

Niina Väliaho ja Tiina Hietamäki

Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta

”Sä oot ihku, kun tuoksut niin hyvältä.”

Opinnäytetyö

Kevät 2009

Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto



”Pelattiin tänään liikkatunnilla fudista. Tunnin jälkeen maikka tuli pukuhuoneeseen vaahtoon meille hygienian tärkeydestä, kun se huomasi, ettei me kundien kanssa jaksettu käydä suihkussa. Loppujen lopuksi se tuli meidän kans suihkuun ja näytti, miten pestään. Joo, oli se aika huvittavaa. Asiaahan se jätkä tietty puhui, siitä, että pitää pestä itseään riittävän usein ja muistaa vaihtaa vaatteitakin. Mut, olis se kylä voinut jättää väliin sen etuveitikkansa pesemisen. Kävin muuten ostamassa deodorantin kotimatalla, kun tytöt kuulemma tykkää hyvänhajuisista pojista. Eipä silti oo nii nastaa olla muijankaa kans, joka dunkkaa kun monta päivää pöydällä seissy maitotölkki.” (Iivonen & Lamminpää 2004, 5.)

SISÄLLYS

Opinnäytetyön tiivistelmä	4
Thesis abstract	5
1 JOHDANTO	6
1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	8
2 ELÄMÄNHALLINTA	10
3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA	12
4 NUORUUS JA MURROSIKÄ	14
5 PUHTAUS JA HYGIENIA	16
5.1 Hiustenhoito	17
5.1.1 Hiusten suojaaminen eri olosuhteissa	18
5.1.2 Hiuspohjan hoito	19
5.2 Ihonhoito	20
5.2.1 Ihon ongelmat	22
5.2.2 Akne	23
5.3 Intiimihygienia	24
5.4 Jalkahygienia	25
5.4.1 Jalkojen hikoilu ja puhtaudesta huolehtiminen	26
5.4.2 Jalkojen rasvaus ja varpaankynsien hoito	27
5.4.3 Kenkien vaikutus jalkoihin	28
5.5 Vaatetuksen merkitys hygienian hoidossa	29
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUOTOS	31
7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	32
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	34
9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	37
10 POHDINTA	39
LÄHTEET	41
LIITTEET	44

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö

Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Terveystieteiden koulutusohjelma, Terveystieteen AMK

Tekijät: Niina Väliaho, Tiina Hietamäki

Työn nimi: Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta, ”Sä oot ihku, kun tuokset niin hyvältä.”

Ohjaaja: Yliopettaja Eija Kyrölahti, Lehtori Marja Toukola

Kevät 2009

Sivumäärä: 43

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tavoite oli kerätä tietoa nuorten hygieniasta ja sen hoidosta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää hygienian hoidon merkitys nuorelle.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö. Kirjallisuuskatsauksen avulla kerättiin ensin tietoa hygienian hoidosta, jonka jälkeen toteutettiin toimintatuokio Jaakko Ilkan koulun yhdeksäsluokkalaisten kanssa. Toimintatuokio oli osa terveystieteiden koulutusohjelman kehittämistehtävää. Kirjallisuuteen tutustuessa huomattiin, että aiheesta on saatavilla vain vähän tutkimustietoa. Toimintatuokio suunnattiin niille oppilaille, joilla oli eniten puutteita henkilökohtaisen hygienian hoidossa. Ryhmä koostui koulun pyynnöstä suurimmaksi osaksi 9.-luokkalaisten, mutta mukana oli myös muutama nuorempi oppilas. Tuokiossa kerrottiin yleisiä asioita hygienian hoidosta sekä jaettiin opaslehtinen ja hygienianhoitotuotteita. Opinnäytetyön tuotoksena toiminut lehtinen sisälsi hygienian hoitoon liittyvän aihepiirin tarkastelua terveyden edistämisen näkökulmasta.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella nuorilla ei ole saatavilla riittävästi tietoa hygieniasta. Useimmat nuoret eivät osaa tai eivät välttämättä uskalla pyytää henkilökohtaista opastusta hygienian hoidossa. Tämän vuoksi hygienian hoidon tulisi olla olennainen osa jokapäiväistä terveystietotyötä. Vähäisen hygieniatietämyksen vuoksi aiheen käsitteleminen on erityisen tärkeää.

Asiasanat: Nuoret, terveyden edistäminen, hygienia, puhtaus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Public Health Nursing

Specialisation: Public Health Nurse

Author/s: Niina Väliäho, Tiina Hietämäki

Title of thesis: Young people and hygiene from the point of view of health promotion.

Supervisor(s): Eija Kyrölahti, Marja Toukola

Year: Spring 2009

Number of pages: 43

Number of appendices: 1

The aim of this thesis was to collect information concerning the youth's hygiene and hygiene care. The purpose was to find out how important hygiene care is to young people.

This thesis was functional. The information about hygiene care was first collected with a help of a literature overview after which some activating lessons were arranged to the ninth-graders at Jaakko Ilkka school. These lessons were a part of the development task of public health nursing. As exploring the literature it was noticed that there is only a little research information concerning this topic. The activating lessons were directed to pupils who had the most flaws in their personal hygiene care. The group consisted mainly of the ninth-graders, by request of the school, but also of a few younger pupils. These lessons provided general information concerning hygiene care. Each pupil also got a guide leaflet and some hygiene products. The leaflet analyses hygiene care from a point of view of health promotion.

According to the literature overview the young people do not have enough information about hygiene available. Most youngsters do not dare or do not know how to ask for personal guidance when it comes to hygiene care. This topic should therefore be an essential part of everyday public health nursing. Because of the insufficient knowledge the topic is particularly important.

Keywords: Young people, health promotion, hygiene, cleanliness

1 JOHDANTO

Nuorten tieto hygienian suhteen on melko vähäistä. Useimmat nuoret kaipaavat henkilökohtaista opastusta hygienian hoidossa, joskaan he eivät osaa sitä pyytää. Koululla on todettu olevan merkittävä yhteys nuorten terveyden edistämiseen, erityisesti siksi, että koulu koskettaa suurta osaa ihmisistä usean vuoden ajan. Tällä hetkellä nuoret eivät tiedosta riittävän hyvin hygienian terveysvaikutuksia. (Naidoo & Wills 2000, 281.) Tämän vuoksi opinnäytetyön aihe on erityisen tärkeä nuorille. Nykyään nuoret ovat kiinnostuneita terveytensä edistämisestä ja hygienian hoito on olennainen ja ajankohtainen osa sitä. Opinnäytetyön aiheella on merkitystä myös terveydenhoitotyölle. Hygienian hoidon tulisi olla olennainen osa jokapäiväistä terveydenhoitotyötä. Idea opinnäytetyön aiheesta tuli Ilmajoki-hankkeesta, jonka tavoitteena oli yläasteikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.

Ilmajoki-hankkeen kohderyhmänä olivat seitsemäsluokkalaiset oppilaat Ilmajoen Jaakko Ilkan koulusta. Toimintatuokioon osallistui kuitenkin pääsääntöisesti 9.-luokkalaisia oppilaita, joilla oli puutteita henkilökohtaisen hygienian hoidossa. Pyyntö kohderyhmän tarkentamiseen tuli Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun henkilökunnalta. Kirjallisuuteen tutustuessa kävi ilmi, että hygienian hoitoon liittyviä asioita on tutkittu vain vähän. Saatavilla on ainoastaan yksi suomenkielinen pro gradu-tutkielma. Tutkimus käsittelee mm. henkilökohtaista hygieniaa. Vähäisen kirjallisuuden vuoksi on nuortenkin todella vaikeaa saada hygieniaan liittyvää tietoa itselleen.

Tiedonhakuja tehtiin Seinäjoen ammattikorkeakoulun informaation kanssa eri tietokannoista. Niissä käytettiin mm. Cinahlia, Lindaa, Aleksia ja Nelliä. Tutkimuksia ja artikkeleita haettiin käsitteillä elämänhallinta, terveyden edistäminen, hygienia, nuoret, murrosikä, puhtaus, hiustenhoito, ihonhoito, intiimihygienia, jalkojen hoito, hygiene, adolescence, teenage, youngsters, young people.

Opinnäytetyön aihetta käsiteltiin niin, että se oli nuorille suunnattua. Tämä vuoksi opinnäytetyön pohjalta onnistutaan mahdollisesti lisäämään nuorten kiinnostusta aiheeseen. Ihanteellista olisi, että myös muut ihmiset innostuisivat selvittämään aihetta terveyttä edistävästä näkökulmasta, jotta tulevaisuudessa nuorten olisi mahdollista opiskella itsenäisesti hygienian omahoitoa.

Opinnäytetyön tavoite on kerätä tietoa nuorten hygieniasta ja sen hoidosta. Tarkoitus on selvittää hygienian hoidon merkitys nuorelle. Opinnäytetyön tuotoksena laadittiin lehtinen liittyen nuorten hygienian hoitoon, sekä pidettiin nuorille hygieniaa koskeva toimintatuokio.

Aluksi suunniteltiin, että toimintatuokioon osallistuisi seitsemäsluokkalaisia oppilaita. Koulun puolelta tuli kuitenkin ehdotus siitä, että he kokoaisivat ryhmän kaikenikäisistä oppilaista, joilla on huomattavia puutteita hygienian hoidossa. Lopulta toimintatuokioon osallistui 8 oppilasta, joista suurin osa oli yhdeksäsluokkalaisia. Kaksi heistä oli tyttöjä ja loput poikia. Toimintatuokiossa oppilaille kerrottiin yleisiä asioita hygieniasta ja sen hoidosta. Teoreettisen opetuksen tueksi laadimme PowerPoint esityksen, jossa oli mm. erilaisia kuvia hygieenisistä ja epähygieenisistä asioista. Lisäksi oppilaille jaettiin opaslehtiset aiheeseen liittyen. Oppilaat saivat myös hygienianhoitotuotteita. Tuokio eteni keskustelunomaisesti ja oppilaat saivat halutessaan esittää kysymyksiä, joihin pyrimme yhdessä saamaan vastauksen.

1 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisen mahdollisuuksia oman ja ympäristönsä terveydestä huolehtimisessa. Terveyden edistäminen on myös terveyden edellytysten parantamista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan kannalta. Lisäksi terveyden edistäminen on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilön ja ryhmän kyettävä toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöään tai vaihtoehtoisesti opittava tulemaan toimeen sen kanssa. (Vertio 2003, 29-30.)

Terveyden edistäminen sisältyy eri sektorien toimintaan ja siinä yhdistetään eri tieteenalojen tietoa. Sen määritelmien moninaisuus johtuu monitieteisyyden lisäksi siitä, että se voidaan määritellä muun muassa arvojen, tavoitteiden, toiminnan, menetelmien tai tulosten kautta. Terveyden edistäminen etenee prosessinomaisesti tavoitteista toiminnan kautta tuloksiin ja vaikutuksiin. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 24.)

Terveyden edistäminen on painotetusti yhteisön terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. Terveyden edistäminen lähestyy terveyttä kahdesta suuntaa, yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Siksi myös yhteiskunnallinen päätöksenteko on terveyden edistämisen kannalta olennaisen tärkeää. (Vertio 2003, 29.)

Terveyttä pyritään edistämään lähellä ihmistä ja hänen arkielämän ympäristöään. Terveyden edistämistä ohjaa ajattelu arjen eri osa-alueista, joita ovat arkiympäristö, asuinalue, koulu sekä erilaiset terveydenhuollon toimintaympäristöt. Tarkoituksena on edistää terveyttä ihmisten omassa ympäristössä heidän omista lähtökohdistaan

ja tarpeistaan käsin. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2008, 55.)

Terveys-sanaa on alun perin käytetty tarkoittamaan ihmisen kokonaisuutta. Sitä on pidetty ominaisuutena, toimintakykynä, voimavarana, tasapainona ja kykynä sopeutua tai selviytyä. Terveys käsitteen määrittäminen voi olla hyvin erilaista eri tieteenalojen näkökulmasta. (Vertio 2003, 15.)

Terveys on useiden tutkimusten mukaan ihmiselle hyvin tärkeä arvo. Sen merkitys tuntuu vielä lisääntyvän iän myötä, mutta jo nuorena ihmiset ymmärtävät sen merkityksen. Terveiden arvostus ja itse terveys vaihtelevat suuresti elämäntilanteiden eri vaiheissa. Terveyttä arvostetaan yleensä tilanteissa, joissa sairaudet uhkaavat itseä tai jotain läheistä ihmistä. Terveydellä on muista arvoista riippumaton itseisarvonsa, mutta yleisesti sillä arvellaan olevan myös suuri välinearvo. Terveiden katsotaan olevan monien asioiden edellytys. Ihmiset ajattelevat, että he voivat hankkia lapsia, tehdä töitä, toimia haluamallaan tavalla tai esimerkiksi elää rikkaasti, jos he pysyvät terveinä. (Vertio 2003, 43-44.)

2 ELÄMÄNHALLINTA

Elämönhallinta on laaja ja monitasoinen käsite. Sen tarkka määrittäminen on tämän vuoksi vaikeaa. Elämönhallinta liitetään kuitenkin usein erilaisten ongelmatilanteiden ratkaisemiseen ja sen katsotaan olevan kykyä kohdata vaikeita, uusia tai outoja tilanteita ja ratkaista ongelmia tai omia ahdistavia kokemuksia. Määritelläänkö elämönhallinta miten tahansa, hyvä elämönhallinta näkyy tiettyinä ominaisuuksina ihmisen elämässä. Arkielämässä se näkyy tilanteiden hallintana ja niistä selviytymisenä. Toiminnan tasolla hyvä elämönhallinta näkyy toimintakykynä. Hyvä elämönhallinta ei kuitenkaan välttämättä merkitse ongelmatonta elämää, vaan se näkyy siinä, miten kohdattujen ongelmien kanssa eletään. (Anttila, Hirvelä, Jaatinen, Polviander & Puska 2004, 11.)

Elämönhallinnan kannalta tärkeää on luottamus omaan selviytymiseen, kyky kognitiivisella, emotionaalaisella ja sosiaalisella tasolla arvioida vastaan tulevien vaikeuksien merkitystä ja todellista suuruutta. Elämönhallintaan kuuluu myös kyky kestää jännitteitä ja kyky suunnata tai viivästyä omaa reagointia tilanteen edellyttämällä tavalla. (Opetusministeriö 1997, 2.)

Hyväksi koetulla terveydellä on koettu olevan selvästi merkitystä elämönhallintaan. Ihmisillä on erilaisia valmiuksia selvitä elämässä eteen tulevista ongelmista, epäilemättä myös terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Ihmiset omaksuvat hyvin erilaisia suhtautumistapoja mm. terveyteen liittyvissä päätöksissä. Jos esimerkiksi oma ajattelumalli on hyvin negatiivinen, vastaan tulleet ongelmat tuntuvat tavallista suuremmilta ja niiden läpikäyminen on vaikeampaa. (Vertio 2003, 51.)

Nuorena oman elämän ohjaksissa oleminen on välillä hankalaa. Siksi ihminen rakentaa yksilöllisiä selviytymisen keinoja tuekseen. Tällaisia keinoja ovat tavat puolustautua, sosiaalisissa tilanteissa pärjääminen, tappion ja pettymyksen kestämisen taidot, stressinsieto ja vuorovaikutusosaaminen. Monet näistä keinoista syntyvät jo lapsuudessa ja nuoruudessa ja ne ovat sidoksissa elämäolosuhteisiin ja

ympäristön edellytyksiin. Omat ja lähiympäristön kokemukset tuottavat aineksia sellaisten tapojen muodostumiselle, joita ihminen elämässään käyttää ongelmatilanteiden ratkaisuun. (Vertio 2003, 69.)

Selviytymisen keinojen valikoima on suuri. Monet käytetyimmistä keinoista myös omalta osaltaan huonontavat terveyttä, vaikka niiden käyttö vastaa joihinkin välitömiin tarpeisiin. Merkittävimpiä tällaisia keinoja ovat mm. tupakointi, alkoholin käyttö sekä monet syömiseen liittyvät tavat. (Vertio 2003, 72.)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA

Kouluterveydenhuollossa jatketaan saumattomasti lapsuudessa aloitettua terveyden edistämistä. Kansanterveyslain (2005) ja asetusten (2007) mukaisesti kunnan on vastattava terveystalouden tuottamisesta, riittävästä resursseista ja laadusta. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on edistää koko koulu yhteisön hyvinvointia ja oppilaiden terveyttä sekä tukea terveyttä kasvua ja kehitystä. (Haarala ym. 2008, 373.)

Koulu tavoittaa usean vuoden ajan kunkin ikäluokan nuorista suurimman osan. Koulun henkilökuntaan kuuluu kasvatuksen ammattilaisia. Kouluterveydenhuolto huolehtii koululaisten terveydestä. Opiskeluajalla on laaja vaikutus lapsiin ja nuoriin. Tästä syystä koulun mahdollisuuksiin myös terveyden edistämiseksi on asetettu suuria toiveita. Terveyden edistämisen kannalta koulu on tärkeä elämän vaihe, jolla kohdataan terveyden kaikki ulottuvuudet yhteisössä, jossa tapahtuu kasvua ja kehitystä kaiken aikaa sekä yksilön että yhteisön näkökulmasta. (Vertio 2003, 97.)

Kouluterveydenhuollon rooli koululaisten terveyden edistämiseksi vaihtelee koulukohtaisesti hyvin paljon, usein voimavaroista riippuen. Kouluterveydenhuollon tehtävät ovat nekin alun perin yhteisöllisen terveyden edistämistä, mutta monin paikoin ne ovat pelkistyneet seulontatutkimuksiksi ja terveystarkastuksiksi. Seulontatutkimukset tarjoavat mainion tilaisuuden myös terveyden edistämiseen, mutta se edellyttää sitä, että aikaa on myös avoimelle keskustelulle. (Vertio 2003, 116.)

Kouluterveydenhuollon työn kannalta yhteys koululaisten vanhempiin on tärkeä terveyden edistämisen ulottuvuus. Tämän yhteyden ytimenä ovat usein sairaudet tai häiriöt. Terveyden edistämisen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että toimiva yhteistyö rakentuisi jo aiemmin. (Vertio 2003, 117.)

Kouluterveydenhuoltoon on aina kuulunut oppilaiden terveysneuvonta. Nykyään yksilötason terveysneuvonnan tukena on terveystiedon oppiaine. Opetushallituksen laatimissa opetussuunnitelman perusteissa koulu- ja opiskeluterveydenhuolto täydentävät terveystiedon opetusta ja sen välittymistä terveysosaamiseksi. (Haarala ym. 2008, 374.)

Terveystiedon opetus perustuu monitieteiseen tietoperustaan. Terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista. Opetuksen tehtävänä on kehittää oppilaiden tiedollisia, sosiaalisia, tunteiden säätelyä ohjaavia, toiminnallisia ja eettisiä valmiuksia. Opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen fyysiseksi, psyykkiseksi ja sosiaalisesti toimintakyvyksi. Opetuksessa kehitetään tietoja ja taitoja terveydestä, elämäntavasta, terveystottumuksista ja sairauksista sekä kehitetään valmiuksia ottaa vastuuta ja toimia oman sekä toisten terveyden edistämiseksi. (Opetushallitus 2004.)

4 NUORUUS JA MURROSikä

Nuoruuden voi määritellä siirtymävaiheeksi aikuisuuteen. Nuoruus ei ole kuitenkaan vain välitavoite ”täydelliseen” aikuisuuteen, vaan elämänvaihe, jolloin nuori kasvaa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta, ikävuosina 12-22. (Aalberg & Siimes 1999, 13; Aaltonen 1999, 13.)

Jokaisella on omakohtaisia kokemuksia ja tuntemuksia millaista on olla nuori. Kokemukset nuoruudesta ovat kuin suuria seikkailuja, yksi muistaa nuoruuden kriisinä ja toinen aikana, jolloin oli ujoimmillaan. Nuoruus on erityinen elämänvaihe, jonka pituus vaihtelee yksilöittäin ja kulttuureittain. Nuoruus on matka kohti aikuisuutta. (Aaltonen 1999, 12.)

Varsinainen murrosikä muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen, tytöillä tämä ikä alkaa yleensä aiemmin kuin pojilla. Hormonitoiminnan lisääntyminen ja fyysinen kasvu murrosiässä muuttavat psyykkistä tasapainoa, ja nuoruusikä on psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 1999, 13.)

Murrosikä eli puberteetti on nopeata kasvun aikaa. Kehossa tapahtuu suuria fyysisiä muutoksia, jotka johtavat sukukypsytyteen. Myös psyykkisellä puolella tapahtuu paljon. Tunne-elämä on usein ailahtelevaista, on hyviä hetkiä mutta välillä voi myös masentaa. Pojilla murrosikä alkaa noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä ja tahti voi olla eri yksilöillä hyvinkin erilaista. Murrosikä on siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Kypsyminen itsenäisyyteen ja vastuuseen vaatii paljon muutakin kuin vain fyysiset valmiudet. Terveiden ja hyvinvoinnin kannalta nuoruus on aikaa, jolloin opitaan uutta itsestä ja omaksutaan monia terveystottumuksia, suhtautuminen itseän muuttuu, sosiaaliset turvaverkostot sekä elämän arvot ja valinnat muotoutuvat juuri omanlaisiksi. Osalla nuorista ei ole merkittävää kuohuntavaihetta, osalla taas on ristiriitoja omien vanhempien kanssa lähes toistuvasti. Jokainen nuori kehittyy omalla tavallaan. Nuoruus on jännittävää aikaa, jolloin elämä

kohti aikuisuutta alkaa. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen 2006, 24- 25.)

Murrosiässä keho muuttuu, tali- ja hikirauhasten toiminta kiihtyy ja siitä johtuen saattaa tulla finnejä. Hiki alkaa haista ja hiusten rasvoittuminen alkaa lisääntyä. Deodoranttien tarkoitus on vähentää hien hajun muodostumista tuhoamalla bakteereja. Myös deodorantteihin lisätyt hajusteet vähentävät omalla tuoksullaan hien hajua. (Ehnrooth 1998, 78-79.)

Nuoren elämä ei ole helppoa, koska eteen tulee monenlaisia uusia asioita. Murrosikäinen alkaa kiinnittää huomiota itseensä entistä enemmän. Puhdas olo antaa itseluottamusta ja tuntuu hyvältä. Ihminen on aina ollut tietoinen mitä tapahtuu jos henkilökohtaisen hygienianhoidon laiminlyö. Nuoren tulee oppia perusasioita, mitä tulee tehdä oman terveyden edistämiseksi. (Bengtsson & Ekendahl 1992, 177.)

Murrosiässä nuoren mielenkiinto omaa ulkonäköä kohtaan korostuu. Omassa kehossa tapahtuvat muutokset ja heräävä seksuaalisuus myllertävät mieltä. Aikuisen tulee kannustaa ja ohjata nuorta löytämään oma identiteetti. (Aaltonen 1999, 165.)

5 PUHTAUS JA HYGIENIA

Suomalaista hygieniatasoa pidetään maailmanlaajuisesti korkeana, silti henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa on nähtävissä selviä aukkoja. On todella tärkeää, että ihmiset oppivat jo nuorena hygienian merkityksen. Koulu on tärkeä terveyden edistämisen areena, sillä lapset ja nuoret viettävät koulussa ison osan päivästä arkisin. Kouluympäristö voi monin tavoin tukea lasten ja nuorten tervettä kasvua ja kehitystä sekä omalta osaltaan auttaa nuoria ymmärtämään hygienian merkitystä. Nuorten käsitys puhtaudesta rakentuu siinä ympäristössä, jossa he viettävät aikaansa. Puhtauden ymmärtäminen ja sen käsitteellistäminen ovat siis riippuvaisia ajasta ja paikasta. (Tedre & Pöllönen 1997, 25; Karvonen 2006, 53.)

Henkilökohtainen hygienia on ensimmäinen askel hyvään hoitamiseen ja hyvään terveyteen. Ihmisen iholla, limakalvoilla ja ruoansulatuskanavassa on runsaasti erilaisia mikrobeja. Osalla niistä on ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeä merkitys. Muiden mikrobien osalta omasta puhtaudesta huolehtiminen edistää sekä omaa, että muiden terveyttä. (Renfors, Litmanen & Lähdesmäki 2003, 75 ; Personal hygiene 2000.)

Kouluikäisten elämäntapojen sekä heidän nykyisen ja tulevan terveytensä kannalta henkilökohtaisella hygienialla ja puhtaudella on kuitenkin merkitystä. Allergiset oireet, kuten atooppinen ihottuma, ovat viimeaikoina selvästi lisääntyneet. Myös akne on edelleen murrosikäisten ongelma. Opetushallitus määrittelee opetussuunnitelmaan terveystiedon perusteet alkavan lukukauden aikana. Tämä perinpohjainen suunnittelu parantaa toivottavasti myös hygienian ja puhtauden merkitystä terveystiedon yhtenä tärkeänä teemana. (Hartman 2001, 31-32.)

Nuorten oma arvio itsestään on hyvin tärkeä heidän itsetuntonsa kehityksen ja käyttäytymisen kannalta. Yksilön itsetunto riippuu suuresti myös ympäristön arvostuksista ja myönteisestä palautteesta. Puhtaus ja hygieniasta huolehtiminen edesauttaa myönteisen palautteen saamista muilta ihmisiltä. Nuorten keskuudes-

sa tämä korostuu entisestään. (Tossavainen 1993, 129.)

5.1 Hiustenhoito

Kauniit hiukset ovat kaikkien unelma, sillä hiukset ilmentävät persoonallisuutta ja luonnetta. Hiuksista myös voi ajatella, että ne ovat kauneuden ja erotiikan vertauskuva. Hiustrendit muuttuvat koko ajan ja myös pojat ovat alkaneet huolehtia hiuksistaan entistä enemmän. (Marquardt, Springer & Rieger 2001, 106-107.)

Hius muodostuu useista kerroksista, joissa 90% on keratiini-nimistä proteiinia. Loppuosa muodostuu kivennäisaineista ja muista aineista. Hiusten uloin kerros on suomukerros joka saa hiukset kiiltämään. Suomukerroksen sisällä on kuitukerros, jossa sijaitsevat hiusten väriaineet eli pigmentit. Eräänlainen kittiaine huolehtii kuitukerroksen koossapysymisestä ja elastisuudesta. Kuitukerros ja kittiaine muuttuvat hiuksia värjätessä ja käsiteltäessä. Hiuksen sisällä, keskiosassa on ydin. Hiukset kasvavat vuodessa n. 15cm. Ihmisellä on noin 100 000 hiusta päässään. Oikeanlainen ruokavalio, vitamiinit ja hoito edesauttavat hiusten kasvua ja elinvoimaisuutta. (Marquardt, Springer & Rieger 2001,106-107.)

Hiuksista huolehtiminen on tärkeää. Hiukset voi pestä miedolla shampooilla jokaisen suihkussa käynnin yhteydessä. Varsinkin urheiluille nuorilla on hien erityisvoimakasta ja myös päänahka tarvitsee puhdistusta. (Aaltonen 1999, 163.)

Hiusten pesulla tarkoitetaan hiuspohjan eli päänahan pesua. Puhdas hiuspohja on terveiden hiusten hyvä kasvualusta. Terveet hiukset ovat kiiltävät ja kimmoiset, vain vähän käsitellyt tai kokonaan käsittelemättömät. Terve hiuspohja on ehjä, eikä siinä ole punoitusta eikä hilsettä. (Luoma & Oksman 2005, 65.)

Hiusten pesussa pyritään saamaan luja kosketus hiuspohjaan sormien avulla, muuten lika ja tali eivät irtoa. Hiusten huuhteleminen shampooosta ja hoitoaineesta on erittäin tärkeää. Hyvän pesun voi pilata liian vähäisellä huuhtelemisella. Huuhtelun tulee tehdä ns. kädenlämpöisellä vedellä. Liian kuuma tai kylmä vesi ei puh-

dista hiusta tarpeeksi hyvin. Hiusten pesuun valitaan omalle hiuspohjalle sopivat hiustenhoitotuotteet. Valikoimat ovat laajat ja jokaiselle hiustyypille löytyy sopivia tuotteita. Shampoota valitessa tulee kiinnittää huomiota hiuksen rakenteeseen ja hiuspohjaan. Tämän vuoksi shampoovalikoima on monipuolinen. Myös hiuksissa on eroja niiden syntyperäisen laadun puolesta ja käsittelyjen vuoksi. Esimerkiksi permanenttuiden ja rasvoittuvan hiuksen tarpeet ovat erilaiset, joten shampoon valintaan vaikuttaa tämä seikka. Myös hiuspohjan huomioiminen shampoon ja hoitoaineen valinnassa on otettava huomioon. (Hagros-Koski 1997, 32-34, 40-41.)

Hiustenpesussa shampoon parina on hoitoaine. Mitä enemmän hiuksia on käsitelty, sitä tärkeämpää on valita hoitotuote, joka sisältää hoitavia ainesosia. Hoitoainetta käytetään pyyhekuivattuihin hiuksiin, sillä liika vesi estää hoitoaineen imeytymistä ja suurin osa hoitoaineesta valuu viemäriin liian veden mukana. Pyyhekuivaus tehdään hellävaraisesti puristelemalla tai painamalla. Missään tapauksessa ei pidä hangata hiusta, ettei märkien hiusten pintakerros vaurioidu, eivätkä hiukset veny tarpeettomasti. (Hagros-Koski 1997, 40-41.)

5.1.1 Hiusten suojaaminen eri olosuhteissa

Hiukset kestävät kulutusta luonnollisesti eri tavoin. Toistuvat kovat käsittelyt, kuten permanentti ja värjääminen kuluttavat ja vaurioittavat hiusta. Myös jokapäiväinen poninhännän pitäminen voi kuluttaa hiusta ja tästä johtuvaa onkin hiusten katkeileminen ja jopa ylimääräinen hiustenlähtö. Harjaus, kuumat kihartimet, kuuma ilma, ilman muutokset ja muut käsittelyt vahingoittavat tervettäkin hiusta. Anna hiusten kuivua mahdollisimman usein itsestään. Jos föönaat hiusta, pidä hiustenkuivaaja kaukana hiuksista ja käytä vain mietoa lämpöä. (Schwabenthan & Weigert 1995, 47- 48.)

Aurinko, pakkanen ja sauna ovat kovia rasitteita hiuksille, siksi niiden suojaaminen on tärkeää hiusten hyvinvoinnin takia. Iho ja hiukset ovat samanlaista ainetta, mutta hiuksissa ei ole verisuonia eikä tuntohermoja. Ihoa suojaa hiki, joka haihtuessaan viilentää ihoa, mutta hiukset ovat suojattomia. Suomalaisten hiukset eivät ole

vastustuskykyisiä kuumuudelle tai korkealle kosteuspitoisuudelle, joten saunan löyly on hiuksille kovaa kulutusta. Saunakäyttäytyminen on yksi hyvä esimerkki suomalaisten hiusten huonovointisuuden syystä. Ennen saunaan menoa olisi hyvä kastella hiukset ja kietoa päähän pyyhe suojaamaan hiusta kuumuuden ja ilman vaihtelun aiheuttamilta vaurioilta. (Hagros-Koski 1997, 26.)

Auringon aiheuttamat haitat ovat hiuksille osittain samanlaisia kuin saunan aiheuttamat. Aurinko haihduttaa hiuksista vettä, hiussuomut aukenevat, UV-säteet haa-listavat hiusten väriä ja kuivattavat hiusta, hyaliini kuumenee ja vaurioittaa hiusta sisältä sekä lisäksi päänahka voi herkästi palaa. Ulkomaanmatkoilla olisi hyvä käyttää hattuja suojaamaan auringolta, sillä etelän aurinko on polttavampi kuin Suomessa. Merivesi haurastuttaa ja vaurioittaa hiusta, johtuen suolan ja auringon yhteisvaikutuksesta. Merivedessä uinnin jälkeen, tulee hiukset pestä ja huuhtoa huolellisesti. Viileä vesi rauhoittaa hiuspohjaa, mikäli kuumotusta alkaa tuntua. Myös hiustenhoitoaineet aurinkoon ja erilaiset päänahkaa rauhoittavat tuotteet ovat hyvä pakata matkalaukkuun. Jos iho palaa rakkuloille, olisi hyvä käydä lääkä-rissä, joka antaa hoito-ohjeet sitä varten. Puhjenneet rakkulat lisäävät infektioris-kiä, joka voi myös saada aikaan hiustenlähdön. (Hagros- Koski 1997, 28-30.)

5.1.2 Hiuspohjan hoito

Hiuspohjan ihon epidermis on normaalia paksumpi, koska siinä on enemmän pin-tasoluja. Hiuspohjan iho uusiutuu jatkuvasti kuten muuallakin kehossa, eikä nor-maalial ihon sarveistuneen pintakerroksen irtoamista juuri huomaa. Kiihtynyt solu-jen tuotanto, eli hilseily on hiuspohjan epätasapainotila, joka ilmenee ihon pinnan näkyvänä hilseilynä. Syytä hilseilyyn ei aina pystytä selvittämään, sillä se voi joh-tua monista eri tekijöistä, kuten hormonitoiminnasta, ravitsemuksesta, säävaihte-luista tai väärästä kotihoidosta. Hilseilyyn voi myös vaikuttaa liian usein toistuva hiusten peseminen tai kuivattava pesutuote. (Luoma & Oksman 2005, 42-43.)

Jos päänahan kuivuus johtaa hilseilyyn ja/tai voimakkaaseen kutinaan asti, sitä hoidetaan aluksi kosteuttavin shampoin ja päänahan hoitovoitein. Jos nekään ei-

vät korjaa tilannetta ja hilseily jatkuu, silloin on kuvaan tullut jokin muu aiheuttaja, kuten hiivasieni, talipunkin runsastuminen tms. Tällöin hoidetaan ongelman aiheuttaja pois. Jos päänahassa on jokin ihosairaus tai tulehdus on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Päänahan hilseilyyn on olemassa lukuisia erilaisia hilseishampoita ja hoitovoiteita. Hygieniasta huolehtiminen hilseilyn aikana on tärkeää ja hiusten pesu joka tai joka toinen päivä on tarpeen. (Hagros-Koski 1997, 160-163.)

Täitartuntoja ei virallisesti rekisteröidä, joten niiden esiintyvyydestä ei ole täysin luotettavaa tietoa. Joillakin paikkakunnilla päiväkodeissa ja kouluissa suoritettun kartoituksen, omien havaintojen ja julkisuudessaakin käydyn melko vilkkaan keskustelun perusteella voidaan päätellä näiden tartuntojen lisääntyneen lähivuosina. Tyypillinen tartunnan saanut on päiväkotitai koululainen. (Kirstilä 2001, 1760-1761.)

Päätäi on 2.4 mm pitkä, litteä, harmaanvalkea, joskus punertavantumakin loinen, jolla on kolme raajaparia. Elääkseen täi on täysin riippuvainen ihmisen lämmöstä ja säännöllisistä veriaterioista. Tämän vuoksi se onkin asettunut hiuspohjaan välittömään kontaktiin pään ihoon. Täitartunta leviää aikuisten täiden välityksellä. Tartunta tapahtuu päähineiden, vuodevaatteiden, pyyhkeiden tai hiustenhoitovälineiden kautta. Tavallisin oire on hiuspohjan kutina. Raapimisen takia hiuspohja saattaa rikkoutua ja sekundaarisesti infektoitua. Hoitona täihin on reseptivapaat shampoot sekä hiusten puhdistaminen tiheää kampaa käyttäen. Hygieniatoimenpiteitä suositellaan kaikkien tartunnan saaneeseen kosketuksessa olleiden asusteiden ja vuodevaatteiden vaihtoa. Pestäville riittää normaali pyykinpesu 60 asteessa. Patjat imuroidaan ja voidaan laittaa joko saunaan tai pakkaseen, näin täit kuolevat. Täitartuntojen estämiseksi on tärkeää tutkia riittävän tarkoin kaikki lähikontaktit esim. kouluissa ja päiväkodeissa ja hoitaa todetut tartunnat. (Kirstilä 2001, 1760-1761.)

5.2 Ihonhoito

Kasvosi ovat kuin ikkuna maailmaan: ilme, ihon tila ja silmien hohde kertovat muille oletko iloinen ja terve. Kasvojen ulkonäkö vaikuttaa suurelta osin siihen käsityk-

seen, jonka muut ihmiset saavat meistä. Henkinen paine, fyysinen ja psyykkinen rasitus yleensä näkyy kasvoistamme. Puhdas, terve ja kaunis iho on terveen, upea ulkonäön perusta ja salaisuus ihosta huolehtimisesta. (Björkmann 1992, 48-49.)

Iho toimii elimistön suojana esimerkiksi estämällä elimistön vettä haihtumasta tai estämällä haitallisten aineiden pääsyä elimistöön. Lämpötilan säilyttämisestä tassaaisena iho huolehtii verenkiertoa säätelemällä ja erittämällä hikeä. Iho tuottaa myös D-vitamiinia. Iho on tärkeä tuntoaistien ilmaisija ihmisten välisissä vuorovaikutuksissa. Kahden ihmisen välisissä herkissä tilanteissa iho aistii kosketusta ja sen tuottamaa mielihyvää. (Halsas-Lehto, Härkönen & Raivio 2002, 34-38.)

Nuoruudessa, etenkin teini-iässä, iho on sileämpi, joustavampi ja hehkeämpi kuin koskaan myöhemmin. Parasta ihonhoitoa on olla tekemättä mitään mikä voisi ihoa vahingoittaa. Ja ennen kaikkea on omaksuttava hyviä ihon hoito tapoja, joista on apua myöhemminkin, kun iho on arempi ja vaatii enemmän hoitoa. (Schwabenthan & Weigert 1995, 42.)

Murrosikäisen tulee huolehtia ihonhoidosta aikaisempaa tehokkaammin. Ihon kunollinen puhdistaminen pitää parhaiten finnit poissa. Tytöt aloittavat meikkaamisen useimmiten murrosiässä, joten myös meikin oikeanlainen puhdistaminen joka ilta on tärkeää. Myös poikien kasvot tarvitsevat säännöllistä hoitoa. Ihonhoito oikeaoppisesti tulisi opetella jo nuoruudessa. Ihon jokapäiväiseen hoitoon kuuluu ihon puhdistaminen ja kosteuttaminen. Iho pestään aamuin illoin puhdistusaineella. Jokaiselle ihotyypille löytyy oikea tuote. Saippualla peseminen kuivattaa ihoa liikaa. Iho tulee puhdistaa niin, että se tuntuu ja näyttää puhtaalta. Nukkumaan ei ikinä tulisi mennä meikit päällä, sillä meikit tukkivat ihohuokokset, eikä iho pääse uusiutumaan yön aikana. Meikkien puhdistaminen kasvoilta oikein tulisi opetella samaan aikaan kuin itse meikkaaminenkin. Kosteuttavan voiteen käyttö tulisi ottaa rutiiniksi puhdistuksen jälkeen. Ihon kosteuttaminen kannattaa aloittaa jo 13-14 -vuotiaana. Levitä kosteusvoidetta kasvoille aamuin illoin aina pesun jälkeen. Nuorelle iholle on olemassa kosteuttavia voiteita, aikuisena voiteet voivat olla paksumpia ja elvyttävämpiä, mutta nuorelle riittää kevyt kosteusvoide. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 148. ; Stoppard 1988, 43-46.)

5.2.1 Ihon ongelmat

Kaikki toivovat normaalia ihoa, mutta vain harva sen saa. Lapsena meillä kaikilla on niin sanottu normaali iho. Siinä kaikki ihon toiminnot ovat tasapainossa: tali- ja hikirauhasten toiminta on normaalia, eikä iho ole kuiva eikä rasvainen. Yleisimpiä ihon ongelmia ovat kuivuus, rasvainen iho tai sekaiho. Kuivassa ihossa tali- ja hikirauhaset toimivat hitaasti ja niiden erityös ei ole riittävää. Tällaisessa ihossa ei ole riittävästi kosteutta, iho on ohut ja tuntuu kireältä. Hoitamattomana kuiva iho hilseilee, tuntuu karhealta ja kiristää pesun jälkeen. Kuivan ihon verenkierto on heikentynyt ja iho on usein kalpeahko. Oikein hoidettuna kuiva iho on kaunis, mutta ryppyjä alkaa esiintyä aikaisessa vaiheessa. Ihon suojaaminen pakkasessa ja auringossa on tärkeää, suojaamiseen käyvät kosteuttavat voiteet. Ihon kuivumisen syytä on monenlaisia; perinnöllinen taipumus, stressi, voimakkaat pesuaineet, väärä ihonhoito tai hoitamattomuus, tupakointi ja elämäntavat. (Vaara 2005, 24-25.)

Talineritys on voimakkaimmillaan murrosiässä. Rasvainen iho syntyy lisääntyneestä talierityksestä, joka voi tukkia huokokset ja aiheuttaa finnejä ja mustapäitä. Rasvainen iho on rakenteeltaan paksu ja huokokset ovat siinä suurentuneet ja selvästi näkyvissä. (Aaltonen ym. 2003, 164-165.) Ihon luontainen rasva voitelee ihoa, mutta rasvainen ihokin tarvitsee kosteutta, jotta se lukitsisi sisäänsä vettä eikä kuivuisi. Ei ole epätavallista, että iho on rasvainen ja kuiva yhtä aikaa. Rasvaisia ja makeita ruokia kannattaa välttää, vedenjuonti ja B-vitamiinipitoisten ruokien syönteä kannattaa, sillä B-vitamiini auttaa hidastamaan ihon rasvatuotannon tahtia. (Morris 1999,122.)

Rasvainen iho kiiltää yleensä kauttaaltaan. Joskus se on väritön ja rakenteeltaan karhea. Ihonhoidosta tulee huolehtia. Säännöllinen puhdistaminen ja kosteuttaminen sekä rasvaisen ihon voiteiden käyttö vähentää talin erityystä. Myös kasvovedellä voi pyyhkiä rasvaisia kohtia. Finniä puristelu ei ole suositeltavaa, sillä se on tehtävä erittäin hygieenisesti estämällä uusia tulehduksia. Finneistä voi herkästi jäädä arpia iholle. Kosmetologi suorittaa epäpuhtaan ihon puhdistuksia hygieenisesti ja antaa ihonhoito-ohjeita. (Schwabertnhan & Weigert 1995, 45-46.)

Sekaiho on yleisin ihotyyppi Suomessa. Useimmiten kasvojen keskialue-otsa, nenä, leuka (T-alue) on rasvainen, ja siinä esiintyy epäpuhtauksia. Tyypillisiä epäpuhtauksia ovat esimerkiksi näpyt ja mustapäät. Sekaihossa esiintyy sekä rasvaisia, kuivia että normaaleja alueita. Sen väri ja verenkierto ovat huonot ja kosteuspitoisuus on vähentynyt. (Vaara 2005, 27.)

5.2.2 Akne

Akne on talirauhaskarvatuppiyksikön pitkäaikainen tulehduksellinen tauti. Yleisimmin aknea esiintyy kasvojen, yläselän ja rinnan alueella, mutta vaikeimmissa aknemuodoissa ihomuutoksia voi olla esimerkiksi olkavarsien alueella. Ylimääräinen tali tukkii karvatupet ja ihohuokokset, jolloin bakteerit alkavat lisääntyä ja muodostaa meille kaikille tuttuja finnejä. (Marsden 1994, 154-156.)

Murrosiässä akne on yleinen, mutta sitä voi esiintyä myös myöhemmällä iällä. Vaikka aknen synnyn edellytykset tunnetaan, ei sen syytä kuitenkaan tiedetä. Nuoruusiän akne on niin yleinen, että aknea voisi pitää lähes kehitykseen kuuluvana vaiheena. Aknen perinnöllisyyttä ei tunneta tarkkaan, mutta taipumus siihen mitä ilmeisimmin periytyy. Hormoneilla, varsinkin mieshormoneilla, on myös vaikutusta aknen syntyyn. Aknen vaikeat muodot ovat miehillä yleisempiä. Aknen synnyn edellytyksiä ovat lisääntynyt talineritys, talirauhasen tiehyen ja karvatupen lisääntynyt sarveistuminen, talirauhasen muuttunut bakteerikanta, tulehdusreaktion syntyminen karvatuppea ja talirauhasta ympäröivässä ihossa. Näiden lisäksi aknen esiintymiseen vaikuttavat perinnöllisyys, elimistön reaktio tulehdukseen, hormonitoiminta, stressi ja ravinnon koostumus. (Halsas-Lehto ym. 2002, 276-279.)

Akne jaetaan kolmeen vaikeusasteeseen; lievään, keskivaikeaan tai vaikeaan. Hoitotoimien kannalta tämä jaottelu on hyväksi. Lääkärin määräämä hoito edellyttää kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, jotka eivät ole nuorten parhaita ominaisuuksia. Lievää aknea voi hoitaa paikallisesti finniin laitettavalla voiteella, hyvällä ja huolellisella puhdistamisella ja kosteuttamisella sekä kosmetologin suorittamalla ihonpuhdistuksella. Ihonpuhdistuksessa kosmetologi tyhjentää hygieenisesti mus-

tapaita, näin ollen ne eivät pääse tulehtumaan. Keskivaikeassa aknen hoidossa tulee huolehtia hyvästä ja huolellisesta ihon hoitamisesta ja lisäksi lääkäri voi määrätä suun kautta otettavia antibioottikuureja. (Aalberg & Siimes 2007, 162-164.)

Nuoret naiset voivat käyttää erityistä estrogeeni-keltarauhashormoni-valmistetta, joka on samalla ehkäisy- ja aknelääke. Näiden pillereiden käyttö edellyttää useimmiten gynekologin tutkimusta ja seurantaa. Lääke vaikuttaa akneen hitaasti, mutta 6-9 kuukauden käytön jälkeen useimmiten saavutetaan terve iho. Vaikean aknen hoidossa voidaan ensisijaisesti käyttää talirauhasten aktiviteettiä vähentävää ja niiden kokoa pienentävää isotretinoiini-lääkettä. Hoito on useimmiten tehokas ja parantaa aknen lopullisesti, joskin lääkkeet ovat niin tehokkaat, että niiden käyttöön voi liittyä erilaisia ongelmia. Tästä esimerkkejä ovat mm. päänsärky, ihon ja limakalvojen kuivuminen sekä maksatoiminnan häiriöt. Lääkekuuri on kallis ja se kestää 5-6 kuukautta. Lääkekuurin aikana myös huolellinen ihon omahoito on hyödyksi. (Aalberg & Siimes 2007, 162-164.)

5.3 Intiimihygienia

Puutteellinen intiimihygienia, tiukat housut ja hiertyminen saattavat vaurioittaa ihoa ja limakalvoja. Ulkoisten sukupuolielinten päivittäisestä pesusta ja alushousujen vaihdosta tulisi tulla luonteva tapa. Pieniä tyttöjä voi opettaa pyyhkimään peräaukon seudun ulostamisen jälkeen edestä taaksepäin, sillä takaa eteenpäin pyyhkiminen voi tuoda ulosteessa olevia bakteereja emättimen ja virtsaputken suulle. Tämä saattaa lisätä tulehdusten todennäköisyyttä. Henkilökohtaisen hygienian opetusta tehostetaan vielä koulussa etenkin murrosiässä. Kouluterveydenhoitajan osuus terveystasvattajana on merkittävä. (Eskola & Hytönen 2002, 286-288.)

Nuorilla naisilla kuukautisten alkaminen tapahtuu normaalisti 12 -13-vuotiaana. Joidenkin on kuitenkin odotettava monta vuotta enemmän. Kuukautisten alkaminen on henkilökohtaista ja alkamisikä on osittain perinnöllistä. Ensimmäiset kuukautiset ovat epäsäännölliset ja vuodon määrä vaihtelee. On myös normaalia, että ensimmäiset kuukautiset alkavat yllättäen. Tämän vuoksi kuukautisia varten kan-

nattaa varautua pitämällä laukussa terveystasua tai tamponia. Hygieniasta huolehtiminen kuukautisten aikana on erityisen tärkeää, näin suljetaan pois mahdollisten infektioiden tuleminen. (Janouch 2002, 190-191.)

Tyttöjen intiimihygieniaan riittää yleensä haalea vesipesu tai suihku. Se ei hävitä limakalvoja normaalisti suojaavaa luonnollista rasvaisuutta toisin kuin pesu kuivatavalla saippualla. Kaupoissa saatavilla olevat intiimipyyhkeet voivat sisältää kemikaaleja, jotka ärsyttävät herkkää limakalvoa. Samoin kuukautissiteet saattavat ärsyttää limakalvoa tai ihoa. Ensimmäisinä vuosina kuukautisten alkamisen jälkeen tamponien käyttö ei ole suositeltavaa, koska ne venyttävät immenkalvoa enenaikaisesti. Tytön kehittyessä ja estrogeenihormonin pehmittäessä ja suurentaessa emättimen aukkoa tytöt voivat käyttää tamponia, jotka tekevät intiimihygieniasta helpompaa. (Aalberg & Siimes 2007, 61.)

Pojilla peniksen ja kivesten päivittäinen pesu on suositeltavaa. Peniksen esinahan alle kertyy helposti vaaleaa, kokkareista ja juustomaista ainetta (smegma). Sen erityis lisääntyy voimakkaasti murrosiässä. Esinahka on peseytyessä vedettävä terskan taakse, jotta smegmaa ei kerry. Oikeat hygieniatottumukset tulisi omaksua jo lapsena. (Aalberg & Siimes 2007, 48. ; Eskola & Hytönen 2002, 286-288.)

5.4 Jalkahygienia

Jalkojen omahoito osana henkilökohtaista terveydenhuoltoa vaikuttaa ihmisen päivittäiseen liikkumiseen ja elämänlaatuun. Jalkaterämme kuljettavat ihmisen hänen elinaikanaan kolmesta neljään kertaa maapallon ympäri. Terveen jalkaterän ääri- viivat ovat suoralinjaiset, etuosa on leveä ja kantaosa kapea. Kaikkien viiden varpaan tulee osoittaa suoraan eteenpäin, kantapää on kohtisuorassa alustaan, sisäkaaren korkeus on yksilöllinen, iho ja kynnet ovat ehjät ja jalkaterät ovat joustavat ja kivuttomat. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 18.)

Jalkojen omahoitoon kuuluvat jalkahygieniasta huolehtiminen, puhtaus ja ihonhoito sekä oikeanlaisten ja -kokoisten sukkiensa ja kenkien käyttö. Omahoidon toteuttami-

seksi riittävä henkilökohtaiset tukevat kynsileikkurit tai sakset, kynsiviila, pehmeäharjaksinen jalka tai kynsiharja, mahdollisesti hohkakivi sekä riittävän rasvainen perusvoide. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 27-28.)

Jo lapsilla ja nuorilla esiintyy alaraajojen, jalkaterien ja varpaiden asentovirheitä sekä lisäoireina iho- ja kynsiongelmia sekä infektioita. Huomattavalla osalla väestöstä esiintyy päivittäin jalkakipuja, jotka haittaavat kävelyä ja muita toimintoja. Liian usein jalkakipu tulkitaan väsymysoireeksi, eikä syytä selvitetä tarkemmin. Lisäoireina ilmeneviä iho- ja kynsiongelmia hoidetaan irrallisina sairauksina. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 18-19.)

5.4.1 Jalkojen hikoilu ja puhtaudesta huolehtiminen

Ihmisen iholta löytyy 2-3 miljoonaa hikirauhasta ja niitä on myös jalkapohjissa. Hikirauhasten tehtävä on huolehtia kehon lämmön säätelystä. Kehon lämpötilan noustessa hikirauhaset erittävät hajutonta hikeä. Epämiellyttävä haju syntyy hikieritteen, talin ja ihon normaalisien bakteerien sekä mahdollisesti ravintoaineiden yhteisvaikutuksesta. Vuorokauden aikana jalkaterästä erittyy normaalisti hikeä 1-2 dl. Jalkaterät hautuvat ja hikoilevat sukissa ja kengissä niin, että normaalisti ne ovat neljän tunnin kuluttua kosteat. Jalkapohjien hikoilu voi olla perinnöllistä ja se voi alkaa jo lapsuudessa. Hikoilua voi esiintyä levossa, jopa kylmässäkin. Tilapäistä liikahikoilua voivat aiheuttaa erilaiset tunneperäiset tekijät. Hikoilu voi vähentyä tai loppua kokonaan ikääntymisen myötä. Hikoilun vuoksi varvasvälit voivat hautua rikki ja altistua infektioille liikuttaessa yleisissä kosteissa tiloissa, kuten uimahalleissa tai saunoissa. (Liukkonen & Saarikoski 2007, 153.)

Jalat pestään yleensä koko kehon pesun yhteydessä. Toiset peseytyvät kerran viikossa, kun taas toiset kaksikin kertaa päivässä. Tavoitteena on, että iho on puhdas eikä iho kuiva liikaa. Jalkojen pesussa voidaan käyttää mietoja tai rasvapitoisia pesuliukuksia, jotka ovat lievästi happamia. Jalat pestään varvas varpaalta ja samalla tarkistetaan varpaanvälien ihonkunto. Karheat kantapäät ja jalkapohjat voi pestä saippualla ja harjalla. Hohkakiveä tai hiomapaperista raspia kannattaa käyt-

tää vain todella kovien ja joustamattomien kantapäiden hiontaan. Jalkojen pesun jälkeen kuivan ihon hionta on turvallisempaa, kuin märän, lionneen ihon, koska märän ihon tunto on alentunut silloin voi hio liikaa. Metalliraspin ja kovettumahoilyn käyttö ei ole suositeltavaa suuren haava- ja infektorisken vuoksi. Tärkeintä on kiinnittää huomiota syihin, jotka johtavat ihon kovettumiseen. Pelkästä kovettuneen ihon poistamisesta on vain väliaikainen apu, sillä se usein jopa kiihdyttää ihon uudiskasvua. Jos kynsien alla tai kynsiuurteissa on likaa, harjataan kynsiä juuresta kärkeen päin pehmeällä harjalla. Lopuksi jalat kuivataan huolellisesti imukykyisellä pyyheliinalla. Samalla tarkistetaan ihon, erityisesti varvasvälien, jalan sivujen ja kantapäiden kunto. Varvasvälit on syytä kuivata erityisen hellävaraisesti, jotta välttyään ohuen ihon rikkoutumiselta. (Liukkonen 1995, 51.)

5.4.2 Jalkojen rasvaus ja varpaankynsien hoito

Jalkahoitoon kuuluu olennaisena osana jalkojen rasvaus. Käytettävän voiteen rasvaisuus riippuu ihon kuivumisesta ja karheudesta. Mitä kuivempi ja karheampi iho on, sitä rasvaisempaa voidetta tulee käyttää. Kasvo-, käsi-, ja vartalovoiteet eivät täytä jalkavoiteen vaatimuksia, koska jalkapohjien iho on paksu. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 30.)

Voidetta käytetään niukasti, jotta se imeytyy kunnolla ihoon. Jos jalkapohjissa on kovia tai paksuja kovettuma-alueita niitä voi hioa kuivana parin vedon verran hohkakivellä, jolloin voide imeytyy paremmin. Kovettuma-alueen paikallinen hieronta, noin kymmenen ympyrän muotoista painallusta aluetta kohti tehostaa voiteen imeytymistä, pehmentää kovettumia sekä vilkastuttaa ihonalaisen kudoksen nestekiertoa. Kuivia kynsiä ja kynsinauhoja voi pehmittää hieromalla niihin vähän voidetta tai ihoöljyä. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 30-31.)

Koska kynsien tehtävä on varpaiden päiden suojaaminen, ne on leikattava huolellisesti, jotta tehtävä onnistuu. Kynsien leikkaamistarve riippuu niiden kasvunopeudesta, ja tästä syystä leikkausväli vaihtelee 2-6 viikkoon. Liian usein tapahtuvan leikkaamisen seurauksena kynnet ovat liian lyhyet eivätkä suojele varpaiden päitä.

Kynnet ovat sopivan pituiset, kun niiden vapaa reuna tuntuu painettaessa sitä sormella varpaiden päästä. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 31.)

Kynnet on hyvä leikata pesun jälkeen jolloin ne ovat pehmeät eivätkä lohkea leikattaessa. Kynnet leikataan suoraan varpaiden päiden muotoisesti kulmia kadottamatta. Leikkauspinta tasoitetaan kynsiviilalla. Jos kynsien vapaat reunat pyöristetään tai leikataan liian lyhyiksi, ne voivat kasvaessaan painua kynsivalliin ja aiheuttaa kynsivallin tulehduksen. Sekä liian pitkät että lyhyet varpaankynnet ovat infektoriski, joten niiden hoitoon tulee kiinnittää huomiota. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 31-32.)

5.4.3 Kenkien vaikutus jalkoihin

Kengät ovat merkittävä ulkoinen tekijä jalkojen kunnolle. On tärkeää tuntea pääpiirteittäin kenkien rakenne ja ominaisuudet, jotka vaikuttavat jalkojen toimintaan. Kenkien tarkoitus on suojata jalkoja ulkoisilta mekanismeilta tai kemiallisilta vaurioilta sekä lämmönvaihteluilta. Hyvä kenkä sallii jalan toimia luonnollisesti ja edistää normaalia kävelyä. Kengän tulee tukea jalkoja ja pystyasentoa. (Liukkonen 1992, 30.)

Paras materiaali kenkiin on pehmeä ja hyvä nahka, koska se imee ja haihduttaa kosteutta. Nahka pystyy myös sitomaan paljon vettä itseensä. Tästä johtuu, että kenkä tuntuu kuivalta vaikka jalka hikoilee. Jalkojen ilmapuuden ja kenkien kuluksen kannalta on edullista vaihtaa kenkiä useita kertoja päivässä. (Liukkonen 1992, 34.)

Jotkut ovat allergisia kromille ja sitä käytetään nahkan parkituksessa. Kromikosketuksen haittoja voidaan vähentää vuoraamalla kengät kasviparkitulla nahalla tai kankaalla. Irtopohjallisetkin eristävät jossain määrin. Parasta on tietysti, jos allerginen ihminen käyttää kenkiä, jotka on tehty kokonaan kasviparkitusta nahkasta. (Liukkonen 1992, 34.)

5.5 Vaatetuksen merkitys hygienian hoidossa

Murrosiässä nuoren mielenkiinto omaa itseään kohtaan korostuu. Omassa kehossa tapahtuvat muutokset ja heräävä seksuaalisuus myllertävät mieltä. Nuori on tässä vaiheessa hyvin herkkä ja kaipaa hyväksyntää ja huomiota. Näitä nuori hakee mm. ulkoisen olemuksen avulla. Yleensä nuori haluaa pukeutua samalla tavalla kuin muutkin. Pukeutumistyyliin vaikuttavat omien kavereiden mieltymysten lisäksi alati muuttuva nuorisomuoti, jota media ja vaatetusalan miljoonabisnes muovaavat. Nykymuotiin kuuluvat lantiomalliset farkut ja stringit. Stringien käyttöä ei kuitenkaan suositella, sillä väärinkäytettynä stringit saattavat aiheuttaa kiusallisia tulehduksia. (Aaltonen ym. 2003, 148-150.)

Nuori haluaa korostaa omaa identiteettiään ulkomuodon avulla. Nuorisokulttuurien eri alalajien edustajat pukeutuvat eri tavoin: ”Aatteet on mun vaatteet”. Hiusten laittaminen ja korujen käyttäminen on suosittua niin tyttöjen kuin poikienkin keskuudessa. Nuori haluaa näyttää hyvältä omalla luovalla tavalla ja tehdä itse ulkonäköään koskevat päätökset. Aikuinen voi hienovaraisesti ohjata nuorta ulkonäköä koskevissa valinnoissa ja ainakin auttaa toteamaan, että tunnettu merkki ja kallis hinta eivät ole tae vaateen hyvästä laadusta. Aikuisen hyväksyntä ja myönteiset arvot ulkonäöstä tuntuvat nuoresta hyvältä ja vahvistavat nuorten itseluottamusta. (Aaltonen ym. 2003, 148-150.)

Kun vartalon hygienia on kunnossa, tulisi nuoren myös huolehtia vaatetuksen puhtaudesta. Alusvaatteet tulisi vaihtaa päivittäin ja katsoa että myös päällysvaatteet näyttävät ja tuoksuvat puhtailta. Alusvaatteet ja sukat imevät hikeä ja likaa iholta, siksi ne tulisi vaihtaa joka päivä. Urheilussa tulee käyttää siihen tarkoitettuja vaatteita. Urheilun jälkeen vaatteet tulee vaihtaa puhtaisiin. (Bengtsson & Ekendahl 1992, 190-191.)

Tyyliin ja hyvältä näyttämiseen kuuluu tietenkin myös se, että vaatteet ovat aina puhtaat ja hyvin hoidetut. Yksinkertainen menetelmä on ripustaa vaatteet aina huolella käytön jälkeen vaatekaappiin ja tuulettaa ne saman tien. Silloin vaatteet ovat valmiiksi kunnossa seuraavan kerran esiin otettaessa. (Salovaara 2005, 59-

60.) Lika ja likaisena säilyttäminen kuluttavat vaatetta enemmän kuin pesu. Säilytä likaiset vaatteet likapyykkikorissa odottamassa pyykipäivää. (Göös 2003,90.) Vaatteiden hoito-ohjeisiin olisi hyvä kiinnittää huomiota jo ostohetkellä. Voi olla pettymys, jos huomaa ostaneensa vaatteen, jolle suositellaan ainoastaan kemiallista pesua. Merkkejä ja suosituksia kannattaa kuitenkin aina noudattaa. (Salovaa-ra 2005, 59-60.)

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUOTOS

Opinnäytetyön tavoite on kerätä tietoa nuorten hygieniasta ja sen hoidosta. Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää hygienian hoidon merkitys nuorelle. Ihanteellista olisi, että opinnäytetyön myötä oppilaat saisivat kipinän hygienian omahoitoon. Opinnäytetyön tuotoksena laaditaan lehtinen liittyen nuorten hygienian hoitoon, sekä pidetään nuorille hygieniaa koskeva toimintatuokio.

7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla alasta riippuen esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Se voi olla jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten messuosaston, konferenssin tai koulutuspäivän järjestäminen. Toteutustapana voi olla kirja, vihko, kansio, cd-rom, kotisivut tai näyttely. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9-10.)

Käytäntö on osoittanut, että toimeksiantajien toiveena on saada myös ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytteinä myös muita työelämää kehittäviä hankkeita kuin tutkimuksia. Toiminnallisuus opinnäytetyössä kiehtoo myös useimpia opiskelijoita, ja he ovat kokeneet saavansa sen avulla välineitä teorian ja käytännön yhdistämiseen. Toiminnallinen opinnäytetyö vastaa sekä käytännöllisiin että teoreettisiin tarpeisiin, sillä yhteiset kokemukset voivat nousta myös teoreettisemmän tarkastelun kohteiksi juuri tällaisesta sanallistamisesta ja yhteiseen keskusteluun nostamisesta. Teoreettinen tarkastelu kun tarvitsee lähtökohdan, joka osoittaa, mitä pitäisi tarkastella teoreettisemmin, siis etäämmältä ja yleistävästi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 5-6)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa, että löydät opinnäytetyöllesi toimeksiantajan. Toimeksiannetun opinnäytetyön- ja prosessin avulla voit näyttää osaamistasi laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta itseesi sekä mahdollisesti myös työllistyä. Työelämästä saatu opinnäytetyöaihe tukee myös ammatillista kasvuasi. Toimeksiannetun opinnäytetyön etu on myös siinä, että pääset peilaamaan tietojasi ja taitojasi senhetkiseen työelämään ja sen tarpeisiin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16-19.)

Olennaista opinnäytetyössä on, että valinnat ja ratkaisut pystytään perustelemaan kaiken aikaa. Työn on nojattava johdonmukaisesti ja tietoisesti valittuun tietoperus-

taan sekä siitä rakennettuun viitekehykseen. Koulutus- ja ammattialan näkökulma on tultava perustellusti esiin. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 81-82.)

Opinnäytetyönraportti muistuttaa tekstilajina kertomusta. Sen juoni etenee sen mukaan, millainen projekti tai työprosessi on ollut. Toisin sanoen siitä selviää, miten aihe on löytynyt ja millaisia keinoja vastausten saavuttamiseen on käytetty. Raportista selviää mikä on opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, mitä ja miksi opinnäytetyön produktissa on tehty. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 83-84.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi ja sen tutkimuksellisuus ovat vain osa työprosessin dokumentointia. Olennaisin osa toiminnallista opinnäytetyötä on produktio eli tuotos. Tällaisessa töissä olennaista on kokonaisuus ja osien yhteensovitus. Osat koostuvat raportista, tuotteesta: teko, portfolio tai muu produkti. Molempien osien työstö vaatii täydellisen huomion. Kumpaakaan osiota ei kannata tehdä hutiloiden. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 82-84.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2007 opinnäytetyön aiheinfolla. Silloin annettiin tietoa Ilmajoki hankkeesta ja päätimme syventyä aihepiiriin tarkastelemalla sitä elämänhallinnan näkökulmasta. Myöhemmin aiheajasta vielä tarkennettiin ja se painottui aikaisempaa suunnitelmaa enemmän hygieniaan. Marraskuun loppupuolella teimme informaattikomme johdolla tiedonhakuja eri tietokannoista opinnäytetyön käsitteillä. Keskeisiksi käsitteiksi valitsimme nuoret, terveyden edistäminen, hygienia ja puhtaus. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui helmikuussa 2008. Opinnäytetyön palautuspäivä sekä esitys oli huhtikuussa 2009. Toimintatuokio järjestettiin Ilmajoen syksyllä 2009.

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin nuorten hygienian hoito, koska nuoret kiinnittävät liian vähän huomiota puhtauteensa. Vahvistus aiheen valinnalle saatiin Ilmajoen Jaakko Ilkan koulun terveydenhoitajalta. Hän kertoi esimerkkejä koulunsa oppilaisista, jotka ovat jopa joutuneet kiusatuiksi huonon hygieniansa vuoksi. Tämä vahvisti käsityksiä siitä, että opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

Opinnäytetyön teoreettisen raportin lisäksi toteutettiin toimintatuokion. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui sopivimmalta vaihtoehdolta, koska se vastasi parhaiten alustavaa suunnitelmaa opinnäytetyöstä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Aihepiiriä tarkasteltiin terveyttä edistävästä näkökulmasta. Lehtisessä käsitelimme hygieniaa yleisellä tasolla, peseytymistä, hiusten pesua, intiimihygieniaa sekä puh- taiden vaatteiden merkitystä. Toimintatuokio pidettiin Ilmajoen yläasteen oppilaille, joilla oli eniten puutteita henkilökohtaisen hygienian hoidossa. Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Tuokiossa käsiteltiin yleisesti hygieniaan liittyviä asioita lehtisen pohjalta.

Toimintatuokiossa pyrittiin kiinnittämään huomiota olennaisiin asioihin hygienian hoidon suhteen. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla tavoitetaan nuorten mielenkiinnon parhaiten. Lopussa tuokioon osallistuneet oppilaat, Jaakko Ilkan koulun henkilökunta sekä opinnäytetyön ohjaajat antoivat palautetta toimintatuokiosta ja sen vaikutuksista nuoriin. Palautteen ja omien havaintojen pohjalta arvioitiin opinnäytetyön vaikutusta nuorten terveyskäyttäytymiseen.

Toimintatuokiossa oli tarkoitus käsitellä yleistä hygienian hoitoa ja sen merkitystä terveydelle. Opinnäytetyömme tuotokseen sisältyy opaslehtinen, joka käsittelee nuorten hygienian hoidon perusteita ja hygienian omahoitoa. Opaslehtisen sisältöä rajattiin kohderyhmälle sopivaksi. Opaslehtistä laadittaessa käytettiin apuna teoria-tietoa, tutkimuksia ja tekemäämme teoreettista viitekehystä.

Aluksi suunniteltiin, että toimintatuokioon osallistuisi seitsemäsluokkalaisia oppilaita. Koulun puolelta tuli kuitenkin ehdotus siitä, että he kokoaisivat ryhmän kaikenikäisistä tarkkailuluokan oppilaita, joilla on huomattavia puutteita hygienian hoidossa. Lopulta toimintatuokioon osallistui 8 oppilasta, joista suurin osa oli yhdeksäsluokkalaisia. Kaksi heistä oli tyttöjä ja loput poikia. Toimintatuokiossa oppilaille kerrottiin yleisiä asioita hygieniasta ja sen hoidosta. Teoreettisen opetuksen tueksi laadimme PowerPoint esityksen, jossa oli mm. erilaisia kuvia hygieenisistä ja epähygieenisistä asioista. Lisäksi oppilaille jaettiin opaslehtiset aiheeseen liittyen. Oppilaat saivat myös hygienianhoitotuotteita, jotka olimme saaneet lahjoituksena Dermosil:ltä opinnäytetyötämme varten. Hygieniapaketti sisälsi erilaisia näytteitä ihon- ja hiustenhoitotuotteista sekä naisille että miehille. Tuokio eteni keskustelunomaisesti ja oppilaat saivat halutessaan esittää kysymyksiä, joihin pyrittiin yhdessä saamaan vastaukset.

Toimintatuokio toteutui odotuksia paremmin. Vaikka kohderyhmä oli haastava, osallistuivat kaikki tuokioon mielenkiinnolla. Tuokion lopuksi saimme oppilailta ja luokan opettajalta positiivista palautetta tuokion tärkeydestä. Alkujännityksestä selvittyä tuokio eteni luontevasti ja suunnitelman mukaan. Uskomme, että aiheen käsittelyllä oli myönteinen vaikutus tarkkailuluokan oppilaisiin. Kaiken kaikkiaan

toimintatuokio onnistui hyvin ja siitä jäi hyvät tunnelmat sekä meille, että Jaakko Ilkan koulun tarkkailuluokan oppilaille.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden jälkeen nousi ajatus siitä, että hygieniaopetuksen tulisi olla säännöllistä kaikille nuorille ikiryhmästä riippumatta. Nuorille hygienian hoitoon liittyvät asiat eivät ole itsestään selviä ja heille olisi suurta hyötyä aihealueen käsittelystä säännöllisin väliajoin aiheeseen perehtyneen ammattihenkilön kanssa. Hygienian hoitoon liittyvät asiat kiinnostavat nuoria ja oikeaoppisella hygienian hoidolla on suuri vaikutus henkilökohtaiseen terveyden edistämiseen ja elämänhallintaan.

Toiminnallisen osuuden hyötyjen lisäämiseksi olisi ollut suositeltavaa järjestää useampia toimintatuokioita oppilaille. Näin ollen jokaista aihealuetta hygienian hoidossa olisi pystynyt käsittelemään perusteellisemmin, jolloin nuorten tietämys aiheesta olisi mahdollisesti ollut vielä kattavampaa. Resurssien puutteen vuoksi ei kuitenkaan ollut mahdollista järjestää useampia kokoontumisia ryhmään kuuluvien nuorten kanssa. Vaikka opetuksen sisältö jouduttiin rajaamaan tiiviiksi, saatiin nuorten kiinnostus aiheeseen kuitenkin heräämään. Tulevaisuudessa heillä on mahdollisuus halutessaan itse opiskella lisää hygienian omahoidosta.

9 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä, jotka tekijän on otettava huomioon. Opinnäytetyön eettisyys edellyttää, että opinnäytetöiden tulee olla tavoitteiltaan moraalisesti hyväksytyjä, tulosten tieteellisesti totta ja seurausten käytäntöä hyödyntäviä. (Kainulainen 2004, 74 ; Hirsjärvi ym. 2007, 23.)

Plagioinnilla tarkoitetaan tieteellistä varkautta: toisen tekijän ideoiden, suoran tekstin lainaamista tai tutkimustiedon esittämistä omanaan. Usein plagioiminen johtuu piittaamattomuudesta, lähdeviitteen puuttumisesta tai epämääräisestä viittaamisesta. (Hirsjärvi ym. 2007, 122.) Opinnäytetyön tekstiä ei ole suoraan kopioitu eikä teksti ole keksittyä. Kaikki lähdeviittaukset ovat oikeita. Näin pystytään todistamaan, että opinnäytetyön lähteet ovat rehellisiä.

Apuna opinnäytetyössämme käytettiin aiheesta olevaa teoriatietoa sekä aiempia tutkimuksia. Opinnäytetyön luotettavuutta heikentää kuitenkin se, että aihetta on tutkittu aiemmin melko vähän. Aiheesta tehdyt teokset ja tutkimukset ovat keskimäärin melko vanhoja. Tämä aiheuttaa sen, että emme pysty aiempien tutkimusten pohjalta perehtymään niin laajasti ja luotettavasti aiheeseen, kuin haluaisimme. Yritimme kuitenkin saada opinnäytetyöstä mahdollisimman kattavan ja laajalaisen.

Jaakko Ilkan koulun kouluterveydenhoitaja on kertonut meille oppilaista ja siitä minkälaisia tarpeita koululaisilla on elämänhallinnan ja aikuiseksi kasvamisen sekä hygienian hoidon suhteen. Näin olemme alusta asti tienneet oppilaiden asettamat vaatimukset opinnäytetyöhön. Tämä on lisännyt luotettavuutta, sillä olemme tienneet millaiselle kohderyhmälle opinnäytetyö on suunnattu.

Opinnäytetyön tekoon lisää luotettavuutta myös se, että lupa-asiat ovat kunnossa. Opinnäytetyömme on osa Ilmajoki hanketta. Luvat olemme saaneet Jaakko Ilkan koulun rehtorilta. Olemme allekirjoittaneet myös kirjallisen työelämä-sopimuksen

siitä, että saamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön Jaakko Ilkan yläasteelle. Muita lupia työelämätaho ei ole vaatinut.

Olemme molemmat opinnäytetyömme aiheesta kiinnostuneita ja aikaisempia kokemuksiaakin löytyy mm. tekijöiden aikaisemmista ammateista. Omat mielipiteet eivät kuitenkaan ole vaikuttaneet opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyön teksti on laadittu siten, ettei se loukkaa lukijaa.

Toiminnallista osuutta suunnitellessa huomioitiin oppilaiden yksilöllisyys ja itsemääräämisoikeus. Aiheita käsiteltiin siten, ettei oppilailla ollut mahdollisuutta joutua noloihin tilanteisiin henkilökohtaisten asioidensa vuoksi. Hygienian hoitoa käsiteltiin yleisellä tasolla ja oppilaiden ei tarvinnut puhua omista ongelmistaan hygienian suhteen muiden ryhmän jäsenten kuullen. Kaikille osallistujille kerrottiin samat asiat, eikä aiheita kohdistettu erikseen yksittäisiin henkilöihin. Kysymysten yhteydessä nuoret saivat osallistua keskusteluun vapaaehtoisesti, eikä kenenkään tarvinnut kertoa ajatuksistaan vasten tahtoaan. Toiminta tuokiota aloittaessa nuorille tehtiin selväksi hoitoalan henkilöstöä koskeva vaitiolovelvollisuus. Tämän vuoksi nuoret olivat tietoisia siitä, että tuokion aikana esiin tulleet asiat eivät mene kauttamme muiden ihmisten tietoon.

10 POHDINTA

Opinnäytetyömme työstäminen oli haastavaa ja välillä kuluttavaakin, sillä se tapahtui pitkällä aikavälillä. Mielenkiintoiseksi aiheen teki se, että saimme itse valita sen. Koimme aihevalintamme erityisen tärkeäksi, koska nuoret tarvitsevat tietoa omasta puhtaudesta huolehtimiseen. Alussa huomasimme, että aiheesta löytyy vain vähän tutkittua tietoa, vaikka aihe on erittäin tärkeä nuorille murrosiässä. Hygienian hoidosta oli aiemmin tehty vain yksi suomenkielinen pro gradu-tutkielma. Teoriatiedon niukkuus teki opinnäytetyöstä haastavan. Lisäksi aiheesta löytyneet lähteet olivat keskimäärin melko vanhoja.

Opinnäytetöiden lähteitä hakiessa opimme paljon uutta esimerkiksi tietokantojen käytöstä, joka oli meille ennestään melko vierasta. Lähdemateriaalin hankinnassa jouduimme hylkäämään monia hyviä kirjoja, sillä ne olivat liian vanhoja.

Sovimme etukäteen päivät, milloin syvennymme opinnäytetyöhömmme. Yritimme parhaamme mukaan pysyä aikataulussa, koska tavoittelemme mahdollisimman hyvää arvosanaa työstämme. Ohjaajamme ja heidän kanssaan käydyt ohjaukset auttoivat meitä työssämme eteenpäin ajallaan ja loivat meihin lisää intoa työstää opinnäytetyötämme. Lisäksi ohjaukset antavat uusia näkökulmia opinnäytetyömme käsittelyyn. Tavoitteissa pysyminen vaatii tarkkaa itsekuria ja sovituisia aikatauluista kiinnipitämistä. Mielestämme opinnäytetyö prosessi on ollut mielenkiintoinen ja haastava, juuri niin kuin hyvän opinnäytetyön kuuluukin. Aikatauluissa olemme pysyneet hyvin, ja opinnäytetyö valmistuu tavoitepäivämäärään mennessä. Olemme työstäneet opinnäytetyötä sekä yksin että yhdessä. Näin olemme säästäneet aikaa.

Uskomme, että opinnäytetyöstä on meille hyötyä tulevaisuudessa. Terveystieteiden toimenkuvaan kuuluu nuorten terveysvalistus ja hygienian hoito on olennainen osa sitä. Lisäksi koemme, että oma tieto-taitomme hygienian hoidon suhteen on kasvanut opinnäytetyöprosessin myötä. Valmistumisen jälkeen voimme turvalli-

sin mielin lähteä työelämään, koska tiedämme, että hygienian hoito on erikoisala, josta tiedämme paljon.

Opinnäytetyömme myötä nuoret saavat perustietoa hygienian omahoidosta konkreettisesti ja ytimekkäästi. Lisäksi heille jäi opaslehtinen, josta asioita voi kerrata tarvittaessa. Myös terveydenhoitaja sai opaslehtisen käyttöönsä ja voi tulevaisuudesta hyödyntää sitä omassa työssään. Toimintatuokioon oppilailla oli matala kynnyks osallistua ja heillä oli mahdollisuus kysyä mieltään askarruttavista asioista. Opinnäytetyömme myötä saimme heräteltyä nuorten ajatuksia hygienian hoidon tärkeyteen. Halusimme opinnäytetyömme avulla lisätä terveyttä edistäviä vaikutuksia kyseisessä ryhmässä. Ryhmän jäsenten omaksuessa uusia terveystottumuksia he voivat vaikuttaa positiivisesti myös muihin Jaakko Ilkan koulun oppilaisiin omalla esimerkillään. Vaikka opinnäytetyötä tehdessä aiheeseen liittyvä teoriatieto on tullut meille tutuksi, toimintatuokiossa saimme konkreettisesti käsitystä nuorten tietämyksestä hygieniaan liittyviin asioihin. Kuten kirjallisuuskatsausta tehdessä huomasimme, nuorten tieto hygieniasta on todellakin puutteellista. Opinnäytetyön ja toiminnallisen osuuden avulla saimme selvitettyä hygienian hoidon merkityksen tuokioon osallistuneille nuorille.

Toivomme, että tulevaisuudessa ihmiset innostuisivat tutkimaan hygieniaan liittyviä asioita enemmän. Uskomme, että opinnäytetyömme edesauttaa tässäkin asiassa. Opinnäytetyötä tehdessä mieliimme nousi useita jatkotutkimusehdotuksia. Tällaisia ovat esimerkiksi nuorten hygienian hoitotottumukset, hygienian merkitys psyykkeelle, intiimihygienian vaikutus terveyteen sekä ihonhoidon perusteet.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi . Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 1999. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.
- Anttila, K., Hirvelä, M., Jaatinen, T., Polviander, M. & Puska, E-L. 2004. Sairaanhoito ja huolenpito. Porvoo: WSOY.
- Bengtsson, A. & Ekendahl, M. 1992. Lapsen ja nuoren fyysinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Björkmann, S. 1992. Kaikki kauneudenhoidosta. Värilöse: Grafodan Offset aps.
- Ehnrooth, L. 1998. Ehkäise hikoilun haitat. Hyvä terveys (6-7), 78-79.
- Eskola, K. & Hytönen, E. 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. Porvoo: WSOY.
- Göös, R-L. 2003. Arkielämän abc. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hagros-Koski, A. 1997. Hiusten hyvinvointi. Helsinki: Yliopistopaino.
- Halsas-Lehto, A., Härkönen, A. & Raivio, T. 2002. Ihonhoito kauneudenhoitoalalle. Porvoo: WSOY.
- Hartman, A-M. Henkilökhtainen hygienia, puhtaus ja kauneuden hoito- monivalintatestin laadinta. [Elektroninen aineisto] Jyväskylä. 2001. Pro gradu –työ: Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuk- sen laitos
- Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- livonen, M. & Lamminpää, R. 2004. www.murrosikä.fi. Helsinki: Väestöliitto ISBN ,5.
- Janouch, K. 2002. Sexsvar. Stocholm:Bonnier carlsen.

- Kainulainen, S. 2004. Oikein, totta ja hyödyllistä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karvonen, S. 2006. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Teoksessa: M.
- Kirjonen, J., Remes, P. & Eteläpelto, A. (toim.) 1997. Muuttuva asiantuntijuus. Jyväskylä: Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Kirstilä, P. 2001. Päättäjä ja kihomato, uusi vanha ongelma kouluissa ja päiväkodeissa. Suomen lääkärilehti. (15-16)
- Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. 2006. Nuoret, terveys ja arkielämä. Porvoo: WSOY.
- Liukkonen, I. 1992. Jalkojen hoidon perusteet. Helsinki: VAPK-Kustannus.
- Liukkonen, I. 1995. Jalkojen perushoito. Helsinki: Painatuskeskus oy.
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R. 2007. Terveet jalat. Tampere: Tammer-Paino oy.
- Liukkonen, I. & Saarikoski, R. 2004. Jalat ja terveys. Teoksessa: R. Saarikoski & I. Liukkonen (toim.) Jalkahygienia ja jalkojen omahoito. Karisto. Oy: Hämeenlinna, 27-35.
- Luoma, T. & Oksman, M. 2005. Hiukset. Helsinki: WSOY.
- Marquardt, A., Springer, P. & Rieger, B. 2003. Kaunis nuori nainen. Helsinki: WSOY.
- Marsden, K. 1994. Kauniin ihon salaisuus. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Morris, S. 1999. Kauneuden käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Murrosikä. [www-dokumentti]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/tietopankit/murrosika/ [Viitattu 10.12.2007]
- Naidoo, J. & Wills, J. 2000. Health Promotion- Foundations for Practice. United Kingdom: Baillière Tindall.
- Opetushallitus 2007. [www-dokumentti]. Saatavissa: <http://www.edu.fi/page.asp?path=498,1329,1529,21828> [Viitattu: 3.10. 2008].
- Opetusministeriö. 1997. Terveen itsetunnon ja elämäntilanteen edistäminen peruskoulussa. Helsinki: Yliopistopaino.
- Pallari. (toim.) Nuorten puhtauskäsitteet tyttöjen ja poikien kuvaamana. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 53-61.
- Parton, N. & O'Byrne, P. 2000. Constructive social work. Basingstoke: Macmillan.

- Personal hygiene. 2000. [www-dokumentti]. Saatavissa:
http://www.webhealthcentre.com/general/ph_index.asp [Viitattu 31.1.2008].
- Renfors, T., Litmanen, H. & Lähdesmäki, L. 2003. Sillä siikkeli, nuoren terveysopas. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Salovaara, J. 2005. Näytä hyvältä, pukeutumisopas naiselle. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Schwabenthan, S. & Weigert, V. 1995. Nuori nainen. Helsinki: Otavan painolaitokset.
- Stopparsd, M. 1988. Sinulle nuori nainen. Helsinki: Oy Somerset Ltd.
- Tedre, S. & Pöllänen, P. 1997. Hoivan hellät alueet. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Terveyden edistämisen keskus. [www-dokumentti] Saatavissa:
http://www.health.fi/index.php?page=toi_koulues [Viitattu 31.1.2008].
- Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveyskasvatus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vaara, R. 2005. Iho ystäväksi, apua ihon ongelmiin. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

HYGIENIA OPAS

HYGIENIA

HENKILÖKOHTAISEEN HYGIENIAAN KUULUU PUHTAUDEN LISÄKSI TERVEYDESTÄ

JÄ ULKONÄÖSTÄ HUOLEHTIMINEN. PUHTAAN JA RAIKKAAN IHMISEN LÄHELLÄ ON

MUKAVA OLLA. IHMISESSÄ ON RUNSASTI MIKROBEJA IHOLLA, LIMAKALVOILLA

SEKÄ RUUANSULATUSKANAVASSA. MIKROBIEN RUNSAUDEN VUOKSI PUHTAUTEEN

EI RIITÄ ESIMERKIKSI PELKKÄ SAUNOMINEN KERRAN VIIKOSSA. HYGIENIAAN

KUULUVAT HENKILÖKOHTAISEN HYGIENIAN LISÄKSI MYÖS PUHTAAT ALUSVAATTEET,

PYYKIN PESU JA PUHDAS YMPÄRISTÖ.

PESEYTYMINEN

PUHTAUS VAIKUTTAA SINUN TERVEYTEESI JA HYVINVOINTIISI. SIKSI PUHTAUDESTA

KANNATTAA HUOLEHTIA HYVIN. MEIDÄN ON MYÖS MUKAVAMPI OLLA TOISTEMME

*SEURASSA, JOS HUOLEHDIMME PUHTAUDESTA. LIKAINEN JA EPÄSIISTI IHMINEN
ANTAA EPÄMIELLYTTÄVÄN VAIKUTELMAN ITSESTÄÄN. PÄIVÄN AIKANA ON MONIA
TILANTEITA, JOLLOIN HIKOILET. SELLAISIA OVAT ESIMERKIKSI RASKAS TYÖ JA
LIIKUNTA. PÄIVITTÄISEEN PESEYTYMISEEN KUULUU AAMU- JA ILTAPESUT. HERÄÄ
AAMUISIN AJOISSA, ETTÄ EHDIT PESEYTYÄ ENNEN KUIN LÄHDET KOULUUN TAI
TÖIHIN. ÄLÄ VALVO ILTAISIN LIIAN MYÖHÄÄN, ETTEI ILTAPESULLA KÄYNTI UNOHDU.*

HIUSTEN PESU

*PESE HIUKSET AINA, KUN NE OVAT LIKAISET. MURROSIÄSSÄ HIUKSESI RASVOIT-
TUVAT NOPEAMMIN KUIN ESIMERKIKSI LAPSENA JA SINUN ON PESTÄVÄ NE EHKÄ
JOKA PÄIVÄ. OSTA HIUSTENPESUAINE, SHAMPOO, HIUSTYYPPIISI MUKAAN. VALIT-
TAVANA ON PESUAINEITA MUUN MUASSA KUIVILLE, NORMAALEILLE, RASVOITTUVILLE,
VÄRJÄTYILLE SEKÄ PERMANENTATUILE HIUKSILLE. KAUPAN HYLLYSTÄ TAI APTEEKISTA
LÖYDÄT MYÖS SOPIVAN SHAMPOON, JOS SINULLA ON KUIVA JA HILSEILEVÄ PÄÄNAHKA.
KASTELE HIUKSET HYVIN ENNEN SHAMPOON LEVITTÄMISTÄ. ANNOSTELE SHAMPOO
KÄMMENELLE JA LAIMENNA SE VEDELLÄ. LEVITÄ SHAMPOO HIUKSIIN, SORMENPÄILLÄ
PÄÄNAHKAA KEVYESTI HIEROEN. TAIVUTA PÄÄ ALASPÄIN JA HUUHTELE SHAMPOO HIUK-*

SISTA POIS. PURISTA ENIN VESI HIUKSISTA KÄSILLÄ JA LISÄÄ HOITOAINE. ANNA HOITOAINEN VAIKUTTA A HETKI. HUUHTELE MYÖS HOITOAINE HYVIN HIUKSISTA. JOTKUT HOITOAINEET OVAT SELLAISIA, ETTÄ NIITÄ EI TARVITSE HUUHDELLA POIS. SEN VOIT TARKISTAA HOITOAINEPURKIN KÄYTTÖOHJEESTA. HOITOAINE POISTAA HIUSTEN SÄHKÖISYDEN JA HELPOTTA A HIUSTEN SUORISTAMISTA. PURISTELE ENIN VESI HIUKSISTA PYYHKEESEEN. PESE KAMPA HIUSTENPESUN YHTEYDESSÄ. KAMPAA HIUKSET KOSTEINA.

VAATTEIDEN VAIHTO

LIKAISEN VAATTEEN TUNNISTAA TAHROISTA TAI PAHASTA HAJUSTA. LIKA JA LIKAISENA SÄILYTTÄMINEN KULUTTAVAT VAATETTA ENEMMÄN KUIN

PESU. VAIHDA VAATTEET KOULUSTA TAI TYÖSTÄ TULTUASI KOTIASUUN.

VIE LIKAISET VAATTEET LIKAPYYKKIKORIIN ODOTTAMAAN PYYKKIPÄIVÄÄ.

VAATTEIDEN VAIHTO ON SAMALLA VAATTEIDEN HOITOA. KÄYTÄ HARRASTUKSIS- SASI NIIHIN SOVELTUVIA VAATTEITA JA PIDÄ NE ERILLÄÄN MUISTA VAATTEISTA.

INTIIMIHYGIENIA

INTIIMIHYGIENIA TARKOITTA A SUKUELINTEN PUHTAUDESTA HUOLEHTIMISTA.

*NAISTEN TULISI PESTÄ ALAPESUN YHTEYDESSÄ PÄIVITTÄIN HÄPYHUULET JA
NIIDEN VÄLI, KOSKA SINNE KERTYY HELPOSTI TALIMAISTA ERITETTÄ JA VALKOVUO-
TOA SEKÄ KUUKAUTISTEN AIKANA VERTA. SUORITA ALAPESU WC:SSÄ KÄSISUIHKUN AVUL-
LA TAI KUN KÄYT SUIHKUSSA. MIESTEN TULISI PESTÄ PENIS PÄIVITTÄIN LÄMPIMÄLLÄ
VEDELLÄ. ESINAHKA ON VEDETTÄVÄ PESUN YHTEYDESSÄ TAAKSE, KOSKA SEN ALLE KERTYY
VAALEAA, TALIMAISTA ERITETTÄ, JOKA VOI AIHEUTTA EPÄMIELLYTTÄVÄÄ HAJUA JA ÄRSYTYSTÄ.
PESE LOPUKSI KÄDET.*

