



Ohje painijansilsan ennaltaehkäisyyn

Kirsi Koivuniemi

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Ohje painijansilsan ennaltaehkäisyyn

Kirsi Koivuniemi
Sairaanhoitaja
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2021

Kirsi Koivuniemi

Ohje painijansilsan ennaltaehkäisyyn

Vuosi 2021

Sivumäärä 30

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia selkeä ohje toimeksiantajalle painijan sieni-infektion ehkäisyyn. Työn tavoite on tuottaa toimeksiantajan käyttöön kattava tutkittuun tietoon perustuva tietopaketti aiheesta. Tämän tiedon perusteella toimeksiantajan tarkoituksena on kehittää omaa toimintaansa siten, että sieni-infektiota pystyttäisiin ennalta ehkäisemään aiempaa paremmin. Painipiireissä kulkee pieninä epidemioina Trichophyton tonsurans-silsasienen ihosilsaa aiheuttama painijansilsa. Tutkimuksen mukaan painijoilla on todettu olevan suuri riski herkästi tarttuviin ihon infektioihin.

Työn teoreettinen viitekehys koostuu tutkitusta tiedosta ihon sieni-infektioista. Ihon sieni-infektioiden syitä ja niiden hoitoa käsitellään yleisellä tasolla. Painijoiden ihon sieni-infektioita käsitellään tarkemmin, niiden syitä ja ennaltaehkäisyä. Näiden lisäksi käsitellään teoretietoa siitä, millainen on hyvä ohje.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantajan kanssa yhteistyössä sovittiin ohjeen sisältö ja teoreettisen tietoperustan sisällön pääpiirteet. Työn tarvetta selvitettiin harrastajille suunnatun kyselyn avulla. Kyselyn perusteella voidaan sanoa, että vaikka vastaajat kokivat tietävänsä mikä painijan sieni-infektio on, ei sitä välttämättä tunnusteta tai varmasti tiedetä miten tartuntaa voi ehkäistä omalla toiminnallaan.

Ohje laadittiin sähköisessä muodossa, jotta se olisi mahdollisimman käyttökelpoinen. Ohjeen testaaminen käytännössä jouduttiin pandemiatilanteen takia jättämään tekemättä. Ohjeen testaaminen ja myöhemmin sen käyttöönotto jää toimeksiantajan tehtäväksi, kunhan korona-tilanne sen sallii. Ohjeen käytössä tulee huomioida harrastajien vaihtuvuus, joten ohjetta olisi hyvä käydä säännöllisesti läpi harrastajien ja seuratoimijoiden kanssa.

Lopuksi työtä arvioitiin aikataulutuksen, tietoperustan sekä laaditun ohjeen perusteella. Toimeksiantajan mukaan ohje on koottu informatiivisesti ja selkeästi ja on hyödynnettävissä paitsi toimeksiantajan käytössä, myös valtakunnallisesti kamppailulajiseuroissa. Jatkossa ohjetta olisi hyvä käydä läpi harrastajien kanssa säännöllisesti, toimeksiantajalla on myös mahdollisuus jakaa tietoa muille painiseuroille.

Asiasanat: painijan sieni-infektio, ennaltaehkäisy, ohje

Kirsi Koivuniemi

Guidelines for the prevention of wrestler's fungal infection

Year 2021

Pages

30

The purpose of this thesis was to draw up clear guidelines for the client relating to the prevention of wrestler's fungal infection. On the basis of this information, the client intends to develop their own activities in such a way that fungal infections can be better prevented. Among wrestlers there are sometimes fungal epidemics caused by the fungus *Trichophyton tonsurans*. According to studies, wrestlers have been found to be at high risk of easily transmittable skin infections. The theoretical framework of the thesis consisted of researched information on fungal infections of the skin. The causes of these fungal infections and their treatment are discussed on a general basis. Fungal infections of the skin which are typical for wrestlers are discussed in more detail as well as their causes and prevention. In addition, theoretical knowledge of what are good guidelines are discussed.

This thesis was carried out as a functional thesis and in cooperation with the client, the content of the guidelines and the main features of the content for the theoretical background were agreed upon. The need for the guidelines was investigated through a survey aimed at wrestlers. Based on the survey, although respondents felt they knew what a wrestler's fungal infection was, they were uncertain whether they could identify these infections or know how to prevent them through their own actions. The guidelines were drawn up in electronic form to make it as usable as possible but due to the pandemic situation, the guidelines could not be tested in practice. It was left to the client to test and implement the guidelines as long as the Corona Virus situation permits. The use of the guidelines should take into account the turnover of wrestlers and it would be beneficial to go through the instructions regularly with the wrestlers and the coaches.

Finally, the work was assessed on the basis of scheduling, the knowledge base, and the instructions drawn-up. According to the client, the instructions were compiled informatively and clearly and can be utilized by the client as well as by various martial arts clubs nationally. In the future, it would be a good idea to go through the instructions regularly with the wrestlers and the client also has the opportunity to share the information provided by the guidelines with other wrestling clubs.

Keywords: wrestler fungal infection, prevention, guideline

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Teoreettiset lähtökohdat	7
2.1	Ihon sieni-infektio.....	7
2.1.1	Ihon sieni-infektion syyt	7
2.1.2	Ihon sieni-infektion oireet ja hoito	7
2.2	Painijan sieni-infektio.....	8
2.3	Painijan sieni-infektion ennaltaehkäisy	10
2.4	Hyvän ohjeen tunnusmerkit.....	10
3	Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä.....	11
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	12
5	Opinnäytetyön toteutus	12
5.1	Aineiston haku ja analysointi	13
5.2	Opinnäytetyön tarpeen selvittäminen.....	14
5.3	Ohjeistusten toteutus	17
6	Arviointi.....	17
7	Pohdinta.....	19
7.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	19
7.2	Jatkokehittämissuhteet	21
	Lähteet	22
	Kuvat	25
	Taulukot	25
	Liitteet.....	26

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena on painijan sieni-infektio ja sen ehkäisy. Tarkoitus on laatia ohje painijan sieni-infektion ehkäisemiseen. Aihe valikoitui oman mielenkiinnon sekä aiheen ajankohtaisuuden mukaan, toimeksiantajan edustajan mukaan sieni-infektiot ovat ajoittain iso ongelma lajin harrastajien keskuudessa. Painipiireissä kulkee pieninä epidemioina *Trichophyton tonsurans*-silsasienen ihosilsaa aiheuttama painijansilsa (Airola 2020).

Tutkimuksen mukaan painijoilla on todettu olevan suuri riski ihon infektioiden. On todettu myös painijoiden ihoinfektioiden olevan herkästi tarttuvia ja siksi aiheuttavan jopa epidemioita. Varsinkin paikat, jotka jäävät painijalla vaatetuksen ulkopuolelle ja hankautuvat vastustajaa vasten, ovat alttiita silsalle. (Airola 2020.)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja on Järvenpään Voimailijat ry, joka on vuonna 1963 perustettu paini- ja voimailuseura. Järvenpään Voimailijat on myös olympiakomitean tähtiseura. Järvenpään Voimailijat on jaettu kahteen jaokseen, voimailujaokseen ja painijaokseen, joista varsinainen toimeksiantaja on painijaos. Järvenpään Voimailijoissa on jäseniä monesta eri ikäluokasta, 3-vuotiaasta aina aikuisiin asti. Seurassa toimii monta eri tasoista harrastaja- ja kilparyhmää, jotka harjoittelevat aktiivisesti kotisalilla sekä leireillä eri puolella Suomea. Aktiivisesti kilpailevat nuoret harrastajat myös leireilevät ja kilpailevat ulkomailla. (Kangasniemi 2020.)

Aktiivisesti kilpailevien harrastajien harjoittelu muualla kuin kotisalilla on lisännyt seuran painisieni-infektioita ajoittain (Kangasniemi 2020). Kangasniemen mukaan juuri kilpailemisen lisääntyminen varsinkin ulkomailla on lisännyt myös Järvenpään Voimailijoiden pienempien painijoiden riskiä saada sieni-infektio tartunta. Kangasniemi kertoo myös, että suurin osa seuran harrastajista harjoittelee vain kotisalilla, joten heidän sienitartuntojen ehkäisemiseen vaikuttaa eniten juuri toiminta omalla salilla. Tästä syystä seuran tavoitteena on lisätä painijoiden ja heidän vanhempien tietoisuutta painijansilsan ehkäisystä. Kangasniemen mukaan seura suunnittelee kehittävänsä tulevaisuudessa toimintaansa tämän opinnäytetyön tuoman tutkitun tiedon perusteella siten, että infektioepidemioilta välttyttäisiin mahdollisimman hyvin.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena on laadittu selkeät ohjeet toimeksiantajan käyttöön. Ohjeet on laadittu sähköisessä muodossa, jotta toimeksiantaja voi halutessaan käyttää niitä internet-sivuillaan. Ohjeita laadittaessa on huomioitu niiden kohderyhmät. Toinen sivu ohjeesta on laadittu painijoiden ja heidän huoltajiensa käyttöön, toinen seuratoimijoiden avuksi sieni-infektion ehkäisyssä.

2 Teoreettiset lähtökohdat

Työn teoreettinen viitekehys koostuu tutkitusta tiedosta ihon sieni-infektioista. Ihon sieni-infektioiden syitä ja niiden hoitoa käsitellään yleisellä tasolla. Painijoiden ihon sieni-infektioita käsitellään tarkemmin, niiden syitä ja ennaltaehkäisyä. Näiden lisäksi käsitellään teorian tietoa siitä, millainen on hyvä ohje.

2.1 Ihon sieni-infektio

Ihon sieni-infektio on melko yleinen vaiva, jota aiheuttavat useat eri silsasienet. Silsa voi tarttua mihin tahansa iholle. Yleisimmin sitä esiintyy kuitenkin varvasväleissä, jalkapohjissa ja muualla jalkaterissä sekä kämmenissä, mutta silsaa voi esiintyä myös kynsissä ja hiuspohjassa. Myös nivusissa ja vartalolla kauttaaltaan voi esiintyä silsaa. Silsasienien takia infektoituu vain iho, eivät limakalvot. Tämä johtuu siitä, että silsasienten ravintoa on keratiini, eli ihon sarveisaine. (Airola 2020; Ihoinfektiot 2021.)

2.1.1 Ihon sieni-infektion syyt

Tässä opinnäytetyössä infektiolla tarkoitetaan mikrobien aiheuttamaa tartuntaa ja sitä seuraavaa tautia. Yleisesti infektiolla voidaan tarkoittaa myös elimistön ulkoisten, kuten esimerkiksi täit ja syyhypunkki, ja sisäisten eläinten, kuten kihomatojen aiheuttamia tauteja. Sienet lisääntyvät suvullisesti itiöistä sekä suvuttomasti jakautumalla. Iholle infektiota aiheuttaa noin 200 eri sienilajia. (Lumio 2019.)

Ihon sieni-infektion aiheuttavat useimmiten silsasienet, jotka jaetaan Trichophyton-, Epidermophyton-, ja Microsporum- sukuihin. Vartalolla infektion aiheuttaja on yleisimmin Trichophyton-suvun dermatofyytti. Terveelle iholle hiivasieni ei yleensä aiheuta infektiota, mutta altistavan tekijän vaikutuksesta hiivainfektio iholla on mahdollinen. Päänahkaan tai vartalolle infektio voi tarttua eläimistä, mutta tartunta ihmisestä toiseen on myös mahdollinen. (Airola 2020; Ihoinfektiot 2021.)

2.1.2 Ihon sieni-infektion oireet ja hoito

Silsasieni-infektio voi tarttua iholla mihin tahansa. Tavallisimmin sitä tavataan jalkaterissä, varvasväleissä ja jalkapohjissa. Varvasväleissä silsa ilmenee maseroitumisena eli varvasvälien iho on vaaleaa ja vettynyttä, hautunutta. Varvasväleissä se voi ilmetä myös kutinana ja joskus saattaa esiintyä myös rakkuloita. Varvasväleistä silsa leviää usein myös jalkapöydän päälle. Silsa voi jalkaterässä esiintyä myös tarkkarajaisena hilseilynä. Pienet pinnalliset hilserenkaat ovat tunnusomaisia jalkapohjan silsalle. Nivusalueella silsa esiintyy tarkkarajaisena, reunastaan koholla olevana hilseilevänä muutoksena, joka on kutiseva ja rengasmainen. Nivussilsa on alkuvaiheessa usein toispuoleinen, ja leviää vähitellen molemmille puolille. Nivussiltaa edeltää yleensä jalkasilsa. (Ihoinfektiot 2021.)

Vartalolla silsa voi esiintyä monella eri tavalla. Se voi ilmetä useina nopeasti kasvavina muutoksina, jotka paranevat keskiosastaan. Vastaavasti silsa voi ilmetä myös rengasmaisena muutoksena, joka kasvaa hitaasti. Kooltaan silsa voi olla muutamasta senttimetristä kymmeneen senttimetriin, laajoissa silsoissa usein esiintyy sisäkkäisiä renkaita. Paljailla ihoalueilla silsa on usein eläinperäinen, tällöin ihottuma-alueen reunoilla voi olla rakkuloita ja ruvettumaa. Silsa voi tarttua eläimestä, mutta myös ihmisestä toiseen. Hiuspohjassa silsa on myös punoitava hilseilevä läiskä. Se voi olla karstaisen eritteen peittämä. Päänahassa infektiolueella voi olla katkenneita hiuksia. Päänahassa sieni voi tunkeutua myös karvatuppeen. Tämä aiheuttaa nopeasti pahenevan märkäisen taudin. (Airola 2020; Ihoinfektiot 2021.)

Sieni-infektioiden itsehoitoon on kehitetty tehokkaita voiteita, joiden avulla voidaan hoitaa pinnallisia infektiota. Paikallishoitoon käytetään terbinafiini-valmisteita, jolloin hoidon kesto on tavallisimmin 1-2 viikkoa. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää lääkevoiteita, jotka sisältävät niin sanottuja atsoleita, kuten esimerkiksi ketokonatsolia, klotrimatsolia tai mikonatsolia. Tällöin hoidon kesto on hieman pidempi, noin 3-4 viikkoa. Päänahassa oleva infektio ei kuitenkaan parane itsehoidolla. Vakavampiin tauteihin tarvitaan tablettihoitoa tai jopa suonensisäisesti annettavaan lääkitystä. Sieni-infektion hoitoon ei käytetä antibiootteja, koska antibiootit eivät tehoa niihin. Sen sijaan antibiootit voivat altistaa sieni-infektiolle, esimerkiksi emätintulehdukselle. (Airola 2020; Lumio 2019.)

2.2 Painijan sieni-infektio

Painijoilla on todettu ajoittain esiintyvän vartalolla silsaa epidemioina. Silsaa voi painipiireissä esiintyä myös päänahassa. Painijansilsa oireilee samalla tavoin, kuin muukin vartalolla esiintyvä silsa. Varsinkin paikat, jotka jäävät painijalla vaatetuksen ulkopuolelle ja hankautuvat vastustajaa vasten, ovat alttiita silsalle. Painijan sieni-infektion aiheuttaa tavallisesti *Trichophyton tonsurans*. (Airola 2020.)

Tutkimuksen mukaan painijoilla on todettu olevan suuri riski ihon infektioiden. On todettu myös painijoiden ihoinfektioiden olevan herkästi tarttuvia ja siksi aiheuttavan jopa epidemioita. Tästä syystä on todettu, että painijoiden tiedottaminen oikeanlaisesta infektioiden torjunnasta on ensiarvoisen tärkeää. Sieni-infektio painijalla aiheuttaa välittömästi kilpailu- ja harjoittelukiellon. Tästä syystä on erittäin tärkeää tarkkailla painijoiden ihoa säännöllisesti ja hoitaa mahdollinen infektio heti. Sieni-infektion nopea tunnistaminen myös ehkäisee epidemian syntymistä. (Herzok, Frazer, Register-Mihalik & Kerr 2017; Hedayati, Afshar, Shokohi & Aghili 2007.)

Painijan vartalon silsa oireilee samalla tavoin, kuin vartalosilsa yleensä. Jos painijalle ilmaantuu uudenlainen ihottuma, tulee sieni-infektiota epäillä aina. Kuten alla olevista kuvista käy ilmi, sieni-infektio aiheuttaa painijan iholle läiskän, joka voi olla hilseilevä ja sen reunat voivat olla koholla ja punoittaa. Päänahassa läiskän alueella voi ilmetä myös hiustenlähtöä.



Kuva 1: Sieni-infektio poskessa (Kangasniemi 2018)



Kuva 2: Sieni-infektio käsivarressa (Kangasniemi 2019)

Ihon sieni-infektio hoidetaan usein paikallisilla lääkevoiteilla, mutta painijoilla hoitona on aina suun kautta otettava lääkekuuri. Useimmin käytetään terbinafin-kuuria. Painijan lisäksi hoidetaan tämän oireettomat perheenjäsenet ja harjoituskumppanit, jotta estetään infektion leviäminen. Perheenjäsenille ja harjoituskumppaneille hoidoksi riittää viikon ajan peseytyminen kerran päivässä ketokonatsoli-lääkeshampoolla. (Majid, Sheikh, Kanth & Hakak 2016; Lehto 2016.)

2.3 Painijan sieni-infektion ennaltaehkäisy

Tärkeässä osassa painijansilsan ehkäisyssä on painijoiden ihon tarkistaminen säännöllisesti ja mahdollisten sieni-infektioiden hoitaminen pikaisesti. Myös painimolskin pitäminen puhtaana on tärkeää. Tutkimuksen mukaan molskin puhdistaminen vaikuttaa merkittävästi sieni-infektioiden leviämiseen. Puhdistamisessa tulisi mahdollisuuksien mukaan käyttää sellaista ainetta, joka vaikuttaa myös sen levittämisen jälkeen. Myös molskin pyyhkimiseen tulisi kiinnittää huomiota. Pyyhkiminen tulisi tehdä siten, että desinfioidulla molskilla ei kävellä, vaan puhdistaminen tapahtuu takaperin kävelemällä. Desinfiointi tulisi tehdä ruiskuttamalla desinfiointiainetta molskille ja pyyhkimällä sen jälkeen. Tutkimuksen mukaan ämpärin ja mopin käyttäminen voi olla tehottomampaa, koska silloin voi olla vaarana, että ämpärissä olevasta pesuainevedestä tarttuu moppia huuhdeltaessa moppiin itiöitä, eikä puhdistettavasta pinnasta tule puhdasta. (Lehto 2016; Young, Motz, Markey, Young & Beaschler 2017.)

Painijan tulisi jokaisen harjoituskerran jälkeen peseytyä huolellisesti jo salilla. Koska itiöt voivat tarttua iholle, ja siirtyä siitä vaatteisiin, ei peseytyminen vasta kotona ole yhtä tehokasta. Jokaisen harjoituskerran jälkeen tulisi myös harjoitusvarusteet, mukaan lukien pyyhe, pestä. Painijan suositellaan käyttävän ketokonatsoli-lääkeshampoota sieni-infektion ennaltaehkäisyyn viikoittain sekä jokaisen kilpailu- ja leiripäivän päätteeksi. Ennen molskille menoa olisi tossut hyvä puhdistaa desinfiointiaineella ja kädet desinfioida huolellisesti. Käsien desinfiointin on tutkitusti todettu vähentävän infektiota painijoiden keskuudessa. Kilpailuiden yhteydessä kädet pitäisi desinfioida ennen jokaista ottelua. (Young ym 2017.)

2.4 Hyvän ohjeen tunnusmerkit

Ohjetta laadittaessa tulee huomioida sen kohderyhmä, sillä hyvän ohjeen tunnusmerkkinä on se, kuinka hyvin ohje palvelee kohderyhmäänsä. Ohjeen laatiminen on helpompaa, jos käytävissä on jokin valmis pohja ohjeelle. Laatimista helpottavia tekijöitä ovat myös etukäteen sovitut suuntaviivat esimerkiksi yhteystietojen ja ohjeessa käytettävien kielellisten kirjoitusasu- osalta. Ohjeen kirjoitusvaiheessa tulee pohtia, kenelle ohjetta kirjoitetaan, koska se määrittää pitkälti käytettävät ilmaisut ja ohjeen ulkonäön. Hyvä ohje on sellainen, jonka kohderyhmään kuuluva lukija ymmärtää helposti. Ohjetta laadittaessa on hyvä välttää käsky- muotoa. Sen sijaan tulisi suosia annettujen ohjeiden perustelemista. Ohjeessa on hyvä selittää miksi annetut ohjeet ovat tärkeitä ja mitä niiden noudattamisesta ja noudattamatta jättämisestä voi seurata. Tämä mahdollistaa lukijalle itsemääräämisoikeuden toteuttamisen. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 34-38.)

Ohjeen kirjoittaminen olisi hyvä aloittaa tärkeimmästä asiasta ja edetä vähitellen vähemmän tärkeisiin asioihin. Näin myös sellaiset lukijat, jotka eivät lue koko ohjetta, saavat tietoonsa tärkeimmät asiat. Ohjeen otsikko tulee valita huolella, sillä sen tarkoitus on herättää lukijan mielenkiinto. Sama pätee myös väliotsikoihin. Ohjeessa mielenkiintoa herättävät myös kuvat.

Ne myös lisäävät ohjeen ymmärrettävyyttä ja havainnollistavat tekstiä lukijalle. Kuvia valittaessa tulee huomioida kuvan liittyminen itse ohjeeseen ja sen sisältöön, pelkkiä kuvituskuvia niin sanotusti täyteenä pitää välttää, sillä ne saattavat aiheuttaa lukijassa hämmennystä. Kuvia valittaessa on huomioitava myös tekijänoikeudet, kuvan käyttöön tulee aina olla lupa kuvan tekijältä. Tekstin tulee olla yleiskielellä kirjoitettua ja selkeää. Kappaleiden ryhmittely on hyvä suunnitella siten, että yhdessä kappaleessa on vain yksi asiakokonaisuus. Ohjeen loppuun sijoitetaan yhteystiedot sekä mahdolliset viittaukset lisätietoihin. (Torkkola ym. 2002, 39-46.)

3 Toiminnallisen opinnäytetyön määritelmä

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöltä odotetaan työelämän kehittämistä jollain osa-alueella. Opinnäytetyön voi tehdä tutkimuksellisen työn tai kirjallisuuskatsauksen sijaan toiminnallisen opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tulee olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulee olla myös toteutettu tutkimuksellisesti. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjeittää tai järjestää käytännön toimintaa. Työ voi olla esimerkiksi jokin opas, ohje tai olemassa olevan toiminnan kehittäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman, näyttelypisteen tai kokouksen järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää yhdistää käytännön toteutus ja toteutuksen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisen opinnäytetyön perustana on teoreettinen viitekehys, jossa käsitellään työlle keskeisiä käsitteitä. Tietoperusta tulee laatia kattavasti niin, että sen perusteella voidaan laatia työn tarkoituksena oleva tuotos. Ammattikorkeakouluopintojen opinnäytetyöksi ei riitä pelkkä toiminnallisen työn tuotos, vaan opiskelijan on työllään pystyttävä todistamaan osaamisensa yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto käytäntöön. Teoreettista viitekehystä laadittaessa tulee lähdeaineistoa tarkastella kriittisesti ja useasta eri näkökulmasta. Lähdekritiikissä on huomioitava lähteen julkaisija, julkaisuajankohta sekä lähteen uskottavuuden aste. Lähteistä tulee valita mahdollisimman tuore tutkimustieto, sillä tutkimustieto voi muuttua nopeallakin aikataululla. Lähteistä tulee valita omaan opinnäytetyöhön soveltuvat laadukkaat lähteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 41-43, 72-77.)

Vähitellen toiminnallisen opinnäytetyön edetessä laaditaan opinnäytetyöraportti, joka on lopullinen tuotos, mistä selviää opinnäytetyön työprosessin eteneminen. Raportin tulee olla kiellisesti sellainen, että se täyttää tutkimusviestinnän vaatimukset. Raportista pitää selvittää mitä, miten, miksi ja koska on opinnäytetyöprosessin edetessä tehty. Raportista tulee käydä ilmi myös, mihin johtopäätökseen on lopulta tultu ja millaiset ovat tutkimuksen tulokset. Lisäksi raporttiin tulee sisällyttää arviota omasta oppimisesta ja prosessin etenemisestä omasta

näkökulmasta. Lopullisen raportin tulee ilmentää sitä, mitä opiskelija on prosessin aikana oppinut ja miten työ on onnistunut. (Vilka & Airaksinen 2003, 65.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tutkitusta tiedosta kattava tietopaketti Järvenpään Voimailijoille painijan sieni-infektiosta. Toimeksiantaja on antanut tehtäväksi selvittää, miten he voivat omalla toiminnallaan ennaltaehkäistä painijoiden sieni-infektioita. Tehtävänä on myös laatia heille selkeät ohjeet tähän. Työ tulee vastaamaan kysymyksiin mistä painijan sieni-infektio johtuu ja miten sitä voidaan ennaltaehkäistä. Tarkoitus on teorian tiedon pohjalta laatia selkeä ohje painijoille painijansilsan ennaltaehkäisyyn. Aihe valikoitui oman mielenkiinnon sekä aiheen ajankohtaisuuden mukaan, toimeksiantajan edustajan mukaan sieni-infektiot ovat ajoittain iso ongelma lajin harrastajien keskuudessa. Painipiireissä kulkee pieninä epidemioina Trichophyton tonsurans-silsasienen ihosilsaa aiheuttama painijansilsa (Airola 2020).

Tavoite on saada toimeksiantajan käyttöön selkeä teoriapohja tutkitun tiedon perusteella. Toimeksiantajan on tarkoitus kehittää tulevaisuudessa omaa toimintaansa tämän työn tuottaman teorian tiedon pohjalta. Toiveena on saada tietoa etenkin painijansilsan ennaltaehkäisystä. Tilaustyönä laadittavan ohjeen tavoitteena on olla selkeä ja sellainen, joka tuo tutkittua tietoa seuran jäsenistön käyttöön, jotta painisieni-infektioilta vältyttäisiin jatkossa paremmin. Toimeksiantajan käyttöön laaditaan ohje, jota jakamalla he voisivat kehittää tiedottamistaan aiheesta. Ohje laaditaan sähköisessä muodossa, joten seuran on mahdollista käyttää sitä Internet-sivustollaan sekä tarvittaessa myös tulostaa harrastajille sekä heidän huoltajilleen. Ohje tullaan luovuttamaan sähköisessä muodossa toimeksiantajan edustajalle, joka huolehtii ohjeen jakelusta eteenpäin. Ohje liitetään myös tämän opinnäytetyön liitteeksi. Ennen ohjeen laatimista tehdään osalle harrastajista kysely, mitä tietoa heillä jo sieni-infektiosta on.

5 Opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska työssä on tarkoitus tuottaa ohje toiminnan tueksi. Työn teoreettinen viitekehys on laadittu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyön aluksi aiheen ja toimeksiantajan selviämisen jälkeen on tehty sopimus toimeksiantajan kanssa työn tekemisestä tilaustyönä.

Työn tekeminen aloitettiin tammikuussa 2020 aiheen selvittyä. Toimeksiantajan kanssa keskustelun jälkeen määritettiin tarkasti aiheen ja tutkimuskysymyksen rajaus. Toimeksiantajan

edustajan kanssa keskusteltiin alkuvaiheessa useaan otteeseen. Yhdessä selvitettiin mitä tietoa he ovat vailla ja millaista lopputulosta odottavat tämän työn tuotoksena.

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksen määrittäminen perustui toimeksiantajan tehtävänantoon. Sen mukaisesti tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti määritettiin tutkimuskysymys. Tämä kysymys laadittiin siten, että siihen saatiin selkeä vastaus tutkittavan aineiston avulla. Tutkimuskysymystä asetettaessa huomioitiin myös saatavilla olevan aineiston määrä ja sisältö, jotta tai kysymyksistä ei tullut liian laajoja tai suppeita. Työssä päädyttiin käyttämään kirjallisuuskatsausta teoreettisen viitekehyksen laatimiseen.

Toimeksiantajalta saadun työn tarpeellisuuden arvion lisäksi työn tarpeellisuutta selvitettiin alkuvaiheessa kyselyllä, joka suunnattiin osalle seuran harrastajien vanhempia. Kyselylomake (liite 1) laadittiin siten, että vastauksia pystyttiin käsittelemään likert-asteikon avulla. Ennen kyselyn toteuttamista haettiin tutkimuslupa toimeksiantajalta, jotta kyselytutkimuksen tekeminen mahdollistui.

5.1 Aineiston haku ja analysointi

Jokaisen tutkimuksen perustan muodostaa kirjallisuuskatsaus, joka perustuu tutkimusaiheesta tehtyihin aiempiin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsaus onkin kiistaton väline tehtäessä tutkimustyötä. Kirjallisuuskatsauksen pitää olla muiden tutkimusten tavoin toistettavissa. Terveystieteiden tutkimuksessa tapahtuvaa toimintaa voidaan kirjallisuuskatsauksen avulla kehittää näyttöön perustuvaksi. Kirjallisuuskatsauksen tärkein tehtävä on kehittää tutkittavan ilmiön ymmärtämistä. Sen avulla myös arvioidaan ja kehitetään jo olemassa olevaa teoriaa. Kirjallisuuskatsaustyyppiä on useita, mutta ne kaikki sisältävät kirjallisuuskatsaukselle tyypilliset osat. Niitä ovat kirjallisuuden eli aineiston haku, arviointi, aineiston perusteella tehty synteesi ja aineiston analyysi. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 7-8.)

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tunnetuin katsauksen laji. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla pyritään löytämään jo olemassa olevaa tutkimuskirjallisuutta ja tarkastelemaan löydetyn aineiston laatua ja analysoimaan sitä. Keskeisin piirre systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa onkin vastauksen etsiminen ennalta määritettyyn tutkimuskysymykseen. Tämä toteutetaan yhdistelemällä useiden eri tutkimusten tuloksia. Tulosten perusteella kehitetään käytännön hoitotyön menetelmiä. Keskeisenä lähtökohtana on siis tutkimuskysymyksen tai kysymysten tarkka muotoilu. Myös aineiston haussa tarkka suunnitelma ja menetelmien valinta sekä haettavan aineiston kattavuus on tärkeää. (Suhonen, Axelin & Stolt 2016, 13-14.)

Kirjallisuuskatsauksen tyyppiä valittaessa on tärkeää valita juuri oikeanlainen katsaustyyppi kuhunkin tutkimukseen. Tutkimustyyppiä valittaessa on pystyttävä tunnistamaan menetelmälliset eroavaisuudet eri tyyppien välillä, jotta valinta mahdollistaa tutkimuksen tavoitteen saavuttamisen. Tähän opinnäytetyöhön valikoitui kirjallisuuskatsauksen tyyppiä systemaattinen

kirjallisuuskatsaus, koska työn tavoitteena on tuottaa tutkittuun tietoon perustuva ohje tilaajan käyttöön. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla saadaan usean aiemmin tehdyn tutkimuksen tuloksia yhdistettyä ja näiden tulosten perusteella luotua tutkittuun tietoon perustuva ohje.

Tässä opinnäytetyössä aineistoa haettiin sähköisistä lähteistä. Lähteinä käytettiin terveystietoa ja käypähoito-suositusta. Näistä lähteistä löytyi tietoa ihon sieni-infektioista yleensä, sekä niiden hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Varsinaisesta painijan sieni-infektioista näistä lähteistä löytyi varsin vähän tietoa. Yleistä tietoa ihon sieni-infektioista etsittiin kevään 2020 aikana. Lisäksi tätä työtä varten haettiin tietoa sähköisistä tietokannoista, kuten Medic ja Cinahl sekä Ebsco. Nämä haut toteutettiin tammikuussa 2021. Tarkoitus oli tietokannoista löytää ulkomaisia tutkimuksia, jotka on tehty juuri painijan näkökulmasta. Hakusanoina käytettiin ”paini”, ”silsa”, ”ihon sieni-infektio” ja ”Trichophyton tonsurans”, joka on painijan sieni-infektion aiheuttaja. Kuten odotettavissa oli, ei suomenkielillä tietokannoista löytynyt tuloksia, joten haku toistettiin englannin kielellä. Tuolloin hakusanoina käytettiin muun muassa ”wrestling”, ”skin disease” ja ”dermatophyte” ja näiden yhdistelmiä. Lisäksi hakua rajattiin siten, että mukaan otettiin vain tutkimukset, jotka olivat englanninkielisiä ja jotka oli tehty vuosina 2000-2020. Näin löydettiin jonkin verran tutkimuksia, joista valittiin tähän opinnäytetyöhön sopivat tutkimukset.

Aiempaa tutkimustietoa etsittiin myös siitä, kuinka ohjeen laatiminen on vähentänyt sieni-infektioita. Tällaisia tutkimuksia ei kuitenkaan löytynyt, eli aiheesta ei aiempaa tutkimustietoa löytynyt. Tästä syystä tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvän ohjeen merkitystä sieni-infektion ehkäisemisessä ei ole pystytty tieteellisesti todistamaan. Ohjeen merkitys selviää siis vasta, kun se on ollut käytössä pidemmän aikaa.

Aineiston haun jälkeen työhön valikoitua aineistoa järjesteltiin ja ryhmiteltiin. Näin saatiin selkeä kuva aineiston pohjalta saadusta teoreettisesta tiedosta niin, että tieto pysyi informatiivisena, mutta oli samanaikaisesti tiivis ja selkeä kokonaisuus. Aineiston ryhmittelyn jälkeen teoreettinen viitekehys laadittiin kevään 2021 aikana hakujen perusteella valittuja aineistoja hyödyntäen.

5.2 Opinnäytetyön tarpeen selvittäminen

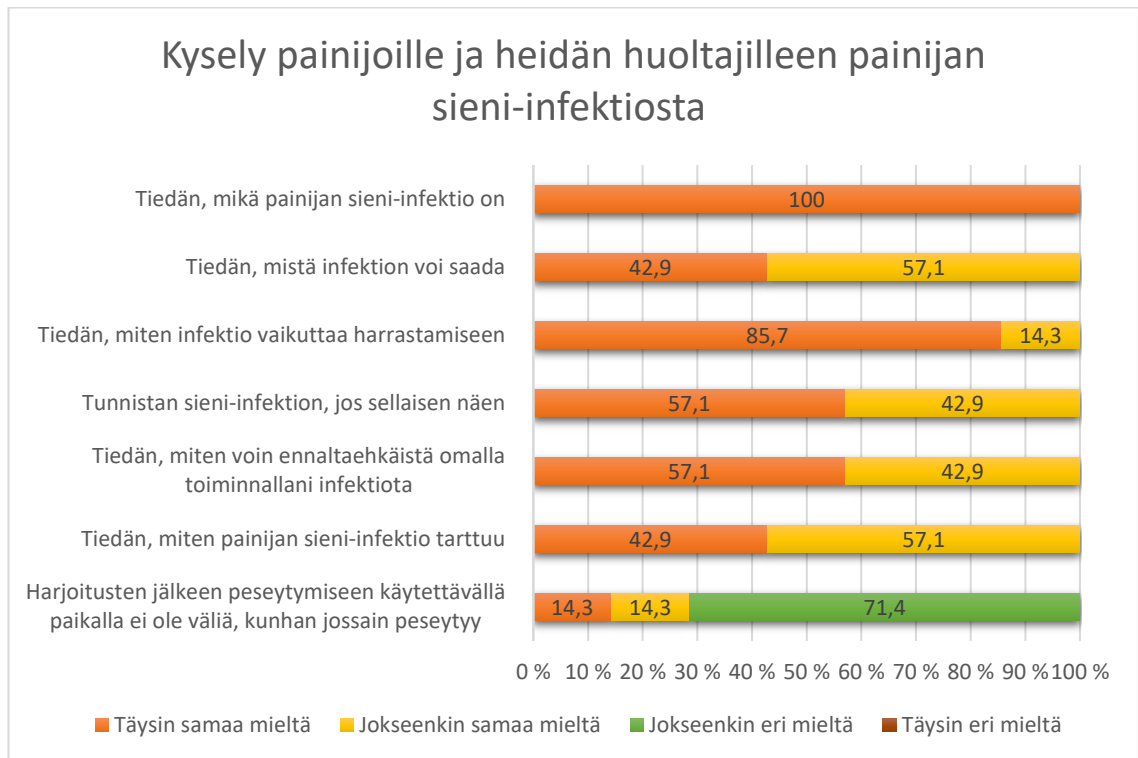
Työn tarpeellisuutta selvitettiin toimeksiantajan lisäksi myös harrastajilta. Tämän avulla voitiin osoittaa työn tarpeellisuus, eikä se jäänyt vain toimeksiantajan edustajan kertomaksi tarpeeksi. Kysely toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan edustajan kanssa ja se suunnattiin seuran nuorten harrastajien vanhemmille. Kohderyhmäksi valittiin melkein kaikki harrastajat nassikkapainiryhmästä sekä painikoulusta. Näistä ryhmistä pois rajattiin harrastajat, joilla on vanhempi sisarus paininut jossain vaiheessa. Tämä rajaus tehtiin syystä, että oletusarvo oli

näiden harrastajien perheiden tietävän asiasta jo enemmän. Näiden pois rajattujen harrastajien perheissä on jo useita vuosia painineita nuoria, joille painijan sieni-infektio on tullut tutuksi muuta kautta. Näin kyselyllä saatiin kartoitettua tilannetta, joka seuran sisällä vallitsee useimpien pienten harrastajien keskuudessa. Toimeksiantajan tavoitteena oli juuri näiden pienten harrastajien infektioiden ennaltaehkäisy.

Kyselytutkimus on tärkeä tapa saada tietoa erilaisista asioista. Kyselytutkimuksella tutkija esittää vastaajille kysymyksiä lomakkeen avulla. Tässä opinnäytetyössä kyselylomake muodostettiin neliportaista Likertin asteikkoa apuna käyttäen. Likertin asteikko sopii tähän työhön hyvin, koska tarkoitus oli selvittää kohdehenkilöiden omaa mielipidettä asiasta. Rensis Likert on kehittänyt asteikon, joka järjestää vastaajat sen mukaan, miten he ovat samaa mieltä väittämistä. Likert-asteikon vastausvaihtoehdot ovat 'täysin samaa mieltä', 'jokseenkin samaa mieltä', 'jokseenkin eri mieltä', 'täysin eri mieltä'. Näistä vaihtoehdoista vastaaja valitsee itselleen sopivimman vaihtoehdon. (Tietoarkisto 2021; Vehkalahti 2014.)

Kysely (liite 1) toteutettiin Google Formsin avulla 2-16.3.2021 välisenä aikana siten, että toimeksiantajan yhteyshenkilö toimitti linkin kyselyyn kohderyhmäläisille. Vastaukset kyselystä tuli näin nimettöminä opinnäytetyön tekijälle. Kyselyitä lähetettiin kaiken kaikkiaan 44 kappaletta. Vastauksia tuli määräaikaan kuitenkin vain 7 kappaletta, vaikka vastausaikaa pidennettiin. Todennäköisesti vallitsevan koronatilanteen vuoksi vastaukset jäivät vähäisiksi, koska myös itse harrastus on tauolla.

Lomakkeella oli esitetty väittämiä, joiden vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. Näiden väittämien avulla selvitettiin harrastajien tietämystä painijan sieni-infektiosta ja sen ehkäisemisestä. Väittämiä oli yhteensä seitsemän kappaletta. Alla olevassa taulukossa on esitetty kyselyn vastaukset.



Taulukko 1: Kysely painijoille ja heidän huoltajilleen painijan sieni-infektiosta

Kuten yllä olevasta taulukosta käy ilmi, olivat kaikki seitsemän vastaajaa sitä mieltä, että tiedävät mikä painijan sieni-infektio on. Väittämään ”tiedän, mistä infektion voi saada” vastasi neljä vastaajaa olevansa jokseenkin samaa mieltä ja kolme olevansa täysin samaa mieltä. Kolmanteen väittämään ”tiedän, miten infektio vaikuttaa harrastamiseen” täysin samaa mieltä oli kuusi vastaajaa, yksi vastasi olevansa jokseenkin samaa mieltä. Neljäs väittämä ”tunnistan sieni-infektion jos sellaisen näen” ja viides väittämä ”tiedän, miten voin ennaltaehkäistä omalla toiminnallani infektiota” jakoivat vastaajat myös kahteen ryhmään, molempiin väittämiin neljä vastaajaa vastasi olevansa täysin samaa mieltä ja kolme olevansa jokseenkin samaa mieltä. Toiseksi viimeiseen väittämään ”tiedän, miten painijan sieni-infektio tarttuu vastasi neljä vastaajaa olevansa jokseenkin samaa mieltä ja kolme olevansa täysin samaa mieltä. Viimeinen väittämä kuului ”harjoitusten jälkeen peseytymiseen käytettävällä paikalla ei ole väliä, kunhan jossain peseytyy”. Tähän väittämään vastauksiin tuli enemmän hajontaa. Vastaajista viisi oli jokseenkin eri mieltä, yksi jokseenkin samaa mieltä ja yksi vastaaja täysin eri mieltä. Kuten vastauksista käy ilmi, ei vastaajilla omasta mielestään ole täyttä tietämystä aiheesta. Vaikka kaikki vastaajat vastasivat tietävänsä mikä painijan sieni-infektio on, ei sitä välttämättä tunnisteta tai varmasti tiedetä miten tartuntaa voi ehkäistä omalla toiminnallaan.

5.3 Ohjeistusten toteutus

Tarkoituksena tässä opinnäytetyössä oli tuottaa ohjeet painijan sieni-infektion ennaltaehkäisyyn. Toimeksiantajan kanssa alustavasti sovittiin, että ohje (liite 2) tehdään kahdessa osassa, harrastajille oma ja seuratoimijoille oma. Näin toimeksiantajalla olisi jatkossa mahdollisuus käyttää ohjeita monipuolisesti. Kuitenkin laatimisen edetessä muutettiin suunnitelmaa hieman, ohjeet laadittiin samaan asiakirjaan mutta eri sivuille. Tämä tehtiin, koska näin ohjeesta saatiin selkeämpi ja luettavampi kokonaisuus.

Ohjeen laatiminen alkoi sen rungon suunnittelulla, mitä otsikoita ohjeeseen tulee. Ohjeeseen valikoitui otsikoiksi ”Mikä on painijan sieni-infektio”, ”Miten tunnistan infektion”, ”Miten infektiota ehkäistään” sekä ”Kuinka seuratoimijat voivat ehkäistä sieni-infektioita”. Näiden otsikoiden alle kerättiin tiivistettynä ranskalaisin viivoin tärkeimmät asiat. Ohjeeseen liitettiin myös valokuvia infektiosta sen tunnistamisen helpottamiseksi.

Ohjetta laadittaessa toimeksiantajan kanssa tehtiin yhteistyötä, ohjeen versioita lähetettiin kommentoitavaksi ja kommenttien perusteella sitä muutettiin, jotta lopputuloksena saatiin toimeksiantajan tarpeisiin sopiva tuotos. Ohjetta laadittiin noudattaen ohjeita siitä, miten hyvä ohje laaditaan. Huomioitiin siis tekstin selkeys, riittävän väljät sivut sekä ohjeiden järjestys, jotta myös sellaiset lukijat, jotka eivät koko ohjetta lue, saisivat siitä tärkeimmät tiedot. Tästä syystä myös otsikointiin kiinnitettiin huomioita, jotta ohjeesta löytyy helposti silmäilemällä lukijan hakema kohta.

Ohjeen jalkauttaminen käyttöön jäi tässä vaiheessa toteuttamatta, koska vallitseva koronatilanne on keskeyttänyt harjoitustoiminnan. Painijoiden harjoitukset ovat olleet koko kevään ajan tauolla lukuun ottamatta hyvin lyhyttä aikaa aiemmin keväällä. Tuolloinkin pandemiarajoitukset estävät normaalin toiminnan, kuten peseytymisen salilla, joten ohjeen käyttöön ottaminen ei ole ollut mahdollista. Varsinaisen ohjeen testaaminen käytännössä ja sen käyttöönottoaminen jää siis toimeksiantajan tehtäväksi, kun pandemiatilanne sen sallii.

6 Arviointi

Tämän työn tarkoituksena oli tuottaa toimeksiantajan käyttöön selkeä ohje sieni-infektion ehkäisystä. Toimeksiantajalla on tavoitteena saada ohjeen sekä työn teoreettisen tietoperustan avulla kehitettyä toimintaansa siten, että infektioiden ehkäisyssä onnistutaan aiempaa paremmin. Työn tarpeellisuutta selvitettiin alkuvaiheessa. Vaikka kyselyllä saatiin vain vähän vastauksia, oli niiden viesti sen suuntainen, että tälle työlle on todistetusti tarvetta. Toki tämä viesti tuli myös toimeksiantajan suunnalta, mutta luotettavuuden lisäämiseksi asia varmistettiin kyselyllä.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen ohjeen laatiminen onnistui hyvin. Ohjeesta saatiin selkeä ja riittävän lyhyt mutta kattava kokonaisuus. Ohjeen visuaalinen ilme on kuvineen hyvin informatiivinen. Luettavuutta lisää selkeä otsikointi ja riittävän lyhyet ohjeet. Ohjeen laatimisen yhteydessä toimeksiantajalle lähetettiin työversioita kommentoitavaksi, joten ohjeesta saatiin myös heidän mielestä toimiva.

Tietoperustan laatiminen onnistui odotusten mukaisesti. Jo etukäteen oli tiedossa, että tutkitun tiedon löytäminen teorian tueksi tulisi olemaan haastavaa. Oman haasteensa asiaan loi tutkimustiedon kieli, suomenkielistä tutkittua tietoa ei juurikaan löytynyt. Tutkimusten valikoituminen englanninkielisiksi oli haastavaa, koska sanasto oli osaltaan outoa. Tutkitun tiedon vähäisyyden vuoksi työhön hyväksyttiin myös hieman vanhempia tutkimuksia, jotta saatiin riittävän kattavasti tietoa aiheesta. Tutkittua tietoa ei monesta hausta huolimatta löytynyt suoraan aiheesta, miten ohjeen käyttöön ottaminen vaikuttaa sieni-infektion leviämiseen, eli pystytäänkö ohjeen avulla tartuntoja ehkäisemään. Tämä jääkin tulevaisuudessa toimeksiantajan oman käyttökokemuksen mukaan mietittäväksi.

Koska pandemiatilanne esti ohjeen käyttöönottamisen harrastajien ja seuratoimijoiden keskuudessa, jäi arviointi siitä, miten ohje käytännössä toimii saamatta. Ohjeen arviointi toteutettiin vain sen mukaisesti, kuinka toimeksiantajan edustaja koki sen toimivan tulevaisuudessa.

Aikataulu oli jo alkuvaiheessa laadittu väljäksi, joten sen pitämisessä ei juurikaan ongelmia ollut. Jonkin verran aikataulullisesti jotkut kohdat, kuten teoriapohjan laatiminen, kestivät suunniteltua kauemmin. Kuitenkin kokonaisuudessa aikataulu piti suunnitellusti. Työn edetessä on ohjausta ja arviointia pyydetty toistuvasti myös ohjaavalta opettajalta. Saadut ohjeet ja neuvot on työn edetessä huomioitu. Ohjeen valmistumisen jälkeen pyydettiin myös toimeksiantajalta kirjallinen palaute työstä.

Toimeksiantajalta saadun palautteen mukaan heidän käyttöönsä laadittu ohje on jäsennellyt selkeästi ja informatiivisesti, jonka takia ohje on helposti käytettävissä harrastajien ja heidän huoltajiensa informoimiseen. Palautteen mukaan opinnäytetyön tietoperusta on kattavasti koottu ja tuo toimeksiantajan käyttöön tutkittuun tietoon pohjaavan materiaalin toiminnan kehittämiseen. Palautteen mukaan ohjeella on laajempaakin käyttötarkoitusta, sillä sieni-infektioista kärsivät painiseurojen lisäksi monet muut kamppailulajiseurajat. Palautteessa todetaankin, että työ on toteutettu eettisesti laadukkaasti. Mainintana on myös, että aiemmin lajin piirissä ei ole ollut tietoa käsihygienian suuresta merkityksestä infektioiden ehkäisyssä. Toimeksiantajan suunnitelmana onkin jalkauttaa tätä tietoa laajemmin painiharrastajien tietoon.

7 Pohdinta

Aihe valikoitui oman mielenkiinnon mukaan. Aihetta etukäteen tarkasteltuani tulin siihen tulokseen, että tarvetta työlle selkeästi oli. Alusta asti työ rakentui selkeästi ja suunnitelmallisesti. Aikataulu laadittiin väljäksi, jotta se mahdollisti aiheeseen tutustumisen rauhallisesti ja riittävän laajasti. Väljä aikataulu osoittautui onnistuneeksi valinnaksi, aikataulussa pysyttiin työn tekemisen ajan hyvin. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli joustavaa, heidän edustajan kanssa pystyi tekemään yhteistyötä joka osa-alueella.

Kuten ennalta oli odotettavissa, haastavinta oli teoreettisen tietoperustan laatiminen. Ihon sieni-infektiosta löytyi hyvin tietoa, mutta varsinaisesta painijan infektiosta niukemmin. Suomenkielistä lähdemateriaalia ei löytynyt ollenkaan, englanninkielistä tutkimusaineistoa jonkin verran. Osa löydetystä aineistosta oli melko vanhoja, mutta ne valittiin tähän työhön lähdemateriaaliksi joka tapauksessa. Työn edetessä keskustelin tilaajan kanssa siihen mennessä löytyneestä tietoperustasta. Jo tässä vaiheessa tuli selväksi, että tämä sisältää toimeksiantajalle uutta tietoa.

Työn tarpeellisuuden selvittämiseksi laadittiin kysely harrastajille aiheesta. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää heidän tietämystään aiheesta. Haastavaksi osoittautui kyselyyn vastausten saaminen. Vaikka kysely toimitettiin 44:lle vastaajalle, vastauksia saatiin vain 7 kappaletta. Vastausajan lisääminen ei tähän vaikuttanut. Todennäköisesti vallitseva koronatilanne vaikutti vastauksien määrään, sillä työtä tehtäessä oli harrastustoiminta tauolla pandemiatilanteen takia. Saatujen vastausten analysoinnissa kuitenkin oli selvä linja, jonka mukaan tietoa painijan sieni-infektiosta oli jonkun verran, mutta infektiota ei välttämättä osata ehkäistä.

Varsinaisen ohjeen laatiminen sujui hyvin, vaikka suunnitelmaa jouduttiin muuttamaan kesken ohjeen laatimisen. Toteutuneeseen ohjeeseen laadittiin eri sivuille ohjeita harrastajille ja seuratoimijoille. Ohje itsessään onnistui suunnitellusti, lopputulos on selkeä ja riittävän kattava.

7.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusta tehtäessä tulee pyrkiä välttämään virheiden tekemistä. Tästä huolimatta tutkimusten pätevyys ja luotettavuus vaihtelevat. Siksi tutkimuksen luotettavuutta pyritään arvioimaan kaikissa tutkimuksissa. Luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää useita erilaisia menetelmiä. Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan sen reliäabeliuksen ja validiuksen perusteella. Reliäabelius tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta, eli kykyä antaa tuloksia, jotka eivät ole sattumanvaraisia, eli tutkimus voidaan toistaa ja saada samat tulokset. Validius mittaa tutkimuksessa käytetyn tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä tarkastella juuri sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituksena tutkia. opinnäytetyössä kaikkien johtopäätösten ja tulosten

pitää olla luotettavia ja uskottavia. Luotettavuutta käytetäänkin opinnäytetöissä työn hyvyyden ja laadun mittarina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 231-232; Kananen 2012, 161-165.)

Tutkimuksessa tulee luotettavuuden lisäämiseksi tuoda selkeästi esiin tutkimuksen toteutus. Työn eteneminen tulee olla kuvattu yksityiskohtaisesti niin, että kaikki tapahtumat, paikat ja henkilöt on kuvattu tarkoin. Tutkimuksen eteneminen tulee kuvata vaihe vaiheelta tarkasti. Aineiston tuottamisen vaiheet tulee esitellä tarkasti ja luotettavasti. Esiin on tuotava myös esimerkiksi haastattelujen paikat ja ajat, olosuhteet ja aineiston keruuseen käytetty aika. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 232-233.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on antanut ohjeistuksen siitä, mitä tutkimusetiikalla tarkoitetaan. Ohjeistuksen mukaan tutkimusetiikalla tarkoitetaan oikeiden toimintatapojen, jotka ovat eettisesti vastuullisia, noudattamista tutkimustoiminnassa. Sillä tarkoitetaan myös tieteeseen kohdistuvien epärehellisyyksien ja loukkausten tunnistamista ja torjumista. Tutkimusta tehtäessä tutkijan eettiset päätökset ja tutkimuksen uskottavuus kulkevat rinnakkain. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamiseen perustuukin tutkimuksen uskottavuus. Hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään sen, että tutkija noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tehdessään tutkimustyötä ja tallentaessaan tuloksia. Lisäksi tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla eettisesti kestäviä sekä täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit. Hyvän käytännön mukaan myös toisten tutkijoiden saavutukset tulee huomioida kunnioittavasti. Lisäksi tutkimus pitää olla suunniteltu ja toteutettu siten, että siinä ilmoitetaan merkittävät sidonnaisuudet ja noudatetaan muutenkin yksityiskohtaista raportointia. Ongelmia eettisyydessä voi aiheuttaa esimerkiksi toisten tutkijoiden vähättely, puutteelliset lähdeviittaukset tai puutteellinen raportointi. Vastuu hyvän eettisen käytännön noudattamisesta on tutkijalla itsellään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 150-151.)

Tämän opinnäytetyön tekemisestä on tehty sopimus tekijän, toimeksiantajan ja Laurea-ammattikorkeakoulun välillä. Työ toteutettiin eettisesti oikein, aineistoa haettiin monesta tieteellisesti luotettavasta lähteestä ja aineiston pohjalta tehdyt havainnot raportoitiin rehellisesti ja kattavasti. Työn lähdeviittaukset tehtiin asianmukaisesti Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisesti. Toimeksiantajan kanssa sovittiin yksityiskohtaisesti myös miten heihin viitataan tekstissä, saako tilaaja esiintyä tunnistettavasti vai ei.

Tässä opinnäytetyössä aineistoksi haettiin tutkittua näyttöön perustuvaa tietoa. Aineistoa rajattiin siten, että vanhat tutkimuksen suljettiin ulkopuolelle. Aineiston valinnassa huomioitiin sen sopivuus juuri tähän työhön. Aineiston avulla saatua tietoa on raportoitu rehellisesti ja lähdeviitteet merkitty työhön oikeaoppisesti. Työn tarpeen selvittämiseksi laadittiin kysely, jonka avulla tietoisuutta asiasta selvitettiin. Ennen kyselyn laatimista haettiin toimeksianta-

jalta tutkimuslupa, koska tarkoitus oli kyselyä lähettää seuran jäsenille ja heidän huoltajilleen. Kyselyn tulokset tulivat nimettöminä työn tekijälle, joten tekijällä ei ole tietoa, keitä vastaajat ovat olleet. Tämä lisää työn eettisyyttä.

7.2 Jatkokehittämissuhteet

Tämän opinnäytetyön tuotoksena on syntynyt ohje harrastajille ja seuratoimijoille sieni-infektion ehkäisyyn. Kuitenkaan ohjeen laatiminen pelkästään ei ole riittävä toimi tartuntojen ennaltaehkäisyssä. Jatkossa koen, että toimeksiantajan olisi hyvä sen lisäksi, että julkaisevat ohjeen internet-sivuillaan, huomioida sen läpi käyminen seuratoimijoiden kanssa säännöllisesti. Myös jokaisen harrastajaryhmän kanssa olisi asia hyvä käydä läpi säännöllisesti, koska harrastajat vaihtuvat kausittain.

Toimeksiantajan käyttöön jää myös kyselylomake, jonka avulla harrastajien tietämystä aiheesta selvitettiin työn alkuvaiheessa. Tulevaisuudessa tämän kyselyn toistaminen harrastajien keskuudessa antaisi varmasti ajankohtaista tietoa sen hetkisten harrastajien ja heidän huoltajien tietoa aiheesta. Tämä kyselyn avulla voidaan siis tulevaisuudessa selvittää tarvetta kerrata sieni-infektion ennaltaehkäisyn periaatteita harrastajien kanssa.

Toimeksiantajan käytössä on myös teoreettinen tietoperusta, joten sen avulla myös valmentajien ja muiden seuratoimijoiden sekä talkooväen perehdyttämistä esimerkiksi kilpailujen sekä leirien järjestämisen yhteydessä voidaan toteuttaa. Samalla heillä on mahdollisuus halutesaan jakaa tietoaan muiden painiseurojen suuntaan.

Lähteet

Painetut

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Porvoo: Bookwell.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Tampereen Yliopistopaino - Juvenes Print.
- Kangasniemi, M. & Pölkki, T. 2016. Aineiston käsittely: kirjallisuuskatsauksen ydin. Teoksessa Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopiston julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.
- Lemetti, T. & Ylönen, M. 2016 Kirjallisuuskatsaukseen valittujen tutkimusartikkeleiden arviointi. Teoksessa Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopiston julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.
- Niela-Vilén, H. & Hamari, L. 2016. Kirjallisuuskatsauksen vaiheet. Teoksessa Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopiston julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.
- Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa Suhonen, R., Axelin, A. & Stolt, M. (toim.) Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun Yliopiston julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere. Tammer-Paino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Sähköiset

- Airola, K. 2020. Vartalon ja päänahan silsa (sieni-infektio). Viitattu 19.8.2020.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00837&p_hakusana=sieni-infektio

Hedayati, M., Afshar, P., Shokohi, T. & Aghili, R. 2007. A study on tinea gladiatorum in young wrestlers and dermatophyte contamination of wrestling mats from Sari, Iran. Viitattu 10.1.2021. <https://search-proquest-com.nelli.lau-rea.fi/docview/1779013002/fulltextPDF/44575D0A3B7E4C96PQ/1?accountid=12003>

Herzog, M., Fraser, M., Register-Mihalik, J. & Kerr, Z. 2017. Epidemiology of Skin Infections in Men's Wrestling: Analysis of 2009-2010 Through 2013-2014 National Collegiate Athletic Association Surveillance Data. *Journal of Athletic Training* 2017;52(5). Viitattu 10.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5455249/>

Ihoinfektiot. 2021. Käypä Hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Viitattu 15.4.2021. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50125#s7>

Lehto, M. 2016. Ohjeet silsan hoitoon. Viitattu 11.1.2021. <https://www.painiliitto.fi/ohjeet-silsan-hoitoon/>

Lumio, J. 2019. Infektioiden aiheuttajat: loiset, bakteerit, sienet, alkueläimet, virukset ja prionit. Viitattu 19.8.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00562&p_hakusana=sieni-infektio

Majid, I., Sheikh, G., Kanth, F. & Hakak, R. 2016. Relapse after Oral Terbinafine Therapy in Dermatophytosis: A Clinical and Mycological Study. *Indian J Dermatol.* 2016 Sep-Oct; 61(5). Viitattu 11.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5029239/>

Tietoarkisto. 2021. Mittaaminen: Muuttujien ominaisuudet. Viitattu 1.4.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/mittaaminen/ominaisuudet/>

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 1.4.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Young, L., Motz, V., Markey, E., Young, S. & Beachler, R. 2017. Recommendations for Best Disinfectant Practices to Reduce the Spread of Infection via Wrestling Mats. *Journal of Athletic Training* 2017;52(2). Viitattu 11.1.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5343532/>

Julkaisemattomat

Kangasniemi, J., 2020. Painijaoksen puheenjohtaja. Keskustelu 7.3.2020. Järvenpään Voimailijat ry. Järvenpää.

Kuvat

Kuva 1: Sieni-infektio poskessa (Kangasniemi 2018)	9
Kuva 2: Sieni-infektio käsivarressa (Kangasniemi 2019).....	9

Taulukot

Taulukko 1: Kysely painijoille ja heidän huoltajilleen painijan sieni-infektiosta	16
---	----

Liitteet

Liite 1: Kysely painijoille ja heidän huoltajilleen painijan sieni-infektiosta	27
Liite 2: Ohje sieni-infektion ehkäisyyn	28

Liite 1: Kysely painijoille ja heidän huoltajilleen painijan sieni-infektiosta

Kysely painijoille ja heidän huoltajilleen painijan sieni-infektiosta

Järvenpään Voimailijat ry on tilannut opinnäytetyönä toteutettavan ohjeen Painijan sieni-infektion ehkäisystä. Ohjeen laatimista varten kartoitetaan mitä harrastajat ja heidän huoltajansa tietävät aiheesta. Tämän kyselyn vastausten pohjalta tuotetaan ohje Järvenpään Voimailijoiden käyttöön.

Valitse sopivin vaihtoehto:

1= Täysin samaa mieltä, 2= jokseenkin samaa mieltä,
3= jokseenkin eri mieltä, 4= täysin eri mieltä

	1	2	3	4
Tiedän, mikä painijan sieni-infektio on				
Tiedän, mistä infektion voi saada				
Tiedän, miten infektio vaikuttaa harrastamiseen				
Tunnistan sieni-infektion, jos sellaisen näen				
Tiedän, miten voin ennaltaehkäistä omalla toiminnallani infektiota				
Tiedän, miten painijan sieni-infektio tarttuu				
Harjoitusten jälkeen peseytymiseen käytettävällä paikalla ei ole väliä, kunhan jossain peseytyy				

Kiitos vastauksistasi

Liite 2: Ohje sieni-infektion ehkäisyyn



Sieni-infektion ehkäisy

Mikä on painijan sieni-infektio

- ❖ Helposti tarttuva vartalolla tai päänahassa oleva sieni-infektio
- ❖ Painijoilla esiintyy yleisimmin vaatepuolelle jäävillä alueilla, jotka hankautuvat vastustajaa vasten
- ❖ Aiheuttaja on tavallisesti ” Trichophyton tonsurans”
- ❖ Sieni-infektio painijalla aiheuttaa välittömästi kilpailu- ja harjoittelukiellon

Miten tunnistan infektion

- ❖ Sieni-infektio aiheuttaa painijan iholle läiskän, joka voi olla hilseilevä ja sen reunat voivat olla koholla ja punoittaa
- ❖ Päänahassa läiskän alueella voi ilmetä myös hiustenlähtöä
- ❖ Kooltaan silsa voi olla muutamasta senttimetristä kymmeneen senttimetriin
- ❖ Jos painijalle ilmaantuu uudenlainen ihottuma, tulee sieni-infektiota epäillä aina



Miten infektiota ehkäistään

- ❖ Jokaisen harjoituskerran jälkeen peseydy huolellisesti jo salilla
- ❖ Koska itiöt voivat tarttua iholle, ja siirtyä siitä vaatteisiin, ei peseytyminen vasta kotona ole yhtä tehokasta
- ❖ Pese harjoitusvarusteet, myös pyyhe, jokaisen harjoituskerran jälkeen
- ❖ Painijan suositellaan käyttävän ketokonatsoli-lääkeshampoota sieni-infektion ennaltaehkäisyyn viikoittain sekä jokaisen kilpailu- ja leiripäivän päätteeksi
- ❖ Tarkkaile painijan ihoa säännöllisesti



Kuinka seuratoimijat voivat ehkäistä sieni-infektioita

Harjoituksissa

- ❖ Tarkista painijoiden iho säännöllisesti
 - ❖ Molskille tullessa jokainen desinfioi kätensä huolellisesti
 - ❖ Myös tossut on hyvä desinfioida esimerkiksi desinfiointipyyhkeillä ennen molskille astumista
 - ❖ Muistuta salilla peseytymisen tärkeydestä
-
- ❖ Kilpailuissa painijat desinfioivat kätensä ennen jokaista ottelua
-
- ❖ Molski ja muut harjoitusvälineet desinfioidaan säännöllisesti
 - ❖ Desinfointiin käytetään suihkupullosta suoraan molskiin suihkutettavaa pesuainetta, mieluiten sellaista joka vaikuttaa vielä levittämisen jälkeenkin
 - ❖ Molski mopataan peruuttaen, ettei desinfioidulla molskilla kävellä
-
- ❖ Jos painijalla havaitaan sieni-infektio, ohjataan hänet pois harjoituksista ja hakemaan lääkäristä lääkekuuri infektiota, paikallishoito ei ole riittävä hoito painijan sieni-infektiossa
 - ❖ Ohjataan myös painijan harjoitusvastustajat ja perheenjäsenet peseytymään viikon ajan ketokonatsoli-lääkeshampoolla, jotta infektio ei pääse leviämään

kuvat Jarkko Kangasniemi

Kirsi Koivuniemi
opinnäytetyö 2021
Laurea Ammattikorkeakoulu