



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Ehkäisyn eri vaihtoehdot

Posterit kouluterveydenhuoltoon eri ehkäisy-
menetelmistä

Anna Harinen
Elli Mulari

Kehittämistyö, huhtikuu 2022

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Huhtikuu 2022
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät

Anna Harinen, Elli Mulari

Nimeke

Ehkäisyn eri vaihtoehdot - posterit kouluterveydenhuoltoon eri ehkäisymenetelmistä

Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveystalvelujen kuntayhtymä Siun sote

Tiivistelmä

Nuorten tarve ehkäisylle alkaa hyvinkin nuorella iällä, sillä seksuaaliset kokemukset aloitetaan usein jo alaikäisenä. Sopivan ehkäisymenetelmän löytäminen tukee yksilön seksuaaliterveyttä sekä usein myös takaa ehkäisyn käytön jatkuvuuden. Ehkäisyvalmisteita on olemassa useita erilaisia, hormonaalisia sekä hormonittomia. On tärkeää, että jokainen ehkäisyn aloittava nuori saa rehellistä tietoa eri valmisteiden mahdollisista haitoista ja hyödyistä.

Tässä kehittämistyössä esitellään erilaisia ehkäisyvalmisteita, sekä kerrotaan niiden vaikutusmekanismeista sekä ominaisuuksista.

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli ohjata ja tukea nuoria löytämään itselleen sopivin raskauden ehkäisymenetelmä. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa posterit, joiden avulla esitellään erilaisia ehkäisymenetelmiä. Posterit tuotettiin kouluterveydenhuoltoon.

Posterista kerättiin palautetta erillisen palautelomakkeen avulla työn yhteyshenkilöiltä. Posterit pidettiin ulkoasultaan miellyttävänä ja kokonaisuudessaan erittäin tarpeellisena. Posterit tulevat soveltumaan esimerkiksi vastaanotolle raskauden ehkäisyn valintaprosessin tueksi. Teimme saamamme palautteen mukaan pieniä muutoksia posteriemme ja lisäsimme esimerkiksi QR-koodin, jolla pääsee ehkäisystä kertovalle verkkosivulle.

Kieli
suomi

Sivuja 28
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

seksuaaliterveys, raskauden ehkäisy, nuoret



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
April 2022
Degree Programme in Public Health Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Authors
Anna Harinen, Elli Mulari

Title
Different Options for Contraception- A Poster for School Health Services on Different Contraceptive Methods
Commissioned by
Siun sote – Joint Municipal Authority for North Karelia Social and Health Services

Abstract

The need for contraception in adolescents begins at a very young age, as sexual experiences often begin as a minor. Finding a suitable method of contraception supports an the individual's sexual health and often also ensures the continuity of the use of contraception. There are several types of contraceptives, hormonal and non-hormonal. It is important that everyone who is starting to use contraceptives receives factual information about the potential harms and benefits of different products.

In this development assignment various contraceptive products are introduced, as well as their mechanisms of action and properties.

The aim of this development assignment was to guide and support adolescents to find the most suitable method of contraception. The objective of the development assignment was to produce a poster presenting different contraceptive methods. The poster was created for school health services.

Feedback on the poster was collected using a separate feedback form from the contact persons of this assignment. The poster was considered pleasant in appearance and overall very necessary. The poster will be suitable for appointment visits, for example, to support the process of choosing the most suitable contraceptive method. Based on the received feedback, small changes were made in the poster and a QR code was added there to provide a direct link to a website on contraception.

Language
Finnish

Pages 28
Appendices 2
Pages of Appendices 2

Keywords
sexual health, contraception, adolescents

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Seksuaaliterveys.....	6
2.1	Seksuaaliterveys- mitä se on?	6
2.2	Sopiva ehkäisymenetelmä tukee seksuaaliterveyttä.....	6
2.3	Nuorten ehkäisy	7
2.4	Siun Soten maksuton ehkäisy.....	8
3	Yhdistelmäehkäisyvalmisteet	9
3.1	Yhdistelmäehkäisytabletti	9
3.2	Ehkäisyrenkas	10
4	Keltarauhashormonivalmisteet.....	11
4.1	Minipilleri.....	11
4.2	Ehkäisykapseli	11
4.3	Hormonikierukka.....	12
5	Hormonittomat ehkäisymenetelmät	13
5.1	Kondomi	13
5.2	Kuparikierukka	13
6	Jälkiehkäisy	14
7	Kehittämistyön tavoite ja tehtävät	15
8	Kehittämistyön toteutus.....	15
8.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	15
8.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	16
8.3	Millainen on hyvä posteri?	16
8.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus	17
8.5	Tuotos.....	19
8.6	Tuotoksen arviointi.....	19
9	Pohdinta.....	20
9.1	Tuotoksen tarkastelu	20
9.2	Kehittämistyön luotettavuus	21
9.3	Kehittämistyön eettisyys	22
9.4	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	23
9.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	24
	Lähteet.....	25

Liitteet

Liite 1	Posteri
Liite 2	Palautelomake

1 Johdanto

Nuorten kiinnostus seksuaalisuusasioita kohtaan on vuosien saatossa lisääntynyt selkeästi. Seksuaaliset kokemukset aloitetaan jo hyvinkin nuorella iällä ja erään Suomalaisen tutkimuksen mukaan miehistä noin 40 prosenttia ja naisista noin joka toinen on ollut yhdynnässä alle 17-vuotiaana. (Väestöliitto 2017.) Sopivan ehkäisymenetelmän valintaan vaikuttavat muun muassa yksilölliset piirteet sekä ei-toivottujen raskauksien ja sukupuolitautilien ehkäisyn tarve. On tärkeää, että jokainen nuori löytää itselleen sopivan ehkäisymenetelmän. Sopivan ehkäisymenetelmän löytäminen tukee seksuaaliterveyttä sekä ehkäisyn käytön jatkuvuutta. Markkinoilla on tarjolla useita erilaisia vaihtoehtoja, joista jokainen yleensä löytää itselleen sekä mahdolliselle kumppanilleen sopivimman vaihtoehdon. (Tiitinen 2021f.)

Siun sote tukee nuorten seksuaaliterveyttä tarjoamalla ilmaisen ehkäisyn vuonna 2002 sekä sen jälkeen syntyneille Siun soten alueen nuorille. Kokeilu alkoi vuonna 2021 ja se on selkeästi lisännyt ehkäisyn käyttöä nuorten keskuudessa. Etenkin pitkäaikaiset menetelmät, kuten ehkäisykierukka sekä -kapseli ovat olleet nuorten suosiossa. (YLE 2021.)

Koemme tulevina terveydenhoitajina seksuaaliterveyden edistämisen erittäin tärkeänä aiheena. Erityisen merkittävänä pidämme etenkin nuorten seksuaalikasvatusta sekä raskaudenehkäisy-myönteisyyden tukemista. Halusimme keskittyä kehittämistyössämme itsellemme mielenkiintoiseen ja tärkeään aiheeseen. Terveydenhoitaja onkin suuressa roolissa nuoren seksuaalikasvatuksessa sekä sopivan ehkäisymenetelmän valitsemisessa (Hyvä kysymys 2018).

Tämän kehittämistyön tavoitteena on ohjata ja tukea nuoria löytämään itselleen sopivin raskaudenehkäisymenetelmä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posterit, jossa esitellään erilaisia ehkäisymenetelmiä. Posterit tuotetaan kouluterveydenhuoltoon.

2 Seksuaaliterveys

2.1 Seksuaaliterveys- mitä se on?

Seksuaaliterveys on osa ihmisen hyvinvointia. Se pitää sisällään seksuaalisuuteen liittyvän kehollisen, tunteellisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilan. (Väestöliitto 2021.) Hyvä seksuaaliterveys tarkoittaa, että suhtautuminen omaan seksuaalisuuteen on myönteistä. Se pitää sisällään mahdollisuuden turvallisiin seksuaalisiin kokemuksiin. Jokaisen ihmisen seksuaalioikeuksia tulee kunnioittaa, jotta voimme ylläpitää hyvän seksuaaliterveyden kokemista. (Terveyskirjasto; Santalahti 2018.)

Seksuaalinen hyvinvointi on osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se vaikuttaa terveyteen ja elämänlaatuun kaikissa elämän eri vaiheissa. Nuoruudessa nuori alkaa tiedostamaan omia rajojaan ja tunteitaan. Seksuaalisen hyvinvoinnin pohjalta nuori luo omaa seksuaalista-identiteettiään. Nuorten tiedontarve seksuaalisuuteen liittyen on suurta. Nuorille on tärkeää kertoa seksuaalisuus myönteisenä asiana. On tärkeää kertoa nuorille seksistä sekä vastuullisesta käyttäytymisestä. Nuori tarvitsee ohjausta ja taitoja kasvuvaiheessa aikuisuuteen. Myönteinen asenne omaa seksuaalisuutta kohtaan sekä itsensä ja toisen arvostaminen auttaa nuorta luomaan onnellisuutta tuottavia ihmissuhteita sekä keskustelemaan seksuaalisuudesta ja seksistä mahdollisesti eteen tulevissa ongelmatilanteissa. (Terveyskirjasto; Santalahti 2018.)

2.2 Sopiva ehkäisymenetelmä tukee seksuaaliterveyttä

Ei ole olemassa yhtä tiettyä ehkäisymenetelmää, joka sopisi kaikille raskaudenehkäisyn käyttäjille. Valintaan liittyy useita asioita, jotka tulee selvittää ennen käyttöönottoa. Ehkäisyvalmistetta valittaessa usein kiinnitetään huomiota ehkäisyn tehokkuuteen sekä turvallisuuteen, hyötyihin ja haittavaikutuksiin sekä hintaan. Ehkäisyvalmisteet voivat tuoda käyttäjälle tietynlaisia hyöty- sekä

haittavaikutuksia, joista jokaisella on oikeus tietää. Lisäksi jokaisen tulee saada ammattilaisen asiantuntevaa neuvontaa eri valmisteista. (Tiitinen 2021f.)

Käyttäjälleen sopiva ehkäisymenetelmä tukee ehkäisyvalmisteen käytön jatkuvuutta. Sopivan ehkäisymenetelmän löytäminen voi olla pitkä prosessi. Ehkäisymenetelmiä on kuitenkin useita erilaisia, joten lähes kaikki löytävät itselleen sopivan valmisteen. Jos ehkäisyvalmisteen haittavaikutukset koetaan hyötyjä suurempana tekijänä, voi raskauden ehkäisyn käyttö keskeytyä. (Tiitinen 2021f.) On tärkeää löytää jokaiselle sopiva, mieluinen ehkäisymenetelmä, jotta jokaisella on mahdollisuus turvalliseen ja nautinnolliseen seksuaaliseen kokemukseen ilman huolta ei-toivotusta raskaudesta tai sukupuolitaudeista. (Terveyskirjasto; Santalahti 2018).

2.3 Nuorten ehkäisy

Pääasiassa nuorten terveystietoisuudessa näkyy vastuunottaminen ehkäisyn hoitamisesta ja vastuullisesta seksistä. Seksuaalikasvatuksessa on tärkeää tuoda nuorille tietoa seksuaalisuudesta ja seksistä, mikä on osa tervettä elämää. Seksiin liittyen nuorille tulee tuoda tietoa raskauden ehkäisystä sekä seksitaudeista ja niiden ehkäisystä. Yksi hyvän seksuaaliterveyden osa on ehkäisystä huolehtiminen. (Terveyskirjasto; Santalahti 2018.)

Nuoret eivät kuitenkaan aina käytä ehkäisyä. Syitä on useita, muun muassa puutteelliset tiedot seksitautien tarttumista sekä tehokkaasta raskauden ehkäisystä. Nuori ei esimerkiksi välttämättä tiedä, että seksitaudit voivat tarttua myös suuseksissä. Nuorilla voi myös olla vaikeuksia puheeksi ottaa ehkäisyyn liittyviä asioita kumppanin tai aikuisen kanssa. (Kumita 2022.) Nuorten seksuaaliterveyskasvattajana on tärkeää tuoda nuorille esille ajantasaista ja oikeaa tietoa seksistä ja siihen liittyvistä asioista kuten raskauden ehkäisystä ja seksitaudeista (Terveyskirjasto; Santalahti.)

Kondomin käytön puutteellisuus näkyy nuorilla usein kondomien hankintaongelmina tai kondomin käytön osaamattomuutena. Nuoret ovat kokeneet myös, että

ehkäisyvalmisteiden hinta on ollut esteenä niiden hankintaan. (Kumita 2022.)
Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttaman koulukyselyn mukaan

yläkouluikäisistä lähes joka viides vastaajista kertoi, ettei ehkäisy ole ollut käytössä yhdynnän aikana. Asiantuntijoiden mukaan ehkäisyn puutteellinen käyttö johtuu jossain määrin tiedon puutteesta tai yksinkertaisesti kondomien puutteesta. Asiantuntijat myös kommentoivat, että seksuaalikasvatusta pitäisi olla nuorille enemmän tarjolla, jotta tiedot ja taidot karttuisivat sekä nuoret osaisivat pitää huolta itsestään. Kyselyyn vastanneista moni on ilmoittanut kaipaavansa edullisempia ehkäisyvalmisteita sekä useampi vastaajista kertoi tarvitsevansa ilmaisia kondomeja. (YLE 2019.)

2.4 Siun Soten maksuton ehkäisy

Siun sote on aloittanut nuorille suunnatun maksuttoman hormonaalisen raskauden ehkäisyn tarjoamisen syyskuusta 2021 lähtien. Maksuttoman raskaudenehkäisyyn ovat oikeutettuja vuonna 2002 ja sen jälkeen syntyneet, Siun soten alueella asuvat nuoret. Maksuton ehkäisy on tarkoitettu ehkäisyn aloittajille, ehkäisytuotteen vaihtajille sekä jo ehkäisyvalmistetta käyttäville, joiden valmiste löytyy lääkevalikoimasta.

Siun sote tarjoaa maksuttomasti ehkäisytabletit yhden vuoden ajaksi tai ensimmäisen pitkäkestoisen ehkäisyvalmisteen kierukan tai kapselin käyttöön. Myös kondomeja on tarjolla maksuttomasti. Ehkäisyasioita voi hoitaa kaikissa Siun soten ehkäisyneuvoloissa sekä joissakin oppilaitoksissa sekä kouluissa. (Siun sote 2021.)

3 Yhdistelmäehkäisyvalmisteet

3.1 Yhdistelmäehkäisytabletti

Hormonaalisista ehkäisyvalmisteista yhdistelmäehkäisytabletti, eli e-tabletti on käytetyin ja suosituin (Kivijärvi 2013). E-tabletit sisältävät kahta erilaista hormonia estrogeenia sekä progesteriiniä eli kelta-aukashormonia. Hormonipitoisuuksissa ja -laaduissa on eroavaisuuksia eri valmisteiden välillä. E-tablettien ehkäisymekanismi perustuu ovulaation eli munasolun irtoamisen estämiseen. Tabletit vaikuttavat verenkierron kautta. (Ehkäisyneiti 2021a.)

E-tablettien ehkäisyteho on erittäin hyvä, mutta täydellinen käyttö velvoittaa tablettien ottamista säännöllisesti, joka päivä suunnilleen samaan kellonaikaan. E-tablettivalmisteita on useita erilaisia ja tablettien koostumukset sekä käyttö voivat poiketa toisistaan. Esimerkiksi on olemassa niin kutsuttuja kiinteäannoksisia tabletteja, joissa kaikissa tableteissa on sama määrä hormonia, tai vaihtuvalle annokselle, jolloin hormonien määrä vaihtuu kierron aikana. Yleisesti ehkäisytabletteja käytetään kuitenkin samalla periaatteella kolmen viikon sykleissä. Syklin jälkeen pidetään noin 4–7 vrk tauko, jonka aikana tulee niin sanottu tyhjennysvuoto. Tabletteja voi syödä tarvittaessa myös useamman viikon putkeen. E-tabletit sopivat kaikille perusterveille, normaalipainoisille ja tupakoimattomille kuukautiskierron omaaville henkilöille. Vasta-aiheita tablettien käytölle ovat muun muassa tupakointi yhdistettynä yli 35 ikävuoteen sekä sairastettu veritulppa tai rintasyöpä. Migreeniä sairastavien tai tupakoitsijoiden kohdalla valmisteiden aloitus vaatii erityistä harkintaa. (Tiitinen 2021a.)

E-tabletit tuovat käyttäjälleen hyvän ehkäisytehon lisäksi usein myös muita hyötyjä. Ne muun muassa säännöllistävät kuukautiskierron, niukentavat kuukautisvuotoa, auttavat koviin kuukautiskipuihin, helpottavat aknen oireilua sekä vähentävät kohtu- ja munasarjasyövän riskiä. (Tiitinen 2021a.) Vuonna 2021 valmistuneessa tutkimuksellisessa opinnäytetyössämme toimme ilmi haastateltavien kokemuksia ehkäisytablettien käytöstä parisuhteessa. Haastateltavat

kokivat e-pillereiden käytössä erityisen mielekkäänä etenkin kuukautisvuodon niukentumisen sekä kuukautiskipujen väistymisen. (Harinen & Mulari 2021.)

E-pillereiden käyttöön liitetään myös joitain haittavaikutuksia. Näitä ovat muun muassa mielialanmuutokset, päänsärky tiputteluvuoto sekä turvotukset kehossa. Tämänkaltainen oireilu liittyy etenkin valmisteen aloituksen yhteyteen. Lisäksi pillerit lisäävät hieman veritulppa- sekä rintasyöpäriskiä. (Tiitinen 2021a.) Opinnäytetyömme vastauksissa haastateltavat toivat edellä mainittujen haittavaikutusten (mielialanmuutokset, päänsärky, turvotukset) lisäksi esille myös esimerkiksi limakalvokuivuuden sekä itkuherkkyyden lisääntymisen (Harinen & Mulari 2021).

3.2 Ehkäisyrenkas

Ehkäisyrenkas on ehkäisytablettien tapaan estrogeenia sekä progestiinia sisältävä ehkäisyvalmiste. Sillä on sama toimintaperiaate ja käyttöohjeistus, sekä mahdolliset hyödyt ja haittavaikutukset kuin e-pillereillä. (Käypä hoito 2021.) Taipuisa ja läpinäkyvä ehkäisyrenkas asetetaan emättimeen yleensä kolmeksi viikoksi kerrallaan, jonka jälkeen pidetään taukoviikko. E-pillereiden käytön tapaan taukoviikkoja voi myös harventaa. Hormonit vapautuvat emättimen limakalvon kautta verenkiertoon hieman tasaisemmin, mitä pillerit ruuansulatuselimistöstä, jolloin mahdolliset haittavaikutukset voivat olla lievempiä. Lisäksi hormonikierukan käytöstä ei tarvitse pilleritapaaan huolehtia joka päivä, joten ehkäisyrenkas sopii henkilöille, joiden on hankala muistaa päivittäinen pilleritapaaan otto. (Tiitinen 2021a.)

4 Keltarauhashormonivalmisteet

4.1 Minipilleri

Pelkkää progestiinia sisältäviä ehkäisyvalmisteita Suomessa ovat minipillerit, ehkäisykapseli tai -implantaatti sekä ehkäisyruiske. Minipillereiden ehkäisymekanismi perustuu pääsääntöisesti kohdun limakalvon muuttamiseen siittiöille epäsuotuisaksi sekä osin myös ovulaation ehkäisyyn. Minipillerit ovat useimmiten käyttäjälleen turvallisia ja sopivat myös esimerkiksi tupakoitsijoille, imettäville äideille, veritulpan sairastaneille sekä verenpainetaudista kärsiville. Minipillereihin ei liitetä lisääntyntä veritulpan riskiä (Tiitinen 2021b.) tai esimerkiksi painonnousua. Minipillerit ovat tehokas ehkäisymenetelmä, kunhan säännöllisestä käytöstä huolehditaan tunnollisesti. Minipillerit soveltuvat käytettäväksi ehkäisyyn lisäksi esimerkiksi endometrioosin sekä joillain käyttäjillä myös runsaiden kuukautisten hoitoon. (Käypä hoito 2021.)

Yleensä minipillereitä käytetään säännöllisesti päivittäin ilman taukoviikkoja (Tiitinen 2021b). Drospirenonia sisältäviin minipillereihin kuuluu e-pillereiden tapaan taukopäivät (Käypä hoito 2021). Yleisin haittavaikutus minipillereiden käyttäjien keskuudessa ovat erilaiset vuotohäiriöt, yleensä tiputteluvuoto. Vuodot saattavat jäädä myös pois kokonaan. Vuotohäiriöiden korjaamiseen ei ole olemassa kovinkaan merkittäviä apukeinoja. (Tiitinen 2021b.) Muita mahdollisia haittavaikutuksia ovat ihon rasvoittuminen, rintojen aristus sekä mielialamuutokset. (Käypä hoito 2021). Opinnäytetyössämme minipillereihin liitettiin kyseisten oireiden lisäksi limakalvokuivuus sekä seksuaalisen halukkuuden lasku. (Härnsten & Mulari 2021).

4.2 Ehkäisykapseli

Ehkäisykapseli on keltarauhashormonia sisältävä pieni taipuisa sauva, joka asetetaan paikallispuudutuksessa käsivarteen ihon alle. Ehkäisymekanismiltaan se on samanlainen, kuin minipilleri, eli se vaikuttaa verenkierron kautta kohdun

limakalvoon sekä osiltaan myös munasolun irtoamiseen. Ehkäisyteho on erittäin hyvä ja se säilyy valmisteesta riippuen 3–5 vuotta, kapselista ei siis tarvitse huolehtia päivittäin. (Ehkäisyneetti 2021b.)

Ehkäisykapselin hyödyt ja haitat ovat rinnastettavissa minipillerin vaikutuksiin. Yleisimpiä haittavaikutuksia ovat vuotohäiriöt ja toisaalta myös vuotojen niukkeneminen tai pois jäänti. (Käypä hoito 2021.)

4.3 Hormonikierukka

Kierukkaehkäisyä suositellaan jokaiselle ehkäisy menetelmäksi sen turvallisuuden sekä varman ehkäisytehon vuoksi. (Tiitinen 2021d). Hormonikierukka on kierukkaehkäisy sekä hormonaalisen ehkäisy yhdistelmä. Se on keltarauhashormonia sisältävä, kohtuun asetettava, paikallisesti vaikuttava valmiste, joita Suomesta löytyy kolmella eri hormonipitoisuudella. Hormonikierukka on ehkäisyteholtaan erittäin tehokas, lähes sterilisaatiota vastaava. Hormonikierukan ehkäisyteho perustuu siihen, että se saattaa kohdun limakalvon lepotilaan. Munasarjojen toimintaan kierukka ei vaikuta. (Tiitinen 2021c.)

Hormonikierukka soveltuu muidenkin keltarauhashormonivalmisteiden tapaan sellaisillekin käyttäjille, jotka eivät voi käyttää estrogeenivalmisteita. Pitkäkestoisen ehkäisytehonsa (3–7 vuotta) ansiosta se on helppo ja luotettava ehkäisy menetelmä ja sopii myös synnyttämättömille henkilöille. Lisäksi kierukan aiheuttamat muutokset kohdun limakalvolla tarjoavat apua esimerkiksi endometrioosia sairastaville tai runsaista ja kivuliaista kuukautisista kärsiville. Lepotilassa oleva kohdun limakalvo alkaa ohentua ja vuodot usein niukkenevat ja jäävät pois jopa kokonaan. Tämän myötä kuukautiskivutkin helpottuvat. (Tiitinen 2021c.) Hormonikierukan on lisäksi todettu vähentävän erilaisten syöpien, kuten kohdun runkososan syövän sekä munasarjasyövän riskiä. (Käypä hoito 2021).

Paikallisen vaikutusmekanismin vuoksi kierukan käyttäjillä vereen pääsee vain pieni määrä keltarauhashormonia, jolloin muille keltarauhashormonivalmisteille ominaiset haittavaikutukset voivat jäädä vähäisiksi. Kierukan asennuksen

jälkeen voi kuitenkin ensimmäisen puolen vuoden aikana esiintyä tiputteluvuotoa, ihon ja hiusten rasvoittumista sekä mielialanvaihteluita. (Tiitinen 2021c.)

5 Hormonittomat ehkäisymenetelmät

5.1 Kondomi

Miesten kondomi on siittimen päälle rullattava kumipussi. (Lääketieteen sanasto 2017). Kondomeita löytyy useita erilaisia, lateksista valmistettuja sekä lateksittomia, (Käypä- hoito 2021.) eri kokoisia, värisiä sekä makuisia. Itselle sekä kumppanille sopivan kondomin löytäminen voi vaatia eri tuotteiden kokeilua. (Ehkäisynetti 2021c.)

Miehille suunnattu kondomi on raskaudenehkäisymenetelmistä ainut, joka suojaaa myös sukupuoliteitse tarttuvilta taudeilta. Raskaudenehkäisy perustuu niin sanottuun estemenetelmään, jolloin siittiöiden pääsy kohtuun estyy. Oikein käytettynä kondomi on hyvin luotettava ehkäisymenetelmä. Käypä-hoito 2021.)

Kondomi on helposti jokaisen saatavilla oleva ehkäisyväline. Sen käyttö on melko yksinkertaista, mutta voi alkuun vaatia hiukan opettelua sekä varovaisuutta. Kondomia tulee käyttää huolellisesti koko yhdynnän ajan. Ennen kondomin asettamista paikoilleen on syytä kiinnittää huomiota kondomin varovaiseen käsittelyyn, ettei se pääse rikkoutumaan. Monissa pakkauksissa on ohjeet kondomin käytölle. Lisäksi on suositeltavaa käyttää oikeanlaista liukuvoidetta yhdynnän aikana, sillä esimerkiksi erilaiset öljypohjaiset liukasteet voivat vaurioittaa kondomia. (Ehkäisynetti 2021c.)

5.2 Kuparikierukka

Kuparikierukka on hormoniton, kohtuun asennettava pitkäaikainen ehkäisymenetelmä. Suomen markkinoilta löytyy kolmea erilaista kuparikierukkaa.

Ehkäisymenetelmä perustuu siihen, että kierukka ehkäisee munasolun hedelmöitymistä ja aiheuttaa kohdun limakalvolla reaktion, joka häiritsee siittiöiden toimintaa ja elinkykyä. Lisäksi kuparikierukkaa voidaan käyttää myös jälkiehkäisyinä. Kuparikierukan ehkäisyteho säilyy viidestä jopa kymmeneen vuoteen saakka. (Tiitinen 2021e.)

Kuparikierukka soveltuu käytettäväksi niin synnyttämättömillä kuin synnyttäneilläkin naisilla. Lisäksi se soveltuu hyvin sellaisille henkilöille, joille hormonaalinen raskaudenehkäisy ei ole vaihtoehtona. Kuparikierukkaa voivat esimerkiksi käyttää imettävät äidit ja tupakoitsijat. Kierukan ehkäisyteho on erittäin hyvä eikä sen käyttö vaadi jokapäiväistä muistamista. Vasta-aiheita kierukan käytölle ovat muun muassa runsaat tai kivuliaat kuukautiset sekä anemia. (Tiitinen 2021e.)

Kuparikierukan käyttöön liitetään tiettyjä haittavaikutuksia. Etenkin käytön alussa voi ilmetä ihon rasvoittumista sekä rintojen arkuutta. Kierukka voi lisätä kuukautisvuodon sekä -kipujen määrää, eikä siksi sovellu käyttäjille, jotka kärsivät runsaista kuukautisista tai esimerkiksi endometrioosista. Lisäksi kuparikierukan käyttöön liittyy myös suurentunut emätintulehduksen, bakteerivaginoosin riski. (Mehiläinen 2022.)

6 Jälkiehkäisy

Joskus voi käydä niin, että ehkäisy pettää, esimerkiksi kondomi rikkoutuu tai luiskahtaa paikoiltaan kesken yhdynnän. Ehkäisy saattaa lisäksi unohtua tai jäädä käyttämättä kokonaan jostain muusta syystä. Tällaisissa tilanteissa voidaan käyttää hätävarana jälkiehkäisyä. Jälkiehkäisyvaihtoehtoja ovat hormonaaliset ehkäisytabletit sekä kuparikierukka. (Tiitinen 2021g.)

Hormonaalisia tablettimuotoisia jälkiehkäisyvalmisteita löytyy Suomesta useita erilaisia, pelkkää keltarauhashormonia sisältäviä sekä ulipristaalia sisältäviä. Hormonaalisen jälkiehkäisytabletin teho on parhaimmillaan, kun se otetaan 12 tunnin kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä, mutta valmisteesta riippuen

pilleri voidaan ottaa myös 72–120 tunnin kuluttua. Ehkäisymekanismi perustuu ovulaation estämiseen tai sen myöhäistämiseen. Jälkiehkäisytablettien käytöllä voi olla joitain haittavaikutuksia ja näitä ovat esimerkiksi pahoinvointi, päänsärky sekä vuotohäiriöt. (Tiitinen 2021g.)

Kuparikierukka voidaan asentaa kohtuun jälkiehkäisyksi kuuden vuorokauden kuluessa suojaamattomasta yhdynnästä. Ehkäisymekanismi perustuu siihen, että kierukka ehkäisee munasolun hedelmöitymisen ja luo kohdun limakalvolle siittiöille epäsuotuisat olosuhteet. Jälkiehkäisyksi lisäksi kuparikierukka toimii myös jatkoehkäisyksi. (Tiitinen 2021g.)

7 Kehittämistyön tavoite ja tehtävät

Tämän kehittämistyön tavoitteena on ohjata ja tukea nuoria löytämään itselleen sopivin raskaudenehkäisymenetelmä. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa posterit, jossa esitellään erilaisia ehkäisymenetelmiä. Posterit tuotetaan kouluterveydenhuoltoon.

8 Kehittämistyön toteutus

8.1 Toiminnallinen kehittämistyö

Toiminnallisessa kehittämistyössä yhdistyvät käytännön toteutus sekä sen raportointi tutkimusviestinnän keinoja hyödyntäen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Toiminnallisen kehittämistyön tarkoituksena on luoda asianmukaisen tietoperustan ohella jonkinlainen tavoitteellinen tuotos. Tuotos voi olla palvelu, konsepti, mallinnus, ohjeistus tai jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi posterit tai lehtinen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022.) Kehittämistyön toiminnallisen osuuden toteutus voi vaihdella riippuen koulutusalaista ja kohderyhmästä. (Vilkkä & Airaksinen 2003,9).

Kehittämistyön perusta pohjautuu aina työelämän tai ammattikorkeakoulun tarpeelle. Toiminnallinen kehittämistyö on työelämälähtöinen projekti, jolla on yleensä jokin ulkopuolinen toimeksiantaja, kuten tälläkin kehittämistyöllä. (Karelia- ammattikorkeakoulu 2022.) Toimeksi annettu ja työelämälähtöinen kehittämistyöprosessi voi auttaa kehittämistyön tekijää luomaan yhteyksiä työelämään sekä alan ammattilaisiin ja tukemaan samalla työllisyysmahdollisuuksia sekä ammatillista kasvua. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–18.)

8.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Kiinnitimme kouluterveydenhuollon harjoittelujaksojemme aikana huomiota siihen, ettei kouluympäristöissä ollut juurikaan raskaudenehkäisyyn liittyvää materiaalia esillä. Näemme nuorten seksuaalikasvatuksen äärimmäisen tärkeänä ja aina ajankohtaisena aiheena, ja tästä johtuen halusimme tuottaa nuorille suunnatun posterin raskaudenehkäisy-teemalla. Tämän kehittämistyön toimeksiantajana toimii Pohjois-karjalan sosiaali- ja terveystyöntekijät, Siun sote. Toiminnallinen tuotos tehdään eräälle Siun soten alueen koululle.

Kohderyhmänämme ovat yläkoulu- ikäiset, raskaudenehkäisyyn eri vaihtoehtoja ja mahdollisesti ensimmäistä ehkäisyään pohtivat nuoret. Erään Siun soten alaisen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajat toimivat yhteistyökumppaneina ja asiantuntijoinamme prosessin ajan. Heiltä saamme ohjausta kohderyhmälle sopivan tuotoksen tekoon. He ohjaavat meitä kohderyhmälle sopivan tuotoksen teossa.

8.3 Millainen on hyvä posteri?

Posteri, eli juliste on visuaalinen tietolähde, jossa yhdistyvät useimmiten teksti, kuvat ja graafiset elementit. Sen tavoitteena on tarjota katsojalleen uutta tietoa, esitellä tutkimustuloksia tai tutustuttaa katsoja täysin uuteen aiheeseen. Posteri

tavoittaa usein enemmän ihmisiä pidemmällä ajanjaksolla kuin mitä esimerkiksi suullinen esitelmä. (Silen 2013.)

Vaikuttava posterit on ulkoasultaan tasapainoinen. Sen visuaalinen ilme on yhtenäinen, mutta kiinnostava. Hyvä ja mielenkiintoinen posterit herättää katselijansa kiinnostuksen pidemmänkin matkan päästä. Sen sisältämä tieto tulee olla selkeästi ja napakasti esillä ja posterit pitää pystyä silmäilemään läpi lähietäisyydeltä muutamassa minuutissa. Posterin sisältö ja sen visuaalinen ilme tulee toteuttaa aina kohderyhmää ajatellen, jolloin huomiota tulee kiinnittää muun muassa kieli-asiin, käytetyn fontin kokoon ja tyyliin sekä posterin värimaailmaan. (Silen 2013.) Posterit voi olla sisällöltään tieteellisen julkaisun kaltainen ja pitää sisällyä muun muassa otsikoita, kuvioita, taulukoita, tiivistelmiä tutkimuksia sekä tuloksia. (Shelledy 2004).

8.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Teimme sairaanhoitajaopintojemme aikana tutkimuksellisen opinnäytetyön otsikolla: 'naisten kokemuksia hormonaalisen raskauden ehkäisy käytöstä parisuh- teessa'. Halusimme jatkaa myös kehittämistyössämme meitä kiinnostavalla ras- kauden ehkäisy- aiheella. Aihe ja tuotos muovautuivat toimeksiantajan ja kohde- ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti.

Aloitimme kehittämistyömme teon tietoperustan koonnilla. Haimme tietoa eri eh- käisy menetelmistä erilaisia lähteitä hyödyntäen ja rajasimme niiden käsittelyn teoriaosiossa parhaaksi katsomallamme tavalla. Valikoimme työhöme ehkäi- symenetelmistä etenkin sellaisia, joiden uskoisimme olevan nuorten keskuu- dessa suosiossa. Lisäksi halusimme luoda mahdollisimman monipuolisen kat- sauksen raskauden ehkäisy erilaisiin mahdollisuuksiin, jonka vuoksi esitte- limme teoriaosuudessa 7 eri ehkäisy menetelmää sekä toimeksiantajan toi- veesta myös jälkiehkäisyä.

Valitsimme kehittämistyömme toiminnalliseksi tuotokseksi posterin, sillä us- komme sen olevan selkeä ja vaikuttava tietolähde. Lisäksi uskomme posterin olevan sopivasti kohderyhmän saatavilla, sillä se tulee esille koulu ympäristöön.

Päätimme ottaa posteriin esille 7 erilaista ehkäisyvalmistetta. Koimme tarpeelliseksi esitellä etenkin käytetyimpiä ja suosituimpia valmisteita. Näimme selkeimpänä ratkaisuna jakaa ehkäisymenetelmät kolmeen ryhmään: yhdistelmäehkäisyvalmisteisiin, keltarauhashormonivalmisteisiin, hormonittomiin ehkäisyvalmisteisiin sekä jälkiehkäisyyn ja tähän aseteltuun päädyimme myös lopullisessa tuotoksessa. Yhdistelmäehkäisyvalmisteista esittelimme e-pilleriä sekä ehkäisyrengasta, keltarauhashormonivalmisteista minipilleriä, ehkäisykapselia sekä hormonikierukkaa ja hormonittomista vaihtoehdoista kondomia ja kuparikierukkaa. Lisäksi posterissamme esitellään jälkiehkäisyn mahdollisuus. Toimeksiantajan toiveesta käsitelimme kehittämistyössämme myös Siun soten nuorille tarjoamaa ilmaista ehkäisyä.

Posterin tarkoituksena on ohjata nuoria löytämään itselleen sopivin ehkäisymenetelmä. Tämän vuoksi halusimme listata posteriin rehellistä tietoa ehkäisyvalmisteista, esimerkiksi niiden yleisimmistä hyödyistä ja haittavaikutuksista sekä vasta-aiheista. Näimme selkeimpänä vaihtoehtona jakaa kolmeen ryhmään ja otellut ehkäisymenetelmät ominaisuuksineen pieniin taulukoihin.

Posterin suunnitteluvaiheessa erityistä pohdintaa vaativat etenkin posterin ulkoasun ja sisällön suunnittelu, sillä posterin tulee olla vaikuttava ja napakka eikä sen sisältämä tietomäärä saa paisua liian suureksi (Silen 2013). Koimme erittäin haastavana posterin tietomäärän pitämisen tiiviinä, mutta silti informatiivisena sekä helppolukuisena. Lisäksi meidän piti osata ottaa huomioon kohderyhmämme ja luoda ulkoasultaan heitä houkutteleva ja puhutteleva posterit.

Aloitimme posterimme hahmottelun ensimmäiseksi paperille. Saimme nopeasti kasaan selkeät raamit sekä asettelutyylin. Koimme vielä tässäkin vaiheessa haasteelliseksi tekstimäärän pitämisen tarpeeksi napakkana. Saimme kuitenkin luotua selkeät informatiiviset esittelyt eri ehkäisyvalmisteiden hyvistä sekä huonohkoista puolista. Paperihahmotelman jälkeen siirryimme työstämään posteriamme Canva-sovellukseen tietokoneelle. Asettelut sekä värien ja kuvioiden valinta sujuivat meiltä jouhevasti ja saimme mielestämme aikaan nuoria houkuttelevan tuotoksen.

8.5 Tuotos

Loimme posterin Canva-sovelluksessa. Posterin taustaväriksi valitsimme heleän vaaleanpunaisen ja muodoksi suorakulmion. Fontin halusimme olevan mahdollisimman yksinkertainen ja selkeä. Käytimme fontin värinä mustaa, sillä mielestämme näin teksti erottuu vaaleasta taustasta mahdollisimman vaikuttavasti. Lisäsimme taustalle pieniä värikkäitä piirroskuvia eri ehkäisy menetelmistä posteriamme elävöittämään.

Tekstiosuudet on lajiteltu posterin kulmiin ryhmittäin. Vasemmalla ylhäällä ovat yhdistelmäehkäisyvalmisteet, oikealla ylhäällä keltarauhashormonivalmisteet, vasemmalla alhaalla hormonittomat valmisteet ja oikealla alhaalla jälkiehkäisy. Listasimme selkeästi plus- ja miinusmerkkejä käyttäen jokaisen valmisteen hyvät ja huonot ominaisuudet. Lisäksi sisällytimme posteriiimme toimeksiantajan toiveesta QR-koodin, jonka kautta pääsee Siun soten verkkosivuille. Mielestämme lopputuloksesta tuli selkeä ja informatiivinen. Lopullinen tuotoksemme vastaa mielestämme kehittämistyömme tavoitetta.

8.6 Tuotoksen arviointi

Päätimme kerätä palautetta posteristamme erillisen palautelomakkeen avulla (Liite 2). Palautekysely sekä posterin lähetettiin sähköpostitse ensin kehittämistyön asiantuntijaterveydenhoitajille ja toivoimme, että se päätyisi heidän kauttaan myös muille Siun soten alueen koulu- ja opiskeluterveydenhoitajille. Lisäksi palautetta pyydettiin myös kehittämistyön ohjaavilta opettajilta. Palautetta saimme kehittämistyömme yhteyshenkilöiltä. Halusimme palautekyselymme avulla saada selville, kokivatko vastaajat posterin tarpeellisenä ja pidettiinkö ulkoasua kiinnostavana. Lisäksi halusimme selvittää, mitä hyvää ja mitä kehitettävää posterissa oli.

Saimme prosessimme aikana toimeksiantajan yhteyshenkilöiltä muutamia korjausehdotuksia posteriiimme liittyen. Muutoksia toivottiin etenkin posterin kieli- asuun sekä yleisilmeen selkeyttämiseen. Lisäksi toiveena oli, että posteriin

sisällytettäisiin QR-koodi, jonka kautta pääsisi jollekin ehkäisystä kertovalle verkkosivulle, esimerkiksi Siun soten ehkäisyneuvolan sivustoille. Toteutimme muutoksia posterimme parhaaksi näkemällämme tavalla. Olisimme halunneet pystyä täydentämään posteriamme vielä enemmän, mutta sen vähäinen tila ja ulkoasun selkeänä pitäminen rajoittivat hieman posterin tekstimäärää.

Kokonaisuutena posteria pidettiin ulkoasultaan miellyttävänä ja sisällöltään erittäin tarpeellisena. Terveystoimijat kokivat, että posteria voi hyödyntää etenkin vastaanottotilanteissa, joissa käydään asiakkaan kanssa läpi erilaisia ehkäisymenetelmiä.

9 Pohdinta

9.1 Tuotoksen tarkastelu

Pääsimme mielestämme hyvin tavoitteeseen tehtävässämme tuottaa posterin, jossa esitelemme erilaisia raskaudenehkäisyvalmisteita. Saimme tuotua posteriin hyvin esitteille eri valmisteita sekä niiden toimintatavat sekä vaikutukset. Kehittämistyömme sekä tuotoksemme avulla haluamme olla osana nuorten seksuaaliterveyden- sekä kasvatuksen edistäjänä. Toivomme että tuottamamme posterin saavuttaa nuoret sekä tukee nuorten tietoisuutta eri ehkäisyvalmisteisiin liittyen ja auttaa nuoria löytämään itselleen sopivimman ehkäisymenetelmän.

Tuotoksemme taustaväri on heleä vaaleanpunainen. Valitsimme väriksi vaaleanpunaisen koska se on miellyttävä ja kutsuva väri sekä sen tarkoitus on saada lukijan mielenkiinto posteriin raikkaan värityksen sekä mielenkiitoisen sisällön myötä. Visualisoidaksemme sekä herättääksemme lukijan mielenkiintoa lisäsimme posterin ylälaitaan erilaisia kuvia eri ehkäisyvalmisteista. Kuvien avulla lukijan on helpompi yhdistää eri ehkäisyvalmisteita tekstiin ja näin kenties ymmärtää minkä näköisestä ehkäisyvalmisteesta on kysymys. Halusimme saada posterimme tiiviin kokonaisuuden eri ehkäisyvalmisteista, näin ollen

mielestämme posterimme sisältää sopivasti tekstiä. Jokaisesta eri ehkäisyvalmisteesta on kerrottu ”plussia sekä miinuksia” muutamalla lauseella.

Kehittämistyömme tuotos eli posterin sisältö perustuu aikaisemmin kirjoittamaamme kehittämistyömme tietoperustaan. Posterin on suunnattu erään Siun soten alueen yläkoulun sekä lukion nuorille. Teimme posterin sähköiseen muotoon, joka on helposti tulostettavissa käyttöön kouluille. Posterin tarkoitus sijoittaa koulun seinille ja sen kokoa voi muuttaa A3- tai A2- kokoon. Sijoittelusta vastaa koulun yhteyshenkilömme.

9.2 Kehittämistyön luotettavuus

Kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa käytetään laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan neljällä kriteerillä, joita ovat: uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys sekä siirrettävyys. Tutkimuksen uskottavuudella tarkoitetaan kehittämistyön ja tuotoksen uskottavuutta. Työn uskottavuutta lisää se, että tutkimuksen tulokset on kuvattu niin, että niistä ymmärretään, kuinka analyysi on tehty. Uskottavuutta lisää myös muun muassa tekijän hyvä perehtyminen aiheeseen sekä yhteistyö toimeksiantajan kanssa (Kylmä & Juvakka 2007, 127-128.)

Tässä kehittämistyössä uskottavuutta lisäsi hyvä perehtyminen sekä molempien mielenkiinto aiheeseen. Lisäksi huomioimme toimeksiantajan toiveet posterista sekä posterin luonnoksen valmistuttua kysyimme toimeksiantajalta mahdollisia korjaustoiveita posterin suhteen.

Kehittämistyössä vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, kuinka tarkasti raportointi on tehty, jotta toisella tutkijalla olisi mahdollisuus seurata koko kehittämistyöprosessiamme. Vahvistettavuutta lisää kehittämistyöprosessin aikana tekijöiden tekemät muistiinpanot ja havainnot, joita tekijät voivat hyödyntää koko kehittämistyöprosessin ajan työssään. Reflektiivisyys puolestaan tarkoittaa kehittämistyön tekijän kykyä huomioida omia lähtökohtiaan prosessin alussa ja kuinka lähtökohdat vaikuttavat kehittämistyöprosessiin sekä aineistoihin. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä kehittämistyössä vahvistettavuus ja reflektiivisyys ilmenee

koko kehittämistyöprosessin aikana kirjoitettujen ja myöhemmin raportissa hyödynnettyjen muistiinpanojen käytöstä. Tässä kehittämistyössä keskityimme tutkittuun tietoon emmekä tuoneet omia mielipiteitä tai kokemuksia kehittämistyön raporttiin tai tuotokseen.

Tutkimuksen siirrettävyydellä arvioidaan sitä, kuinka tutkimuksesta saadut tulokset olisi mahdollista siirtää muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Siirrettävyyden vahvistamiseksi tekijän tulee tuoda tarpeeksi kuvailevaa tietoa työssään ilmi. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2015, 127.) Toteutimme kehittämistyömme luotettavasti ja kirjoitimme raportin sisältäen siihen kuvailevaa tietoa.

9.3 Kehittämistyön eettisyys

Tutkimuksen tulee olla toteutettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta tutkimus on eettisesti luotettava sekä sen tulokset ovat uskottavia. Hyvän tieteellisen käytännön perusta on avoimuus, rehellisyys, eettiset tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät sekä kollegiaalisuus. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumisen vastuu on tekijällä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.)

Kehittämistyötä tulee tarkastella myös eettisestä näkökulmasta. Tutkimusetiikka jaetaan kahteen osaan, tieteen sisäiseen etikkaan sekä sen ulkopuoliseen etikkaan. Tieteenalan luotettavuus sekä todellisuus listataan tieteen sisäiseen etikkaan. Sisäisessä etiikassa arvioidaan työprosessia ja tekijän suhdetta siihen. Etiikan kannalta tarkasteltuna tämä tarkoittaa sitä, ettei tekijä väärennä tutkimusaineistoa. Tieteen ulkopuolinen etiikka taas arvioi sitä, onko sivullisella tekijällä ollut vaikutusta aiheen valintaan tai tutkimuksen etenemiseen. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2015, 212.) Tässä kehittämistyössä valitsimme aiheen näkemämme tarpeen mukaan. Mielestämme nuorille oli tarve tuoda lisäinformaatiota eri ehkäisyvalmisteista ja niiden toimintatavoista sekä vaikutuksista. Lisäksi aihe kiinnosti meitä itseämme, ja halusimme saada itsekkin lisätietoa aiheesta. Näin ollen kehittämistyön aiheen valinta luonnistui meiltä helposti.

Pyysimme palautetta tuotoksestamme kirjallisena palautelomakkeen muodossa. Palautteeseen vastaaminen suoritettiin nimettömänä. Palautteeseen vastaaminen oli myös täysin vapaaehtoista. Palautteet lähetettiin meille kuitenkin sähköpostin kautta. Saatuamme palautteet kirjasimme ne ylös ja hävitimme aineiston. Näin saimme suojattua vastaajien nimettömänä pysymisen. Vastaajien yksityisyydensuoja on eettisesti tärkeä kriteeri tutkimustyössä (Kankkunen, Vehviläinen-Julkinen 2015, 221.)

9.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyöprosessimme sujui kaiken kaikkiaan hyvin. Teimme sairaanhoitajaopintojen aikana opinnäytetyömme yhdessä, joten yhdessä työskentely oli meille jo ennestään tuttua ja se sujui hyvin sekä ongelmitta. Meillä on samanlaisia kiinnostuksen kohteita sekä juurikin aihealueemme kiinnosti meitä molempia, joten aiheen valinta oli meillä yhdessä helppoa. Kehittämistyötä tehdessämme olimme samanaikaisesti useita viikkoja työharjoittelussa, mutta aikataulujen sujuttaminen yhteen onnistui meiltä hyvin.

Kehittämistyön tekeminen vaatii tarkkuutta, kärsivällisyyttä sekä tiedon haku- ja arviointitaitoja. Taidot kehittyivät ja kasvattivat meitä prosessin aikana sekä ammatillinen osaamisemme vahvistui. Käsittelimämme aihe on lähellä terveydenhoitajan työnkuvaa seksuaaliterveyden edistäjänä. Kehittämistyöprosessin aikana tietomme eri ehkäisyvalmisteista ja niiden vaikutuksista laajenivat entistä enemmän ja uskomme että tiedot ovat hyödyksi tulevaisuudessa terveydenhoitajan ammatissamme.

Kehittämistyöprosessin aloitimme elokuussa 2021. Aloitimme prosessin valitsemalla aiheen sekä tekemällä aikataulua kehittämistyön edistymisestä. Aloitimme tiedonhaun sekä teimme paljon muistiinpanoja sekä havaintoja kehittämistyöhömmä liittyen. Olimme molemmat pitkälti koko syksyn työharjoittelussa, jolloin kehittämistyön tekeminen hidastui hieman. Syksyn aikana otimme yhteyttä mahdolliseen toimeksiantajaamme, joka kuitenkin lopulta kariutui.

Tammikuussa 2022 jatkoimme kehittämistyömme tekemistä. Saimme kehittämistyöllemme toimeksiantajan ja keskityimme tiedonhakuun sekä raportin

kirjoittamiseen. Kehittämistyömme yhteyshenkilö esitti meille toiveen, että sisällyttäisimme kehittämistyöhömme aiheen Siun soten nuorten maksuttomasta raskaudenehkäisystä.

Helmikuussa 2022 jatkoimme työmme tietoperustan kokoamista sekä aloitimme kehittämistyön tuotoksen suunnittelun sekä toteutuksen. Teimme tuotoksesta ensin pelkistetyn mallin paperille, jonka jälkeen kokosimme sen sähköiseen muotoon. Täydensimme sekä hioimme tuotokseen haluamamme värit sekä elementit. Maaliskuussa 2022 viimeistelimme raporttiamme sekä tuotostamme. Kysyimme yhteyshenkilöltämme sekä opettajiltamme palautetta tuotokseemme. Kehittämistyömme valmistui maaliskuussa 2022.

9.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Kehittämistyömme jatkokehitysmahdollisuuksia on useita. Kehittämistyömme tuotoksen eli posterin sisältöä voisi laajentaa vihkoseksi, jolloin eri ehkäisyvalmisteista voisi avata vielä enemmän tietoa. Tuotoksen voisi kääntää myös esimerkiksi englannin- tai venäjänkieliseksi versioksi, jolloin posterin tavoitettavuus ja tieto lisääntyisi vielä laajemmalle kohdejoukolle. Lisäksi kehittämistyön aiheen pohjalta voisi kehitellä ja toteuttaa jonkin tutkimuksen liittyen nuorten seksuaalikäyttäytymiseen sekä esimerkiksi ehkäisyn käyttöön.

Tuotostamme voisi mahdollisesti hyödyntää myös muut Siun soten alueen koulut sekä oppilasterveydenhuollot. Posterimme on sähköisessä muodossa ja näin ollen sitä on helppo jakaa muidenkin tahojen saataville. Posteria voi käyttää niin sähköisessä muodossa, kuin perinteisenä tulosteenakin.

Lähteet

- Ehkäisynetti. 2021a. E-pilleri. https://www.ehkaisynetti.fi/ehkaisymenetelmat/e-pilleri?gclid=EAlaIQobChMI-hYHD39G99QIVH0CRBR3kigVAEAAYASAAEgKhHPD_BwE. 19.1.2022.
- Ehkäisynetti. 2021b. Ehkäisykapseli. <https://www.ehkaisynetti.fi/ehkaisymenetelmat/ehkaisykapseli>. 19.1.2022.
- Ehkäisynetti. 2021c. Kondomi. <https://www.ehkaisynetti.fi/ehkaisymenetelmat/kondomi>. 21.1.2022.
- Harinen, A & Mulari, E. 2021. Naisten kokemuksia hormonaalisen raskaudenehkäisyksen käytöstä parisuhteessa. Karelia-Ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202201101134>, 19.1.2022.
- Hyvä kysymys. 2018. Mitä ehkäisystä pitäisi tietää. Väestöliitto. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/seksia-turvallisesti/>. 3.3.2022.
- Lääketieteen sanasto. 2017. Kondomi. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt01713>. 21.1.2022.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karelia- ammattikorkeakoulu. 2022. Karelia opinnäytetyön ohje: opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/opinnayte>. 31.1.2022.
- Kivijärvi, A. 2013. Hormonaaliset ehkäisymenetelmät. Potilaan lääkärilehti. Suomen lääkäriliitto. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/hormonaaliset-ehkaisymenetelmat/19.1.2022>.
- Kumita. 2022. Miksi nuori ei käytä kondomia tai muuta ehkäisyä? Väestöliitto. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://kumita.fi/miksi-nuori-ei-kayta-kondomia-tai-muuta-ehkaisya/> 31.01.2022.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käypä hoito- suositus. 2021. Raskaudenehkäisy. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50104#s14>. 19.1.2021.
- Mehiläinen. 2022. Kierukka raskaudenehkäisyssä. <https://www.mehilainen.fi/kierukka-raskaudenehkaisyssa>. 21.1.2022.
- Santalahti, T. 2018. Nuorten seksuaalinen hyvinvointi, seksuaaliterveyskäyttäytyminen ja niiden uhkatekijät. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/oos00005> 19.01.2022.
- Shelledy, D. C. 2004. How to make an effective poster. Respiratory Care <http://rc.rcjournal.com/content/respcare/49/10/1213.full.pdf>. 31.1.2022.
- Silen, S. 2013. Tieteellinen poster. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERILuento%20ilman%20kuvia.pdf>. 26.1.2022.
- Siun sote. 2022. Ehkäisyneuvola. Pohjois-Karjalan sosiaali- ja terveyspalveluiden kuntayhtymä. <https://www.siunsote.fi/ehkaisyneuvola> 19.01.2022
- Tiitinen, A. 2021a. Ehkäisytabletit, ehkäisyrenkas ja ehkäisytabletti (yhdistelmä- ehkäisy). Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00752>. 19.1.2022.

- Tiitinen, A. 2021b. Minipillerit ja muut pelkkää progestiinia sisältävät ehkäisymenetelmät. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00735/minipillerit-ja-muut-pelkkaa-progestiinia-sisaltavat-ehkaysymenetelmat?q=minipillerit> 19.1.2022.
- Tiitinen, A. 2021c. Hormonikierukka. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01113/hormonikierukka?q=keltarauhashormoni>. 19.1.2022.
- Tiitinen, A. 2021d. Kierukkaehkäisy. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00730/kierukkaehkaisy>. 19.1.2022
- Tiitinen, A. 2021e. Kuparikierukka. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01112>. 21.1.2022.
- Tiitinen, A. 2021f. Raskauden ehkäisy. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00165> 20.01.2022.
- Tiitinen, A. 2021g. Jälkiehkäisy. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00133>. 25.2.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012, 6–7. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf?qa=2.119580673.868235942.1630422181-1244010225.1630422181. 15.3.2022.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Väestöliitto. 2017. Miten seksielämän aloittaminen on muuttunut. <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/miten-seksielaman-aloittaminen-on-muuttunut/>. 3.3.2022.
- Väestöliitto. 2021. Mitä on seksuaaliterveys?. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/seksuaaliterveys/mita-on-seksuaaliterveys/>. 19.01.2022.
- YLE. 2019. Lähes joka viides yläkoululainen jättää kokonaan käyttämättä ehkäisyä – ”Valistus ei ole mennyt perille”. <https://yle.fi/uutiset/3-10980813>. 02.02.2022.
- YLE. 2021. Siun sote tarjoaa nuorille ilmaisen ehkäisyn myös ensi vuonna. <https://yle.fi/uutiset/3-12227365>. 3.3.2022.



EHKÄISYÄ VAIILLA?

Ehkäisyvalmisteiden plussia ja miinuksia



YHDISTELMÄVALMISTEET

E-PILLERI

- + suosituin
- + helpotusta kuukautisiin
- + tehokas

EHKÄISYRENGAS

- + ei päivittäistä muistamista
- + helpotusta kuukautisiin

KELTARAUHASHORMONIVALMISTEET

MINIPILLERI

- + helpotusta kuukautisiin
- + soveltuu useimmille

HORMONIKIERUKKA

- + pitkäkestoinen ehkäisy (3 - 7 vuotta)
- + helppo ja luotettava

- muistettava päivittäin
- mielialamuutokset

- voi irrota paikoiltaan
- asettaminen vaatii harjoittelua

- mahdolliset vuotohäiriöt
- muistettava päivittäin

- mahdolliset vuotohäiriöt
- asettaminen kohtuun voi jännittää kierukan ottojaa

HORMONITTOMAT VALMISTEET

KONDOMI

- + suojaa raskaudelta
- + suojaa sukupuolitaudeilta
- + helposti saatavilla

KUPARIKIERUKKA

- + pitkäkestoinen ehkäisy (5 - 10 vuotta)
- + erittäin luotettava
- + voidaan käyttää myös jälkiehkäisyinä

JÄLKIEHKÄISYPILLERI

- + hyvä hätäkeino, jos ehkäisy pettää
- + voidaan ottaa 72 - 120 tunnin kuluessa yhdyntästä
- vuotohäiriöt

JÄLKIEHKÄISY

Kokeilemalla löydät itsellesi sopivimman ehkäisymenetelmän. Tuttele rohkeasti terveydenhoitajasi kanssa :]

Muista siun soten ilmainen ehkäisy nuorille!



Tekijät: Anna Harinen & Elli Mulari Kuvat: Canva

Palautelomake

PALAUTELOMAKE

Onko posterit mielestäsi tarpeellisia?

a) Kyllä b) Ei

Onko posterin ulkoasu kiinnostava?

a) Kyllä b) Ei

Mikä oli mielestäsi positiivista posterissa?

Mitä kehitettävää posterissa mielestäsi oli?

KIITOS PALAUTTEESTASI!