsitys, siitä mistä ohjeessa on kyse. Jos tekstissä on lääketieteellisiä termejä, ne tulee avata ja määritellä tekstiin (Kyngäs ym. 2007, 126-127).

Kirjallisessa ohjeessa on hyvä miettiä puhuttelumuotoa, jotta se soveltuu mahdollisimman monelle. Suoralla puhuttelulla vältetään epätietoisuus toimintatavasta. Sanastoltaan ohje kannattaa olla selkeää sekä yleiskielistä. Pitkiä sekä monimutkaisia lauserakenteita on vältettävä, koska vaikuttavat asian ymmärrettävyyteen. Liian lyhyet lauseet voivat ilmaista asian töksähtävästi. Kuvat havainnollistavat sekä selkeyttävät tekstiä (Eloranta, Virkki 2011, 74-76).

On hyvä miettiä, käytetäänkö ohjeistuksessa lääkkeiden ja hoitotarvikkeiden kauppanimiä. Vai käytetäänkö lääkkeitä esimerkiksi vaikuttavan aineen nimeä. Potilaan itsemääräämisoikeudellisesta näkökulmasta lääkkeiden vaikuttavat aineet mahdollistavat sen, että potilas saa itse päättää minkä tuotteen ostaa (Torkkola, Heikkinen, Tiainen 2002, 34-35).

6 Tavoite tarkoitus tuotokset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa laadukas, selkeä sekä informatiivinen potilasohje korvien omahoitamisesta. Tavoitteenani on tuottaa ajantasaista ja luotettavaa tietoa omahoidon tueksi. Joka rohkaisee korvien omahoitoon kotona, ja vähentää käyntejä sairaanhoitajan vastaanotolla.

Opinnäytetyöni tuotoksena on korvien omahoito-ohje potilaalle. Tuotostani käytetään terveyskeskuksen vastaanotolla. Opinnäytetyön aihe on päätetty yhdessä toimeskiantajan kanssa.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Tutkimuksellinen kehittämistyö

Opinnäytetyöni toteutan tutkimuksellisenä kehittämistyönä. Kehittämistoiminta on työelämässä keskeinen työelämän osa-alue. Käsite tutkimuksellinen kehittämistoiminta tukee tutkimuksen sekä kehittämistoiminnan periaatteita. Kehittämisessä muodostetaan yhteisymmärrystä sekä sovitetaan näkemyksiä esimerkiksi työelämässä. Sekä pyritään muutokseen, siinä tärkein työkalu on tilaajan sekä kehittämistyön tekijän keskinäinen dialogi (Toikko, Rantanen 2009, 9-11.)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä laadukkaan tutkimustiedon kautta suunnitellaan käytänteitä ja kehitetään niitä, jonka jälkeen ne siirretään työelämään. Tärkeää tutkimuksellisen kehittämistyön tekemisessä on konkreettinen toiminta sekä selkeästi määritetty tavoite ja sen saavuttaminen. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä sen laajuus, organisointi ja lähtökohdat vaihtelevat. Työllä voidaan esimerkiksi selkiyttää yksilön

tai organisaation toimintatapoja. Tutkimuksellisessa kehittämisessä pyritään keksimään keino parantaa, korjata tai edistää työtä käytännössä. Ja työn onnistuessa se voi tulla käyttöön työelämässä (Toikko, Rantanen 2009, 10-11.) Valitsin tämän teko-tavan, koska työlläni yritän selkeyttää toimintaa toimeksiantajani työpaikalla.

Opinnäytetyöni aihepiiri rakentuu jo opittuun tietoon, opiskelujen sekä harjoitteluihin liittyviin oppeihin. Opinnäytetyö sisältää yleensä teorian tiedon sekä esimerkiksi ti-laajalle tehty opas, ohjeistus tai toiminnanjärjestämistä. Yksi tärkein asia on yhdistää käytäntö sekä raportointi oikea oppisesti (Vilkkä, Airaksinen 2003, 9-10.)

7.2 Tutkimuksellisen kehittämistyön aineiston kerääminen

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä olen määrittellyt keskeisimpiä käsitteitä sekä esi-tellyt etsimään teoriataustaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 139-140). Aluksi määrittelin tärkeimmät sekä keskeisimmät pääkäsitteet, jotka liittyivät tutkimukselli-seen kehittämistyöhöni. Aineistoa kerätessäni käytin teorian tietoon kirjallisuutta, tut-kimuksia sekä sähköisiä artikkeleita. Tämän jälkeen määrittelin pääkäsitteet suo-meksi sekä englanniksi (taulukko1). Haun tein edellä mainituilla pääkäsitteillä tai kä-sitteillä muodostetuilla hakulausekkeilla.

Taulukko 1 Asiasanat

Suomenkieliset	Englanninkieliset
korva	ear
korvavaha	earwax
korvan anatomia	ear anatomy
kuulo	hearing
omahoito	
korvahuuhtelu	
ohjaaminen	

Etsin tietokannoista kuten Pubmed, Medic, Cinahl, Terveysportti, Nelli portaali. Näistä tietokannoista löytyy lääketieteen tutkimuksia sekä artikkeleita, joten niistä löytyy luotettavaa tietoa. Pyrin käyttämään tutkimuksellisessa kehittämistyössä mahdollisimman uusinta tietoa, ja sillä aloin haettua tietoa rajata (Taulukko 2.) Käytin työssäni aineistoa, joka oli kokonaan luettavissa ilmaiseksi. Lisäksi jätin kokonaan lasten korvia koskevat lähteet pois, koska niissä suositeltiin aina huuhtelua lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotolla.

Taulukko 2 Aineiston rajaaminen

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Teksti kokonaan luettavissa (Full text) Suomen ja englannin kieli Aikarajaus 2007-2020 Aineisto käsitteli korvaa, tai korvanhoittoa Aineisto käsitteli aikuisten korvan hoittoa	Kokotekstiä ei saatavilla Aineisto oli vanhempaa, kuin aikarajaus Aineisto käsitteli lasten korvia

Aiheeseen löytyi suomenkielistä materiaalia, luotettavuutta lisäksi englanninkielisillä lähteillä. Lähteiden käyttämisessä olen ollut kriittinen, lähteissäni olen kiinnittänyt huomiota, että olen käyttänyt aina alkuperäistä lähdetä. Lisäksi olen lähteistä valinnut aina uusimmat julkaisut. Jos aiheeseen on ollut useampi lähde, olen tarkastanut, että lähteet ovat asiasisällöllisesti samaa sekä yhdistänyt uusimman tiedon työhöni. Aineistoa analysoidessa, vertasin kerättyä tietoa toisiinsa, ja hain näyttöön perustuvan tiedon toistuvuutta artikkeleissa sekä muussa käytetyssä materiaalissa. Jota siten tiivistin ja käytin valmiissa työssäni (Tuomi, Sarajärvi 2018.)

Taulukko 3.

Nro	Tekijät, maa	Julkaisu vuosi	Otsikko	Sisältö
1	Saarelma, Ossi Suomi	2019	Korvakäytävän vahatulppa, korvavaha	Korvavahan kehittyminen korvaan, kuinka se ehkäistään.
2	Routsalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T., Pitkälä, P. Suomi	2009	Potilaan omahoidon tukeminen	Kuinka potilas saadaan sitoutumaan kotona hoitamaan korvia. Kuinka potilasta kannustetaan
3	Hopsu E., Närkiö-Mäkelä, M., Silvola, J.	2011	Miten ja milloin käytän korvaan tippoja?	Korvakäytävän rakenne sekä toiminta. Korvatipat vahan liuottajana
4	Aaron K., Cooper TE, Warner L, Burton MJ	2018	Ear drops for the removal of ear wax,	Tutkimus korvatippojen ja keittosuolaliuoksen toimivuus, erot.
5	Saarelma, O	2020	Kuulon heikkeneminen	Syitä kuulon heikkenemiseen. Korvavahan synty/ehkäisy.
6	Koponen, L	2020	Korvavaha ja huuhtelu	Miten korvahuuhtelu tehdään, ohjaus toimenpiteen aikana, tarkkaileminen toimenpiteen aikana
7	Lumio, J	2019	Korvakäytävän tulehdus	Tulehduksen syyt, oireet, toteaminen, milloin hakeutua hoitoon, miten ehkäiset tulehduksen.

7.3 Potilas ohjeen toteuttaminen

Potilasohjeen sisältö muodostui aineiston analyysin perusteella. Keskeisimpiä sisältöjä ovat miten korvia hoidetaan kotona sekä kuinka korvahuuhtelu tehdään itsenäisesti. Työtäni tehdessä mielessäni oli koko ajan työn tarkoitus sekä tavoite.

Potilasohjeen tekstiä kirjoittaessani mielestäni oli hyvin tärkeää tiivistää tieto muutamaasi kohtiin. Halusin että ohje on lyhyt ja ytimekäs, ja että ohjetta olisi helppo noudattaa. Koska työni meni Jyväskylän kaupungille, heillä on oma pohja potilas ohjeille, johon on tehty tausta sekä määritelty fontti valmiiksi. Niitä ei minun erikseen tarvinnut miettiä. Potilas ohjeesta tein tilaajalle yhteensä kolme eri versiota. Ensin tein PowerPoint-version, joka oli kaksi sivuinen. Tilaajan toiveesta seuraavaan versioon tiivistin ohjeen yhteen sivuun, tällöin päätin tehdä ohjeesta Word -version. Kolmanteen en muokannut enää tekstiä, vaan tilaajan omaan pohjaan työni.

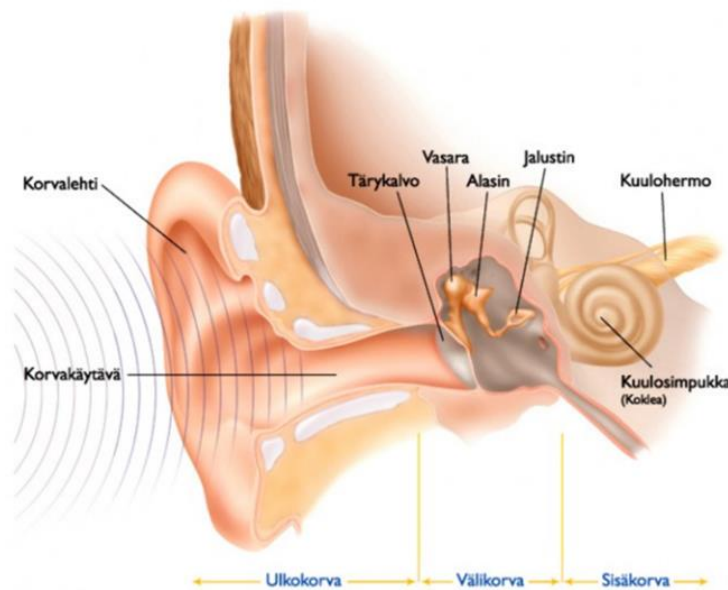
7.3.1 Kuinka hoidat korviasi kotona

Mitä korvavaha eli vaikku on? Korvavahan tehtävä on suojata korvakäytävääsi ja kuulosi. Korvavaha yleensä poistuu itsestään korvakäytävästä. Joskus vaha ei lähde itsestään korvakäytävästä, vaan alkaa kertyä korvakäytävään. Jos kuulosi humisee, huonontuu tai tunnet paineen tunnetta korvakäytävässä, sinulla on mahdollisesti vaivatulppa korvakäytävässä. Korvavahaa ei suositella kaivamaan vanupuikoilla tai muulla esineellä (Saarelma, O 2020.)

Miten estät korvavahan kertymisen korvakäytävään? Voit käyttää Voit käyttää korvavahaa ehkäiseviä öljypohjaisia tippoja tai suihkeita. Parhaan avun saat, kun käytät

niitä säännöllisesti kerran viikossa. Tuotteita saa apteekista ilman reseptiä. (Orion, 2011.)

Tekstin tueksi on lisätty kuva korvan rakenteesta.



Kuva 2. Havainnointi kuva korvan rakenteesta

7.3.2 Kuinka huuhtelet korvan

Pehmitä ensin korvatipoilla vaikkua. Kallista pää olkapäätä kohti, tiputa korvaan n. 20 tippaa. Kostuta korvatipalla pumpulia, jonka voit laittaa korvan suulle. Tipat pysyvät paremmin korvakäytävässä. Anna tippojen vaikuttaa yön yli. Tämän voi toistaa muutamana iltana (Orion, 2011.)

Korvahuuhtelu korvapumpulla. Täytä pumppu kädenlämpoisellä vedellä. Laita pumppun kärki korvakäytävän suulle varovasti. Huuhtelee korva kevyesti puristamalla pumppua. Toista huuhtelua niin kauan, että vesi on kirkasta. Älä huuhtelee korvaa, jos epäilet, että korva on tulehtunut (kipu, paineen tunne, varsinkin makuuasennossa). Korvasta vuotaa eritettä tai tärykalvo on vaurioitunut, puhkaistu tai puhjennut (Orion,2011.)

Korvahuuhtelu tekstin kohdille on lisätty kuva korvapumpusta (kuva 3). ohjeen alaosassa on suositus, jos korvaoireet eivät lähde huuhtelulla, tulee hakeutua omalle terveysasemalle.



Kuva 3. Havainnointi kuva korvapumpusta

8 Pohdinta

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuus sekä eettisyys ovat perusta opinnäytetyön onnistumiselle. Opiskelijan on oltava kiinnostunut aidosti opinnäytetyön tiedon hankinnasta, sekä tehdä työ tunnollisesti (Kankkunen & Vehviläinen- Julkunen 2013, 211-2012.)

Opinnäytetyön luotettavuuden takaa, että opiskelija etsii ja esittää tiedon niin että se on luotettavaa. Yksi perusvaatimus on, ettei tutkimusaineistoa keksitä, vaan perustellaan lähteillä. Opinnäytetyössä tulee kunnioittaa lähteiden tekijöitä, esitetään lähteiden tekijät selkeästi tekstissä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212.) Opinnäytetyöhöni lähteiden etsiminen oli haastavaa. Kuitenkaan käytetyt lähteet eivät ole yli kymmenen vuotta vanhoja, jolloin aikaikkunan rajausta on lisännyt luotettavuutta.

Korvahuuhtelun osalta opinnäytetyössäni jouduin käyttämään enemmän kirjallaisia lähteitä, koska nettilähteitä oli niukasti. Pysin kuitenkin käyttämään ensisijaisesti sähköisiä lähteitä, jotka olivat luotettavista tietolähteistä.

Vaikka saman tyyppisestä aiheesta oli opinnäytetyö tehty, en kopioinut aihetta sieltä. Asia selvisi minulle vasta, kun aiheeni oli hyväksytty. Plagioiminen eli esimerkiksi toisen julkituomaa tutkimussuunnitelmaa tai opinnäyte työtä en ole lainannut. Olen pyrkinyt etsimään omat lähteeni ja kirjoittamaan niistä omin sanoin. Niin kuin Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijan toiminnan eettisissä periaatteissa on kirjattu, olen ilmoittanut kaikki työssäni käytetyt lähteet, ja olen toiminut rehellisesti työtäni tehdessä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018, 5-10)

Tutkimuksellisessa kehittämistyössä on tärkeää arvioida luotettavuutta sekä onko työ käyttökelpoinen sekä hyödyllinen (Toikko, Rantanen, 2009. 123). Luotettavuutta olen arvioinut luetuttamalla työtäni tilaajalla. Mielestäni työni on selkeä ja käyttökelpoinen sairaanhoitajan vastaanotolle. Työ on helposti sairaanhoitajien saatavilla sähköisesti, joten uskon, että työtäni tullaan käyttämään käytännössä.

8.2 Tuotoksen tarkastelu

Pidän työtäni tarpeellisena sairaanhoitajan vastaanotolla. Lisäksi mielestäni oli selkein vaihtoehto tehdä ohje sairaanhoitajan vastaanotolle. Opinnäytetyöni toteutettiin yhdessä Jyväskylän kaupungin kanssa. Ensimmäiseksi keräsin opinnäytetyöhöni näyttöön perustuvaa ja tutkittua tietoa, jonka jälkeen kirjoitin teoriaosuuden työhöni. Oppaasta kirjoitettu teoreettinen tausta onnistui hyvin, mielestäni löysin siihen hyvät lähteet. Korvien hoitamisesta olisin ehkä halunnut löytää enemmän englannin kielistä lähdettä, useimmat ne olisivat olleet aika rajauksen ulkopuolella.

Kuitenkin valmiiseen työhön olen tyytyväinen. Siitä tuli selkeä sekä saamien ohjeiden mukainen. Ohjeessa on mielestäni hyvin tiivistetty ytimekkäästi asia, ja ohje on helpopolukuinen. Potilas ohjeen teko prosessi on ollut opettavainen, aiemmin en ole tällaista projektia tehnyt. Potilasohjeen lähteet ovat tuoreinta tietoa, joten se lisää oppaan luotettavuutta. Työni on opettanut tiedonhakua, sen rajaamista ja soveltamista käytäntöön. Ohje on sähköisessä muodossa, helppo tulostaa ja tarvittaessa tietoja on helppo päivittää. Aikataulullisesti opinnäytetyöni olisi voinut valmistua jo aiemmin, joten aikatauluttamiseen en ole tyytyväinen. Muuten opinnäytetyöni prosessin sujuvuus muiden yhteyshenkilöiden kanssa on mennyt mutkattomasti.

Tilaajani oli todella tyytyväinen lopputulokseen. Palautteen mukaan tekstiä oli sopivasti ja se oli helpopolukuista, potilas ohje ei ollut täyden näköinen. Kuvat toivat ohjeeseen mukavan lisän.

8.3 Johtopäätökset ja jatkokehittäminen

Korvien tukkoisuus on yleinen vaiva. Työtä tehdessäni tulin tulokseen, että huuhtelu onnistuu kyllä hyvin kotona oikeilla välineillä. Uskon että selkeillä ohjeilla useimmat osaavat huuhdella korvan itsenäisesti.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia enemmän korvavaikun pehmittely menetelmiä. Tutkimustieto korvavaikun pehmitys tuotteista ja niiden toimivuudesta on suppeaa. Ja onko niitä mahdollisesti tulossa enemmän, pitkään on käytetty samaa. Lisäksi olisi hyvä etsiä lisätietoa korvavaha tulpan ehkäisyyn vaihtoehtoisia tapoja olisi mielenkiintoista löytää lisää. Myös tutkimus siitä onko ennaltaehkäisy sekä tieto siitä, miten korvavahaa ja vahatulpan ehkäisystä auttanut käyntien vähentymistä sairaanhoitajan vastaanotolla.

9 Lähteet

Ear drops for the removal of ear wax, 2018. Aaron K., Cooper TE, Warner L, Burton MJ. COCHRANE (Viitattu 2.5.2020)

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD012171.pub2/full>

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Tammi

Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettiset periaatteet, 2018. Jamk (Viitattu 20.5.2020)

<https://opinto-oppaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-11122018.pdf>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma pro

Korvakäytävän vahatulppa, korvavaha. 2019. Saarelma, O. DUODECIM (Viitattu 2.3.2020)

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00278

Korvavaha. 2020. Koponen, L. Sairaanhoidajan käsikirja (Viitattu 4.5.2020)

<https://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti>

Kuulon heikkeneminen. 2020. Saarelma, O. DUODECIM (Viitattu 10.5.2020)

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00287&p_haku-sana=korva

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo: WSOY

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2017. Anatomia ja Fysiologia Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Korvakäytävän tulehdus, 2019. Lumio, J, DUODECIM (Viitattu 5.5.2020)

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00578

Miten ja milloin käytän korvaan tippoja?, 2011. Hopsu E., Närkiö-Mäkelä, M., Silvola, J. DUODECIM (Viitattu 2.3.2020)

<https://www.duodecimlehti.fi/duo99654>

Potilaan omahoidon tukeminen, 2009. Routsalo, P., Airaksinen, M., Mäntyranta, T., Pitkälä, P. DUODECIM (Viitattu 2.3.2020)

<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/21/duo98401>

Remo-wax korvatipat, 2011. Orion. (Viitattu 4.5.2020)

<https://www.itsehoitoapteekki.fi/tuotteet/muut-apteekkituotteet/remo-wax-korvatipat/#additional-information>

Sand, O., Sjaasrad, O., Haug, E., Bjälle, J. & Toverud, K. 2016. Ihminen Fysiologia ja anatomia. Helsinki: Sanoma pro

Nuutinen, J. 2011. Korva-, nenä- ja kurkkutaudit ja foniatrian perusteet. Helsinki: Uni-grafia Oy

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistollinen paino Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Kustannus osakeyhtiö Tammi

Liite 1. Potilasohje korvien hoitamiseen kotona

Jyväskylän kaupunki
Avosairaanhoido

Hoito-ohje 21.5.2020

Kuinka hoidan korvia itse kotona?

Mitä korvavaha, eli vaikku on?

- Korvavahan tehtävä on suojata korvakäytävää ja kuuloasi.
- Korvavaha yleensä poistuu itsestään korvakäytävästä.
- Joskus vaha ei lähde itsestään korvakäytävästä, vaan alkaa kertyä korvakäytävään.
- Jos kuulosi humisee, huonontuu tai tunnet paineen tunnetta korvakäytävässä, sinulla on mahdollisesti vahatulppa korvakäytävässä.



Korvavahaa ei suositella kaivamaan vanupuikolla tai muulla esineellä.

Miten estät korvavahan kertymisen korvakäytävään?

- Voit käyttää korvavahaa ehkäiseviä öljypohjaisia tippoja tai suihkeita. Parhaan avun saat, kun käytät niitä säännöllisesti kerran viikossa. Tuotteita saa apteekista ilman reseptiä.

Kuinka huuhtelet korvan

- Pehmitä ensin korvatipoilla vaikkua
 - Kallista pää olkapäätä kohti, tiputa korvaan n. 20 tippaa.
 - Kostuta korvatipulla pumpulia, jonka voit laittaa korvan suulle. Tipat pysyvät paremmin korvakäytävässä.
 - Anna tippojen vaikuttaa yön yli. Tämän voi toistaa muutamana iltana.
- Korvahuuhtelu korvapumpulla
 - Täytä pumppu kädenlämpoisellä vedellä.
 - Laita pumpun kärki korvakäytävän suulle varovasti.
 - Huuhtele korva kevyesti puristamalla pumppua.
 - Toista huuhtelua niin kauan, että vesi on kirkasta.



Älä huuhtele korvaa:

- Jos epäilet, että korva on tulehtunut (kipu, paineen tunne, varsinkin makuuasennossa)
- Korvasta vuotaa eritettä
- Tärykalvo on vaurioitunut, puhkaistu tai puhjennut.

Jos korvaoire jatkuu vielä korvahuuhtelun jälkeenkin, ota yhteyttä omalle terveysasemallesi.

Hyväksytty:

Päivittäjä:

Päiväys: