



Fysioterapiakeskus Nakhchivan suolavuori - Miten
sairaanhoitaja tukee asiakkaan fyysistä ja psyykkistä
hyvinvointia
Suzana Abbassoy

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Fysioterapiakeskus Nakhchivan suolavuori - Miten sairaanhoitaja tukee asiakkaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia?

Suzana Abbassoy
Sairanhoitaja
Opinnäytetyö
maalikuu, 2021

Suzana Abbassoy

Fysioterapiakeskus Nakhchivan suolavuori - Miten sairaanhoitaja tukee asiakkaan fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia?

2021 Laurea

Sivumäärä 262

Opinnäytetyön tarkoituksena on tiedottaa hoitotyön opiskelijoille speloterapiasta eli suolaluolasta ja haloterapiasta eli suolahuoneesta. Tietoja suolaterapioiden tyypeistä, eduista ja haitoista on kerätty viitteeksi. Työssä kerrotaan myös, mihin sairauksiin suolaterapia on hyödyllistä, sen sivuvaikutuksista ja mihin sairauksiin se ei sovellu. Lisäksi tietoperustassa käsitellään Nakhchivanin suolavuoren edut ja sen ero muihin suolavuoriin ja esitellään siellä työskentelevien sairaanhoitajien tehtävät.

Nakhchivanin suolaluola sijaitsee Azerbaidzanissa. Nakhchivan Suolavuori -fysioterapiakeskus muodostuu kahdesta osasta, eli pinta-alasta (Duzdag Hotelli) ja maanalaisesta (suolaluola). Duzdag-fysioterapiakeskuksen ero muihin suolahoitokeskuksiin on se, että luolan sisällä olevat terapiaosuudet ulottuvat horisontaalinen ilman korkeuseroja. Nakhchivan Duzdag Hotelli avattiin vuonna 2008 ja koostuu 6 kerroksesta ja se täyttää kaikki tarvittavat tarpeet terapiaan tulleille. Se on sekä hotelli että erityinen speloterapiaterveyskeskus ja tarjoaa kattavamman palvelun. Se on paikka, jossa lääkärit, sairaanhoitajat ja fysioterapia palvelevat sekä normaalit hotellityöntekijät.

Opinnäytetyössä haastateltiin lääkäriä ja sairaanhoitajaa. Tarkoitus oli selvittää, mitä heidän tehtävänsä Nakhchivan Suolavuori -fysioterapiakeskuksessa ovat. Yleisesti ottaen he antoivat melkein samat vastaukset. Sairaanhoitajan tehtävät fysioterapiakeskuksessa ovat varmistaminen, tarkkaileminen, tallentaminen, suunnitteleminen ja eri lääketyyppien hallitseminen.

Opinnäytetyössä käsiteltiin myös sairaanhoitajan koulutusta ja tehtäviä. Myös Suomen ja Azerbaidzanin eroista ja samoista näkökohdista keskusteltiin ja annettiin tietoa. Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lopputuotoksena syntyi opetusesittely. Opintonäytetyöni esittelen Powerpointin avulla.

Kehittämisehdotukseni on, että tulevaisuudessa sairaanhoitajat voisivat lisäkouluttautua suolahoitajiksi. Heidän asiakkaitaan olisivat hengitystie- ja iho-ongelmista kärsivät ihmiset.

Asiasanat: sairaanhoitaja, speleoterapia, suola

Physiotherapy Center of Nakhchivan Salt Mountain - How does a nurse support the physical and mental well-being of the customers?

Laurea 2021

Pages

262

The purpose of the thesis was to inform nursing students about speleotherapy or salt cave and halotherapy or salt room. Information on the types, advantages and disadvantages of salt therapies has been collected for reference. The thesis also explains for which diseases salt therapy is useful, its side effects and for which diseases it is not suitable. In addition, the theoretical part discusses the benefits of the Nakhchivan Salt Mountain and its differences to other salt mountains and presents the roles of nurses working there.

Nakhchivan Salt Cave is located in Azerbaijan. The Nakhchiva Salt Mountain Physiotherapy Center consists of two parts, namely the surface (Duzdag Hotel) and the underground (salt cave). The difference between the Duzdag Physiotherapy Center and other salt treatment centers is that the therapy sections inside the cave extend horizontally without height differences. Nakhchivan Duzdag Hotel was opened in 2008 and consists of 6 floors and meets all the necessary needs of those who come for therapy. It is both a hotel and a special spelotherapy health center and offers a more comprehensive service. It is a place where doctors, nurses and physiotherapists serve as well as normal hotel staff.

The doctor and the nurse of the Center were interviewed in the thesis. The purpose was to find out what their role is at the Nakhchiva Salt Mountain Physiotherapy Center. In general, they gave almost the same answers. The nurse's responsibilities at the physiotherapy center are to ensure, monitor, record, plan, and manage different types of medications.

The thesis also dealt with the training and tasks of a nurse. The differences between Finland and Azerbaijan and the similarities were also discussed.

The thesis was a functional thesis, the final output of which was a Power Point teaching presentation.

A development suggestion is that in the future, nurses could receive additional training as salt nurses. Their clients would be people with respiratory and skin problems.

Keywords: nurse, speleotherapy, salt

Sisällys

1	JOHDANTO	6
2	SUOLATERAPIA	7
2.1	MÄRKÄ SUOLAHOITO	7
2.2	KUIVA SUOLAHOITO.....	7
3	SUOLAVUOREN HISTORIA	7
4	SUOLATERAPIAN HYÖDYT	8
4.1	HOIDON EDUT HENGITYSELINTEN SAIRAUKSISSA JA TULEHDUKSISSA	8
5	SUOLAVUOREN HAITTAVAIKUTUKSET	10
6	SPELEOTERAPIAN ILMANLAATU JA KOSTEUS	10
7	SAIRAAHOITAJA	12
7.1	SAIRAAHOITAJAN AMMATTI.....	12
7.1.1	<i>Sairaanhoitaja opiskelee Suomessa</i>	<i>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</i>
7.1.2	<i>Sairaanhoitaja opiskelee Azerbaidzanissa</i>	12
7.2	SAIRAAHOITAJAN TEHTÄVÄT	14
8	NAKHCHIVAN SUOLALUOLA	15
8.1	NAKHCHIVAN SUOLALUOLAN HISTORIAALINEN KEHITYS.....	15
8.2	NAKHCHIVAN SUOLAVUORI FYSIOTERAPIAKESKUS	15
8.2.1	<i>Duzdag (Suolavuori) hotelli</i>	16
8.2.2	<i>Suolaluola</i>	16
8.3	NAKHCHIVAN SUOLAVUORIN LÄÄKÄRILLE JA SAIRAAHOITAJALLA KESKUSTELU:	17
9	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	19
10	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	19
10.1	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	21
11	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
11.1	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS.....	21
11.2	OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS	22
12	POHDINTA	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.
13	KEHITTÄMISEHDOTUKSET JA JATKOTUTKIMUSAIHEET	23
LÄHTEET	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.	
KUVIOT		26
TAULKKO		26

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön idea syntyi kiinnostuksesta täydentäviä hoitoja kohtaan. Huolimatta terveydenhuollon nopeasta kehityksestä, ihmiset on aina kokeillut vaihtoehdoisen lääketieteen menetelmiä ongelmiansa hoidossa ja käyttää niitä edelleen. Yksi näistä alueista on hoitomenetelmä suolaluolissa ja suolahuoneessa. Suolaterapia, joka tunnetaan myös nimellä speleoterapia tai haloterapia, on vaaraton ja lääkkeetön hoito, joka lievittää monia hengityselinten vaivoja.

Speleoterapiassa kaikki seinät on luonnollisesti peitetty suolalla. Haloterapiassa huoneen kaikki alueet peitetään luonnollisella suolalla. Potilas hengittää tähän huoneeseen hajaantuneita suolapisaroihin ja suolapisaroihin imeytyy ihon läpi. Mahdollisia speleoterapia edistäviä tekijöitä ovat ilmanlaatu, maanalainen ilmasto ja säteily (Beamon, Falkenbach, Fainburg & Linde 2006). Erityisesti ilmanlaadussa kosteus ja mineraalipitoisuus ovat mahdollisia vaikutustekijöitä.

Suolaterapian löysi ensimmäisen kerran Felix Boczkowski vuonna 1843 Boczkowsk huomasi, että Puolan Wieliczkan suolakaivoksessa (suolaluolassa) työskentelevät työntekijät eivät kärsineet keuhkosairauksista. Boczkowsk aloitti ottamalla tämän tilanteen tieteellisesti ja raportoimalla havainnoistaan. Tämän tapahtuman jälkeen tähän kaivokseen Puolassa avattiin maailman ensimmäinen suolaterapiakeskus.

Suolaterapia aiheuttaa erityisesti hengitystiesairauksia, ihosairauksia, allergisia sairauksia ja lisäksi henkilön psykologista rentoutumista. Sitä suositellaan usein erityisesti niille, joilla on stressiä, väsymystä ja unettomuutta.

Suolaterapiaa ei suositella potilaille, joilla on kuumeinen infektio, syöpä ja tuberkuloosi. Sitä ei myöskään suositella potilaille, joilla on sydämen vajaatoiminta ja korkea verenpaine.

Opinnäytetyössäni sisällytin myös sairaanhoitajan koulutuksen ja tehtävät. Käsittelen samanlaisia ja erilaisia sairaanhoitajan puolia Azerbaidzanista ja Suomesta. Etsin sairaanhoitajan tehtävät fysioterapiakeskuksessa.

Opinnäytetyö tavoitteena on suolavuoren esittely eli sairaanhoitajaopiskelijoille Powerpointissa suolan hyödyt ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Myös esittelen Azerbaidzanin sairaanhoitajan tehtävä suolavuori

fysioterapiakeskukseen. Opinnäytetyössä on haastateltu Nakhchivan Suolavuorin lääkärille ja sairaanhoitajalle.

2 Suolaterapia

Tutkimuksen ja ymmärryksen perustella suolaterapia käytetään eri muodoissa, mutta sillä on kaksi pääluokkaa: märkä suolaterapia ja kuiva suolaterapia (Salt Therapy Association 2018).

Suola on veden haihtumisen seurauksena muodostuneet valkoiset ja hajuttomat kiteet. Ruoka, jossa on eniten natriumia luonnossa, on suola. Aiemmin kaikki olisivat esittäneet negatiivisia kommentteja suolasta, jolla on korkea natriumpitoisuus. Nykyinen tiede sanoo, että riittävässä määrin kulutettuna siitä on uskomatonta hyötyä ihmisten terveydelle. (Ayaz 2008.)

2.1 Märkä suolahoido

Märkä suolaterapiassa suola sekoitetaan yleensä nesteiden kanssa. Esimerkiksi kylvyssä suolaisessa vedessä ja suolaisen suuveden käyttäminen.

2.2 Kuiva suolahoido

Kuiva suolaterapia käytetään ympäristössä, jossa ei ole kosteutta. Kuiva Suolahoido on myös kaksi perusluokkaa: luonnollinen vuorisuolaluola eli speleoterapia ja ihmisen tekemät suolahuone eli haloterapia. Molempien menetelmien yhteinen kohta on näissä huoneissa, joiden seinät ovat kokonaan suolan peitossa, suolaa suihkutetaan ilmaan. Huoneeseen tulevat ihmiset hengittävät tätä suolaista ilmaa.

3 Suolavuoren historia

Suolaterapian löysi ensimmäisen kerran Felix Boczkowski vuonna 1843. Boczkowsk huomasi, että Puolan Wieliczkan suolakaivoksessa (suolaluolassa) työskentelevät työntekijät eivät kärsineet keuhkosairauksista. Boczkowsk aloitti ottamalla tämän tilanteen tieteellisesti ja raportoimalla havainnoistaan. Tämän tapahtuman jälkeen tähän kaivokseen Puolassa avattiin maailman ensimmäinen suolaterapiakeskus. Suolakaivoshoito tunnetaan myös nimellä speleoterapia. (Kreikan kielellä "spelo" tarkoittaa luola).

Suolakaivoshoitoa käytetään joissakin Keski- ja Itä-Euroopan maissa, muun muassa Ukraina. (Hugg 2012.)

Myöhemmin vastaavia hoitokeskuksia on perustettu suolavuorille ympäri maailmaa. Näitä maita ovat Itä- ja Keski-Venäjä, Euroopan maat (Bereziki - Permin alue), Itävalta (Sozbad - Salzemanin alue), Romania (Sieged), Slovakia (Bratislava) ja Ukraina (Solotvino - Karpaatit ja Artiomovsk - Donietskin alueet), Azerbaidzan (Nakhchivan). Sanotaan, että JO Hippokrates tunnisti suolakaivosten terapeuttiset ominaisuudet. (Horowitz 2010, 158.)

4 Suolaterapian hyödyt

Suolahoitoterapia soveltuu ihmisille, joilla on erilaisia iho- ja hengityselinten sairauksia, kuten astma, heinänuha, krooninen keuhkoputkentulehdus, atooppinen ja psoriaattinen ihottuma. Nämä hoidot soveltuvat sekä aikuisille että lapsille. (Kolehmainen 2009.) Suolaterapian peruseriaate on hyväksyntä, että terveytemme paranee, kun altistumme suolalle. Kuinka tämä hoito vaikuttaa ihmisten terveyteen? Tämä johtuu siitä, että sillä on seuraavat ominaisuudet:

- Anti-bakteerit
- Tulehdusta estävä
- Liiallisen liman liuottaminen ja tyhjentäminen
- Immuunijärjestelmä estää yliherkkyyden

Seuraavaksi esitellään suolaterapian tärkeimmät vaikutukset.

4.1 Hoidon edut hengityselinten sairauksissa ja tulehduksissa

Kuiva suolahoidolla on tulehdusta estäviä ominaisuuksia ja se voi avata hengitystiet. Siten on mahdollista poistaa allergeenit ja toksiinit hengitysteistä. Hoito on hyödyllistä henkilöille, joilla on:

- Astma
- Allergia
- Keuhkoputkentulehdus
- Palelua
- Krooninen keuhkohtaumatauti
- Kystinen fibroosi
- Korvainfektiot
- Sinuiitti

Kuten muissakin kroonisissa sairauksissa, astmassa käytetään täydentäviä ja vaihtoehtoisia hoitomuotoja. Viime vuosina Suomeen on rakennettu useita suolahuoneita, jotka ovat käytettävissä myös astman hoitoon. Aikaisemmin on ollut vähän tieteellistä näyttöä tämän hoitomuodon tehokkuudesta. (Saarinen 2007,16.)

4.2 Edut iholle

Mineraalisuolat, erityisesti magnesium- ja kalsiumsuolat, rauhoittavat ihotulehdusta.

(Saarinen 2007, 3). Kuiva suolahoidon säännöllinen käyttö voi olla hyödyllistä niille, joilla on seuraavat iho-ongelmat:

- Akne
- Ikääntyminen
- Ihotulehdus
- Kuiva iho
- Ekseema
- Kutina
- Psoriasis
- Rosecea
- Ihon punoitus
- Ihotulehdukset

4.3 Edut immuunijärjestelmälle

Speleoterapiassa ja varsinkin haloterapiassa käytetty suola auttaa immuunijärjestelmää ja estää myös keuhkoputkentulehdusta sairastavien potilaiden immuunijärjestelmän heikentymisen. Se aiheuttaa myös sienien ja bakteerien tuhoutumisen limakalvolla. Suolahuoneissa hoidetuilla ihmisillä on siis parempi yleiskunto ja he sairastuvat vähemmän. (Price, 2018.)

4.4 Suolaterapia edistää psyykkistä hyvinvointia

- Psykoottisissa sairauksissa
- Masentunut
- Luonnottomissa unihäiriöissä

Hengitysteitä rentouttavan vaikutuksen ansiosta suolaterapiaan käytetään esimerkiksi unettomuuden, stressin ja keskittymishäiriöiden hoidossa. Se vahvistaa myös immuunijärjestelmää ja lisää vastustuskykyä sairauksille.

Monet aikanamme tunnetut sairaudet johtuvat stressistä tai vaikuttavat siihen.

Suolahuoneessa tai suolaluolassa voi rentoutua, jolloin psykologiset ja vegetatiiviset järjestelmät ovat tyyniä ja rauhallisia, mikä lisää potilaiden hoidon onnistumista.

Tieteellisissä tutkimuksissa on havaittu, että suolaluolien lähettämä negatiivinen ionitiheys ja

ympäristön yksinkertaisuus tarjoavat suurta hyötyä ihmisen psykologialle. Tästä syystä hoitotilaa on oltava täysin rauhallinen ja rentouttava. Huonevalon tulee olla himmeä, ja nämä hoitotilat tulisi säätää taudin ajan ja keston mukaan.

Bernaman (2019) julkaisun mukaan speleoterapia on moderni, erittäin tehokas ja lääkkeetön hoito useiden sairauksien hoitoon, ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen. Hän sanoi, että tämän menetelmän ansiosta allergiset ja ei-allergiset sairaudet, kuten astma, allerginen flunssa, pollinoosi, atooppinen ihosairauksia eli ekseema, stressi ja hermostunut jännitys paranivat”. (Malaysian National News Agency, 2019.) Suolahuoneessa on lepotuoleja, joissa asiakas voi rentoutua ja hengittää suolaista ilmaa ja kuunnella musiikkia (Kolehmainen 2009).

5 Suolavuoren haittavaikutukset

Joillakin asiakkailta speleoterapian haittavaikutuksia, kuten kutiava iho, yskä, pieni puristus rinnassa, nenän vuotamista on tullut. Nämä oireet johtuvat siitä, että suola poistaa limaa ja toksiineja keuhkoista ja hengitysteistä. Näiden mahdollisten sivuvaikutusten vuoksi on suositeltavaa suunnitella hoitotilat 2-3 päivän välein. Tätä oireiden ensimmäistä mahdollista pahenemista ennen parantumista on kutsuttu speleo-reaktioksi. (Rashleigh, Smith & Roberts 2014.)

Speleoterapiaa ei suositella potilaille, joilla on:

- Verenpainetauti
- Kuumetta
- Muut vakavat sydänsairaudet
- Myrkytys
- akuutit tulehdussairaudet
- tarttuvat taudit
- Syöpäpotilaat
- Potilailla, joilla on aktiivinen tuberkuloosi.

(Horowitz 2010, 159.)

6 Speleoterapian ilmanlaatu ja kosteus

Mahdollisia speleoterapiaa edistäviä tekijöitä ovat ilmanlaatu, maanalainen ilmasto ja säteily (Beamon, Falkenbach, Fainburg & Linde 2006). Erityisesti ilmanlaadussa kosteus ja mineraalipitoisuus ovat mahdollisia vaikutustekijöitä. Mutta ei ole kuitenkaan myönteisiä merkkejä astmaoireiden lievittämisestä speleoterapialla. (Bjermer 2005.)

Tälläkin hetkellä speleoterapiaa käytetään monissa maissa. Uusia hoitokeskuksia on alettu perustaa ja laajentaa. Speleoterapian hoitomenetelmän soveltamiseksi on hoitolaitoksen kuitenkin täytettävä tietyt ehdot.

Nämä voidaan luokitella seuraavasti:

- Hyvin dispergoituneet natriumkloridiaerosolit
- Luolassa samana pysyvä ilman lämpötila
- Mikro-organismien ja muiden allergeenien puuttuminen tai niiden vähäinen pitoisuus ilmassa
- Ilmavirran vähimmäistakuus
- Rauhoittava ympäristö
- Ilman kaasujen
- kosteuden ja ilmanpaineen stabiileilla ilmaisimilla ilmaistun suhde järjestelmän olemassaolo. (Akyüz, 2008,108.)

Suolahuoneen hoidon aikana tuoreeksi murskattua hienoa suolapölyä puhalletaan huoneeseen suolageneraattorin kautta, joka levittää suolahiukkasia huoneilmaan ja tunkeutuu hengitysteihin ja ihohuokosiin. (Hugg 2012.) Suolahuoneen suolapölyn kokoon ja suolapitoisuuteen liittyvien tekijöiden lisäksi kosteus ja lämpötila voivat myös vaikuttaa hengitysteihin ja ihohuokosiin, joten suolahuoneen sovellukset jaetaan kylmä-, viileä- ja lämpökäsittelyihin. (Hugg 2012.)

Myös radon-speleoterapian endokronologisia vaikutuksia hengitystiesairauksiin on tutkittu. Radonia, luonnollista olevana radioaktiivisena jalokaasua, esiintyy usein luolien ilmakehässä eri sairauksien speleoterapeuttisen hoidon aikana. Ajateltiin, että speleoterapia vaikutti endokriinisten hormonien tasoon. Tutkimukseen osallistui 81 speleoterapiapotilasta. Tässä tutkimuksessa tutkittiin kilpirauhasen stimuloivan hormonin, vapaan trijodityroniinin, vapaan tyroksiinin, prolaktiinin, kortisolin, dehydroepiandrosterone sulfaatin, adrenokortikotrooppisen hormonin ja beetaendorfiinin pitoisuudet kehossa ennen ja jälkeen hoidon. Potilaat viettivät neljä tuntia päivässä Tapolcan luolassa viisi päivää viikossa kahden viikon ajan. (Katalin ym. 2009.)

Tilastollisen analyysin jälkeen havaittiin merkittävä lasku potilaiden kortisolipitoisuuksissa, jotka eivät suoraan liity radonpitoisuuteen. Näiden parametrien muutoksia ei kuitenkaan voitu analysoida tilastollisesti tapausten pienen määrän vuoksi. (Nagy ym. 2009.)

7 Sairaanhoidaja

7.1 Sairaanhoidajan ammatti

Sairaanhoidajan ammatti on yksi terveydenhuollon tärkeimmistä ammateista ja suurin terveydenhuollon ammattiryhmä. Potilaan kokonaisvaltaisella terveys- ja sairaanhoidolla on rooli ohjauksessa, tautien ehkäisyssä ja potilaan läheisten ohjauksessa. Kehitys on olennainen osa sairaanhoidajan osaamista. Se on myös hoitotutkimus, joka perustuu tutkittuihin todisteisiin. Myös ulkomailla on monia mahdollisuuksia uralla edetä sairaanhoidajana. (Sairaanhoidajat 2019.)

Suomessa kansallisen lainsäädännön lisäksi EU-direktiivi säätelee sairaanhoidajien koulutusta Euroopan maissa. Koulutus on saman tasoinen eri maissa, eli Euroopan maiden sairaanhoidajat voivat työskennellä sairaanhoidajana muissa Euroopan maissa. (Sairaanhoidajat 2019.)

7.1.1 Sairaanhoidaja opiskelee Suomessa

Sairaanhoidaja opiskelee ammattikorkeakoulussa sosiaali-, terveys- ja hoitoalan ammattikorkeakoulututkintoa. Sairaanhoidajan opinnot kestää kolme ja puoli vuotta ja tutkinnon laajuus on 210 opintopistettä. Sairaanhoidajakoulutus koostuu 180 op pakollisesta perusopinnoista ja 30 op muista opinnoista, joita ovat suuntautumisopinnot.

Pakolliset perusopinnot ovat:

Asiakaslähtöisen hoitotyön lähtökohdat

- Terveyden edistäminen ja kansansairauksien hoitotyö
- Päätöksenteko kliinisessä hoitotyössä
- Nursing care in the promotion of client's participation and well-being at different life stages
- Uudistuva ja vaikuttava hoitotyö
- Kehittämisosaaaja ja työelämän uudistaja

Suuntautumisopinnoissa Laurean sairaanhoidajakoulutus tarjoaa mahdollisuuden valita kiinnostuksen kohteiden ja uratavoitteiden mukaan. Opintojaksoja voi valita viiden kampuksen monipuolisesta tarjonnasta.

7.1.2 Sairaanhoidaja opiskelee Azerbaidzanissa

Azerbaidzanin tasavallan terveysministeriö laatii ammattikouluasteen opetussuunnitelman. Koulutuksen kesto on 3 vuotta. Lukuvuosi koostuu 2 lukukaudesta (syksy ja kevät). Lisäksi kesäloman aikana voi opiskella kesälukukaudella maksullisesti, enintään 6 viikkoa.

Lukuvuoden kokonaiskesto on 40 viikkoa. Koulutus sisältää seuraavia asioita: luento, seminaari, käytännön harjoittelu, laboratoriotunnit, itsenäinen työskentely, tutkintotodistusta edeltävä käytännön harjoittelu.

Opetussuunnitelman mukaan koulutukseen sisältyy:

- Yleislääketieteen alat
- Mikrobiologia
- Farmakologia
- Kemia
- Kirurginen
- Epidemiologia
- Englanti ja venäjä
- Yhteiskuntatieteiden perusta
- Liikunta
- Kliiniset kohteet
- Lastentauti
- Naistentaudit
- Tarttuvat sairaudet
- Neuropsykiatria ja lääketieteellinen psykologia
- Sotilaslääketieteen koulutus ja katastrofilääketiede
- Hygienia
- Hammasteknikko

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI SƏHIYYƏ NAZİRLİYİ 2 NÖMRƏLİ BAKI BAZA TİBB KOLLECI								
Deş Sahifə	Rəhbərlik	Təhsil	Xəbərlər	Tələbə Həyatı	Fənlər	Kitabxana	Fotoqalereya	Əlaqə
FƏNN BİRLƏŞMƏLƏRİ								
Ümumi tibbi fənlər				Farmakologiya				
Tədris olunan fənlər: Anatomiya, fiziologiya cəynəmə aparatının bi mexanikası ilə Anatomiya, fiziologiya, patologiya Tibbi genetikə Ümumi və xüsusi patologiya				Tədris olunan fənlər: Latın dili Farmakologiya Əczaçılıq kimyası Dərman formalarının texnologiyası Farmakopeyaya Əczaçılığın təşkil və iqtisadiyyatı				
Mikrobiologiya				Kimya				
Tədris olunan fənlər: Mikrobiologiya Mikrobiologiya, mikrobioloji texnika üsulları ilə Mikrobiologiya, mikrobioloji üsulları ilə Mikrobiologiya və tibbi genetikə				Tədris olunan fənlər: Analitik kimya laborator işlərin texnikası ilə Üzvi kimya Qeyri-üzvi kimya Analitik kimya				
Cərrahiyyə				Epidemiologiya				
Tədris olunan fənlər: Cərrahi xəstəliklər Göz xəstəlikləri Qulaq, burun, boğaz xəstəlikləri Reanimatoriya İlk tibbi yardım				Tədris olunan fənlər: Epidemiologiya Dezinfeksiya işi				
İngilis dili				İctimai elmlərin əsası				
Tədris olunan fənlər: İngilis dili				Tədris olunan fənlər: Fəlsəfə Hüququn əsasları İnformatika Azərbaycan tarixi				
Dilçiliyə hazırlıq təkmilləşdirilməsi				Fiziki tərbiyə				
Tədris olunan fənlər: Azərbaycan dili Rus dili				Tədris olunan fənlər: Fiziki tərbiyə				
Klinik fənlər				Terapiya				
Tədris olunan fənlər: Klinik laborator müayinə üsulları Biokimya, klinik biokimya müayinə üsulları ilə Histologiya sitologiyamın əsasları ilə				Tədris olunan fənlər: Tibb bacasının işi Daxili xəstəliklər Tibbi sosial reabilitasiya İlk tibbi yardım və xəstələrə ümumi qulluq Klinik patologiya				
Pediatriya				Yoluxucu xəstəliklər				
Tədris olunan fənlər: Uşaq xəstəlikləri				Tədris olunan fənlər: Yoluxucu xəstəliklər Yoluxucu xəstəliklərin epidemiologiyamın əsasları ilə Yoluxucu xəstəliklər dərzi-zührevi xəstəliklərin əsasları ilə Dərzi-zührevi xəstəlikləri				
Mamaşlıq				Siniir-ruhi xəstəlikləri və tibbi psixologiya				
Tədris olunan fənlər: Ginekologiya Mamaşlıq Mamaşlıq və ginekologiya				Tədris olunan fənlər: Siniir-ruhi xəstəlikləri Tibbi psixologiyamın əsasları				
				Hərbi tibbi hazırlıq və fəlakətlər təbabəti				
				Tədris olunan fənlər: Hərbi tibbi hazırlıq və fəlakətlər təbabəti				
Gigiyena				Dig texniki iş				
Tədris olunan fənlər: Ümumi gigiyena və ekologiya Kommunal gigiyena Çiyənig gigiyenası Qida gigiyenası Uşaq və yeniyetmələrin gigiyenası Laborator işi və sanitariya epidemioloji nəzarət Ümumi və sosial gigiyena Gigiyena sanalogiyamın əsasları ilə				Tədris olunan fənlər: Dij və ağız boşluğu xəstəlikləri Cəmiyyətin prototiplərinin hazırlanma texnikası Bülgel prototiplərin hazırlanma texnikası Üç-əmə prototiplərin hazırlanma texnikası Metal-dij prototiplərin tikmə işi Dijteknoloji materialşünaslıq Ortodontiya				

Taulukko 1: Azerbaidzanin tasavallan terveysministeriö laatima sairaanhoitajan opetussuunnitelma

7.2 Sairanhoitajan tehtävät

Sairanhoitajien työympäristöt ovat yleensä sairaalan vuodeosasto, vanhainkodin ja kuntoutuslaitokset. Sairanhoitajalla on monipuolisia tehtäviä, joihin kuuluvat hoitotyö, lääkitys, tutkimuksien tekemistä, neuvonta, ohjaus ja tukemista. Yleensä sairaanhoitajat työskentelevät sairaaloissa, terveyskeskuksissa ja kuntoutuslaitoksissa. Työssä on hallittava suuren määrän monien erilaisten teknisten laitteiden ja tietotekniikan käyttö. Ammatti vaatii hyviä tietoja ja käytännön taitoja, vuorovaikutustaitoja, stressinsietokykyä sekä erityistä tarkkuutta ja huolellisuutta. Sairanhoitaja on hoitotyön ammattilainen ja hänen tehtävänsä ovat esimerkiksi:

- Lääkärin määrämien hoitojen soveltaminen
- Elintoimintojen seuranta, suunnittelu, toteutus ja hoitomenettelyjen seuranta ja tutkimusten suorittaminen.
- edistää yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen terveyden parantaminen ja kannustaa kuntoutumaan
- ehkäistä tai viivästyttää sairauksien etenemistä
- hoitaa kuolevia potilaita ja tukee heidän sukulaisiaan
- Sairaanhoidaja pitää raportteja potilaiden yleisestä tilasta.
- Potilaille ja heidän läheisilleen neuvonta, ohjaus ja tuki.
- Sairaanhoidaja vastaa potilaan hoitoon osallistuvan ryhmän johtamisesta ja hoidon koordinoinnista.
- Sairaanhoidaja, järjestää vastaanotto potilaille, jotka ovat äkillisesti sairaita tai loukkaantuneita, esimerkiksi lievässä infektiossa tai onnettomuudessa. Myös vastaanoton niille, jotka tarvitsevat pitkäaikaista seurantaa, kuten diabeetikoille ja hypertensiivisille potilaille.
- Valmistelee leikkaussalin ja avustaa kirurgista ryhmää.
- Kirurgiset haavat, haavan ja kroonisen haavan hoito. (Ammattinetti 2004.)

8 Nakhchivan suolaluola

8.1 Nakhchivan suolaluolan historiallinen kehitys

Tutkimukset ovat osoittaneet, että 5. vuosituhannen eKr. toisesta puoliskosta alkoi suolan uuttamisella. (Bakhshaliyev & Marro vd. 2012, 13.) Ennen "Silkkitietä " perustettiin kauppayhteys Nakhichevanista Lähi-idän maihin nimellä "Suolatie". (Rzayev 2012, 287.) Hoitokeskus oli aiemmin Babekin alueen keskussairaalan sisällä ja siellä oli vain 50 vuodepaikkaa. Myöhemmin, lokakuussa 1979 rakennettiin fysioterapiakeskus ja se aloitti toimintansa 1980 maaliskuussa. Kysynnän kasvun seurauksena 1983 vuonna vuodepaikkojen määrä kasvoi sataan. Fysioterapiakeskus kehittyi seuraavina vuosina ja otti nykyisen muodon vuonna 2006. Kehitystyön ja kunnostustöiden ansiosta siitä tuli moderni lääketieteellinen klinikka ja se pystyi palvelemaan myös ulkomaalaisia. (Rzayev 2012.)

8.2 Nakhchivan Suolavuori fysioterapiakeskus

Nakhchivan Suolavuori fysioterapiakeskus koostuu kahdesta osasta, eli Duzdag-hotelli ja maanalainen suolaluola.

8.2.1 Duzdag (Suolavuori) hotelli

Duzdag hotelli avattiin vuonna 2008 ja se koostuu 6 kerroksesta. Hotelli täyttää kaikki potilaan tarvittavat tarpeet. Hotellissa on 151 huonetta, eli 100 standardihuonetta, 8 sviittiä, 35 pientä sviittiä, 1 sviittiä ja 7 huvilaa puutarhassa.



Kuva1: Duzdag (Suolavuori) hotelli

8.2.2 Suolaluola

Suolaluola (maanalainen terapiakeskus) sijaitsee noin 2 km:n päässä Duzdag-hotellista. Se sijaitsee 12 km:n päässä Nakhichevanin keskustasta ja 1173 metrin korkeudessa. Se sijaitsee 300 metrin päässä vuoren pääsisäänkäynnistä ja 110 metrin syvyydessä. Kun huoneisiin pääsee kävellen ilman hissiä, potilaat voivat helposti sopeutua ympäristöön altistumatta korkeuserolle. Duzdag-fysioterapiakeskuksen ero muihin suolahoitokeskuksiin on se, että luolan sisällä olevat terapiahuoneet sijaitsevat samassa tasolla ilman suuria korkeuseroja. Suolakerrosten paksuus on 8,2 metriä keskellä. Hapen ja runsaiden suolamineraalien muodostamalla ilmalla on tärkeä rooli monien kroonisten sairauksien hoidossa. Toisin sanoen suolakerrosten välinen happi muodostaa tässä 20,3 % ilmasta. Lisäksi luonnollinen ilmanvaihto luolassa estää haitallisten kaasujen kertymisen ja pitää mikrobimäärät matalalla tasolla. Luolan sisällä on runsaasti pieniä suola hiukkasia ilmassa ja allergeenit ovat hyvin harvinaisia. Ilman lämpötila on vakio, joten se on aina välillä 18-20 °. Kosteus vaihtelee välillä 20-25 %. Suolan sisältämät rikkaat mineraalit ja suolan kemialliset alkuaineet vaikuttavat myös

positiivisesti kehoon. (Ibrahimov & Aliyev, 2012, 341.) Suolaterapia voi palvella kaikkina vuodenaikoina. Vierailijoiden määrä kasvaa kesällä loma-aikoina.



Kuva 2: Duzdag (Suolavuori) fysioterapiakeskus

8.3 Nakhchivan Suolavuorin lääkärille ja sairaanhoitajalla keskustelu: Nakhchivan Suolavuoren lääkärin ja sairaanhoitajan haastattelu

Opinnäytetyön tyyppi on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on ensin kerätä tarpeeksi tietoa ja esittää sitten Powerpoint sairaanhoitajaopiskelijoille. Tieteellisen haun lisäksi lähetin Suolavuorin hotellin ja Nakhchivan suolavuori fysioterapiakeskukseen sähköpostin. Tarkoitus oli ottaa yhteyttä siellä työskenteleviin sairaanhoitajan ja oppia, mitä heidän tehtävänsä siellä olivat. Otin yhteyttä sekä sairaanhoitajiin että lääkäriin.

Esitin seuraavat kysymykset:

- Mikä on sairaanhoitajan Nakhchivan suolavuori-fysioterapiakeskusessa?
- Miten terapia hyödyttää ihmisten sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä?
- Mitkä sairauksiin terapia auttaa?
- Millainen yhteistyö Nakhchivanin suolavuoren hotellin ja Nakhchivan suolavuori fysioterapiakeskuksen välillä on?
- Täyttääkö potilas lomakkeen, kun hän tulee hoitoon? Kuinka menettely toimii?
- Kuinka sairaanhoitaja antaa ensiapua, kun potilaalla on komplikaatioita?

Yleisesti ottaen he antoivat melkein samat vastaukset.

Nakhichevanin autonomista tasavaltaa hallinnoi terveysministeriö. Ministeriö on tehnyt yhteistyötä Nakhichevan Suolavuori -hotellin kanssa, joka toimii yksityisellä sektorilla.

Keskuksessa on mukavat olosuhteet 128 potilaan samanaikaiselle hoidolle 47 huoneessa, hoidot järjestetään kahdessa vuorossa, päivällä ja yöllä. Suurin osa potilaista tulee hoitamaan astmaa, allergioita ja keuhkoputkentulehdusta sekä psykologisia sairauksia ja vitamiinipuutteita. Suolavuoren fysioterapiakeskuksessa tarjoavat sairaanhoitajan palvelut. Yleensä siihen sisältyy potilaan oman lääkärin suositus ja annetaan kirjalliset ohjeet, kuinka kauan se kestää. Potilas ei täytä lomaketta, koska Azerbaidzanissa ei ole potilashoitojärjestelmän ohjelmaa. Kun potilas tulee keskukseseen, hän antaa sairaanhoitajalle lääkärin kirjoittamat ohjeet ja hoito tämän ohjeen mukaisesti.

Sairanhoitajan tehtävät fysioterapiakeskuksessa ovat:

- Taudin hallitsemiseksi varmistaminen
- Tarkkaile päivittäistä oireiden vähentämistä
- Sairanhoitaja seuraa ja tallentaa potilaan reaktioita hoitoon ja raportoi tarvittaessa lääkärille. Tämän raportin mukaan lääkäri määrittää lääkkeen käytön vähenemisen. Ilmoittaa myös mahdollisista poikkeavuuksista lääkärille.
- Sairanhoitaja suunnittelee, toteuttaa ja arvioi yrityksiä ratkaista potilaiden hengitysvaikeudet. Esimerkiksi lääketerapia, asento vaihtaminen, happihoito, hengitysharjoitukset ja ohjataan kuntoutumisen tukea.
- Sairanhoitaja osaa lääkeyypit, joita tulisi käyttää joka ikäryhmälle, niiden erilaiset annokset ja mahdolliset haittavaikutukset. Lääke jakamista ja lääketurvallisuuden periaatteita noudattaen antaa potilaalle enteraalisia tai parenteraalisia lääkkeitä lääkärin määräyksestä.

Fysioterapiakeskuksessa suolahoitoa voi saada maksimissaan kahdeksan tuntia, koska laitoksen yleisessä hoitosuunnitelmassa on näin määritelty. Potilas järjestää itse ruokailut sekä majoituksen. Tämä paikka on sekä hotelli että erityinen speloterapia-terveyskeskus ja tarjoaa kattavamman palvelun. Se on paikka, jossa lääkärit sairaanhoitajat ja fysioterapeutit palvelevat sekä normaalit hotellityöntekijät. Hotelli tarjoaa potilaalle 3 aterialla, lääkärintarkastuksen ja sairaanhoitajan hoidon sekä hotellissa että fysioterapiakeskuksessa. Hotelli tarjoaa kuljetuksen asiakkaille fysioterapiakeskukseen hotellin omilla busseilla.

Kun potilas saapuu hotelliin, vastaanotto kirjaa hänen tietonsa ja hänet ohjataan lääkäriin. Kaikki potilaan lääkkeet, joita hän käyttää, keuhkoröntgenkuva ja laboratorioarvot hänellä ovat se ja kun hän menee lääkäriin, hän yleensä tuo keuhkoröntgenkuva ja laboratorioarvot

mukanaan. Lääkäri huolehtii potilaasta eli keskustelee taudeista ja tutkii potilasta, myös tarkastelee myös keuhkoröntgenkuva ja laboratorioarvoja ja tekee muistiinpanoja. Potilaan tutkinnan jälkeen potilaalle ilmoitetaan taudin asteen mukaan, kuinka monta päivää tarvitaan. Samalla lääkäri antaa ohjeita päivystävälle sairaanhoitajalle. Potilas ottaa paperin lääkäriltä ja tuo sen vastaanotolle eli kassalle ja maksaa.

Speleoterapian jatkuvuus on erittäin tärkeää. Jos sitä jatketaan 3-4 vuoden ajan 10-15 päivän jaksoilla, hoidon tulos kasvaa 90-95% lapsilla ja 70-75% aikuisilla. Vaikka potilaat käyttävät lääkettä ensimmäisinä vuosina, he eivät käytä lääkettä, koska he toipuvat seuraavina vuosina. He hyötyvät vain speloterapiahoidosta. Luolan ilma on sairaille terveellinen, koska se on luonnostaan suolaista. Potilaat nukkuvat hyvin, koska he hengittävät helpommin ja kun oireet häviävät. Se vaikuttaa hyvin heidän psykologiaan. Heidän elämänsä laatu paranee ja hermosto rentoutuu.

9 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietopaketti suolavuoren hyödyistä ihmisten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa ja auttaa ymmärtämään paremmin suolavuoren hyötyjä ihmisten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle.

Opinnäytetyöhön valittiin tutkimuskysymyksiä, joiden avulla selvitettiin suolavuorenterapian vaikutusta hyvinvointiin.

1. Miten se hyödyttää ihmisten sekä psyykkistä että fyysistä terveyttä?
2. Mitkä sairauksiin se auttaa?
3. Onko todettu positiivista vaikutusta ihmisten terveyteen, kun fysioterapiakeskus avattiin?
5. Mihin hoitojen vaikutukset perustuvat?
6. Millaisia hoidot ovat?
7. Mikä on sairaanhoitajan tehtävä?
8. Kuinka tämä hoito vaikuttaa ihmisten terveyteen?

10 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyön aiheena on ”Nakhchivan suolavuori fysioterapiakeskuksen miten sairaanhoitaja tukee hoito ja ihmisen hengistä” ja tarkoituksena on lähteä tässä pohtimaan aiheemme kulkua sekä pohtia meitä askarruttavat kysymykset.

Opinnäytetyön tavoitteena on esitellä sairaanhoitajaopiskelijoille Powerpointin avulla suolavuori sekä suolan hyödyt ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Esittelen työssäni lisäksi Azerbaidžanin sairaanhoitajan tehtäviä suolavuori-fysioterapiakeskuksessa.

Sairaanhoitajan koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija työllistyy mahdollisimman nopeasti tutkintotodistuksen saatuaan. Tähän voi vaikuttaa jo opiskeluaikana ideoimalla hyvä opinnäytetyöaihe. Aihe voi olla yhteyksissä työelämääsi, aikaisempiin harjoitteluihisi tai se voi syventää tietoa ja taitoa sinua kiinnostavasta aiheesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 16.) Omassa kotimaassani suolan on todettu auttavan ihmisiä fyysisissä ja psyykkisissä ongelmissa. Haluan tuoda tätä tietoa myös suomalaiseen kulttuuriin ja hoitotapoihin. Suolahoitoterapia voi tulevaisuudessa mahdollisesti olla yhteydessä omaan työhöni sairaanhoitajana.

Toimintasuunnitelma tehdään toiminnallisessa opinnäytetyössä lähinnä siksi, että opinnäytetyön ideoiden ja tavoitteiden on oltava tietoisia, harkittuja ja perusteltuja. Toimintasuunnitelma vastaa kysymyksiin siitä, mitä tehtiin, miten se tehtiin ja miksi. Toimintasuunnitelman ensisijainen merkitys on jäsentää, mitä teet itsellesi. Toiseksi osoitat, että voit perustella ideasi ja tavoitteesi toimintasuunnitelmallasi. Suunnitelman kolmas merkitys on sana mitä tehdä (Toimintasuunnitelmaan pitäisi olla mahdollista linkittää. Joskus suunnitellut toteuttamistavat osoittautuvat mahdottomiksi, mutta perustasolla eli aiheitasolla sinun pitäisi pystyä sitoutumaan siihen, mitä olet toimintasuunnitelmassa luvannut tehdä. Kokemuksemme mukaan aiheen jatkuva vaihtaminen ei usein ole sopiva ratkaisu opinnäytetyön tekemiseen. Toimintasuunnitelma tulisi aloittaa ensimmäiseksi tilanteen kartoittamisella. Ensinnäkin on hyvä selvittää, mitä muita vastaavia tutkimuksia tai ideoita aiheesta on. On myös tärkeää kartoittaa idean kohdeyleisö ja sen tarve kohderyhmässä, siihen liittyvä kirjallisuus, tutkimus, muut mahdolliset lähteet ja meneillään oleva keskustelu aiheesta. Esimerkiksi kirjalliset, suulliset, sähköiset, kuvalliset. Tätä vastaan katsot omia taitojasi, kykyjäsi ja valmiuksiasi idean toteuttamiseen. Pelkästään tämän taustatutkimuksen perusteella voit määrittää lopullisen toiminnallisen opinnäytetyön idean ja sen tavoitteet. Toisin kuin taustatiedot, sinun tulisi miettiä, miten ideaa tulisi rajoittaa, minkälaisen käytännön ongelman haluat ratkaista ja kuinka tärkeä se on kohderyhmälle. Seuraavaksi tarvitset toimintasuunnitelman. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.)

Opinnäytetyö kehittää opiskelijoiden tietoja ja taitoja, kuten oman alan tietoutta, analysointi- ja perusteluvalmiuksia ja kriittistä ajattelua. Opinnäytetyö on myös opiskelijan mahdollisuus osoittaa osaamisensa ja soveltaa tietojaan käytännössä sillä odotetaan selkeää yhteyttä työelämän kehittämiseen. Tavoitteena voi olla esimerkiksi palvelun, toimintamallien tai uuden työkalun kehittäminen. Opinnäytetyö voi olla osa ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistoimintaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ei ole vain itse toiminnan soveltaminen, vaan myös oppia kriittinen lähestymistapa oman työn ja osaamisen kehittämiseen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ajankohtaisia ja työhön liittyviä asioita. Sosiaali- ja terveysalojen toiminnallisissa opinnäytetöissä on laadittu erilaisia ohjeita ja ohjeita. (Vilkka & Airaksinen 2004, 5)

10.1 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyöprosessi alkoi opettajan hyväksytyä aiheeni elokuussa 2020. Aluksi tarkastelin eri kirjallisuutta ja keräsin tietoa eri tietokannoista. Laurea-ammattikorkeakoulun kirjastotyöntekijä auttoi minua ja sain häneltä hyödyllistä tietoa kirjallisuuden keräämisessä. Hän myös auttoi myös käyttämään erilaisia tietokantoja ja etsimään niistä aihettani koskevia artikkeleja.

Käytin ProQuest Central, Medic, Cochranelibrary, CINAHL, Google ScholarFinnan tietokantoja lähteiden etsimiseen. Hakusanoina käytin sekä suomeksi että englanniksi suolavuori, salt cave ja suolahuone.

11 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

11.1 Opinnäytetyön eettisyys

Julkista tutkimusta tehdessään tutkijan tulisi pitää mielessä eettinen lähestymistapa tehtävään työpaikalla. Yliopistoissa, ammattikorkeakouluissa ja muissa tutkimuslaitoksissa työskentelevien / opiskelevien on noudatettava tutkimusetiikan periaatteita huippukonseptin mukaan tutkimusetiikan neuvottelukunnan mukaan. Se viittaa kaikkiin tutkimukseen ja tieteeseen liittyviin eettisiin näkökohtiin ja arviointeihin. (Tutkimuseettinen neuvottelu-toimikunta 2012, 4.)

Hyvään tieteelliseen tutkimuseetiikkaan kuuluu:

- Rehellinen toiminta, yleinen tarkkuus ja huolellisuus tutkimuksessa ja sen tulosten tallentamisessa.
- Opinnäytetyössä ja toiminnassa on kestäviä kriteerejä, eettisesti kestäviä tiedonhankinta ja tutkimuksen kannalta arviointimetodia.
- Tutkija/tutkijat antavat arvon jo aiemmin julkaissut teoksille sekä niiden tekijöille, ja viittaukset tehdään asianmukaisella tavalla.
- Raportointi tallennetaan vaaditun asetuksen mukaisesti.

- Luvat jotka tarvitaan tutkimuksessa se otettu huomioon ennen tutkimuksen alkamisesta
- Ennen tutkimuksen opinnäytetyön aloittamista tehdään sopimus kaikkien osapuolten (työnantajan, tutkijan/tutkijoiden) oikeudet ja toimintaprinsiipit, joten koskevat tekijöiden, vastuiden ja velvollisuuksien sekä aineistojen säilyttämistä, että käyttöoikeuksia.
- Tutkimusorganisaatioissa noudatetaan hyvää henkilöstö ja taloushallintoa sekä otetaan huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelutoimikunta 2012, 6-7.)

11.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuus ja pätevyys ovat tärkeä osa, kun kirjoitetaan opintonäyttöä tai muita tieteellisiä artikkeleita. Se on otettava huomioon tiukasti, että tutkimuksen suorittaessa tutkijan on varmistettava tutkimuksensa, että tutkimus vastaa luotettavuus ja pätevyyskriteereitä.

Opinnäytetyötä kirjoitettaessa viitattiin aiempaan tutkimukseen ja muihin lähteisiin. Kerätyt tiedot Nakhchivanin suolavuoresta ja kahdesta erilaisesta suolahoidosta esitettiin Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoille jakaakseni hyödyllistä tietoa aiheesta.

12 Esittelyn tekeminen

Esittely on yksi tehokkaimmista tavoista ilmaista ajatuksia ja toimia. Nykyään monet tuotemerkit ja virastot käyttävät esityksiä monta kertaa selittääkseen, mainostaakseen ja markkinoidakseen työnsä ihmisille. Esittely on myös opettajien ja opiskelijan yleisimmin käytetty työkalu. Yksi hyödyllisimmistä esityksistä on Powerpoint (Leppäjoki 2010). Esitän sen avulla myös opinnäytetyöni. Valmistelin oman opinnäytetyöni huolellisesti esittämistä varten. Tein ensin suunnitelman **ja jaoin sen eri osiin**. Tämän jälkeen täydensin esityksen osiot ja lopuksi liitin ne yhtenäiseksi esitykseksi.

"Hyvä valmistautuminen vähentää jännityksen ja lisää luottamusta suorituskykyyn" seurasin periaatetta. Oman tuotoksen esittäminen on helpompaa kuin muut esitys, koska aihe on ehdottomasti tuttu ja kaikki aineistot on hankittu ja teoria on jo luettu. Esityksen tärkeimmät kohdat ovat alku- ja loppupisteet. Ensinnäkin meidän on esiteltävä itsemme ja selitettävä tutkimuksen aihe. Esittelyn pitäisi motivoida yleisöä kuuntelemaan koko esitys loppuun. (Leppäjoki 2010.)

13 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Ihmiset on aina kokeilleet vaihtoehtoisia lääketieteellisiä menetelmiä ongelmiansa hoidoissa. Vaihtoehtoisia hoitomenetelmiä käytetään yhä edelleen enenemissä määrin. Yhtä tällaista hoitoa voi saada suolaluolissa ja suolahuoneessa. Suolaterapia hoitaa ja helpottaa hengitystie-, iho- ja allergisia sairauksia. Se auttaa myös ihmistä rentoutumaan psyykkisesti ja fyysisesti.

Tein Powerpoint esityksen Nakhchivanin suolavuoresta ja kahdesta erilaisesta suolahoidoista Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoille jakaakseni hyödyllistä tietoa aiheesta. Minun mielestäni aihe on tärkeä ja sitä kannattaisi tutkia ja kehittää lisää. Suomalaisessa yhteiskunnassa suolahoidoista voisi olla apua moniin eri sairauksiin.

Lähteet

Painetut

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Toiminnallinen opinnäytetyö.

Sähköiset

Matthew, B. 5 aug. 2010, Salt's benefits. Viitattu 05.09.2020

<file:///Users/suzanaabbassoy/Downloads/ProQuestDocuments-2020-09-05.pdf>

Mansi, Jain 30 Aug 2018. Indian Express., Mumbai. Salt Water Benefits: Some beauty of salt water Salt Water Benefits: Some beauty of salt water. Viitattu 08.2020. [https://search-](https://search-proquest-)

[proquest-](https://search-proquest-)

[com.nelli.laurea.fi/central/docview/2096654397/7DA918ED76C84F6DPQ/1?accountid=12003](https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2096654397/7DA918ED76C84F6DPQ/1?accountid=12003)

Jouni ,H. 2007 Duodecimlehti. Suolahuone astman täydentävänä hoitona? Viitattu 09.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo96812>

Dr. Cindy,H. World Halotherapy association. Viitattu 09.2020 <https://worldhalotherapy.com/>

Lilli, P. 2003. Astmaatikkojen kokemuksia suolahuonehoidosta. Viitattu

09.2020. https://www.finna.fi/Record/theseus_oamk.10024_57334

Kimmo Saarinen 2007, sivu 16, Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti Viitattu

13.09.2020 <http://www.polarhealth.fi/userData/polar-suolahuone->

[nt16/pdf/symposium2007.pdf](http://www.polarhealth.fi/userData/polar-suolahuone-nt16/pdf/symposium2007.pdf)

Hugg 2012, SUOLAKAIVOKSISTA-SUOLAHUONEHOITON. Viitattu 06.09.2020.

<http://www.polarhealth.fi/userData/polar-suolahuone-nt16/pdf/SUOLAKAIVOKSISTA->

[SUOLAHUONEHOITON.pdf](http://www.polarhealth.fi/userData/polar-suolahuone-nt16/pdf/SUOLAKAIVOKSISTA-SUOLAHUONEHOITON.pdf)

Sala Horowitz, 2010. ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY THERAPIES. Viitattu 10.09.2020.

<https://saltcavenz.co.nz/assets/public/images/uploaded/1551934174/sala-horowitz-salt->

[cave-therapy-2010.pdf](https://saltcavenz.co.nz/assets/public/images/uploaded/1551934174/sala-horowitz-salt-cave-therapy-2010.pdf)

M,SHARIFAH ARFAH BINTI. May 24, 2019. ProQuest Central. AZERBAIJAN MEDICAL UNIVERSITY KEEN ON COLLABORATION WITH M'SIAN UNIVERSITIES ON SPELEOTHERAPY. Viitattu 21.09.2020. https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/2230221323/D0461727506B4D90PQ/1?accountid=12003&fbclid=IwAR2J3DH_wxLADRBxGLUz-OYXHecUmcfEo2aYW_XQaBSFjw2wWCRg_EfB75s

Katalin N., István B., Dr Tibor K. PhD, Norbert K., János S., László K., István B. & Tamás B. 03 Jul 2009. Study on endocronological effects of radon speleotherapy on respiratory diseases. Study on endocronological effects of radon speleotherapy on respiratory diseases Viitattu 14.10.2020<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09553000802512550>

Sairaanhoitajat. 12.4.2019. Euroopan sairaanhoitajakoulutus kehitty edelleen. Viitattu 09.2020<https://sairaanhoitajat.fi/euroopan-sairaanhoitajakoulutus-kehitty-edelleen/>

Euroopan unionin virallinen lehti. 2013. Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi 2013/55/EU. Euroopan unionin virallinen lehti. Vol. 56 (354). 132-170. Viitattu 09.2020 <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013L0055&from=HU>

Rashleigh R., Smith S.M., Roberts N.J. 2014. Viitattu 09.2020<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3937102/>

Laurea AMK, 2020. Sairaanhoitajakoulutus. Viitattu 10.2020.<https://www.laurea.fi/koulutus/sosiaali--ja-terveysala/sairaanhoitaja-amk/>

Ammattinetti 2004, Sairaanhoitaja. Viitattu 7.10.2020http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/217_ammatti

ŞİMŞEK, O. 05.05.2020. Health Tourism Potential of Nahcivan Duzdağ. Kafkas University Journal of the Institute of Social Sciences. Viitattu 7.10.2020https://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/sobedergi/file/25/02_0%C4%9Fuz%20%C5%9E%C4%B0M%C5%9EEK.pdf

Laurea ammattikorkeakoulu 2020. Opinnäytetyö Viitattu 30.09.2020.<https://laureauas.sharepoint.com/sites/linkfi/opintojenkulku/opinnaytetyo/Sivut/default.aspx>

Tutkimuseettinen neuvottelu-toimikunta 2012. Viitattu 10.2020.https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

"DUZDAG" HOTEL PHYSIOTHERAPY CENTER, 2018. Viitattu
10.2020. <http://www.duzdag.com/en>

Kristiina Leppäjoki - Loimaan ammatti- ja aikuisopisto 21-05-2010. Viitattu
17.12.2020. http://opinnayte.lskky.fi/esityksen_valmisteleminen.htm#Aloituksen

Powerpoint university Viitattu: 01. 2021.
<https://www.youtube.com/channel/UC0w9QznmfB5kuTRs6zP0BQ>

Powerpoint school Viitattu 01.2021.
<https://www.youtube.com/watch?v=Gjev8RkqO1k>

Aylin Ayaz, 02.2008. Hacettepe University. "Tuz tuketimi ve saglik". Vitattu 03.2021
http://xn--byklimanasm-thbb.com/Makaleler/Tuz_Tuketimi_ve_Saglik/Tuz_Tuketimi_ve_Saglik.pdf

Annie Price, CHHC, 14.07. 2018 .Salt Therapy: How It Benefits Breathing, Plus the Skin and Immune System Vitattu 03.2021. <https://draxe.com/health/salt-therapy/>

Kuviot

Duzdağ Otel 2018 Vitattu 10.2020 <http://www.duzdag.com/qalareya>

Naxcivan Az. 16.10.2018 Vitattu 10.2020
<https://nuhcixan.az/news/cemiyyet/7463-benzersiz-tebii-sefa-menbeyi-duzdag-fizioterapiya-merkezi>

Taulkko

Azərbaycan Səhiyyə Nazirliyi <http://www.2bbtk.com/index.php?link=fen>