

NAISTEN TERVEYSILTA Oulun vastaanottokeskuksessa

Naisten terveysilta on Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun sairaanhoitajaopiskelijoiden yhdessä ESIKOTO-hankkeen kanssa suunnittelema infotilaisuus, johon sairaanhoitajaopiskelijat tuottivat opetusmateriaalin ja toiminnalliset infopisteet. Tilaisuuden kesto on noin kaksi tuntia.

Tilaisuudessa esiteltävän materiaalin aihe-alueet ja sisältö valittiin Oulun vastaanottokeskuksen henkilökunnan esiin tuomien tarpeiden mukaan. Tärkeimmiksi aiheiksi valikoituivat seksuaalioikeudet, raskauden ehkäisy, intiimihygienia, sukupuolitaudit ja ympärileikkaus. Aihe-alueet jaettiin viiden sairaanhoitajaopiskelijan kesken ja kukin vastasi oman vastuualueensa materiaalin laatimisesta ja sen esittelystä toimintapisteellä. Materiaalia on mahdollista käyttää myös tulkattuna.

Alustus: Seksuaalioikeudet

Naisten terveysilta alkaa noin 30–40 minuutin pituisella alustuksella, jossa kerrotaan tilaisuuden tarkoitus ja aiheet sekä selvennetään käsitteiden *seksuaalisuus* ja *seksi* eroja, kerrotaan mitä ovat seksuaalioikeudet ja kuinka Suomen laki suhtautuu seksiin ja seksuaalirikoksiin.

Alustuksen lopuksi kuulijoille esitellään toimintapisteiden sisällöt ja kuinka kiertäminen pisteestä pisteeseen tapahtuu. Toimintapisteiden vastuuhenkilö esittelee aihealueensa ja vastaa kuulijoiden kysymyksiin. Kuhunkin toimintapisteeseen tutustumiseen on varattu noin 20 minuuttia aikaa. Suosittelemme varaamaan tutustumisaikaa enemmän, koska osallistujilla on yleensä paljon kysymyksiä.

Toimintapiste 1: Raskauden ehkäisy

Ensimmäisessä toimintapisteessä kerrotaan kuukautisista ja hedelmöitymisestä sekä raskauden ehkäisystä. Ehkäisyvälineistä esitellään kondomi ja ehkäisytabletit sekä niiden käyttö havainnollistetaan kuvin tai apuvälineillä (kondomin asettaminen kurkun päälle tms.). Pisteellä kerrotaan myös jälkiehkäisystä ja usein ehkäisy menetelminä käytetyistä mutta toimimattomista menetelmistä, kuten keskeytetty yhdyntä, varmat päivät ja imetys. Aiheen esittelyä tukee kuvitettu Power Point -esitys.

Toimintapiste 2: Intiimihygieniä ja sukupuolitaudit

Toisessa toimintapisteessä opastetaan alapesu, kerrotaan hygieniasta kuukautisten aikana, kuukupista, tamponin ja terveysiteiden käytöstä, sekä hiivatulehduksesta, sen hoidosta ja ennaltaehkäisystä. Sukupuolitaudeista kerrotaan mitä ne ovat, kuinka ne tarttuvat ja miten niitä hoidetaan. Pisteessä on esillä myös erilaisia terveysiteitä ja tamponeita, jotka voidaan lopuksi jakaa osallistujille. Siteiden ja tamponien valmistajia voi pyytää lähettämään ilmaisanäytteitä tapahtumaan.

Toimintapiste 3: Ympärileikkaus

Kolmannessa infopisteessä havainnollistetaan ympärileikkaus kuvin ja kerrotaan sen välittömät, fyysiset ja psyykkiset seuraukset. Lisäksi korostetaan, että naisten ympärileikkaus on Suomessa rangaistava rikos. Lopuksi kerrotaan ympärileikkauksen avaamisesta eli defibulaatiosta.

Toimintapiste 4: Lisätietoa

Neljännessä pisteessä on tarjolla tulostettuja esitteitä ympärileikkauksesta ja sukupuolitaudeista sekä lista nettiosoitteista, joista saa lisätietoa. Opiskelijaryhmän tuottama tapahtuma herätti kuulijoissa mielenkiintoa ja heidän kommenttinsa ja esiin nousseet kysymykset vahvistivat tarvetta tällaiselle toiminnalle sekä sisällölle.

Iltaan osallistuneet vastaanottokeskuksen naiset olisivat tarvinneet aikaa myös henkilökohtaisiin keskusteluihin ja opastukseen sairaanhoitajaopiskelijoiden kanssa.

NAISTEN TERVEYSILTA - SISÄLLÖT

ALUSTUS

MISTÄ PUHUMME JA MIKSI?

- Puhumme naisen terveydestä ja itsestä huolehtimisesta
- Miten Suomessa suhtaudutaan seksuaalisiin asioihin
- Seksuaalisuus on
 - elämänikäinen ominaisuus ja kehitysprosessi
 - olemassa ihmisessä, näkymättömänä, syntymästä kuolemaan saakka
 - olemista, ei tekemistä.
- Seksuaalisuus ei ole sama asia kuin seksi

SEKSUAALISUUS

- on ihmisen perusvietti
- osa ihmisen persoonallisuutta
- rakkautta, ihmissuhteita, lämpöä ja läheisyyttä
- herättää tunteita sekä halua koskettaa toisiamme
- vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, tekoihin ja reaktioihin
- vaikuttaa henkiseen ja ruumiilliseen terveyteen
- auttaa kunnioittamaan itseään ja muita ihmisiä.

SEKSI

- on toimintaa ja tapa nauttia läheisyydestä
- tulee perustua aina vapaaehtoisuuteen
- ei saa pakottaa eikä se saa sattua tai tuntua pahalle
- seksuaalikasvatus ei tarkoita seksin tekemisen opettamista

SEKSUAALIOIKEUDET

Kaikilla on oikeus:

- hyvään terveyteen
- tietoon seksuaalisuudesta
- koskemattomuuteen
- kumppanin valintaan
- päättää tekeekö seksiä vai ei
- yhteiseen tahtoon perustuviin seksuaalisiin suhteisiin
- päätökseen, haluaako naimisiin
- päätökseen haluaako lapsia
- tavoitella turvallista ja nautinnollista seksuaalielämää

SUOMEN LAKI JA SEKSI

- nainen ja mies ovat tasa-arvoisia
- avioeron saa mies tai nainen, vaikka toinen ei sitä haluaisi
- laki kieltää seksin ja koskettelun ilman lupaa
- jokaisella on oikeus sanoa 'ei'
- raiskaus on rikos myös avioliitossa
- Suomessa seksin suojaikäraja on 16 vuotta, (täysi-ikäisen alle 16-vuotiaaseen kohdistuva seksuaalinen kanssakäyminen on rangaistavaa)
- naimisiin saa mennä 18-vuotiaana
- Suomen laki sallii homoseksuaaliset suhteet ja avioliiton

1. RASKAUDEN EHKÄISY

KUUKAUTISET JA HEDELMÖITTYMINEN

- kuukautiskierron pituus vaihtelee yksilöllisesti
- kuukautiskipua voi lääkittää. Niitä voi yrittää lieventää myös liikunnalla, venyttelyllä tai lämpöhoidolla
- yhdyntä voi johtaa raskauteen, jos ei käytä ehkäisyä
- raskaaksi voi tulla kuukautiskierron missä vaiheessa tahansa
- siittiöt ovat hedelmöityskykyisiä 1-4 päivän ajan naisen elimistössä
- kuukautisten poisjääminen on ensimmäinen merkki raskaudesta

RASKAUDEN EHKÄISY

- seksuaalinen kanssakäyminen ilman raskaaksi tulemisen pelkoa tai tarvetta
- ei haluta vielä lasta tai on juuri saanut lapsen
- elämäntilanne ei sopiva lapsen synnyttämiseen ja elättämiseen

KONDOMI

- kondomi on ainoa ehkäisymenetelmä, joka suojaa sekä raskaudelta että seksitaudeilta
- ohut kuminen suoja
- helppo hankkia
- helppo käyttää
- Suomessa kondomit ovat korkealaatuisia ja edullisia

Miksi kondomia kannattaa käyttää?

- voi nauttia seksistä ilman sukupuolitautilien pelkoa
- voi nauttia seksistä ilman epätoivotun raskauden pelkoa

- osoitat huolehtivasi sekä itsestäsi että kumppanistasi
- näytät, että olet vastuullinen

Kuinka kondomia käytetään?

Tarkista:

- paketti on ehjä
- käyttöpäivämäärä
- paketti tuntuu pehmeältä kuin tyyny
- avaa paketti reunasta repäisemällä, ei hampailla, ei terävällä esineellä

Asettaminen:

- Aseta kondomi oikein päin peniksen päälle
- Jos kondomi on väärinpäin, vaihda uusi kondomi
- Rullaa kondomi alas peniksen juureen asti
- Irrota kondomi rullaten peniksen juuresta ylöspäin
- laita käytetty kondomi roskapönttöön
- ÄLÄ HEITÄ WC-PYTTYYN!

EHKÄISYPILLERIT

Miten e-pilleri toimii?

- apteekista lääkärin kirjoittamalla reseptillä
- estää munasolun irtoamisen, joten hedelmöittymistä ei tapahdu
- hedelmöittynyt munasolu ei kiinnity kohdun limakalvoon eikä kehity
- otetaan aina samaan kellonaikaan joka päivä
- kondomia on käytettävä viikon ajan, jos
- kahden tabletin ottamisen välillä kuluu yli 36 tuntia
- oksentaa tai sairastuu ripuliin

E-pillereiden aloittaminen, ellei ole aikaisempaa hormonaalista ehkäisyä:

- aloitetaan kuukautiskierron ensimmäisenä vuotopäivänä
- raskautta ehkäisevä vaikutus alkaa heti
- yksi tabletti päivässä 21 päivän ajan
- 7 päivän tauko
- kuukautiset tulevat taukoviikon aikana
- kuukautiset 28 päivän välein

E-pillerin hyvät puolet:

- varma ehkäisymenetelmä
- säännölliset kuukautisvuodot
- kuukautisvuodon määrä vähenee
- kuukautiskipujen ja PMS-vaivojen todennäköisyys pienenee

E-pillerin huonot puolet:

- voi esiintyä ohimeneviä välivuotoja
- alakuloisuutta ja heikentynyttä seksuaalista halukkuutta
- rintojen aristamista ja pahoinvointia
- ruokahalun kasvaminen voi aiheuttaa painon nousua.
- eivät suojaa sukupuolitaudeilta

JÄLKIEHKÄISY

- on hätäratkaisu ja voi aiheuttaa kuukautishäiriöitä!
- ei ole ehkäisymenetelmä!
- ehkäisytabletti on jäänyt ottamatta
- kondomi on rikkoutunut seksin aikana
- hätäratkaisu silloin, kun on tapahtunut suojaamaton yhdyntä
- jälkiehkäisytabletteja saa apteekista ilman reseptiä
- jälkiehkäisytabletti tulee ottaa 12 h - 72 h kuluttua, (3 vrk)
- raskaustesti noin 3 vk kuluttua (varmistaminen)
- vain kerran saman kuukautiskierron aikana
- Jälkiehkäisytabletti ei vaikuta jo alkaneeseen raskauteen!

EIVÄT OLE TOIMIVIA EHKÄISYMETELEMÄ

- keskeytetty yhdyntä
- ”varmat päivät”, tunnistetaan kuukautiskierron hedelmällinen ajanjakso
- imettäminen

2. INTIIMIHYGIENIA JA SUKUPUOLITAUDIT

ALAPESU

- tehdään päivittäin
- pestään erityisesti häpyhuulet ja niiden väli, koska sinne kertyy valkovuotoa, talimaista eritettä sekä kuukautisten aikana verta.
- emätintä ei suihkuteta sisäisesti
- pesuun riittää lämmin vesi
- saippua voi vaikuttaa haitallisesti limakalvojen luonnolliseen happamuuteen
- alapää kuivataan pyyhkeellä kevyesti painellen
- pahanhajuinen ja runsas valkovuoto voi olla oire emättimen bakteeritulehduksesta.

HYGIENIA KUUKAUTISTEN AIKANA

- kuukautissuojia ovat terveysiteet, tamponit tai kuukuppi

- kuukautissuoja on hyvä vaihtaa vuodon määrästä riippuen noin 2-6 tunnin välein
- pesuun riittää lämmin vesi
- kuukautisvuoto on hyvä kasvualusta bakteereille jotka aiheuttavat hajuhaittoja ja pahimmillaan tulehduksia

KUUKUPPI

- kuukuppi on helppo käyttää
- voit käyttää kuppia yhtäjaksoisesti jopa 12 tuntia
- kuukuppi ei kuivata limakalvojasi
- ei hiivatulehduksia, ei bakteereita, ei hajuja
- kestää hyvin hoidettuna vuosia

Kuinka käyttää kuukuppia?

- Pese kädet
- Taita litteäksi ja kaksin kerroin
- Vie kuppi taitettuna ja vie reunus edellä emättimeen
- Kuukuppi tyhjennetään noin 2–4 kertaa vuorokaudessa.
- Tartu kupin alaosaan peukalolla ja etusormella ulos keinoitellen sitä puolelta toiselle. Älä vedä kuppia pelkästä antennista.
- Huuhtelee ja pese kuppi. Kuukautisten jälkeen desinfioi kuppi keittämällä sitä 5–10 minuuttia.

TAMPONI

Kuinka käyttää tamponia?

- Pese kädet.
- Poista tamponin muovi.
- Vedä naru suoraksi ja pidä tamponista kiinni.
- Työnnä tamponia varovasti vinosti taaksepäin. Vie tamponi sormella niin syväälle emättimeen kuin voit.
- Tamponi poistetaan vetämällä kevyesti narusta. Tamponia ei saa laittaa wc-pönttöön.
- Vaihda tamponia säännöllisesti, 3–8 tunnin välein.

TERVEYSSIDE

- asetetaan alushousuihin.
- imee kuukautisvuodon itseensä
- estää vaatteiden sotkeutuminen kuukautisten aikana
- monia eri kokoja ja muotoja vastaamaan vuodon määrää ja käyttäjän mieltymyksiä
- myös pikkuhousunsuojia, joita käytetään kuukautisvuodon ollessa niukkaa ja suojaamaan alushousuja kuukautisten välillä

- side pysyy paikallaan liimapinnan avulla.
- siivekkeellisissä siteissä on lisäksi keskivaiheilla levennykset, jotka taitetaan alushousujen reunan alapuolelle.
- Terveysidettä ei saa huuhtoa alas wc-pöntöstä

HIIVATULEHDUS

- naisilla yleinen vaiva
- oireita ovat emättimen kutina ja kirvely.
- voi aiheuttaa runsasta vetistä, vaaleaa, hajutonta ja kokkareista valkovuotoa.
- altistavia tekijöitä: tiukat vaatteet, hengittämättömät siteet, raskaus, antibiootit, e-pillirit, diabetes
- hoidoksi saatavilla apteekista ilman reseptiä emätinpuikkoja, rasvoja sekä suun kautta otettavia lääkkeitä.

Hiivatulehduksen ennaltaehkäisy:

- huolehdi hyvästä intiimihygieniasta
- Vältä liian tiheitä pesuja ja saippuan käyttämistä
- älä suihkuta suoraan emättimeen
- kokeile siteiden sijasta tamponia tai kuukuppia.
- vältä hajustettujen hygieniatuotteiden käyttöä
- käytä ilmavia alusvaatteita
- vältä sokeria sisältävää ravintoa
- WC:ssä pyyhi alapää aina edestä taaksepäin

SUOJAAMATON SEKSI JA SEKSITAUDIT

- suojaamattomassa seksissä on riski saada sukupuolitauti
- seksitaudit tarttuvat sukuelinten, suun ja peräsuolen välityksellä
- useiden seksitautien oireet voivat olla vähäisiä tai olemattomia
- tartunta voi jäädä huomaamatta
- kondomi suojaa seksitaudeilta

HIV/aids

- tarttuu yhdynnän, suuseksin ja veren välityksellä
- raskaana olevalta naiselta sikiölle
- oireet ilmenevät yleensä vasta vuosien kuluttua tartunnasta
- alussa voi olla influenssan oireita, kuten kuumetta ja kurkkukipua
- vuosia kestävä oireeton jakso
- virus tuhoaa kehon immuunijärjestelmän
- kondomi on paras suoja hiv-tartuntaa vastaan

Hepatiitti B

- tarttuu yhdynnän, suuseksin ja veren välityksellä
- oireita ovat pahoinvointi, heikentynyt ruokahalu, väsymys, ihon ja silmänvalkuaisten kellertyminen
- oireet voivat alkaa viikkoja tai kuukausia tartunnan jälkeen
- osalla viruksen aiheuttama infektio voi muuttua pitkäaikaiseksi eli krooniseksi
- krooninen infektio voi aiheuttaa maksakirroosin tai maksasyövän
- Kondomi on paras suoja hepatiittia vastaan

Herpes

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä
- polttelevia, kutiavia tai kirveleviä pieniä rakkuloita
- suun ympärillä ja sukuelimissä, myös muualla kehossa
- useimmilla herpes ei aiheuta oireita, mutta voivat levittää tartuntaa eteenpäin
- herpesvirus jää kehoon koko loppuelämän ajaksi.
- huuliherpes on eri virustyyppiä kuin sukuelinherpes
- Kondomi on paras suoja herpestä vastaan.

Klamydia

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä
- kirvelevä tunne virtsatessa
- virtsaputkesta, emättimestä tai peräsuolesta voi tulla vuotoa
- oireet alkavat n. 1–2 viikkoa tartunnan jälkeen
- usein täysin oireeton
- hoitamaton klamydia voi aiheuttaa naisella munanjohtimien tulehduksen.
- munanjohtimien vakava vaurio voi aiheuttaa hedelmättömyyden
- miehellä hoitamaton klamydia voi heikentää lisääntymiskykyä
- kondomi on paras suoja klamydiaa vastaan

Kondylooma HPV

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä
- kaikkialle sukuelinten alueelle voi ilmaantua kovia, valkoisia nystyröitä
- ei välttämättä muodosta näkyviä syyliä mutta saattaa silti tarttua muihin
- syyliät ilmestyvät aikaisintaan 1 kk kuluttua / vasta useiden vuosien kuluttua
- kaikki nystyrät eivät välttämättä ole kondylooman aiheuttamia
- kondyloomavirusta ei voida tuhota kehosta hoidoilla
- hoidossa keskitytään syylien poistamiseen
- voivat aiheuttaa kohdunsuun solumuutoksia, harvinaisissa tapauksissa syöpää.
- kondomi on hyvä suoja kondyloomaa vastaan

Kuppa

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä

- kivuttomat haavaumat sukuelimissä
- kutisematon ihottuma, kehossa, kämmenissä ja jalkapohjissa
- nivusten turvotus
- kuume, pahoinvointi, väsymys, nivelkivut ja hiustenlähtö.
- ei aiheuta välttämättä lainkaan oireita, mutta tartunta voi levitä eteenpäin.
- kuppa on vaarallinen tauti
- hoitamattomana se voi vaurioittaa esimerkiksi aivoja ja sydäntä.
- raskaana oleva, kuppaa sairastava nainen voi siirtää taudin sikiölle ja aiheuttaa vaurioita.
- kondomi on paras suoja kuppaa vastaan

Tippuri

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä
- kirvelevä tunne virtsatessa
- virtsaputkesta, emättimestä tai peräsuolesta tuleva vuoto
- oireet alkavat yleensä muutaman päivän kuluttua tartunnasta
- tauti ei välttämättä aiheuta lainkaan oireita
- aiheuttaa naisella munanjohdinten tulehduksen
- kroonisia vatsakipuja, hedelmättömyyttä
- voi aiheuttaa silmätulehduksen, nivelvaivoja ja verenmyrkytyksen
- kondomi on paras suoja tippuria vastaan

Trikomoniasia

- tarttuu yhdynnän ja suuseksin välityksellä
- naisilla runsas, pahanhajuinen ja kupliva valkovuoto, jossa voi toisinaan olla verta
- turvotus ja kutina alapäässä
- kivun tunne virtsatessa
- miehillä tauti on yleensä oireeton, mutta tarttuva.
- n. 50 % kaikista trikomoniaasitartunnoista on täysin oireettomia
- kondomi on paras suoja trikomoniaasia vastaan

3. NAISTEN YMPÄRILEIKKAUS

- naisten ympärileikkaus eli sukuelinten silpominen
- sukupuolielimet poistetaan osittain tai täydellisesti
- sukupuolielimiä vahingoitetaan jollain muulla tavalla kulttuurisista tai ei hoidollisista syistä

Ympärileikkauksen välittömiä seurauksia:

- kipu
- verenvuoto

- anemia
- verenpaineen lasku
- vuotoshokki
- haavan aukeaminen
- tulehdukset
- virusinfektiot: hiv, c - ja b- hepatiitti
- virtsaputken vaurioituminen
- verenmyrkytys
- voi johtaa kuolemaan

Fyysiset seuraukset:

- virtsaamiskivut
- kuukautiskivut
- yhdyntäkivut
- arpeutumisesta johtuvat vaivat
- synnytyspelot sekä kivut

Psyykkiset seuraukset:

- tunne-elämän vaikeudet
- itsetunnon puute
- masennus
- epävarmuus
- uniongelmat
- syömishäiriöt
- paniikkikohtaukset
- painajaiset

Ympärileikkaus suomessa

- Suomi on sitoutunut edistämään naisten ja lasten ihmisoikeuksia sekä ehkäisemään naisiin kohdistuvaa väkivaltaa
- loukkaa lapsen ihmisoikeuksia
- Suomessa tyttöjen ja naisten ympärileikkaus on kaikissa muodoissaan rangaistava teko
- tytön ympärileikkaamisesta tai siinä mukana olemisesta voi jopa kymmenen vuoden vankeusrangaistuksen
- rikos myös silloin, kun Suomessa asuva tyttö viedään leikattavaksi ulkomaille
- pahoinpitelyn syyte oikeus säilyy 20 vuotta
- salassapitovelvollisuutta koskevat säännökset eivät estä lastensuojeluilmoituksen tekemistä
- mikäli tytön ympärileikkauksen vaara jatkuu, arvioidaan huostaanoton tarve

YMPÄRILEIKKAUKSEN AVAAMINEN ELI DEFIBULAATIO

Hyödyt:

- Parantaa naisen seksuaalista toimintakykyä
- Virtsaaminen helpottuu
- Virtsainfektiot ja tulehdukset vähenevät
- Kuukautiskivut ja vuoto-ongelmat helpottuvat
- Raskauden seuranta ja synnytys helpottuvat