

Odotan sinua. Päihteet ja raskaana(ko?)

Artikkeli vauva.fi nettisivustolle päihteiden haittavaikutuksista sikiöön

Outi Tiihonen & Essi Haapalahti

Kehittämistehtävä  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystoimittaja (AMK)

KEMI 2014

## TIIVISTELMÄ

### KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t):	Essi Haapalahti & Outi Tiihonen:
Opinnäytetyön nimi:	Odotan sinua. Päähteet ja raskaana(ko?) Artikkelin päihteiden haittavaikutuksista sikiöön vauva.fi verkkosivustolle.
Sivuja (joista liitesivuja):	20 (1)
Päiväys:	30.3.2014
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Satu Rainto, Raija Luutonen
<p>Kehittämistehtävän tarkoituksena oli kirjoittaa artikkeli ja tavoitteena julkaista artikkeli raskauteen ja äitiyteen suunnatulla internet- sivulla.</p> <p>Kehittämistehtävän teoriaosuudessa käsitellään raskaus ja päihteet, artikkelin kirjoittamisen teoria sekä artikkelin kirjoittaminen internet- julkaisuna.</p> <p>Kehittämistehtävä toteutettiin pienimuotoisena projektityönä. Yhteistyökumppanina toimi <a href="http://www.vauva.fi">www.vauva.fi</a> internet- sivusto, jossa artikkeli julkaistaan. Artikkelissa käsiteltiin selkeästi ja lyhyesti aiemmin valmistamaamme opinnäytetyöhön valikoitujen päihteiden haitoista sikiöön. Käsittelimme artikkelissa sitä, kuinka päihteet pääsevät sikiöön ja millaisia muutoksia päihteet voivat aiheuttaa sikiön elimistölle sekä millaisia riskejä se voi aiheuttaa raskauden turvalliselle jatkumiselle.</p> <p>Koimme tärkeäksi jatkaa tekemämme opinnäytetyön aihetta kehittämistehtävän muodossa, sillä vuosittain syntyy 3000 - 3600 sikiöaikana päihteille altistunutta lasta. (Dahl &amp; Hirschovits 2002). Julkaisupaikan valintaan vaikutti se että, nykypäivänä ihmiset käyttävät internettiä hakiessaan tietoa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskien, sillä internet on helposti kaikkien saatavilla. (Mustonen 2002, 160-161.) Nettistä tieto saadaan nopeasti, vaivattomasti ja ilmaiseksi. Tämä laajentaa entisestään lukijakuntaa ja tiedon leviämistä. (Herkman &amp; Vainikka 2012.)</p>	
Asiasanat:	Artikkeli, nettiartikkeli, päihteet ja raskaus

## ABSTRACT

### KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme: Health care degree
Author(s): Essi Haapalahti & Outi Tiihonen:
Thesis title: Expecting you. Alcohol, drugs and pregnant(?)
Pages (of which appendixes): 20 (1)
Date: 30.3.2014
Thesis instructor(s): Satu Rainto, Raija Luutonen
<p>The meaning of this development task was to write an article and publish it on website that is orientated on pregnancy and motherhood.</p> <p>The theory of the development task process a drug abuse during pregnancy , the theory of writing a an article and also the theory of how you create an article for internet.</p> <p>The development task was executed as an small project. It was cooperated with members of the website where the article will be published, website is called <a href="http://www.vauva.fi">www.vauva.fi</a>. The article handled the subject very clearly and shortly. Article was about how drugs can reach the fetus and what kind of harm those can cause to it. Also what risk using drugs during pregnancy can cause to carrying it on healthy.</p> <p>We felt that it was very important to carry on with the subject that we worked with on our thesis before because every year 3000-3600 babies are born with damages by drugs used during pregnancy. (Dahl &amp; Hirschovits 2002.) The reason why we wanted to publish our article on internet was because nowadays people use it for searching information about all kind of things and it is also usually available for everybody. (Mustonen 2002, 160-161.) Internet it is free and easy to use and the information is found quickly. That helps us to spread the information of our article to widely. (Herkman &amp; Vainikka 2012.)</p>
Keywords: article, internet article, pregnancy and drugs

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
SISÄLLYS .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 KESKEISET KÄSITTEET .....	6
2.1 Raskaus ja päihteet .....	6
2.2 Artikkelin kirjoittaminen .....	9
2.3 Artikkelin kirjoittaminen nettijulkaisuksi .....	11
3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TYÖSKENTELYN KUVAUS JA TOTEUTUS .....	13
3.1 Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoite .....	15
4 POHDINTA .....	17
LÄHTEET .....	18
LIITTEET .....	20

## 1 JOHDANTO

Artikkelimme pohjautuu opinnäytetyöhömmö ” Raskaudenaikaisen päihteiden käytön vaikutus sikiöön, ohjelehtinen Länsi-Pohjan keskussairaalan äitiyspoliklinikalle”. Ohjelehtisen tavoitteena oli tuoda lisää tietoa päihteiden käytön haittavaikutuksista raskauden kulkuun sekä sikiön terveyteen. Ohjelehtinen tuli jaettavaksi kaikille Länsi-Pohjan keskussairaalan äitiyspoliklinikalla käyville odottaville äideille.

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli jatkaa jo opinnäytetyöhön kerätyn materiaalin levittämistä laajempaan tietouteen. Koimme tämän tärkeäksi, koska päihteiden käyttö raskauden aikana on tutkimusten mukaan lisääntynyt. Meillä heräsi opinnäytetyön myötä huoli siitä onko ihmisillä riittävästi tietoa päihteiden vaikutuksista raskauteen ja sikiöön sekä kuinka luotettavaa tai laadukasta tämä tieto on. Artikkelin avulla saimme mahdollisuuden tuoda luotettavaa ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa päihteiden vaikutuksista raskauteen sekä vatsassa kasvavaan sikiöön. Artikkelissa käsiteltäviä päihteitä ovat alkoholi, kannabioidit, stimulantit ja opioidit.

Artikkelimme tullaan julkaisemaan [www.vauva.fi](http://www.vauva.fi) nettisivustolla kevään aikana. Julkaistessamme kirjoittamamme artikkelin internetissä meillä on mahdollisuus tavoittaa laaja ja monipuolinen lukijakunta. Netistä tieto saadaan nopeasti, vaivattomasti ja ilmaiseksi.

Vain pienellä osalla suomalaisista on riittävästi tietoa päihteistä. Näin ollen on todella tärkeää saada lisää tietoa erilaisista päihteistä kuten alkoholi ja huumeet sekä niiden vaikutuksista. (Niemi, Nietosvuori & Virikko. 2006, 106.) Nykypäivänä ihmiset käyttävät internetiä hakiessaan tietoa omaa terveyttään ja hyvin-vointiaan koskien, sillä internet on helposti kaikkien saatavilla. (Mustonen 2002, 160-161.) ”Nettisarffailu” lisää internetissä julkaistun tiedon leviämistä, erilaisilla sattumanvaraisilla hakusanoilla voi tieto nousta ihmisten luettavaksi. Tämä laajentaa entisestään lukijakuntaa ja tiedon leviämistä. (Herkman & Vainikka 2012.)

## 2 KESKEISET KÄSITTEET

### 2.1 Raskaus ja päihteet

Turvallista alkoholin käytön rajaa ei raskauden aikana tunneta. Sikiön kannalta olisi turvallista pidättäytyä alkoholin käytöstä. (Kansanterveyslaitos 2008, hakupäivä 2.3.2012.) Alkoholi läpäisee istukan ja pääsee sikiön verenkiertoon, sikiö myös virtsaa ja juo lapsivettä kierrättäen näin samaa nestettä koko raskauden ajan. Mikäli äiti siis juo alkoholia raskauden aikana, on alkoholin vaikutus sikiölle kaksinkertainen juuri tämän kierrättämisen vuoksi. Toisin kuin äidillä sikiön maksa ei pysty pilkkomaan alkoholia, näin ollen äidin alkoholin käyttö raskauden aikana voi johtaa sikiön vaurioitumiseen. Runsas alkoholin kulutus raskauden aikana voi johtaa lapsen kehityksen viivästymiseen ja lisäksi se voi aiheuttaa istukan irtoamisen. Raskauden aikaisen alkoholin käytön on myös todettu lisäävän keskenmenon riskiä sekä verenvuototaipumusta raskauden eri vaiheissa. (Armanto & Koistinen 2007, 60; Paananen ym. 2006, 128–129; Ihme & Rainto 2008, 91.)

Alkoholi vaikuttaa sikiöön voimakkaimmin raskauden alkuvaiheessa kun sikiön solut jakautuvat vilkkaimmin. Alkoholin nauttiminen ensimmäisten kolmen raskauskuukauden aikana on vaarallista, sillä sikiön sydän kehittyy tänä aikana ja alkoholi voi näin vaurioittaa sitä. Kehityshäiriöitä voi aiheutua myös virtsateissä sekä munuaisissa jolloin näihin elimiin voi muodostua poikkeavuuksia. Alkoholi voi myös vaikuttaa kampuroiden eli epämuodostuneen raajan syntymiseen, poikkeavuuksia voi tulla myös niveliin sekä luustoon. Raskauden edetessä alkoholi uhkaa keskushermoston ja aivojen normaalia kehittymistä. Loppuvaiheessa raskautta alkoholi hidastaa veren virtausta napanuorassa ja näin vähentää sikiön hapen ja ravinteiden saantia. Sikiön alkoholille raskausaikana altistuminen voi pahimmillaan johtaa Fas:iin eli Fetaalialkoholioireyhtymään joka tarkoittaa, että äidin raskauden aikainen alkoholin käyttö on vaurioittanut lapsen keskushermoston, elimien sekä elinryhmien toimintaa pysyvästi. (Kujasalo & Nykänen 2005, 46; Larivaara, Lindroos & Heikkilä 2009, 235; Halmesmäki 2000; Inkinen ynm 2006, 179.)

Huumeiden käytön seurauksena naisen hedelmällisyys heikkenee. Huumeiden käyttö raskauden aikana vaikuttaa sikiön kasvuun ja kehitykseen. Tutkimuksista on käynyt ilmi, että huumeille altistuneiden lasten kuolleisuus on suurempi verrattuna terveisiin vastasyntyneisiin. (Sarkola & Eriksson 2003, 98-99.) Välittömiä huumeiden vaikutuksia sikiölle ei vielä tunneta riittävän hyvin. Kuitenkin tiedetään, että erityisesti psykoaktiiviset aineet pääsevät istukan läpi ja kulkeutuvat sikiön verenkiertoon. Huumeiden käytöllä raskauden aikana on samansuuntaisia vaikutuksia kuin alkoholilla. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 172-173.) Huumeiden käyttö altistaa sikiön huumeiden lisäksi aliravitsemukselle ja infektioille. (Armanto & Koistinen 2007, 60-61.)

Kannabioideille raskausaikana altistuneita lapsia kuolee vuodessa 8,9 lasta 1000 lasta kohden. Kannabiksen polttaminen raskauden aikana vähentää runsaasti napanuoran veren virtausta polttamisesta muodostuvan hiilimonoksidin takia. Tämän vuoksi sikiön kasvu ja kehitys hidastuu sekä voi altistaa sikiön jälkeenjääneisyydelle. Mikäli äiti käyttää kannabistuotteita, kulkeutuu rasvaliukoinen kannabis rasvaiseen äidinmaitoon ja näin siirtyy imettämisen yhteydessä lapseen. (Ritmala ynm 2010, 87; Seppä ynm 2012, 197 ja 225; Dahl & Hirschovits 2002, 196; Halmesmäki 2000; Paananen 2006, 74-75.)

Stimulanteille altistuneita lapsia kuolee 17,7 lasta 1000 lasta kohden. Amfetamiini joka on yksi stimulanteista hidastaa kohdun kasvua joka voi aiheuttaa myös sikiön kasvun hidastumista. Suurin riski amfetamiinista on sikiölle raskauden alkuvaiheessa jolloin se voi aiheuttaa spontaanin abortoitumisen eli sikiön kuoleman sekä raskauden keskenmenon. Amfetamiinin vaikutuksista sikiölle voi kehittyä sydänvika, pienipäisyyttä, kehitysvammaisuutta, raajojen anomalioita eli epämuodostumia sekä huuli- ja suulakihalkioita. (Dahl & Hirschovits 2002, 196; Ritmala ynm 2010, 87; Halmesmäki 2000.)

Opiateille altistuneiden lasten kuolleisuus on 18,4 lasta 1000 lasta kohden. Mikäli raskaana oleva äiti käyttää opiaatteja on hänellä suurentunut riski raskaudenaikaisiin verenvuotoihin sekä istukan irtoamiseen. Muista edellä mainituista huumeista poiketen ei opiaattien käyttöä saa lopettaa äkillisesti raskaudenaikana, sillä se voi aiheuttaa sikiön sydämen pysähtymisen. Opiattien on todettu vaikuttavan sikiön aivojen kasvuun ja kehitykseen sekä lisäävän kehitysanomalioita virtsateissä. Kuten kannabis, opiaatit aiheuttavat myös sikiölle hapenpuutetta joka voi johtaa sikiön kuolemaan. Opiaatit kerty-

vät äidinmaitoon jonka vuoksi imetystä ei suositella ollenkaan. Raskaudenaikana opiaa-  
teille altistuneella sikiöllä on syntymänsä jälkeen vielä kuukaudenkin kuluttua riski sy-  
dämen pysähtymiselle. ( Seppä ynm 2012, 226; Dahl & Hirschovits 2002, 193; Hal-  
mesmäki 2000.)



## 2.2 Artikkelin kirjoittaminen

Ihmiset ovat nykypäivänä erittäin kiinnostuneita omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskevista asioista. Riittävän tiedon saannin on katsottu vähentävän pelkoja ja ahdistusta sekä tukevan motivaatiota itsestään huolehtimiseen. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 22-25; Inkinen ym 2006, 108-109.) Artikkelin on yksi tapa jakaa kirjallista tietoa. Sana-artikkeli voi käsitellä monta merkitystä, mutta useimmiten se on lehteen tai teokseen julkaistu kirjoitelma. Sisältö artikkelissa perustuu luotettavaan tietoon isompana asiakokonaisuutena ja sen voi kirjoittaa mistä vain aiheesta jonka kirjoittaja tuntee hyvin tai johon hän perehtynyt hyvin. Artikkelin voi julkaista sanoma- tai aikakauslehtiin, verkkojulkaisuna, alan ammattilehtiin tai yritysten ja yhteisöjen julkaisuna. (Repo & Nuutinen. 2003, 134.)

Artikkelin kirjoittajalla tulee olla selkeä visio siitä mistä hän kirjoittaa ja kenelle teksti on suunnattu. Kun kirjoittaja tietää oman lukijakuntansa hän pystyy ottamaan huomioon heidän tarpeensa ja täyttämään ne. Kohderyhmä eli lukijakunta artikkelille muodostuu jo osittain siitä missä teksti julkaistaan, esimerkiksi rakennusalan julkaisuun ei yleensä kirjoiteta raskauteen liittyvistä asioista. Sisältö artikkelille voi myös muovautua lukijan tarpeista, aiemmista tiedoista, motivaatiosta, sukupuolesta ja iästä. Kirjoittajan tulee myös pohtia mitä hän kirjoittamallaan tekstillä haluaa saavuttaa lukijoissa, näin välttää ristiriitaisten viestien jakamiselta. (Lundberg. 2001, 22-23; Roivas & Karjalainen. 2013, 30-33, 172; Mattila, Ruusunen & Uola 2006, 29.)

Lukija voi tehdä päätöksen artikkelin kiinnostavuudesta jo pelkän otsikon perusteella. Otsikon tulisi olla lyhyt, iskevä ja ytimekäs. Otsikosta tulee selvetä mistä artikkelissa on kyse. Artikkelin teksti tulisi kirjoittaa yleiskielellä, välttämättä ammatti- ja slangisanoja. Sanaston on oltava tunnettua ja neutraalia. Mikäli ammattitermejä käytetään, tulee ne avata tekstin yhteydessä jotta kaikki voivat ymmärtää sanojen merkityksen. Tekstissä tulee välttää turhaa sanoilla leikkittelyä ja toistoa, tärkeää on huomioida tekstin oikeakielisyys, kielioppi sekä selkeä ja ytimekäs rakenne.

Hyvä teksti on sellainen jossa lukijan ei tarvitse miettiä itse tekstiä vaan hän voi keskittyä tekstin sanomaan. Jotta tähän päästäisiin tulee kirjoittajan kiinnittää erityistä huomiota ilmaisuun ja tekstin ulkoasuun. Jotta artikkelista tulee selkeä ja helppolukuinen

käytetään kappalejakoja. Sisällytetään yksi asiakokonaisuus yhteen kappaleeseen. Artikkelin loppuun laitetaan tiedot sen tekijöistä sekä lähdeviittaukset. (Niemi ynm. 2006, 110; Roivas & Karjalainen 2013, 191-193; Torkkola ym. 2002, 7-58.)

Kirjoittajan tulee ennen kirjoittamisen aloittamista tutustua viestinnän teoriaan, jotta hän pystyy tekemään ymmärrettävän artikkelin. Tavoitteena on saada lukija ymmärtämään artikkelissa käsiteltävä asia. Kirjoittaessa on tärkeä huomioida miten asia sanotaan eikä vain se mitä sanotaan. Tekstin kirjoittajan tulisi asennoitua kohderyhmänlukijan rooliin, sillä näin hän pystyy tekstillä tavoittamaan lukijat onnistuneemmin. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen. 2002, 7-58; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 261-262.)

Tekstin kirjoittaminen jaetaan neljään eri vaiheeseen ja tekstin rakenne jaetaan kolmeen osaan. Ensimmäinen tekstikirjoittamisen vaihe on tiedon hankkiminen kirjoitettavasta aiheesta. Seuraavaksi kirjoittaja jäsentelee eli järjestelee keräämänsä aineiston. Tämän jälkeen vuorossa on itse tekstin kirjoittaminen. Tekstiä kirjoittaessa on tärkeää, että sillä on johdonmukainen ja ytimekäs aloitus. Artikkelin ensimmäinen lause voi joko herättää lukijan mielenkiinnon tai jättää hänet artikkelille kylmäksi. Ensimmäisessä kappaleessa kerrotaan artikkelin aihe ja perustellaan sen tärkeys. Aloituksen tekstiosan tulee vastata seuraaviin kysymyksiin, mitä, miksi, kuka, milloin ja missä. (Lundberg 2001, 48-58; Roivas & Karjalainen 2013, 44; Repo & Nuutinen 2003, 88-89; Mattila ym. 2006, 26.)

Tekstin käsittelyosa eli keskikohta sisältää artikkelin teeman eli asian mistä halutaan kirjoittaa, siitä mitä tietoa tai asiaa lukijoille halutaan tuoda syvemmin esille. Tekstin punainen lanka tulee säilyttää mukana eikä tekstiin tule lisätä mitään uutta asiaa jota johdannossa ei ole luvattu. Tekstin tulee pysyä käsiteltävässä asiassa alusta loppuun asti. Lopetus viimeistelee tekstin, se on merkitykseltään yhtä tärkeä kuin tekstin aloitus. Tarkoituksena tekstin hyvällä lopetuksella on saattaa kirjoituksen lukija jonkinlaiseen loppuratkaisuun. Näin emme jätä lukijaa tyhjänpäälle, vaan annamme tekstille sen lopullisen merkityksen. Lopuksi teksti käydään läpi ja viimeistellään lukijoille jaettavaksi. (Lundberg 2001, 48-58; Roivas & Karjalainen 2013, 44; Repo & Nuutinen 2003, 88-89; Mattila ym. 2006, 26.)

### 2.3 Artikkelin kirjoittaminen nettijulkaisuksi

Nykypäivänä ihmiset käyttävät internetiä hakiessaan tietoa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskien, sillä internet on helposti kaikkien saatavilla. Terveystieteistä ja sairauksista löytyy julkaisuja internetistä määrättömästi. Kaikki löydettävä tieto ei ole luotettavaa, tämän vuoksi onkin asetettu kriteerejä tiedon luotettavuuden arviointiin. Internetissä julkaistavassa artikkelissa tulee käydä ilmi tekijöiden nimet, artikkelin tarkoitusperät, lähdeviittaukset sekä koska sivusto on viimeksi päivitetty. Artikkelin luotettavuutta lisää myös palautteenantomahdollisuus. (Mustonen 2002, 160-161.) Luotettava ja laadukas informaatio perustuu aiemmin tutkittuun tietoon, tutkimusten tulee olla alan ammattilaisten tekemiä tieteellisiä tutkimuksia. Lähteiden joista tutkittu tieto on haettu, tulee olla kaikkien nähtävillä artikkelin yhteydessä. (Hirsijärvi ynm. 2010, 24-25.)

Netistä tieto saadaan nopeasti, vaivattomasti ja ilmaiseksi. Tutkimusten perusteella verkkojulkaisuiksi sopivat lyhyet kirjoitelmat, niistä haetaan nopeasti informaatiota johonkin tiettyyn aiheeseen liittyen. ”Nettisarffailu” lisää internetissä julkaistun tiedon leviämistä, erilaisilla sattumanvaraisilla hakusanoilla voi tieto nousta ihmisten luettavaksi. Tämä laajentaa entisestään lukijakuntaa ja tiedon leviämistä. (Herkman & Vainikka 2012.)

On eri asia julkaista artikkeli tutussa paikallislehdessä kuin maailmanlaajuisessa internet verkostossa, paikallislehdellä on oma vakiintunut lukijakuntansa kun taas internetissä tiedon hakijat vaihtuvat yhtenäen. Lehteen painettu teksti on rajattu ja pysyvästi esillä, netissä tietoa on taas rajattomasti ja se saadaan esiin ja pois yhdellä klikkauksella. Artikkelin julkaiseminen netissä antaa tekstille omat haasteensa, sillä verkkokirjoittaminen on täysin oma lajinsa. Vaikka teksti toimisi painettuna versiona, ei se välttämättä toimi samassa muodossa verkkojulkaisuna. Teksti täytyy muokata sopimaan julkaisupaikan tyyliin, tämä vaatii perehtymistä sivustoon jossa artikkeli julkaistaan. Suurin ero verkkokirjoittamisen ja lehtikirjoittamisen välillä on siinä, että miten tekstiä käsitellään ja luetaan. Internetissä teksti silmäilläään nopeasti lävitse, tämän vuoksi lukijan mielenkiinto täytyy vangita välittömästi, jottei hän poistuisi sivulta.

Virtuaalitekstiä on haasteellisempaa lukea kuin paperille painettua, yksityiskohtiin on vaikeampaa palata ja tekstiä on hankalampi sisäistää. ( Alasilta 2000, 147.)

Nettisivustot koostuvat yleensä monenlaisista mainospalkeista, reunuksista sekä muista sivun elementeistä, näin tekstiosuudelle voi jäädä vain pieni osa näytön näkymästä. Nettilukija tekee ensisilmäyksellä päätöksen lukeeko hän tekstin loppuun. Tämän vuoksi on tärkeää tehdä tiivis teksti-rakenne joka on helppo lukea. Jos kirjoitelma on pidempi kuin yksi näytön ruutu tulee se pilkkoa osiin ja mahdollisuuksien mukaan varustaa linkeillä joista löytyy lisätietoa artikkelissa käsiteltävistä asioista. Nettiartikkelissa korostuu erityisesti artikkelin otsikointi sekä tekstin ulkoasu. Mikäli tekstiä havainnollistetaan kuvilla, tulee kuvat muokata pienipikselisiksi jotta niiden latautuminen ei veisi turhan pitkää aikaa ja turhauta lukijaa poistumaan sivustoilta. ( Kotilainen 2003, 77.)

### 3 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TYÖSKENTELYN KUVAUS JA TOTEUTUS

Kehittämistehtävämme on pienimuotoinen projektityö, jonka valmistimme opinnäytetyöhömmeh pohjautuen. Kehittämistehtävänä valmistimme artikkelin joka käsitteli raskaudenaikaisen päihteiden käytön vaikutuksia sikiöön. Halusimme julkaista artikkelin netissä ja etsimme itselle sopivan yhteistyökumppanin. Aloimme työstään kehittämistehtävän suunnitelmaa marraskuussa 2013. Keräsimme suunnitelmaan tietoa internetistä, kirjallisuudesta sekä hyödynsimme myös aiemmin valmistamaamme opinnäytetyötä. Suunnitelman palautimme ohjaajille arvioitavaksi 2013 vuoden lopussa. Saimme ohjaajilta hyväksyvän päätöksen jatkaa kehittämistehtävän teossa eteenpäin tammikuussa 2014.

Kehittämistehtävän rajaus myötäilee 2013 valmistuneen opinnäytetyön rajausta. Jatkamme samalla sisällöllä josta meillä on jo valmiina koottua aineistoa. Opinnäytetyönä valmistimme opaslehtisen päihteiden käytön vaikutuksista sikiöön Länsi- Pohjan keskussairaalaan äitiyspoliklinikalle. Koska opaslehtistä jaetaan ainoastaan Meri- Lapin alueella, se ei tavoita kovinkaan suurta ryhmää. Koimme että keräämämme tieto oli erittäin tärkeää ja se tulisi kertoa kaikille odottaville sekä raskautta suunnitteleville perheille. Tämän vuoksi halusimme hyödyntää keräämämme tiedon jatkamalla sen levittämistä laajemmallekin alueelle. Mietimme aluksi artikkelin julkaisemista lehdessä, mutta tulimme siihen lopputulokseen, että netissä julkaistuna artikkeli tavoittaa suuremman yleisön.

Etsimme mahdollista tilaajaa työllemme ja löysimme netistä eri sivustoja jotka oli suunnattu raskautta suunnitteleville ja jo raskaana oleville. Tämä kohderyhmä sopi artikkelimme lukijakunnaksi ja otimme löytämiemme nettisivustojen toimittajiin yhteyttä. Kerroimme toimittajille kehittämistehtävästämme ja toiveestamme saada artikkelimme julkaistuksi heidän lehtensä nettisivustolla. Myöntävän vastauksen saimme Meidän Perhe & Vauva lehden päätoimittaja Tytti Kontulalta, hän kertoi olevansa kiinnostunut tarjoamastamme aiheesta, mutta ei uskaltanut luvata suoraan julkaisevansa artikkeliamme. Ehdotimme, että tekisimme raakaversioiden artikkelista jonka pohjalta hän päättäisi vas-

taako tekemämme artikkeli heidän tarpeitaan. Jos artikkeli hyväksytään se julkaistaisiin [www.vauva.fi](http://www.vauva.fi) nettisivustolla.

Vaikka olimme aluksi luvanneetkin valmistaa raakaversioon artikkelista koimme tämän lopulta kuitenkin vaikeaksi, sillä emme tieneet miten ja mitä olisimme raakaversioon laittaneet. Koska artikkelin aihe oli meille opinnäytetyöstä tuttu, oli meille helpompi kirjoittaa suoraan valmis artikkeli jota he voisivat oman makunsa mukaan antaa muokausehdotuksia. Toivoimme toimittajan mahdollisimman pian tekevän päätöksen ottavatko he artikkelin vastaan ja mitä muokkauksia/lisäyksiä siihen tarvittaisiin. Tämä sen vuoksi koska oma aikataulumme oli hyvin tarkkaan määritelty toisen projektihenkilön raskauden takia.

Paikka jossa haluaa artikkelinsa julkaistavan tulee valita jo ennen kirjoittamisen aloittamista. Näin voidaan ensin perehtyä julkaisufoorumin tyyliin ja siellä aiemmin julkaistuihin artikkeleihin. Aloittaessa kirjoittamaan omaa artikkelia voi sen tyylin mukauttaa julkaisufoorumin tyyliin. (Voipio-Pulkki, Grenman, Haapamäki, Lenander-Lumikari, Mäkinen, Rautava, Scheinin & Vainikainen 2000, 128-129.)

Artikkelia suunniteltaessa käytimme apuna löytämäämme tutkimustietoa artikkelin kirjoittamisesta, internetissä julkaistavien artikkeleiden normeista sekä perehdyimme [vauva.fi](http://www.vauva.fi) nettisivustolla aiemmin julkaisemiin artikkeleihin. Näin saimme yleistietoa artikkelin kirjoittamisesta sekä näkökulman siitä minkä tyyllisiä heidän julkaisemansa artikkelit yleensä ovat. Meidän Perhe & Vauva nettisivuston [vauva.fi](http://www.vauva.fi) artikkelit olivat hyvin tiiviit, tiedoiltaan suppeat ja kappaleet lyhyitä. Artikkelit olivat pituudeltaan vain noin puolet A4 sivusta ja tämä sisälsi myös artikkeliin liittyvät kuvat. Perehtyminen heidän nettisivuihinsa antoi meille uuden näkökulman artikkelin valmistamiseen. Alun perin suunnittelimme artikkelista huomattavasti pidemmän koska aioimme käsitellä aihetta paljon syvemmin. Muutimme suunnitelmiamme artikkelin suhteen niin että, lähestyimme artikkelin suunnittelua ja kirjoittamista heidän tyylistään näkökulmasta. Tavoitteena oli saada artikkeli vastaamaan heidän tyyliään jota [vau.fi](http://www.vauva.fi): n lukijakunta oli tottunut lukemaan. Toivoimme, että artikkelimme herättäisi ihmisten mielenkiinnon ja tämän myötä he voisivat kiinnostua hakemaan aiheesta lisätietoa.

Artikkelin asiasisältöä valitessamme ja muokatessamme jouduimme pohtimaan tulevan kohderyhmämme tarvetta ja tietotasoa. Meidän tuli huomioida se, että isolla osalla artikkelin lukijoista ei ole terveydenhuollon koulutusta tai alan ammattilaisen antamaa tulkintaa tekstin sisällöstä. Nämä vaikuttivat siihen miten ilmaisimme aiemmin opinnäytetyössä käsittelemämme asiat artikkelissa. Esitimme asiat selkeästi ja yksinkertaisesti niin, että jokainen kykenisi ne ymmärtämään eikä tulisi tulkintavirheitä.

Suunnittelimme ja kirjoitimme artikkelin tammikuun 2014 aikana ja olimme siihen todella tyytyväisiä. Lähetimme tekemämme version arvioitavaksi Tytti Kontulalle 31.1.2014, sekä useammalle projektin ulkopuoliselle lukijalle. Palautteena saimme lukijoilta artikkelin olevan ytimekäs, helppolukuinen ja tavallisille ihmisille ymmärrettävästi kirjoitettu. Tytiltä saimme vastauksen viikon kuluessa. Hänen mielestään artikkeli sopi heidän tyyliinsä ja oli heti sellaisenaan valmis julkaistavaksi. Artikkelia ei vielä ole julkaistu, vaan julkaisu tapahtuu kevään 2014 aikana.

Kehittämistehtäväämme varattu aika oli rajallinen, tiivis opintosuunnitelma ei jättänyt vapaata aikaa kehittämistehtävän tekemiselle muuten kuin iltaisin ja viikonloppuisin. Toinen kehittämistehtävän tekijöistä on raskaana joten antoi tämänkin projektin valmistumiselle oman haasteensa. Hänen äitiyslomansa alkoi maaliskuun lopussa, näin jouduimme tiukentamaan aikatauluamme, jotta ehdimme saada projektin päätökseen ennen lapsen syntymää.

### 3.1 Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoite

”Projektit ovat joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää.” Projektit etenevät vaiheittain kolmen ison päävaihteen mukaan joita ovat: selkeät tavoitteet, tavoitteiden saavuttaminen ja projektin päättäminen. (Ruuska 2007, 18-19.) Tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa kaikenlaisten projektien suunnitteluvaihetta, koska tavoitteet antavat suunnan ja niiden asettaminen välttämätöntä. Tavoitteiden tulee olla mahdollisimman selkeitä ja realistisia jotta ne jokainen ymmärtää ne samalla tavoin. Asetetuista tavoitteista tulee selvittää mitä projektilla halutaan saada aikaan eikä kuvata miten asetetut tavoitteet saavutetaan. Jotta projekti

onnistuisi hyvin täytyy aihe rajata tarkasti. (Paasivaara ynm 2008, 123-124; Karlsson & Marttala 2002,63.)

Kehittämistehtävän tarkoituksena, joka on pienimuotoinen projekti, oli kirjoittaa artikkeli raskautta suunnitteleville sekä jo raskaana oleville perheille siitä kuinka päihteiden käyttö raskauden aikana vaikuttaa vatsassa kasvavaan sikiöön. Artikkelissa käsiteltiin selkeästi ja lyhyesti aiemmin valmistamaamme opinnäytetyöhön valikoitujen päihteiden haitoista sikiöön. Käsittelimme artikkelissa sitä, kuinka päihteet pääsevät sikiöön ja millaisia muutoksia päihteet voivat aiheuttaa sikiön elimistölle sekä millaisia riskejä se voi aiheuttaa raskauden turvalliselle jatkumiselle. Tiedon jakaminen on tärkeää koska tutkimusten mukaan riittävän tiedon saannin on todettu tukevan, vähentävän pelkoja ja ahdistuksia sekä lisäävän motivaatiota omaa hoitoa kohtaan. (Inkinen ym. 2006, 108-109.)

Tavoitteena oli saada keräämämme tieto päihteiden haitoista sikiöön ja raskauteen mahdollisimman monen perheen ulottuville. Nykypäivänä ihmiset käyttävät internetiä hakiessaan tietoa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskien, sillä internet on helposti kaikkien saatavilla. Julkaistessamme kirjoittamamme artikkelin internetissä meillä on mahdollisuus tavoittaa laaja ja monipuolinen lukijakunta. Uskoimme, että lehteen painettuna artikkelimme ei olisi ollut niin monen ihmisen tavoitettavissa verrattuna internetjulkaisuun. Artikkelin julkaistaan kevään 2014 aikana [www.vauva.fi](http://www.vauva.fi) nettisivustolla.



#### 4 POHDINTA

Idean kehittämistehtävällemme saimme aiemmin valmistamamme opinnäytetyön pohjalta. Koimme käsittelemämme asian todella tärkeäksi. Meillä oli valmiina aiheesta kattavasti tutkittua tietoa ja tätä olikin helppo hyödyntää lähtiessämme työstämään artikkeleita. Halusimme tuoda tutkimaamme tietoa mahdollisimman monen tietoisuuteen ja tämän vuoksi halusimme valita julkaisukanavaksi internetin. Julkaisukanavan valintaan meillä vaikutti se, että internet helposti kaikkein ulottuvilla, se on ilmainen sekä tietoa voidaan hakea nopeasti ja vaivattomasti. Nykypäivänä ihmiset etsivät netistä tietoa omaa terveyttään ja hyvinvointiaan koskien. Esimerkiksi kun odottavat äidit ja perheet surffailevat internetissä hakien tietoa raskaudesta ja siihen liittyvistä asioista, voi artikkelimme sattua heidän kohdalleen. Asiasanoina artikkelissa ovat raskaus ja päihteet, nämä sanat voivat nostaa artikkelimme esille internet- haussa vaikkei varsinaisesti henkilö hakisikaan asiasisältöä päihteiden vaikutuksista raskauteen. Näin tavoitamme myös ne, jotka eivät päihteistä haluaisikaan tietoa, mutta voivat kertoa asiaa eteenpäin tutuille joiden ajattelevat tietoa tarvitsevan kyseisestä asiasta.

Artikkelin kirjoittaminen oli mielestämme opettavainen ja mielenkiintoinen kokemus. Koulutuksessamme ei käsitellä artikkelin kirjoittamista ja julkaisua, valitsemalla tämä kehittämistehtävän työmuodoksi perehdyimme asiaan ja saimmekin siihen syvemmän tietämyksen. Pystymme hyödyntämään tätä tietoa tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä jos työtehtävissä eteemme sattuu terveyttäedistävän artikkelin valmistaminen.

Jäämmekin nyt innolla odottamaan tulee artikkelin julkaisua vauva.fi nettisivustolla. Olisi mielenkiintoista tietää minkälaista palautetta artikkelimme sai/saa aikaan lukijoissa. Kehittämistehtävänä voisikin olla seuraavalle tekijälle esimerkiksi mielipidekyselyn suorittaminen artikkelin pohjalta.

## LÄHTEET

- Alasilta, Anja 2000. Verkkoajan viestintä. Helsinki: Kauppakaari
- Armanto, Annukka & Koistinen, Paula 2007. Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Dahl, Päivi & Hirschovits, Tanja. 2002. Tästä on kyse. Tietoa päihteistä. 4.,painos. Helsinki: Haka paino Oy.
- Halmesmäki, Erja 2000. Terveysportti. Päihneiden käyttäjän raskaus. Hakupäivä. 7.4.2013.
- Havio, Marjaliisa & Inkinen, Maria & Partanen Airi 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: GummerusKirjapaino Oy.
- Herkman, Juha & Vainikka, Eliisa. 2012 Lukemisen tavat, Lukeminen sosiaalisen median aikakaudella. Pro Gradu. Tampere: Tampereen Yliopisto paino Oy
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2010. Tutki ja kirjoita. 10., osin uudistettu painos. Hämeenlinna: Karisto kirjapaino Oy.
- Hirsijärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä :Gummerus kirjapaino Oy.
- Ihme, Anu & Rainto, Satu. 2008. Naisen terveys. Helsinki: Edita Prima
- Inkinen, Maria & Partanen, Airi & Sutinen, Tiina. 1.-4.,painos. 2006. Päihdehoitotyö. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Karlsson, Åke & Marttala, Anders 2002. Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. 2.,painos. Tummavuoren kirjapaino Oy: Vantaa
- Kujasalo, Anne & Nykänen, Hannele. 2005. Viinin viemää, nainen alkoholin ansassa. Hämeenlinna : Karisto Oy.
- Kotilainen, Lauri. 2003. Parempi lehtijuttu. Inforviestintä. Helsinki.
- Lenander-Lumikari, Marianne & Mäkinen, Juha, Rautava, Päivi, Scheinin, Mika & Vainikainen, Tuula. 2000. Tiedottaminen ja markkinointi. Duodecim.
- Mattila, Heli & Ruusunen, Tuula & Uola, Kirsi 2008. Viestinnän työkaluja AMK-opiskelijalle. Sanoma Pro.
- Mustonen, M. 2002. Terveystieto internetissä. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.
- Niemi, Terttu & Nietosvuori, Leena & Virikko, Helena. 2006. Hyvinvointialan viestintä. Helsinki: Edita Prima.
- Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo & Nikkilä, Juhani 2008. Innostavat projektit. Siipoo: Silverprint.
- Repo, Irma & Nuutinen, Tahvo 2003 Viestintätaito. Helsinki: Otava Oy.
- Ritkala, Marjo & Ojanen, Tuija & Siveen, Tuula & Vihunen, Riitta & Vilen Marika. 2010. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Roivas, Marianne & Karjalainen, Anna Liisa. Sosiaali- ja terveysalan viestintä 2013. Edita Prima.
- Ruuska, Kai 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy.
- Sariola, Hannu & Filander, Mikko & Heino, Tapio & Jernvall, Jukka & Partanen, Juha & Sainio, Sarvimäki, Anneli & Stenbock-Hult, Bettina 2009. Hoitotyön etiikka. Helsinki: Edita Prima. (JOHDANNOSSA)

- Seppä, Kaija & Aalto, Mauri & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo 2012. Huume ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Duodecim.
- Torkkola, Sinikka & Heikkinen, Helena & Tiainen, Sirkka 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tampere: Tammer - Paino Oy.
- Voipio-Pulkki, L-M & Grenman, R & Haapamäki, M & Lenander-Lumimäki, M & Mäkinen, J & Rautava, P & Scheinin, M & Vainikainen, T. 2002. Kliinisen tutkijan opas. Jyväskylä; Duodecim
- [www.ktl.fi](http://www.ktl.fi) / Kansanterveyslaitos, 2008. Hakupäivä, 27.3.2012.

*Odotan sinua. Päihteet ja raskaana( ko?)*

Kaikki päihteet joita käytetään raskauden aikana, voivat häiritä raskauden normaalia etenemistä sekä vahingoittaa syntyvän lapsen terveyttä. Raskaana olevan naisen käyttämät päihteet kulkeutuvat vatsassa kasvavaan sikiöön napanuoran kautta, ja näin päihteet pääsevät vaikuttamaan sikiön normaaliin kasvuun ja kehitykseen.

*Raskaana ja humalassa( ko?)*

Alkoholi on sikiötä vaurioittava aine, eikä turvallista alkoholinkäytön alarajaa ole pystytty määrittämään. Tämän vuoksi sitä ei tulisi raskauden aikana käyttää lainkaan.

**Alkoholin** käyttö raskauden aikana voi lisätä keskenmenon riskiä, aiheuttaa sikiölle aivovaurion, kasvunhidastumaa, poikkeavuuksia kasvonpiirteisiin sekä epämuodostumia raajoihin ja sisäelimiin.

Tulevaisuudessa lapsella voi ilmetä käyttäytymishäiriöitä ja oppimisvaikeuksia. Pahimmillaan alkoholin käyttö raskauden aikana voi johtaa lapsella fetiaalialkoholioireytymään eli FAS:iin.

Alkoholin aiheuttamat vaurioit ovat peruuttamattomia.

*Pilvi, pillerit ja piikit yhdistettynä raskauteen(ko?)*

Huumausaineiden vaikutukset raskauteen ja sikiöön ovat vaihtelevia käytettävästä aineesta riippuen. **Kannabiksen** käyttö vähentää verenvirtausta napanuorassa jolloin sikiö ei saa riittävästi happea ja tarvitsemiaan ravintoaineita, tämä vahingoittaa sikiön kasvua ja altistaa sen kehitysvammaisuudelle. **Amfetamiinin** käyttö lisää keskenmenon ja ennenaikaisen syntymän riskiä raskauden eri vaiheissa. Sikiölle voi kehittyä epämuodostumia tai aiheutua kehitysvammaisuutta. **Opiaattien** käyttö häiritsee sikiön normaalia aivojen kehitystä ja voi aiheuttaa epämuodostumia sisäelimissä. Niiden käyttö myös estää sikiön riittävän hapensaannin, mikä voi johtaa pahimmillaan sikiön kuolemaan. Huumeiden käyttö raskauden aikana voi aiheuttaa syntyneelle lapselle tehohoitoa vaativia vieroitusoireita.

*Päihteetön raskaus turvaa kasvavalle lapselle terveen tulevaisuuden!*