

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

SOSIAALI- JA TERVEYSALA

” KYPSÄ NAINEN TARVITSEE APUASI ”

Artikkeli Kätilölehteen

Kehittämistehtävä

Anne Vuokila

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja

Kemi 2010

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitaja

ANNE VUOKILA

”KYPSÄ NAINEN TARVITSEE APUASI”

Artikkeli Kätilölehteen

Kehittämistehtävä 24 sivua ja 1 liite

Ohjaaja: Satu Rainto

25.11.2010

Asiasanat: artikkeli, naiset, seksuaalisuus, vaihdevuodet, kokemukset ja seksuaaliterveys.

Kehittämistehtävänä kirjoitettiin artikkeli ”Kypsä nainen tarvitsee apuasi” Kätilölehteen. Artikkeli pohjautuu vuonna 2010 valmistuneeseen opinnäytetyöhön ”Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” Vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus.

Kehittämistehtävän tarkoituksena ja tavoitteena on artikkelin avulla hyödyntää ja esittää Kätilölehden lukijoille opinnäytetyön tutkimustuloksia ja saada sitä kautta naisten ääni kuuluviin. Kätilölehden lukijat muodostuvat pääosin seksuaaliterveydenalan ammattilaisista ja opiskelijoista. Artikkelin avulla naisten kokemukset ja ajatukset pääsevät suoraan lukijoiden tietoisuuteen.

Kehittämistehtävän tuotoksena on artikkeli, jonka tarkoituksena ja tavoitteena on levittää tietoa naisten kokemuksista tutkimustulosten avulla ja sitä kautta lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta. Saada ammattilaisten hyödynnettäväksi asiakaslähtöinen kokemuksellinen tieto naisten terveydenhuollon kehittämistyöhön. Herättää lukijassa ajatuksia siitä, miten hän itse ammattilaisena kohtaa hoitotyössä vaihdevuosi-ikäisen naisen ja miten hän työssään voi auttaa naista entistä paremmin. Avata työyhteisöissä keskustelu siitä, miten työyhteisössä palvellaan ja hoidetaan vaihdevuosi-ikää lähestyvää tai vaihdevuosi-iässä oleva nainen sekä mitä voitaisiin tehdä toisin.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services and Health Care

Degree Programme in Nursing

Public Health Nursing

ANNE VUOKILA

” MATURE WOMAN NEEDS YOUR HELP”

Article to Kättilölehti

Thesis, 24 pages and 1 appendix

Advisor: Satu Rainto

25.11.2010

Keywords: article, women, sexuality, menopause, experiences, sexual health.

Article “Mature woman needs your help” was written for Kättilölehti as a development thesis. The article is based on a final report completed in 2010 called “Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” (“The liberated woman of menopause or a difficult bitch”) Menopausal-aged woman’s sexuality.

The purpose and goal of the thesis is to use the article to present the readers of Kättilölehti with the research results of the final report, and thus make the voice of women heard. The reader base of Kättilölehti mostly comprises of professional and students of sexual health. The article helps in making readers directly aware of the experiences and thoughts of women.

The article was born as the result of the thesis, its purpose and goal is to use the research results to provide information on the experiences of women, and thus increase understanding and awareness over the sexuality of menopausal women. To provide professionals with customer-based information based on experience to be used in the development work of women’s healthcare. To make readers view their own approach as healthcare professionals towards menopausal women, and how they can help the women even more. To create discussion within the work community on how they can help the women even more. To create discussion within the work community on how they serve and treat women approaching or of menopause age, and what could be done differently.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 VAIHDEVUOSI-IKÄISEN NAISEN SEKSUAALISUUS.....	6
3 ARTIKKELI TIEDOTTAMISEN VÄLINEENÄ	9
4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	12
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN.....	12
5.1 Yleistä projektityöstä kirjoittamisprosessin taustaksi	12
5.2 Kehittämistehtävän vaiheet ja työskentelyn kuvaus	15
6 TUOTOKSEN JA PROSESSIN ARVIOINTI.....	17
7 LUOTETTAVUUS JA EETTISET NÄKÖKOHDAT.....	19
8 POHDINTA	20
LÄHTEET.....	23
LIITE.....	25

1 JOHDANTO

Lehtiartikkeli ”Kypsä nainen tarvitsee apuasi” pohjautuu keväällä 2010 valmistuneeseen opinnäytetyöhön ”Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus. Opinnäytetyö oli kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteena oli tutkimustulosten avulla lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta sekä saada asiakaslähtöistä kokemuksellista tietoa naisten terveydenhuollon kehittämistyöhön. Tutkimuksessa tutkittiin ja kuvattiin sitä, miten haastatellut naiset kokevat seksuaalisuutensa vaihdevuosien aikana, mitkä asiat heitä ovat auttaneet vaihdevuosien aikana, miten he ovat kokeneet terveydenhuollon huomioineen heidät vaihdevuosi-ikäisinä ja miten he toivoisivat terveydenhuollon huomioivan vaihdevuosi-ikäisen naisen. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla kolmea vaihdevuosi-ikäistä naista. (Vuokila 2010, 5.)

Tutkimusaineistosta saatu kokemuksellinen tieto tuo naisen äänen kuuluville ja antaa hoitotyön kehittämiseen hyödynnettäväksi tärkeää ja ajankohtaista asiakaslähtöistä tietoa. Naisten vaihdevuosiajan seksuaalisuuden kokemuksia on tutkittu vähän. Kuitenkin vaihdevuosi-ikäisten naisten osuus terveydenhuollon asiakkaina lisääntyy entisestään lähivuosina. Naisen seksuaaliterveys on yksi terveyden kulmakivistä, joka vaikuttaa ja näkyy laajalti naisen terveydentilassa ja hyvinvoinnissa. Opinnäytetyön yksi huolestuttavimmista tutkimustuloksista oli se, että haastateltavat naiset olivat viiveellä itse joutuneet hakemaan apua terveydenhuollosta vaihdevuosioireisiinsa. Heidän seksuaaliterveyteen ei oltu ennaltaehkäisevästi tai millään muullakaan tavoin kiinnitetty huomiota terveydenhuollossa tai työterveydenhuollossa.

Tutkimukseen osallistuneilla naisilla oli selkeitä ja erittäin hienoja ja toteuttamiskelpoisia toiveita terveydenhuollolle ja työterveydenhuollolle, kuten automaattiset määräaikaistarkastukset vaihdevuosi-ikäisille naisille, työterveysvastaanotoilla vaihdevuosien puheeksi ottaminen ja työpaikoilla esimerkiksi luennon pitäminen, jolla ennaltaehkäisevästi myös hoidettaisiin työpaikan ilmapiiriä. Naiset itse ovat parhaita naiseuden asiantuntijoita ja heitä kuuntelemalla ja heidän kanssaan keskustelemalla saadaan arvokasta tietoa miten kehittää naisen terveydenhoitoa. Seksuaaliterveyspalveluiden tarve korostuu jälleen vaihdevuosi-ikää lähestyvien ja vaihdevuosi-ikäisten naisten hoidossa. (Vuokila 2010, 51.)

Terveydenhoitajat, kätilöt ja sairaanhoitajat ovat hoitotyön ammattilaisina avainasemassa ottamassa vaihdevuodet naisen kanssa puheeksi ennen kuin vaihdevuosioireet ilmaantuvat. Suomalaisella naisella vaihdevuodet alkavat keskimäärin 51-vuotiaana. Hoitamattomana vaihdevuosioireet vaikuttavat naisen seksuaalisuuteen negatiivisesti ja heikentävät naisen elämänlaatua. Aikainen puheeksi ottaminen naisen käydessä terveydenhuollon asiakkaan ei vie paljon aikaa, mutta säästää hänet monelta vaivalta. Ennaltaehkäisevä terveydenhoitotyö on parhaiten ajoitettua hoitotyötä, hinnaltaan edullisinta ja myös palvelun laadun kohottamisena ensiarvoisen tärkeää.

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena ja tavoitteena on artikkelin avulla hyödyntää ja esittää Kätilölehden lukijoille opinnäytetyön tutkimustuloksia ja saada sitä kautta naisten ääni kuuluviin. Artikkelin tarkoituksena ja tavoitteena on levittää tietoa naisten kokemuksista tutkimustulosten avulla ja sitä kautta lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta. Saada ammattilaisten hyödynnettäväksi asiakaslähtöinen kokemuksellinen tieto naisten terveydenhuollon kehittämistyöhön. Herättää lukijassa ajatuksia siitä, miten hän itse ammattilaisena kohtaa hoitotyössä vaihdevuosi-ikäisen naisen ja miten hän työssään voi auttaa naista entistä paremmin. Avata työyhteisöissä keskustelu siitä, miten työyhteisössä palvellaan ja hoidetaan vaihdevuosi-ikää lähestyvä tai vaihdevuosi-ässä oleva nainen sekä mitä voitaisiin tehdä toisin.

2 VAIHDEVUOSI-ikäISEN NAISEN SEKSUAALISUUS

Kehittämistehtävän viitekehityksessä käsitellään ”Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” Vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus opinnäytetyötä ja sen keskeisimpiä asiasanoja. Tutkimustulosten yhteydessä esitetään myös muita aiheeseen liittyviä tutkimustuloksia. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkimustulosten avulla lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta sekä saada asiakaslähtöistä kokemuksellista tietoa naisten terveydenhuollon kehittämistyöhön. (Vuokila 2010, 24.)

Vaihdevuosilla tarkoitetaan elämänvaihetta, jolloin naisen hormonitoiminta heikkenee, kuukautiset loppuvat ja naisen sukukypsyä ikä päättyy. Vaihdevuodet ovat ajanjakso

jolloin naisen elämässä on monia muutoksia ja mahdollisia kriisinaiheita. Omat lapset muuttavat pois kotoa ja parisuhteessa on jälleen enemmän yhteistä aikaa. Uusi tilanne voi aiheuttaa parisuhteessa joko etääntymistä tai mahdollisuuden uuteen läheisyyteen. (Anttila & Salmi 2006,118; Eskola & Hytönen 2002, 360-371; Rautiainen 2006, 227-231.)

Seksuaalisuus on ihmisen perusominaisuus, joka rakentuu pääosin siitä mitä ihminen on fyysisesti ja psyykkisesti. Seksuaalisuuteen vaikuttavat yleinen elämäntilanne, terveydentila, hormonit, parisuhteen toimivuus, stressi, lääkkeet ja lapsuudenaikainen kasvatus. Seksuaalisuuden merkitys vaihtelee eri elämäntilanteissa ja eri ikäkausina. (Kontula 2008,15; Koskinen & Järvensivu 2007; Rantanen & Hurskainen, 2006, 2122-2124.)

Seksuaalisen hyvinvoinnin kokemuksiin kuuluu, että ihmisten seksuaalisia oikeuksia tuetaan lainsäädännöllisin ja seksuaalisuutta edistävin toimenpitein. Seksuaaliterveyspalvelut ovat peruspalveluja, jotka kuuluvat julkisen terveydenhuollon palveluihin. Näihin palveluihin kuuluvat esimerkiksi gynekologiset seurannat. Työterveyshuoltolaki velvoittaa työnantajat järjestämään palveluksessaan oleville työntekijöille työkyvyn ylläpitämiseksi terveyspalveluja ja ehkäisemään terveysvaaroja. (Terveyskirjasto 2010; Väestöliitto 2010.)

Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan naiset kokivat seksuaalisuuden vaihdevuosien aikana hyvin yksilöllisesti. Seksuaalisuuden kokemiseen vaikuttivat monet tekijät kuten naisen tausta, naisen kokemat vaihdevuosioireet ja niihin löytyneet apukeinot, naisen parisuhteen seksuaalisuus sekä terveydenhuollon vaikutus naisen seksuaaliterveyteen. (Vuokila 2010, 44-45.) Useiden tutkimusten mukaan vaihdevuosien kokeminen on yksilöllistä. Vaihdevuosien kokemiseen vaikuttaa naisen mielikuva vaihdevuosista. (Eskola & Hytönen 2002, 359-360.)

Naisten seksuaaliseen halukkuuteen vaikuttivat vähentävästi vaihdevuosien aiheuttama tai niiden aikana esiintynyt ärtymys, stressi, mielialanlasku, masennus ja vähäiset yöunet. Näitä oireita tuntiessaan haastateltavat naiset halusivat itselleen enemmän omaa aikaa ja tehdä haluamiaan asioita, kuten harrastaa liikuntaa, uida avannossa, lukea lehtiä tai tavata ystäviään, lapsiaan ja lapsenlapsiaan. Psyykkiseen hyvinvointiin koettiin erityisesti hormonihoitoon, terveelliseen ruokavalioon ja liikunnan tuovan apua. (Vuokila

2010, 45.) Tutkimusten mukaan estrogeenihoidon on osoitettu lievittävän vaihdevuosien aikana esiintyvää masennusta ja tuskaisuutta. Myös liikunnalla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia moniin psykosomaattisiin oireisiin kuten unihäiriöihin ja päänsärkyyn. (Punnonen 2004, 44-49.)

Naiset kokivat oman seksuaalisuuden vaihdevuosi-ikässä vapautuneemmaksi kuin ennen. Vapautuneisuutta toivat lisääntyneet oma sekä avioparin yhteinen aika, kuukautisten loppuminen ja raskauden pelon loppuminen. Naiset kokivat olevansa elämään vaihdevuosi-ikäisinä tyytyväisiä ja pääosin tyytyväisiä olemukseensa. Ikääntymistä ei pelätty eikä sen tuomia muutoksia. Terveyttä arvostettiin ja itsestä huolehdittiin. (Vuokila 2010, 45.) Helsingin yliopiston kansanterveystieteen laitoksen tutkimuksessa todettiin kuukautisten ja raskauden pelon loppumisen vaikuttavan seksuaalisuuteen myönteisesti. (Eskola ym. 2002, 359.)

Naisilla oli fyysisiä vaihdevuosioireita, jotka vaikuttivat seksuaalisuuteen, kuten limakalvojen kuivuus ja päänsärky. Näihin oireisiin oli löydetty apua elämäntavoista ja hormonihoidoista. Fyysisiin vaihdevuosioireisiin haastateltavat hakivat selkeimmin apua, koska niiden vaikutukset aiheuttivat seksuaalista haluttomuutta. Kaikissa parisuhteissa oli seksin määrä vähentynyt vaihdevuosien aikana, mutta läheisyyttä oli tullut tilalle. Yhdyntöjen määrän väheneminen ei naisten mielestä tuottanut parisuhteissa ongelmia. Haastateltavien mielestä parisuhteessa tärkeitä asioita olivat puhuminen, toisen tunteminen, turvallisuus, luottamus, yhteinen historia, yhteiset lapset ja lapsenlapset, huumori ja toisen huomioiminen sekä yhdessä vanheneminen. (Vuokila 2010, 46.) Pitkäkestoisiin suhteisiin liittyy usein haluttavuuden vähenemistä ja kumppanin muuttumista enemmän toveriksi kuin seksuaalisen halun kohteeksi (Virtanen 2002, 144.) Intiimi suhde sisältää huolenpitoa ja läheisyyttä, jotka antavat erityistä tarkoitusta elämälle. Ne ovat myös tärkeitä identiteetin kehittymisen kannalta. (Kontula 2008, 140-141.)

Tutkimustulosten mukaan naiset olivat hakeneet ja löytäneet kokeilujen kautta sopivia apukeinoja vaihdevuosioireisiin. Merkittävin hyöty oli saatu hormonivalmisteista ja sen lisäksi oli hyödytty liikunnasta, avantouinnista ja ravinnosta. (Vuokila 2010, 46.) Vaihdevuosioireiden hoitoon käytetään paljon hormonikorvaushoitoa, joka lievittää tehokkaasti estrogeenin puutteesta johtuvia oireita ja parantaa vaihdevuosioireisen naisen elämänlaatua. (Nuojua-Huttunen & Koivunen 2004, 499.)

Naiset kertoivat, että terveydenhuolto ei ollut mitenkään huomionnut heidän vaihdevuosisoireitaan. He olivat itse vasta viiveellä hakeneet lähinnä gynekologilta apua vaihdevuosisoireisiinsa. Naiset pitivät outona, että terveydenhuollossa ei vaihdevuosisioita oltu otettu mitenkään puheeksi. Naiset toivoivat, että naisten vaihdevuosisioiden hoito huomioitaisiin terveydenhuollossa tarpeeksi ajoissa. Haastateltavien mielestä työterveyshuolto tai neuvola olisivat sopivia paikkoja ottaa vaihdevuosisasiat puheeksi tai tehdä naiselle määräämääräaikaistarkastus. Esityksenä tuli myös, että työpaikoilla työterveydenhuolto voisi luennon muodossa kertoa vaihdevuosista ja vaikuttaa siten työilmapiiriin ja avata keskustelun vaihdevuosista. (Vuokila 201, 46-47.) Tutkimusten mukaan sairaanhoitajat ja terveydenhoitajat ovat konservatiivisia seksuaaliasenteiltaan. Heillä on vajetta tiedoissa, eivätkä he ole halukkaita seksuaalineuvontaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2000, 98-103.)

3 ARTIKKELI TIEDOTTAMISEN VÄLINEENÄ

Artikkeli on laajaa tutkimusselostetta tiiviimpi tutkimuksen julkistamisen muoto yleistajuisessa julkaisussa, tieteellisessä aikakauslehdessä tai toimitetussa kokoomateoksessa. Tutkimusta selostetaan artikkelissa lyhyesti, mutta informatiivisesti. Yleistajuisessa julkaisussa lisäksi tutkimusta havainnollistetaan. Artikkelin kirjoitustyyli, sisältö ja painotukset vaihtelevat julkaisun ja kohderyhmän mukaisesti. Yleistajuisessa artikkelissa korostuvat tutkinnon käytännön kysymykset ja sovellukset sekä yleinen kiinnostavuus. Kirjoittajan on tärkeää selvittää millainen tausta ja millaiset tarpeet sekä kiinnostuksen kohteet julkaisun lukijoilla on, johon artikkelia tarjotaan. (Hirsjärvi & Remes & Sajavaara 2008, 235-236.)

Tavallisimpia tieteellisiä artikkeleita ovat katsausartikkeli, teoreettinen artikkeli ja alkuperäisestä tutkimuksesta raportoiva artikkeli. (Hirsjärvi ym. 2008, 263.) Tieteellisissä artikkeleissa korostetaan tutkimuksen tarkoitusta ja toteuttamista, aiemman tutkimuksen hyvin suodatettua ja tiivistettyä selostusta sekä tulosten tulkintaa ja tarkkaa dokumentointia. (Hirsjärvi ym. 2008, 236.)

Katsausartikkelissa pyritään alkuperäisartikkeleissa esitettyjen tulosten pohjalta luomaan kriittinen katsaus johonkin erityiskysymykseen. Hyvin tehdyssä

katsausartikkelissa esitellään kirjoittajan tulkinnan jälkeen kokoavasti ja jäsennellysti suuri määrä tutkimustuloksia, osoitetaan niiden keskinäiset linjat ja keskinäiset suhteet sekä mahdolliset puutteet, epäjohtonmukaisuudet ja ristiriitaisuudet. (Hirsjärvi ym. 2008, 236.)

Teoreettisessa artikkelissa pyritään erittelemään ja edelleen kehittämään jo olemassa olevaa teoriaa tai olemassa olevia teorioita ja esittämään lopulta oman, parannellun ehdotuksensa teoriaksi. Teoria artikkelissa jäsenitys määräytyy käsiteltävän asian mukaan. Tiivistelmä teoria- ja katsausartikkelissa on selvästi lyhyempi kuin laajan tutkimuslauseen tiivistelmä. Tiivistelmässä kerrotaan yhdellä virkkeellä aihe, kerrotaan tarkoitus, artikkelin rakenneperiaate tai johtoajatus, artikkelin ala, johtopäätökset sekä käytetyt lähteet. (Hirsjärvi ym. 2008, 236.)

Artikkelissa pyritään uudelleen kirjoittamisen ja kontrolloivan valinnan avulla täsmälliseen ja suppeaan keskittämiseen. Teoreettisen taustan ja kirjallisuuden esittely on valikoiva ja tiivis synteesi. Asiantuntijuuden harkinta ja pidättyvyys näkyy siinä kuinka tutkimuksen menetelmät esitellään lyhyesti ja paneudutaan olennaisiin tuloksiin sekä tulosten tarkasteluun. Jos kirjoittaja saa artikkelin käsikirjoituksesta asiantuntijoiden palautetta, siihen kannattaa syventyä huolellisesti ja ottaa kirjoittajakoulutus kiitollisena vastaan. Vuorovaikutus tiedemaailmassa totuttaa kritiikin sietämiseen ja tärkeän rakentavan palautteen antamiseen. (Hirsjärvi ym. 2008, 236-237.)

Kättilölehden kirjoitettaessa otetaan ennen kirjoittamisen aloittamista yhteyttä päätoimittajaan, jonka kanssa sovitaan artikkelin kirjoittamisesta. Tällöin sovitaan aikataulu ja varmistetaan, ettei joku toinen kirjoita samasta aiheesta. Myös lehti jonka teemaan aihe sopii voidaan miettiä valmiiksi. (Kättilölehti 2010.)

Kättilölehden artikkelin tulee rakentua otsikosta, ingressistä, leipätekstistä, väliotsikoista, kuvateksteistä, faktalaatikoista, kirjoittajan tiedoista ja lähdeluetteloista. Otsikon tulee olla iskevä ja mielellään lyhyt, jonka tarkoituksena on innostaa lukijaa jatkamaan eteenpäin. Otsikko voi olla myös kaksiosainen. Jutun kärki eli ingressi on yleensä otsikon alla lihavoituna, jossa kerrotaan muutamalla virkkeellä mistä artikkelissa on kysymys. Artikkelin on hyvä aloittaa tärkeimmästä ja edetä kohti vähemmän tärkeää. Kielen tulee olla selkeää ja kappaleiden lyhyitä. Sanat kirjoitetaan kokonaisina ja lyhenteitä vältetään. Osuvat väliotsikot jaksottavat tekstin selkeäksi

kokonaisuudeksi ja houkuttelevat lukijaa jatkamaan eteenpäin. Kättilölehteen kirjoitettaessa artikkelia opinnäytetyöstä, keskitytään työn tuloksiin ja siihen, miten niitä voi soveltaa kättilön työssä. (Kättilölehti 2010.)

Kirjallisuusluetteloon sisällytetään kaikki tekstissä mainitut viitteet. Ellei lähdeluetteloon viitata tekstissä, merkitään luettelon lähteet tekijän sukunimen mukaan aakkosjärjestykseen. Saman kirjoittajan eri lähteet tulee mainita aikajärjestyksessä. Kirjoittajan viitatessa lähteisiin tekstissä, merkitään viite sulkeisiin numerolla ja lähteet luetteloidaan numerojärjestyksessä artikkelin lopussa. Lähdeviitteissä suositetaan uusimpia ja pätevimpiä. Lähdeviitteiden määrän on oltava kohtuullinen. Halutessaan lähdeluettelon voi jättää pois ja mainita artikkelin lopussa, että sen saa pyydettyä kirjoittajalta tai toimitukselta. Artikkelin pituus saa olla enintään 10 000 merkkiä välilyönteineen eli viisi liuskaa. Artikkelista tulee monesti parempi kuin se on lyhyt ja napakka. (Kättilölehti 2010.)

Lehtiartikkeliin sijoitetaan faktalaatikko, jossa voi lyhyesti kuvailla tutkimuksen toteutusta ja esittää erilaisia luetteloita. Aineistoon liitetään tiedot kirjoittajasta, kuten nimi, oppiarvo ja/tai virka-asema sekä työnantaja. Halutessa voi myös mainita kirjoittajan sähköpostiosoitteen. Kättilölehteen toivotaan kirjoittajan lähettävän oman kuvansa artikkelin kuvitukseksi. Myös muita aiheeseen liittyviä kuvia voi lähettää. Kuvissa näkyviltä henkilöiltä on oltava lupa kuvien julkaisemiseen. Kuvatekstissä tai artikkelin alussa mainitaan kuvaajan nimi. Kuvat lähettää sähköisessä muodossa, paperikuvina tai dioina. Kuvat lähetetään sähköpostiviestissä aina erillisinä liitetiedostoina. Kuvatestit tulee kirjoittaa artikkelin loppuun ja mainita, mihin kuvaan mikäkin teksti liittyy. (Kättilölehti 2010.)

Valmis artikkeli toimitetaan sovitun aikataulun mukaisesti päätoimittajalle mieluiten sähköpostitse. Lehteen tulevat tekstit editoidaan ennen painoon lähettämistä. Artikkelin teksti ja kieliasu tarkistetaan, tarvittaessa jutun rakennetta ja otsikoita muokataan ja tekstiä tiivistetään. Suuremmista muutoksista kuitenkin neuvotellaan kirjoittajan kanssa. Kirjoittajalla on vastuu tekstistään, ja hänellä on siihen myös tekijänoikeus. Yleensä artikkelin tulee olla ennen julkaisematon. Kirjoittajalle maksetaan kirjoituspalkkio, joka on 40 euroa / liuska. Liuskan pituus on välilyönteineen 2000 merkkiä. Lähdeluettelo ei kuulu merkkimäärään. Julkaistuista kuvista maksetaan 10 euroa kappaleelta ja

kansikuvasta 25 euroa. Palkkioiden maksamista varten lähetetään kirjoittajan ja kuvaajan nimi, osoite, henkilötunnus ja tilinumero päätoimittajalle. (Kättilölehti 2010.)

4 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Kehittämistehtävän tarkoitus ja tavoite on artikkelin avulla hyödyntää ja esittää Kättilölehden lukijoille opinnäytetyön tutkimustuloksia ja saada sitä kautta naisten ääni kuuluviin. Kättilölehden lukijat muodostuvat pääosin seksuaaliterveydenalan ammattilaisista. Artikkelin avulla naisten kokemukset ja ajatukset pääsevät suoraan lukijoiden tietoisuuteen.

Artikkelilla on seuraava tarkoitus ja tavoite. Levittää tietoa naisten kokemuksista tutkimustulosten avulla ja sitä kautta lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta. Saada ammattilaisten hyödynnettäväksi asiakaslähtöinen kokemuksellinen tieto naisten terveydenhuollon kehittämistyöhön. Herättää lukijassa ajatuksia siitä, miten hän itse ammattilaisena kohtaa hoitotyössä vaihdevuosi-ikäisen naisen ja miten hän työssään voi auttaa naista entistä paremmin. Avata työyhteisöissä keskustelua siitä, miten työyhteisössä palvellaan ja hoidetaan vaihdevuosi-ikää lähestyvä tai vaihdevuosi-ikässä oleva nainen sekä mitä voitaisiin tehdä toisin.

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTTAMINEN

5.1 Yleistä projektityöstä kirjoittamisprosessin taustaksi

Projekti sana on peräisin latinasta ja tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Projekteja perustetaan erilaisia tarkoituksia varten, joiden tulisi tuottaa lisäarvoa asettajalleen ja hyötyä kohteelleen tavoitteen toteutumisen kautta. Projektilla on tavoite ja ne ovat ainutkertaisia. Projekti rajataan ja määritellään tarkoin ja sillä on alku ja loppu. Projektiin osallistuvat henkilöt sitoutuvat ryhmätoimintaan ja pitävät kiinni aika- ja budjettiresursseista. Yleensä projektin aikana kehitetty asia tai toiminta jää osaksi normaalia käytäntöä. (Rissanen 2002, 14; Nikkilä & Paasivaara & Suhonen 2008, 7-8.)

Artikkelin kirjoittaminen on eräänlainen projekti, jonka tekeminen vaatii yllättävän paljon aikaa ja suunnittelua. Artikkelia suunnitellessa kirjoittaja asettaa artikkelille tarkoituksen ja tavoitteen, johon kirjoituksillaan pyrkii. Kirjoittajana haluaa artikkelin puhuttelevan lukijaa ja vaikuttavan sen jollain tavoin lukijan ajatuksiin ja tekemisiin. Projektina artikkelin tekeminen vaatii aikataulutusta, yhteydenottoja, kirjoittamista, perehtymistä teoriaan ja tutkimuksiin, suunnitelmien tarkistamista, kirjoittamisen edelleen hiomista ja lopuksi projektin päättämistä sovitussa aikataulussa lähettämällä valmis artikkeli lehteen.

Projekti voi kestää muutamasta kuukaudesta useaan vuoteen. Syvyydeltään projekti voi olla pinnallinen, jolloin se ei vaikuta toiminnan perusteisiin. Syvälinen projekti vaikuttaa toiminnan rakenteisiin ja perusteisiin pysyvästi. Projekteja jaotellaan laajuuden mukaan mittaviin ja pieniin projekteihin. Mittavalla projektilla pyritään uudistuksiin ja pienillä työyhteisön omaehtoisiin projekteihin, joissa lähtökohtana on työyhteisön oman toiminnan kehittämistarve. Omaehtoiset projektit ovat usein konkreettisia, arjen toimintaan läheisesti liittyviä ja helposti perusteltavia. (Nikkilä ym. 2008, 8-10.)

Projektilla on elinkaari joka alkaa tarpeen tunnistamisesta ja etenee sen jälkeen suunnittelu- ja aloittamisvaiheeseen. Seuraavana on kokeilu- ja toteuttamisvaihe testauksineen, jonka jälkeen seuraa päättämisen- ja vaikuttavuuden arviointivaihe. Viimeisenä on projektin sulauttamisvaihe, jossa otetaan käyttöön tietoisesti perusteltu esitys. (Nikkilä ym. 2008, 103-104.)

Artikkelin kirjoittaminen voi olla ajallisesti lyhyt tai pitkä projekti. Kirjoittajan tutkiessa paljon teoriaa, tutkimuksia ja erilaista taustamateriaalia saattaa artikkelin kirjoittamiseen mennä pidemmänkin aikaa. Artikkelin kirjoittamisessa on oma elinkaari, joka alkaa tarpeesta kirjoittaa artikkeli jotain tarkoitusta ja tavoitetta varten. Kirjoittaessaan käy monenlaista pohdintaa läpi, muodostaa uusia ajatuksia, hylkää ajatuksiaan tai muotoilee niitä uudelleen. Kirjoittajana haluaa tekstinsä vaikuttavan aina jollain tavoin lukijaan. Tekstin tulisikin olla mielenkiintoista, sujuvaa, uutta näkökulmaa tuova ja myös sopivan helppolukuista. Hyvän artikkelin kirjoittaminen on haasteellinen tehtävä, joka onnistuessaan motivoi lukijaa toimimaan uudella tavalla.

Projektia ohjataan koko prosessin ajan sisäisesti ja ulkoisesti. Omaehtoisissa projekteissa korostuu sisäinen ohjaus, jolloin projektinvetäjän vastuulla on projektin toiminnan onnistuminen. Ohjaus voi olla laadullista, määrällistä ja joustavaa ohjausta. Laadullinen ohjaus on tavoitteiden, toiminnan ja tulosten pohdintaa. Määrällisessä ohjauksessa edetään projektisuunnitelman mukaan. Joustava ohjaus antaa mahdollisuuden päivittää projektisuunnitelmaa, jolloin ollaan kriittisiä, analyyttisiä, hyödynnetään seurantatietoa projektin toimintaan ja täsmennetään sen avulla projektin tavoitteita. Ohjauksen tärkein työväline on avoin keskustelu, jonka tavoitteena on tuoda projektiin innostumista ja tekemisen makua. Mitä isommasta projektista on kyse, sitä enemmän tarvitaan ulkoista ohjausta. (Nikkilä ym. 2008, 105-109.)

Projektin arviointi ajoittuu projektin toteuttamis- tai päättämisvaiheeseen. Arviointi voidaan tehdä ennakoarviointina, toimeenpanon aikaisena arviointina tai jälkiarviointina. Ennakoarvioinnissa on olennaista projektin tavoitteen tärkeyden ja tarkoituksenmukaisuuden arviointi sekä projektin riskien arviointi. Toimeenpanon aikana eli prosessiarvioinnissa voidaan arvioida projektin toimintatapoja ja projektiorganisaation toimintaa. Jälkikäteisarvioinnissa keskitytään saavutettujen tuloksien ja niiden vaikutusten arviointiin. Arviointimuodot voidaan jakaa itsearviointiin ja ulkopuoliseen arviointiin. (Nikkilä ym. 2008, 139-141.)

Artikkelin kirjoittaminen kehittämistehtävänä vaatii sisäistä ja ulkoista ohjausta, johon liittyy olennaisesti arviointi koko projektin ajan. Sisäinen ohjaus on kirjoittajan omaa sisäistä puhetta ja kritiikkiä itselleen. Ulkoinen ohjaus on kehittämistehtävän ohjaajan ja artikkelin ennakkotarkastajien antamaa kritiikkiä kirjoittajalle. Arviointia kirjoittamisprojektissa tapahtuu kaiken aikaa. Saamalla ohjausta, arviointia ja asianmukaista kritiikkiä voi kirjoittaja kasvaa tehtävässään monella tapaa ja oppia vain siten paremmaksi kirjoittajaksi. Toisaalta kirjoittajalla on lopullinen vastuu kirjoituksistaan ja myös hän päättää miten hän esimerkiksi arviointia kirjoitusprosessissaan hyödyntää.

5.2 Kehittämistehtävän vaiheet ja työskentelyn kuvaus

Soitin Kättilölehden päätoimittaja Silva Lehtiselle 21.10.2010 ja kerroin halustani kirjoittaa Kättilölehden artikkelin opinnäytetyössäni tutkimastani aihealueesta, josta tulisi myös kehittämistehtäväni terveydenhoitajaopinnoissa. Tutkimani aihealue oli hänen mielestään kiinnostava ja hän kertoi maaliskuussa 4.3.2011 ilmestyvän Kättilölehden teemana olevan seksuaalisuus, johon artikkeli sopisi. Hän kertoi, että heillä tiimi saatuaan artikkelin lukee sen läpi ja tekee sen jälkeen päätöksen hyväksytäänkö artikkeli lehteen. Aineiston tulee olla hänellä viimeistään 4.2.2011. Ennen soittoa olin huolella lukenut ja tulostanut Kättilölehden nettisivuilta ohjeet ”Kun kirjoitat Kättilölehden”. Tutustuin yleisesti lehteen ja siinä olevien eri numerojen aihealueisiin. Mietin mitä päätoimittaja haluaisi puhelinsoiton aikana kuulla ehdottamastani artikkelista. Laitoin itselleni ranskalaisilla viivoilla ylös mistä asioista kertoisin hänelle kiinnostavasti ja lyhyesti. Valmistauduin markkinoimaan tulevan artikkelin Kättilölehden.

Päätoimittajalle soiton jälkeen kehittämistehtävän konkreettinen aloitus oli tehty. Aloin hakea artikkelin kirjoittamisesta lisää teoreettista tietoa kirjoista ja nettisivuilta. Kehittämistehtävän teoriaa kirjoittaessa alkoivat ajatukset tulevasta artikkelista hahmottua. Mieleeni nousivat tärkeimmät tutkimustulokset ja mietin miten ne kirjoittaisin lukijoille ymmärrettävästi, jotta pääsisin artikkelille asettamiini tavoitteisiin. Artikkelin kirjoittaminen lähti liikkeelle otsikosta ”Kypsä nainen tarvitsee apuasi”. Mielestäni sana kypsä kertoo kaksi asiaa: vaihdevuosi-ikää lähestyvä tai vaihdevuosi-ikäinen nainen on varttunut nainen ja toisaalta hän voi olla tuntemuksiinsa tai oireisiinsa kyllästynyt. Lisäksi tämä kypsä nainen tarvitsee tietämättään tai tietoisesti ammattilaisen apua voidakseen hyvin. Otsikon jälkeen mietin asioita joista kirjoittaisin. Laitoin väliotsikoita joilla pitäisin lukijan mielenkiinnon yllä, samalla kertoen lukijalle mistä asioista artikkelini muodostuu. Väliotsikoiden sanamuotoa en vielä tässä vaiheessa tarkemmin miettinyt. Halusin saada artikkeliini ”punaisen langan”, jota pitkin etenisin ja jonka ympärille kertoisin asioista ytimekkäästi, kiinnostavasti ja lukijan ajatuksia herätellen.

Artikkelin kirjoittamisen koin hyvin työlääksi ja haasteelliseksi. Halusin kertoa tärkeät asiat tutkimuksesta ja pohtia naisen hoitotyön merkitystä siten, että artikkelillani olisi vaikutusta. Tiesin, että se mikä minusta voi tuntua hyvältä ja kiinnostavalta tekstiltä,

saattaakin lukijasta vaikuttaa merkityksettömältä tai tylsältä tekstiltä. Yritin jatkuvasti asettaa itseäni lukijan asemaan. Tekstiä kirjoittaessani kirjoitin saman asian moneen kertaan, aina hieman eri tavoin tai hieman eri näkökulmasta kerrottuna. Sotkeuduin välillä omiin ajatuksiini ja päätin jatkaa kirjoittamista vasta saatuaani tunteen, että pystyn lukemaan kirjoittamaani jälleen avoimesti, mutta kriittisesti.

Opinnäytetyön tutkimustuloksista löysin helposti asiat, joista halusin kirjoittaa. Toisaalta mietin mitä voin jättää kertomatta ja millä tasolla, ettei tutkimuksen esittäminen lukijalle kärsi. Kirjoittaminen oli jatkuvaa valintojen tekemistä ja asioiden priorisointia. Kirjoittaessa palasin monta kertaa artikkelille asettamiini tavoitteisiin ja siten muistutin itselleni, että pysyn asiassa. Kirjoittamisessa asioiden valintakriteerinä pidin sitä, että tutkimustulos joka ei toisi uutta näkökulmaa tai koskettaisi lukijaa ammattilaisena tai naisena ei olisi kirjoittamisen arvoista. Kirjoittajana yritin luottaa omaan intuitioon. Yksin kirjoittamisessa on hyötyjä ja haittoja. Hyötynä koin sen, että tärkeysjärjestyksestä ja esitystavasta ei tarvinnut neuvotella kenenkään kanssa. Sain kirjoittaa artikkeliini juuri ne asiat, joista itse tutkimusta ja tutkimustuloksia kirjoittaessani inspiroiduin. Haittana taas koin sen, että kirjoittajana olen itseni tuki ja samalla kriitikko. Oma kirjoitusta on helppo arvostella, mutta hankala korjata.

Artikkeli valmistui muutaman intensiivisesti kirjoitetun päivän jälkeen. Päätin kuitenkin pitää artikkelia vielä jonkin aikaa muokattavissa, koska tiesin että myöhemmin tekstiä lukiessani haluan sanoa asian toisella, vielä paremmalla tavalla. Muokattuani artikkelia useaan otteeseen ja saatuaani viimein tunteen, että artikkeli ”toimii” lähetin sen ja kehittämistehtävän 24.10.2010 ohjaajalleni Satu Rainnolle luettavaksi. Ohjausaika oli 28.10.2010. Kävimme tuolloin artikkelin ja kehittämistehtävän tekstit läpi.

Teksteistä löytyi muutamia kirjoitusvirheitä, jotka korjasin heti. Lisäyksinä artikkeliin ohjaajani esitti ingressiin tietoa siitä, että tutkimustulosten pohjalla on opinnäytetyö. Ingressiin olisi myös hyvä kirjoittaa kaksi riviä lisää opinnäytetyön tutkimustuloksista. Hormonikorvaushoitotekstien vastapainoksi ohjaajani ehdotti, että kertoisin tutkimustuloksista ilmenneistä elämäntapamuutoksista, joista tutkimukseen osallistuneet naiset olivat hyötynneet. Kehittämistehtävään tulisi kirjoittaa yleistä tietoa projektityöstä, joka toimisi kirjoitusprosessin viitekehysenä. Artikkelin kirjoitusprosessin kuvaus kannattaisi siirtää kehittämistehtävän toteutus otsikon alle. Luotettavuuden parantamiseksi minun olisi myös hyvä ennakkotarkastuttaa artikkelini kahdella alan

ammattilaisella, kätilöllä ja terveydenhoitajalla. Heidän arvioitua artikkelini, kirjoittaisin mahdollisista muutosehdotuksista tietoa tuotos ja prosessin arviointi otsikon alle. Ohjauskeskustelussa saamieni ohjeiden jälkeen tuntui selkeältä tehdä tarvittavat muutokset ja jatkaa eteenpäin.

Tätä selkeyden tunnetta ei kuitenkaan jatkunut kauan. Lukiessani teoriaa projekteista, mietin projektin yksityiskohtia ja olin epätietoinen mitä ohjaajani oikeastaan tarkoitti sillä, että lisäksi viitekehukseen soveltuvin osin tietoa projekteista. Enhän ollut tekemässä projektia. Projektissa tehdään esimerkiksi oma projektikansio, projektisuunnitelma ja toimintasuunnitelma. Yritin soittaa ohjaajalleni, mutta en saanut häntä kiinni. Mietin asiaa ja luin projektien teoriaa. Aikalisä teki onneksi tehtävänsä. Ymmärsin, että kirjoittamisprosessi on tavallaan pieni projekti, johon projektin viitekehystä voi soveltuvin osin hyödyntää kirjoittamisprosessin apuna. Ohjaajani soitti takaisin ja keskustelimme vielä tästä projekti näkökulmasta. Keskustelun jälkeen kirjoittamistyön jatkaminen oli jälleen selkeää.

6 TUOTOKSEN JA PROSESSIN ARVIOINTI

Kirjoitusprosessin eri vaiheissa olisi tärkeää saada muiden näkemyksiä tekstistä. Kirjoittajan pitäisi pyytää palautetta ja saada palautetta sisällön merkityksellisyydestä ja näkökulmien järjestyksestä sekä käsittelyn rakentumisesta kokonaisuudeksi. Muokausvaiheessa keskeistä on hyvän ja vakuuttavan tieteellisen kielenkäytön piirteissä, kuten selkeydessä, täsmällisyydessä, argumentoinnin lujudessa, luettavuudessa ja tyyliässä. (Hirsjärvi ym. 2008, 49-50.)

Ohjauksessa saamieni ehdotusten jälkeen tein artikkeliin ja kehittämistyöhön tarvittavat korjaukset ja lisäykset. Työ kuitenkin eli ja muuttui koko kirjoittamisen ajan. Ajatusteni virta ja pohdiskeluni saivat minut kirjoittamaan uutta tekstiä, mutta lukiessani kirjoittamaani tekstiä suhtauduinkin kirjoittamaani kriittisemmin ja teetin taas itselleni lisää työtä. Kirjoittaessani saatoin muokata yhtä kappaletta turhauttavan kauan väsymykseen asti ja saatuaani tekstin valmiiksi päädyinkin poistamaan sen. Onneksi oli kuitenkin enemmän niitä hetkiä, kun sain asiat kirjoitettua kerralla mieleiselläni tavalla.

Ennakkotarkastusta pidetään yhtenä tutkimuksen tieteellisyyden mittana. Artikkelin ennakkotarkastaja kiinnittää huomiota moniin tekstin sisältöä koskeviin asioihin, kieliasuun ja muotoa koskeviin seikkoihin. Ennakkotarkastuksen tarkoitus on nostaa artikkelin laatua. Kirjoittaja hyötyy kriittisestä ja samalla rakentavasta ennakkotarkastuksesta. (Hirsjärvi ym. 2008, 267.)

Artikkelin lähetin ennakoarvioimista varten alan kahdelle ammattilaisille, kättilö Monika Rasimukselle ja terveydenhoitaja Seija Vanhapihalle. Terveydenhoitaja piti artikkelia hyvänä. Kahteen asiaan hän ehdotti muutosta. Väliotsikoiden määrää voisi vähentää. Kerroin, että Kättilölehden ohjeessa neuvotaan käyttämään väliotsikoita, koska ne houkuttelevat lukijaa jatkamaan eteenpäin. Väliotsikot myös jaksottavat tekstin selkeiksi kokonaisuuksiksi. Väliotsikoiden määrän jätin ohjeen vuoksi entiselleen. Toinen neuvo oli vähentää sanan työterveydenhuolto käyttöä, koska se jollakin tavalla ärsytti lukijaa. Mietin tätä ehdotusta pitkään ja kokeilin, jos jättäisin tuon sanan jostain kohtaa pois. Päätin kuitenkin pitää kaikki työterveydenhuolto sanat, koska muuten viestini sisältö olisi jäänyt puutteelliseksi ja tutkimustulosten sisältö olisi kärsinyt.

Kättilö piti myös artikkeliani hyvänä. Hän jäi miettimään ingressissä olevaa lausetta ”Vaihdevuotia ei osata hoitotyössä ottaa naisten kanssa puheeksi, vaan naiset saavat vasta viiveellä oireisiinsa apua”. Hän ei pitänyt sanasta osata, koska kyse olisi enemmänkin siitä ettei asiaa uskalleta ottaa puheeksi. Uskallus hänen mielestään johtuu siitä, ettei kättilöllä/terveydenhoitajalla/sairaanhoitajalla ehkä ole tarpeeksi aikaa asiakkaalle, kysyminen tuottaa vaivaa, asiasta pitäisi olla enemmän tietoa, pitäisi olla kykyä keskustella asiasta ja taitoa tehdä oikeita kysymyksiä. Ymmärsin hyvin mitä kättilö asialla tarkoitti ja mietin, että muuttaisinko lauseen seuraavasti ” Vaihdevuotia ei oteta hoitotyössä naisten kanssa puheeksi, vaan naiset saavat vasta viiveellä oireisiinsa apua”. Palasin kuitenkin STM:n tutkimuksiin, jossa on todettu että seksuaalisia ongelmia ei tunnisteta perusterveydenhuollossa eikä erikoissairaanhoidossa, koska asiakkaista ei osata haastatella ongelmien tunnistamiseksi. Pidän tästä syystä osata sanaa sopivana, vaikka se onkin sanana vahva ja voi olla myös provosoiva. Mielestäni artikkelin tulee kuitenkin puhutella lukijaa, jotta sillä on merkitystä ja vaikutusta. Tästä syystä pidän artikkelissa sanan osata.

Toinen asia johon kättilö kiinnitti huomiota oli virke ”Naisessa näkyy ikääntymisen merkkejä vartalossa, ihossa ja hiuksissa”. Hänen mielestään voisin korostaa

ikäntymisen merkkien sijaan keskivartalo lihavuutta, ihon muuttumista rasvaisemmaksi ja karvan kasvun lisääntymistä, koska nämä asiat johtuvat estrogeeni määrän vähenemisestä vaihdevuosi-ikässä. Kätilön esityksiä pidän hyvinä ja uskon, että nämä vaivat ovat monen kohdalla totta. Perustan kuitenkin kirjoittamani lukemaani teoriaan ja tutkimustietoon. Yhdessä lukemassani tutkimuksessa väitettiin, että keskivartalo lihavuus ei aiheudu vaihdevuosista. Taas joissain kirjoituksissa on keskivartalolihavuus liitetty vaihdevuosiin. Ihon rasvoittumisesta ja karvan kasvun lisääntymisestä ei lukemissani kirjoissa ja tutkimuksissa ole erikseen mainittu, joten en tässä vaiheessa uskalla lähteä näitä tietoja artikkelissa erikseen mainitsemaan. En silti epäile etteikö näin voisi olla, koska e-pillereissäkin huomioidaan nuoren ihon laatu ja karvan kasvun määrä mietittäessä sopivaa ehkäisytablettiä. Päätin jättää virkkeen entiselleen. Arvostan paljon saamiani neuvoja, mutta kertomieni perustelujen vuoksi päätin pysyä aiemmin kirjoittamissani teksteissä.

Artikkelin olen kirjoittanut Kätilölehden ohjeiden mukaan. Otsikon alle kirjoitin ingressin, jossa neljällä virkkeellä selvitin artikkelini ajatuksen. Faktalaatikossa kuvailin lyhyesti tutkimuksen toteutusta. Kirjallisuusluetteloon sisällytin kaikki tekstissä mainitsemani viitteet. Artikkelista tuli 4 liuskan pituinen, sisältäen 8818 merkkiä välilyönteineen. Aineistoon liitin erillisenä liitetiedostona muutamia kuviani. Lisäksi laitoin tiedot itsestäni kirjoittajana ja tiedot valokuvien ottajasta Ida-Maria Kestistä. Aineiston lähetin sähköpostilla marraskuussa 2010 päätoimittajalle eli hyvissä ajoin ennen lehden ilmestymistä. Jään mielenkiinnolla ja jännityksellä odottamaan julkaistaanko artikkelini neljän kuukauden kuluttua.

7 LUOTETTAVUUS JA EETTISET NÄKÖKOHDAT

Tutkimuksen luotettavuus näkyy tutkijan tarkkana selostuksena tutkimuksen eri vaiheista. Aineiston tuottamisen olosuhteet tulee kertoa totuudenmukaisesti ja selkeästi. Aineiston analyysissä on keskeistä luokittelujen tekeminen. Tulosten tulkinnassa tutkijan on punnittava vastauksia ja kerrottava millä perusteella hän esittää tulkintoja ja mihin hän päätelemänsä perustaa. (Hirsjärvi ym. 2008, 227-228.)

Artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön ”Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” Vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus. Opinnäytetyö tutkimus on

laadullinen, jonka tutkimusaineisto on käyty läpi sisällönanalyysissa sekä deduktiivisesti, että induktiivisesti. Tutkimuksen eteneminen on kuvattu mahdollisimman selkeästi. Tutkimustulokset on pyritty esittämään tutkimusaineistoa vastaavasti. Tutkimukseen osallistuneiden kokemukset ja käsitykset tutkittavasta ilmiöstä on otettu puolueettomasti huomioon. Tuloksia on tarkasteltu suhteessa teoreettisiin lähtökohtiin ja aikaisempiin tutkimustuloksiin. (Vuokila 2010, 49.)

Eettisyyden periaatteita on noudatettava koko tutkimuksen ajan. Tutkimuksen vaikutukset voivat jatkua pitkälle tulevaisuuteen. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpinä periaatteina ovat yleensä luottamuksellisuus, yksityisyys, informointiin perustuva suostumus ja seuraukset. Tutkimusta koskevat eettiset kysymykset voidaan jakaa tutkittavien suojaa koskeviin kysymyksiin, tiedonhankintaa ja kysymyksiin tutkijan vastuusta tutkimustulosten sovellettavuudesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 137, 143; Vehviläinen-Julkunen 1997, 26-27; Hirsjärvi & Hurme 2001, 20.)

Kehittämistehtävän artikkeli on kirjoitettu opinnäytetyöstä saatujen merkittävien tutkimustulosten pohjalta. Naisten henkilöllisyyden suojaaminen on tutkimuksen kaikkien vaiheiden aikana ollut ehdotonta, mukaan lukien artikkelin kirjoittaminen. Artikkelin kirjoittamisessa on kaiken aikaa huomioitu eettiset näkökohdat ja luotettavuus. Tutkimustulosten esittämisessä on pyritty saamaan aidosti ja puolueettomasti esille naisten kokemukset ja esitykset terveydenhuollon parantamisesta. Ennen Kättilölehteen lähettämistä artikkelin ovat ennakkotarkastaneet kaksi alan ammattilaista, kättilö ja terveydenhoitaja. Ennakkotarkastuksella on pyritty nostamaan artikkelin luotettavuutta ja laatua.

8 POHDINTA

Vaihdevuodet kuuluvat erottamattomasti naisen elämään. Oma perimä, terveydentilanne, ympäristö ja oma asenne vaikuttavat osatekijöinä siihen miten nainen asian kohtaa. Jokaisella on useita keinoja helpottaa merkittävästi vaihdevuosisoireitaan, jos hänellä vain on tietoa miten itseään auttaa. Terveystieteiden alan ammattilaisten tulisi riittävän ajoissa ottaa puheeksi vaihdevuodet ja antaa elämäntapaohjausta jokaiselle vaihdevuosi-ikää lähestyvälle naiselle.

Nainen hyötyy terveellisestä ruokavaliosta ja liikunnan lisäämisestä. Ruokavaliossa kannattaa suosia esimerkiksi kalaa ja kanaa, vihanneksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa, soijatuotteita ja hyvänlaatuisia rasvoja. Tänä päivänä liikunta mahdollisuudet ovat monipuoliset ja jokainen voi löytää itselleen mieleisen tavan liikkua. Hyvä ravinto ja liikunta kohottavat mielialaa, antavat hyvän yön ja auttavat jaksamaan paremmin. Naisen tulisi myös sallia itselleen omaa vapaa-aikaa jonka käyttää mieluisalla tavallaan, on se sitten saunan lauteilla mietiskelyä, avantoon pulahtamista, hyvän ystävän tapaamista, lehtien lueskelua tai oman rakkaan kainalossa kyyhöttämistä. Pysähtyminen ja itsensä kanssa oleminen tekevät hyvää jokaiselle.

Vertaistuen hyödyllisyydestä kannattaa myös muistuttaa naista. Toisen vaihdevuosi-ikäisen naisen kanssa jaettu kokemus, tieto, erilaiset vinkit ja asioiden pohtimien piristävät kummasti. Vertaistukea voi löytää ystävistä, sukulaisista, työpaikan naisista tai harrastusten piiristä. Naista tulisi rohkaista keskustelemaan parisuhteessaan vaihdevuosiin liittyvistä asioista, jotta kumppanikin tietäisi millaisista oireista nainen kärsii. Parisuhde voi paremmin, kun ymmärtämys lisääntyy ja asioita ei jätetä arvailujen varaan.

Onneksi vaihdevuosiin liittyy myös paljon ihania asioita ja vaihdevuodet voivat olla käänne parempaan. Parisuhde saattaa kukoistaa entistä parempana, kun on jälleen yhteistä aikaa. Kuukautiset eivät haittaa elämänmenoa ja seksuaalisuus voi tuntua parisuhteessa jälleen vapautuneemalta ja läheisemmältä. Nainen voi ryhtyä myös uudella tavalla toteuttamaan itseään, kun lapset ovat muuttaneet pois ja omaa vapaa-aikaa on tullut tilalle.

Jokainen nainen päättää itse siitä, miten hänen vaihdevuosioireitaan hoidetaan. Antamalla asiallista tietoa riittävän ajoissa varmistetaan naisen mahdollisuus vaikuttaa omaan hoitoonsa. Hormonikorvaushoitojen hyödyistä ja haitoista tulisi myös antaa tasapuolisesti tietoa. Vaihdevuosi-ikäisten naisten seksuaaliterveydenhoito kuuluu tärkeänä osana naisen perusterveydenhoitoon.

Artikkelin kirjoittaminen oli vaikuttava kokemus monella tapaa. Pääsin aidosti hyödyntämään tutkimustani. Tunsin, että tekemisilläni voin halutessani vaikuttaa. Tätä vaikuttamisen taitoa ja asioihin tarttumisen taitoa terveydenhoitaja tarvitsee työssään. Olin myös onnellinen siitä, että artikkelin avulla voin viedä haastattelemini naisten

arvokasta viestiä eteenpäin. Parhaimmassa tapauksessa artikkelini voi jollain tavoin parantaa naisten hoitotyötä. Olen myös esittänyt artikkelissa naisen hoitotyön jatkotutkimuskohteita, joiden toivon antavan jollekin kipinää ja ideaa uusista tutkimuksen aihealueista.

Tutkimuksen tekeminen aina artikkelin kirjoittamiseen saakka oli minulle itselleni mahtava löytöretki, jonka suuntaa en voinut ennalta aavistaa. Ymmärsin kuinka läheltä ja helposti voimme saada arvokasta ja hyödynnettävää tietoa, kun vain pysähdymme kuuntelemaan ja kysymään. Artikkelin kirjoittaminen oli opettavainen kokemus sekä henkisesti, että kirjoittamisen kannalta. Arvostan vastuuta jonka olen saanut haastateltavien kokemusten tulkkina viedä eteen päin.

LÄHTEET

Anttila, Leena & Salmi, Tuula 2006. Vaihdevuodet. Teoksessa Ylikorkala, Olavi & Kauppila, Antti (toim.) Naistentaudit ja synnytykset. Duodecim, Helsinki.

Eskola, Kaarina & Hytönen, Eeva 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. WSOY, Helsinki.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.

Kontula, Osmo 2008. Halu & Intohimo. Otava, Helsinki.

Koskinen, Seija & Järvensivu, Irma 2007. Seksuaalisuuden käsitteistä. Tulostettu 28.10.2010 osoitteesta URL:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_teos=reu&p_artikkeli=reu00159

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima, Helsinki.

Kättilölehti. Suomen Kättilöliitto ry. Tulostettu 20.10.2010 osoitteesta URL:

http://www.suomenkatiloliitto.fi/static/ohje_10.pdf

Nikkilä, Juhani & Paasivaara, Leena & Suhonen, Marjo 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, Helsinki.

Nuojua-Huttunen, Sinikka & Koivunen, Riitta 2004. Hormonikorvaushoidon edut ja haitat. Suomen lääkärilehti, 6/2004.

Punnonen, Reijo 2004. Estrogeeniä koko elämä. Miten sukuhormonit vaikuttavat elimistössä ja ympäristössä. WSOY, Helsinki.

Rantanen, Katri & Hurskainen, Ritva 2006. Kohdunpoiston vaikutus naisen seksuaalisuuteen. Duodecim 2006;122:2122-9.

Rautiainen, Hilikka 2006. Ikääntyminen ja seksuaalisuus. Teoksessa Aper, Dan & Väisälä, Leena & Kaimola, Kari (toim.) Seksuaalisuus. Duodecim, Helsinki.

Rissanen, Tapio 2002. Projektilla tulokseen –projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti ja Tapio Rissanen, Jyväskylä.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2000. Teoksessa Kontula, Osmo & Lottes, Ilsa (toim.) Seksuaaliterveys Suomessa. Tammi, Helsinki.

Terveyskirjasto. Työterveyshuolto. Tulostettu 20.10.2010 osoitteesta URL:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_teos=suo&p_artikkeli=suo00055

Vehviläinen-Julkunen Katri 1997. Hoitotieteellisen tutkimuksen etiikka. Teoksessa Paunonen, Marit & Vehviläinen-Julkunen, Katri. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. WSOY, Juva.

Virtanen, Jukka 2002. Kliininen seksologia. WSOY, Helsinki.

Vuokila, Anne 2010. ”Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka” vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.

Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Väestöliitto 2010.

Tulostettu 20.10.2010 osoitteesta URL:

<http://vaestoliitto-fi->

[bin.directo.fi/@Bin/84bb3b62f234f63d195d8f519d85817c/1272214658/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/84bb3b62f234f63d195d8f519d85817c/1272214658/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf)

LIITE