

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveydenhoitajakoulutus

Jenna Keinänen  
Tytti Paakkunainen

KUPITELLAANKO?  
Kuusi syytä valita kuukuppi

Kehittämistyö  
Huhtikuu 2021



**KEHITTÄMISTYÖ**  
**Huhtikuu 2021**  
**Terveydenhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Jenna Keinänen & Tytti Paakkunainen

**Nimeke**  
Kupitellaanko? Kuusi syytä valita kuukuppi

**Toimeksiantaja**  
Karelia-ammattikorkeakoulu

**Tiivistelmä**

Kuukautisiksi kutsutaan menstruoivilla eli kuukautiset omaavilla henkilöillä kuukausittain tapahtuvaa emättimen kautta poistuvaa verenvuotoa, jolloin keho valmistautuu mahdolliseen raskauteen. Kuukautisia varten on suunniteltu erilaisia kuukautissuojia, joista yksi vaihtoehto on kuukautiskuppi. Kuukautissuojana kuukautiskuppi on turvallinen ja hygieeninen vaihtoehto. Maailmanlaajuisesti yhä useampi henkilö käyttää kuukautiskuppia ja se on tutkitusti tehokas kuukautissuoja. Kuukautiskuppi on taloudellisempi ja ympäristöystävällisempi vaihtoehto kertakäyttöisiin kuukautissuojoihin verrattuna, sillä sitä voidaan käyttää uudelleen jopa useita vuosia.

Kehittämistyön tarkoituksena oli välittää positiivista infoa kuukautiskupin käytöstä sekä lisätä tietoisuutta siitä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan eri vaihtoehtoja käyttämiensä kuukautissuojien osalta. Tehtävänä oli tuottaa posterit kuukautiskupin hyödyistä opiskeluterveydenhuollon seinälle.

Posterista pyydettiin palautetta yhdeksältä menstruoivalta henkilöltä sekä kahdelta opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajalta. Palautteesta korostui värimaailman ja asettelun miellyttävyys. Esi-testaajat kertoivat kiinnostuneensa kuukautiskupista ja kaksi esitestaajaa hankki itselleen kuukautiskupin posterin perusteella. Posterin avulla terveydenhoitaja voi tuoda opiskelijaterveydenhuollossa esille vaihtoehtoisia kuukautissuojia. Jatkokehitysideana aiheesta voisi pitää oppitunnin toisen asteen opiskelijoille tai terveydenhoitajille kuukautiskupin tietoisuuden lisäämiseksi. Opiskelijoille voisi myös järjestää kyselyn kuukautiskupin käytöstä.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 25  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 1

**Asiasanat**  
kuukautiskuppi, kuukuppi, kuukautiset, kuukautissuojat, ympäristöystävällisyys, taloudellisuus, hygieenisuus



**DEVELOPMENT ASSIGNMENT**  
**April 2021**  
**Degree Programme in Public Health Nursing**

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

**Authors**

Jenna Keinänen & Tytti Paakkunainen

**Title**

Would You Prefer a Cup? Six Reasons to Choose a Menstrual Cup

**Commissioned by**

Karelia University of Applied Sciences

**Abstract**

Menstruation refers to monthly vaginal bleeding that prepares the body for a possible pregnancy. Various sanitary protection products, like a menstrual cup, have been designed for menstruation. The menstrual cup is a safe and hygienic alternative sanitary product. More and more women use it and it is an effective sanitary protection product according to surveys. The menstrual cup is more economical and environmentally friendly compared with disposable sanitary products because it can be reused for several years.

The purpose of this development assignment was to disseminate positive information about the use of the menstrual cup and increase awareness of it among upper secondary students. The aim of this development assignment was to encourage young females to consider different sanitary protection options. The objective of the development assignment was to produce a poster about the benefits of the menstrual cup for student health services.

Feedback on the poster was requested from nine menstruating females and two public health nurses working in student health services. The feedback highlighted the pleasantness of the colour scheme and layout. The pilot testers reported they were interested in the menstrual cup and two of them bought one based on the poster. With the help of the poster, nurses can introduce alternative sanitary products in student health services. A further development idea is to give a lesson for upper secondary students or public health nurses to raise awareness of the menstrual cup. Furthermore, a survey on the use of the menstrual cup could be conducted among students.

**Language**

Finnish

Pages 25

Appendices 1

Pages of Appendices 1

**Keywords**

menstrual cup, menstruation, sanitary protections, environmentally friendly, economic, hygiene

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Kuukautiset sekä erilaiset kuukautissuojat.....	6
2.1	Kuukautiset.....	6
2.2	Kuukautissuojat .....	7
3	Kuukautiskuppi .....	8
3.1	Tutkimuksia kuukautiskupista.....	8
3.2	Ympäristöystävällisyys ja taloudellisuus .....	9
3.3	Kuukautiskupin käyttö .....	10
4	Terveystoimittajan rooli opiskeluterveydenhuollossa .....	12
5	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	13
6	Menetelmälliset valinnat .....	13
6.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	13
6.2	Kehittämistyöprosessin vaiheet .....	14
7	Pohdinta.....	15
7.1	Toteutuksen tarkastelu.....	15
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	17
7.3	Ammatillinen kasvu .....	21
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet.....	22
	Lähteet.....	23

Liitteet

Liite 1          Posteri

# 1 Johdanto

Kuukautisiksi kutsutaan menstruoivilla eli kuukautiset omaavilla henkilöillä kuukausittain tapahtuvaa emättimen kautta poistuvaa verenvuotoa. Tällöin keho valmistautuu mahdolliseen raskauteen. (Väestöliitto 2018a.) Kuukautisia varten on suunniteltu erilaisia kuukautissuojia, joista yksi vaihtoehto on kuukautiskuppi (Väestöliitto 2018c). Kuukautissuojana kuukautiskuppi on turvallinen ja hygieeninen vaihtoehto (Eijk, Zulaika, Lenchner, Mason, Sivakami, Nyothach, Unger, Laserson, & Phillips-Howard 2019). Maailmanlaajuisesti yhä useampi henkilö käyttää kuukautiskuppia ja se on tutkitusti tehokas kuukautissuoja. Kuukautiskuppi on taloudellisempi ja ympäristöystävällisempi vaihtoehto kertakäyttöisiin kuukautissuojoihin verrattuna, sillä sitä voidaan käyttää uudelleen jopa useita vuosia (Cleveland Clinic 2020; Eijk ym. 2019).

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on antaa positiivista infoa kuukautiskupin käytöstä sekä lisätä tietoisuutta siitä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena on saada heidät pohtimaan eri vaihtoehtoja käyttämiensä kuukautissuojien osalta. Kehittämistyössä on otettu huomioon ympäristöllinen sekä taloudellinen näkökulma. Kehittämistyössä on huomioitu lisäksi terveydenhoitajan näkökulma sekä hänen merkityksensä tiedontuojana nuorille. Kehittämistyön konkreettinen tuotos on toteutettu posterin muodossa. Kehittämistyö on toteutettu yhteistyössä kotimaisen kuukautiskuppivalmistajan Lune Group Oy Ltd:n kanssa.

Kehittämistyön tekijät ovat huomanneet, että kuukautiskuppia mainostetaan hyvin vähän, eikä se ole välttämättä tavoittanut niin suurta yleisöä kuin perinteiset kuukautissuojat. Nuoret arvostavat nykyään yhä enemmän ympäristöä, jolloin kuukautiskuppi on parempi valinta kertakäyttöisiin kuukautissuojoihin verrattuna. Se on myös taloudellisesti kannattavampi vaihtoehto. Kehittämistyön aihe on ajankohtainen ja sitä voidaan hyödyntää myös jatkossa eri tavoin. Muun muassa terveydenhoitajat voivat levittää tietoutta kuukautiskupin hyvistä ominaisuuksista nuorten keskuudessa.

## 2 Kuukautiset sekä erilaiset kuukautissuojat

### 2.1 Kuukautiset

Suomalaisilla nuorilla menstruaatio eli tunnetummin kuukautiset alkavat yleensä 10–16-vuotiaana, keskimääräisesti 12–13-vuoden iässä ja ne loppuvat tavallisesti 43–57-vuotiaana (Tiitinen 2020a; Terveyskirjasto 2020a). Kuukautiskierroksi kutsutaan ajanjaksoa, jolloin kuukautiset tulevat kertaalleen (Väestöliitto 2018b). Sitä säätelevät aivolisäkkeen sekä munasarjojen hormonit yhdessä (Reed & Carr 2018). Normaalisti kuukautiskierto kestää 23–35 vuorokautta. Kierto alkaa kuukautisvuodon ensimmäisestä päivästä ja loppuu seuraavan kuukautisvuodon alkuun. Tästä saadaan laskettua kuukautiskierron pituus. Kuukautiskierron pituus ei ole välttämättä aina sama, vaan se saattaa vaihdella jopa viikoilla. Kuukautisvuoto kestää tavanomaisesti kahdesta kahdeksaan vuorokautta. Kuukautisvuodon kokonaismäärä vaihtelee normaalisti 20–80 millilitran välillä. (Tiitinen 2020a.)

Kuukautiskierto voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen: follikulaari- sekä luteaalivaiheeseen. Follikulaarivaihe lasketaan kuukautisten ensimmäisestä päivästä ovulaatioon saakka ja luteaalivaihe ovulaatiosta eteenpäin. (Reed & Carr 2018.) Kuukautiskierron alussa munarakkula alkaa kasvamaan munasarjoissa johtuen aivolisäkkeestä peräisin olevasta FSH-hormonista. Munarakkula tuottaa kasvaessaan naishormonia eli estrogeenia, joka saa aikaan kohdun limakalvon paksuuntumisen. Kun munarakkula on kasvanut kypsäksi, se puhkeaa ja saa aikaan munasolun irtoamisen. Munasolun irtoamista kutsutaan ovulaatioksi, jonka aiheuttaa aivolisäkkeen tuottamana LH-piikki eli äkillisesti nouseva lutenisoiva hormonitaso. Puhjennun munarakkulan paikalle kehittyy keltarauhanen, joka keltarauhashormonia eli progesteronia erittämällä valmistelee kohdun limakalvoja mahdolliseen raskauteen. Mikäli munasolu ei hedelmöity ja kiinnity kohdun limakalvolle, keltarauhanen rappeutuu ja kuukautiset alkavat. (Tiitinen 2020b.) Kuukautisten aikana kohdun vanha limakalvo poistuu kuukautisvuotona (Väestöliitto 2018a).

## 2.2 Kuukautissuojat

Kuukautisvuodon aikana voidaan käyttää erilaisia kuukautissuojia. Niiden tarkoituksena on estää muun muassa vaatteiden likaantumista kuukautisvuotoon. Kuukautissuojien valikoima on laaja, jotta jokaisen menstruoivan henkilön on mahdollista löytää sopiva suoja itselleen. Suojan sopivuuteen vaikuttavat muun muassa oman kuukautisvuodon määrä sekä käyttökokemus. Kuukautissuojia on olemassa kertakäyttöisiä sekä uudelleen käytettäviä. (Väestöliitto 2018c.) Kaikkien kuukautissuojien kanssa on tärkeää huomioida hyvä hygienia sekä riittävä vaihto- tai tyhjennysväli (Lunette 2020a).

Terveyssiteet sekä pikkuhousunsuojat ovat alushousujen sisäpinnalle laitettavia kuukautissuojia, jotka imevät vuotoa itseensä. Niitä löytyy eri paksuisina, -pituisina sekä -mallisina. Pikkuhousunsuoja on terveyssidettä pienempi ja sitä voi käyttää niukan kuukautisvuodon kanssa. Terveyssiteitä sekä pikkuhousunsuojia löytyy niin kertakäyttöisinä kuin uusiokäytettävänä. Uusiokäytettäviä kuukautissuojia voi pestä ja käyttää näin uudelleen. (Väestöliitto 2018c.)

Tamponi on kuukautissuoja, joka laitetaan emättimen sisään, jossa se imee kuukautisvuodon itseensä. Tamponin asettaminen tapahtuu joko tamponin mukana tulevan asettimen tai oman sormen avulla niin, että tamponissa oleva naru jää näkyviin emättimen ulkopuolelle. (Lune Group Oy Ltd 2018, 22.) Yhtä tamponia suositellaan käytettäväksi maksimissaan kahdeksan tunnin ajan, jonka jälkeen se tulee viimeistään vaihtaa uuteen. Tamponia ei suositella käytettäväksi yöaikaan. Tamponi mahdollistaa uimisen kuukautisten aikana ja sitä voi käyttää, vaikka ei vielä olisi ollut yhdynnässä. (Väestöliitto 2018c.)

Kuukautiskuppi, tunnetummin kuukuppi, on kestokuukautissuoja, joka on useimmiten valmistettu lääketieteellisestä silikonista. Se on emättimen sisään asetettava käytännössä huomaamaton kuppi, joka kerää kuukautisvuodon itseensä. (Lune Group Oy Ltd 2018, 23; Cleveland Clinic 2020; Galan 2019.) Kuukautiskuppi tyhjenetään tarvittaessa tai muutaman kerran päivässä, jonka jälkeen kuppi pestään ja laitetaan takaisin paikoilleen emättimeen. Kuukautiskuppia voi käyttää yöllä, saunoessa sekä uudessa. (Väestöliitto 2018c.) Kuukautiskuppia suositellaan käyttämään maksimissaan 12 tuntia yhtäjaksoisesti ja sitä voi käyttää, vaikka ei olisi vielä ollut yhdynnässä (Lune Group Oy Ltd 2018, 28).

Kuukautiskuppeja on myynnissä eri kokoisia. Sen valintaan vaikuttaa muun muassa kuukautisvuodon määrä. Pienempi kuukautiskuppi on tarkoitettu pienempään tai tavanomaiseen vuotomäärään. Hieman suurempi kuukautiskuppi on materiaaliltaan pienempää kokoa jäməkämpä ja se on suunniteltu kuukautisvuodon ollessa runsaampaa. Ensimmäiseksi kuukautiskupiksi suositellaan pienempää kuukautiskupin kokoa, joka sopii hyvin aloituskupiksi nuorille. (Lunette 2020b.)

### **3 Kuukautiskuppi**

#### **3.1 Tutkimuksia kuukautiskupista**

Eijk ym. (2019) kirjoittamaan systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen on kerätty erilaista aineistoa kuukautiskupin käytöstä. Lopullisessa analyysissä on hyödynnetty 43 tutkimusta. Kuukautiskupin käyttö ei tutkimusten mukaan lisännyt infektioriskiä käyttäjillä Euroopassa, Pohjois-Amerikassa tai Afrikassa muihin kuukautissuojoihin verrattuna. Joissain tutkimuksissa infektioriski oli alhaisempi kuukautiskupin käyttäjillä kuin siteiden ja tamponien käyttäjillä. (Eijk ym. 2019.) Tamponien käyttö lisää riskiä saada toksinen sokkioireyhtymä, johon liittyy tamponien liian pitkä vaihtoväli. Toksinen sokkioireyhtymä on harvinainen monielinsairaus, jonka aiheuttaa bakteeri-infektio. (Lunette 2020a; Terveyskirjasto 2019.)

Ohivuotoja raportoitiin osassa tutkimuksissa olevan vähemmän kuukautiskupin kanssa. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan kuukautiskuppi on turvallinen, hygieeninen ja taloudellinen vaihtoehto kuukautissuojaksi. (Eijk ym. 2019.) Lisäksi kuukautiskuppi on tutkitusti tehokas kuukautissuoja ja sitä käyttää maailmanlaajuisesti yhä useampi henkilö (Cleveland Clinic 2020). Systemaattisesta kirjallisuuskatsauksesta selviää muun muassa se, että 15 tutkimuksesta nousi esiin selvästi sama asia: 73 % tutkimukseen osallistuneista olivat halukkaita jatkamaan kuukautiskupin käyttöä tutkimuksen jälkeenkin (Eijk ym. 2019).

Tavallisten kuukautissiteiden ja tamponien käyttöön voi liittyä pahaa hajua, koska kuukautisveri on kosketuksissa ilman kanssa. Kuukautiskupin käyttäjillä tätä ongelmaa ei ole,



sillä kuukautiskuppi kerää kuukautisveren eikä vaikuta emättimen pH-tasapainoon. Kuukautiskupin käyttömukavuutta lisää kuukautissiteitä ja tamponia pidempi vaihtoväli. Kuukautiskuppi kerää myös enemmän kuukautisverta, eikä sitä tarvitse vaihtaa yhtä useasti kuin kertakäyttöisiä kuukautissuojia. (Cleveland Clinic 2020; Scaccia 2019.)

Kakanin & Bhattin (2017) kirjoittamassa tutkimuksessa on selvitetty kuukautiskupin hyötyjä suhteessa kuukautisten aikaiseen hygieniaan ja terveyteen. Tuloksissa korostui kuukautiskupin helppokäyttöisyys sekä käyttömukavuus. (Kakani & Bhatt 2017.) Moni kuukautiskupin käyttäjä on kertonut, että kuppia ei edes huomaa tai tunne sen ollessa paikallaan emättimessä (Galan 2019). Kakanin & Bhattin tutkimuksessa selvisi lisäksi, että kuukautiskuppi aiheuttaa vähemmän haittaavaa alapään hajua. Kuukautiskupin koettiin myös olevan hygieenisempi verrattuna kertakäyttöisiin kuukautissuojiiin. (Kakani & Bhatt 2017.)

Tamponeilla on todettu olevan limakalvoja kuivattava vaikutus. Lisäksi niiden käyttö voi aiheuttaa myös kutinaa ja kirvelyä. Kuukautiskupin on todettu ärsyttävän limakalvoja vähemmän kuin muut kuukautissuojat eikä sen ole havaittu kuivattavan limakalvoja. (Sitra 2017; Jean Hailes 2019.) Women's Healthin artikkelissa (2019) kerrotaan tutkimuksesta vuodelta 2011, jossa selvisi, että osa kuukautiskupin käyttäjistä oli kokenut intiimialueen ärsytystä. Kun kuukautiskupin käyttöä oli kuitenkin jatkettu pidempään, ongelmia kuvattiin olevan koko ajan yhä vähemmän. (Johnson 2019.)

Kotimaisen kuukautiskuppivalmistaja Luneten vuonna 2018 tekemään asiakastytytyväisyystutkimukseen vastasi 1903 kuukautiskupin käyttäjää. Tutkimuksesta selvisi, että jopa 99 %:a Lunette Kuukupin käyttäjistä suosittelisi tuotetta ystävälleen. Lisäksi 87 %:a koki, että heidän elämänlaatunsa parani kuukautiskupin käytön myötä. (Lunette 2018.)

### **3.2 Ympäristöystävällisyys ja taloudellisuus**

Kuukautiskuppi on tutkitusti ympäristöystävällisempi vaihtoehto kertakäyttöisille kuukautissiteille ja tamponeille. Kuukautiskuppi on uusiokäyttöinen jopa vuosien ajan, kun taas kertakäyttöiset kuukautissuojat tulee vaihtaa aina uuteen monta kertaa päivässä. Näin ollen kertakäyttöisistä kuukautissuojista syntyy paljon jätettä. (Cleveland Clinic 2020.)

Kertakäyttöiset kuukautissiteet ja tamponit sisältävät kemikaaleja, jotka kuormittavat ympäristöä. Roskat voivat myös tukkia viemäreitä, jos vessoissa ei ole niille tarkoitettua jäteastiaa. (Lunette 2020e.) Jotkin kuukautissiteet ja tamponit sisältävät muovivaipia, jonka vuoksi niiden maatumisen kestää useita vuosia. Kuukautissuojissa käytetään usein myös puuvillaa, jonka viljely vaatii paljon vettä sekä torjunta-aineita. Tutkimuksissa on arvioitu, että epäorgaanisen kuukautissiteen hajoaminen voi kestää jopa 500–800 vuotta. Tutkimuksissa havaittiin myös, että kuukautiskuppi kuormittaa ympäristöä kaikista kuukautissuojista vähiten. (Cleveland Clinic 2020; Peberdy, Jones & Green 2019; Howard, Rose, Trouton, Stamm, Marentette, Kirkpatrick, Karalic, Fernandez & Paget 2011.)

Tutkimuksista nousi esille kuukautiskuppien hyöty taloudellisesta näkökulmasta, sillä se on uudelleen käytettävä. Kertakäyttöisiin kuukautissuojiihin rahaa kuluu kuukaudessa enemmän kuin uusiokäyttöisiin. (Eijk ym. 2019.) Kuukautiskuppi on taloudellinen vaihtoehto, kun verrataan puolesta vuodessa kuukautissiteisiin käytettävää summaa. Kertakäyttöisiin kuukautissiteisiin verrattuna kuukautiskuppi maksaa itsensä takaisin jo noin puolesta vuodessa. (Sitra 2017.)

### **3.3 Kuukautiskupin käyttö**

Niin kuukautiskupin kuin myös muiden kuukautissuojien kanssa on tärkeä muistaa hyvä käsihygienia (Johnson 2019). Ennen kuukautiskupin asettamista tulee kädet pestä huolellisesti. Kuukautiskupin voi ennen sen asettamista kastella vedellä tai laittaa siihen hieman liukuvoidetta. Näin kuukautiskuppi menee emättimeen helpommin. Kuukautiskuppi taitetaan ennen sen asettamista litteäksi ja tämän jälkeen kaksin kerroin, jolloin sen reunat muodostavat C-kirjaimen. Kuukautiskupin voi asettaa paikalleen haara-asennossa seisten, istuen tai kyykyssä. Asettaessa kuukautiskuppia on tärkeää rentoutua, jolloin sen laittaminen emättimeen on helpompaa. Kuukautiskuppi viedään C-kirjaimen muotoon taitettu reunus edellä emättimeen kokonaisuudessaan. Tämän jälkeen on hyvä varmistaa kokeilemalla sormella emättimessä olevan kuukautiskupin pohjaa, että kuukautiskuppi on auennut emättimen sisään. Näin kuukautiskuppi kerää kuukautisvuodon. (Lunette 2020d.)

Ennen kuukautiskupin poistoa emättimestä tulee kädet pestä jälleen huolellisesti. Sen voi poistaa itselleen mukavassa haara-asennossa niin, että lihakset pääsevät rentoutumaan ja kuukautiskuppi näin poistumaan helpommin. Emättimessä olevan kuukautiskupin pohjasta tartutaan kiinni peukaloa ja etusormea apuna käyttäen. Tämän jälkeen kupin pohjaa painetaan, jolloin kuukautiskupista emättimeen syntynyt alipaine poistuu. Kuukautiskuppi vedetään emättimestä ulos varoen, samalla emättimen seinämältä toiselle sitä kei-  
nuttaen. Kuukautiskupia ei tule poistaa pelkästä kuukautiskupin antennista vetäen, koska se voi aiheuttaa kipua tai kuukautiskupin sisällön läikkymisen. (Lunette 2020d.)

Kuukautiskupin emättimestä poiston jälkeen sen sisältö tyhjenetään viemäriin. Tämän jälkeen kuukautiskuppi huuhdellaan kylmällä vedellä, joka ehkäisee hajujen ja värien tarttumista siihen. Tämän jälkeen kuukautiskuppi pestään lämpimällä vedellä sekä tarvittaessa kuukautiskupin pesuun tarkoitettulla pesunesteellä tai -pyyhkeellä. Tämän jälkeen kuukautiskupin voi asettaa emättimeen uudelleen. Kuukautisten loputtua kuukautiskuppi desinfioidaan keittämällä sitä noin kymmenen minuutin ajan runsaassa vedessä. (Lunette 2020d.)

Kuukautiskupin pohjassa sijaitsevan antennin tarkoitus on helpottaa kuukautiskupin pohjaan tarttumista sormilla. Mikäli kuukautiskupin antenni tuntuu inhottavalta, hankaa tai näkyy emättimen ulkopuolelle, sen voi leikata lyhyemmäksi puhtailla saksilla. (Lunette 2020d.) Kuukautiskupista löytyvät kätevät mittaviivat, joiden avulla käyttäjän on helppo tarkkailla kuukautisvuodon määrää (Lunette 2020b).

Kuukautiskupin asettamisen ja sen pois ottamisen on koettu olevan hankalaa erityisesti ensimmäisillä käyttökerroilla (Scaccia 2019). Kakanin & Bhattin (2017) tutkimuksen mukaan kuukautiskupin laittaminen sekä sen pois ottaminen koettiin helpoksi erityisesti, kun kuukautiskuppi oli ollut käytössä pidemmän aikaa eli sen käyttöön oli tottunut. Kuukautiskupin käyttäminen vaatii harjoittelua, sillä se voi olla alussa haastavaa johtuen muun muassa jokaisen henkilön erilaisesta anatomiasta. Kuukautiskupin asettamiseen löytyy selkeät ohjeet muun muassa Luneten nettisivuilta. (Lunette 2020b.)

Kuukautiskupin raportoidaan sopivan käytettäväksi myös kierukan kanssa. Tällöin käyttäjän on tärkeä olla varovainen kupin pois ottamisessa, erityisesti kierukan narujen ollessa

pitkät (Lunette 2020d; Scaccia 2019.) Joidenkin tutkimusten mukaan kierukan ja kuukautiskupin yhteensopivuus vaatii lisätutkimuksia, sillä näyttöä on aiheesta vähän (Eijk ym. 2019). Kierukoita on useita erilaisia ja niitä voidaan käyttää raskauden ehkäisyyn, vaihdevuosisien hormonihoitoksi tai hoitona runsaisiin tai kivuliaisiin kuukautisiin (Tiitinen 2020c).

#### **4 Terveydenhoitajan rooli opiskeluterveydenhuollossa**

Terveydenhoitajaa pidetään terveyden edistämisen asiantuntijana esimerkiksi kouluissa. Hänen tehtäviinsä kuuluu muun muassa nuorten terveysterveystoiminta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.) Terveysterveystoimintaan kuuluu asiakkaan terveysterveystoiminta, jotka voivat liittyä esimerkiksi terveyden edistämiseen tai sairauden ehkäisyyn (Terveysterveystoiminta 2020b).

Opiskelijoiden ja oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen kuuluu myös terveydenhoitajan tehtäviin. Terveydenhoitaja seuraa nuoren kasvua ja kehitystä, johon kuuluu olennaisesti myös kuukautisiin liittyvät asiat. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Laine 2005.) Opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten tehtävänä on myös terveysterveystoiminnan avulla auttaa nuorta ymmärtämään terveiden elämäntapojen merkityksen omassa hyvinvoinnissaan. Nuorelle on tärkeä kertoa esimerkiksi siitä, mistä hän voi etsiä tietoa, jonka avulla nuori voi itse edistää terveyttään sekä opiskelukykyään. (Sosiaali- ja terveysterveystoiminta 2006.)

Terveydenhoitajan rooli voi olla merkittävä, kun on kyse kuukautisista. Esimerkiksi kuukautisten aiheuttamat kivut voivat olla syytä hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle. Lisäksi nuorta voi askarruttaa, onko vuodon määrä tai kuukautisten kesto normaalia. Tällöin on tärkeää, että nuori tietää mistä apua voi saada. (Lunette 2020c.) Terveydenhoitajat pitävät avointa vastaanottoa, jonne voi hakeutua ilman ajanvarausta. Tieto avoimesta vastaanotosta sekä mahdollisesti tuttu terveydenhoitaja madaltavat kynnystä hakeutua vastaanotolle. Terveydenhoitajan ja nuoren välille voi rakentua luonteva luottamussuhde, jossa asioista voidaan keskustella avoimesti. Terveydenhoitajan on tärkeä olla aidosti läsnä ja kiinnostunut nuoren asioista. (Hietanen-Peltola, Rautava, Laitinen & Aitio 2019.)

## **5 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Kehittämistyön tarkoituksena on välittää positiivista infoa kuukautiskupin käytöstä sekä lisätä tietoisuutta siitä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Tavoitteena on saada nuoret pohtimaan eri vaihtoehtoja käyttämiensä kuukautissuojien osalta. Tehtävänä on tuottaa posterit kuukautiskupin hyödyistä opiskelijaterveydenhuollon seinälle.

## **6 Menetelmälliset valinnat**

### **6.1 Toiminnallinen kehittäminen**

Terveystieteiden opintoihin kuuluu sairaanhoitajaopintojen aikana tehdyn opinnäytetyön lisäksi neljäntenä vuonna toteutettava terveydenhoitajan kehittäminen (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020). Kehittäminen tarkoittaa käytännössä saadun kokemuksen tuoman tiedon tai systemaattisen toiminnan tutkimuksen tuloksena tuoman tiedon käyttämistä uudelleen kehittämismielessä. Kehittäminen tarkoitus on kehittää jo olemassa olevia tutkimustuloksia. Aiemmin saatuja tutkimustuloksia voidaan käyttää uudelleen esimerkiksi luodessa uusia tuotteita, tuotantoprosesseja, menetelmiä tai järjestelmiä. (Tilastokeskus 2020.)

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan toiminnallisella tavalla tuotettua ohjeistusta, jolla pyritään järjeistämään jotain tiettyä asiaa. Se voi olla esimerkiksi ammattilaisten käyttöön suunnattu ohje, kuten perehdyttämisohje tai turvallisuusohje. Ohjeistus voi olla esimerkiksi oppaan, kansion tai kotisivujen muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa myös tapahtumana, kuten messuosaston pisteenä tai näyttelynä. Toiminnallisen toteutuksen lisäksi toiminnallisesta opinnäytetyöstä laaditaan kirjallinen raportti. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Tämä kehittäminen on toteutettu toiminnallisen opinnäytetyön menetelmää noudattaen. Kehittämistyön konkreettinen tuotos on toteutettu posterin muodossa.

## 6.2 Kehittämistyöprosessin vaiheet

Kehittämistyön aihe valittiin kesällä 2020 yhteisymmärryksessä molempien kehittämistyön tekijöiden kanssa. Työn aihe suunnitelman esittely tapahtui syyskuussa 2020. Kehittämistyön yhteistyökumppani, kotimainen kuukautiskuppi valmistaja Lune Group Oy Ltd, vastasi sähköpostiimme halukkuudestaan tukea kehittämistyötämme syyskuussa 2020. Yhteistyökumppani lähetti sähköpostilla kehittämistyön tekijöille lähdemateriaalia kehittämistyön kirjalliseen osuuteen sekä tarvittavaa kuvamateriaalia posteria varten. Kehittämistyön tekijät eivät saaneet rahallista tukea yhteistyökumppanilta.

Kehittämistyön kirjoitusvaihe lähti käyntiin joulukuussa 2020 tietoperustan kartoituksella sekä sen avaamisella tekstiksi. Kehittämistyön tekijät kartoittivat tietoperustaa ensiksi yhdessä ja tämän jälkeen itsenäisesti. Tekijät suunnittelivat, kumpi avaa etsitystä tietoperustasta minkäkin kohdan tekstiksi kehittämistyöhön. Suunnittelun tarkoituksena oli saada jaettua kehittämistyön kirjoitusprosessia niin, että se jakautui tasaisesti kehittämistyön tekijöiden välille. Tietoperusta koottiin lopulta yhdessä kattavaksi kokonaisuudeksi. Muun muassa tekstin kieliasua ja kappaleiden sijoittelua muokattiin yhdessä kehittämistyön tekijöiden kesken.

Kehittämistyölle haettiin toimeksiantajaa prosessin alkuvaiheesta lähtien sekä kehittämistyön tekijöiden että erään Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden lehtorin toimesta. Toimeksiantajaksi kaavailtiin opiskeluterveydenhuoltoa tai siellä työskentelevää terveydenhoitajaa. Toimeksiantajan saaminen osoittautui haasteelliseksi, jonka myötä Karelia-ammattikorkeakoulusta tuli kehittämistyön toimeksiantaja maaliskuussa 2021.

Kehittämistyön konkreettisen tuotoksen eli posterin suunnittelu alkoi tammikuussa 2021. Posterit on suunniteltu ja toteutettu kehittämistyön tekijöiden toimesta Canva-nettisivun avulla. Se on graafiseen suunnitteluun keskittynyt nettisivu, josta löytyy niin ilmainen kuin maksullinen versio (Canva 2021). Tässä posterissa on käytetty Canva-nettisivun maksullista versiota.

Posterissa on tuotu esille positiivista infoa kuukautiskupin käytöstä. Posterin kohderyhmänä ovat toisen asteen opiskelijat. Kehittämistyön tekijät halusivat luoda nuoriin vetoavan sekä leikkisän posterin, jota olisi helppo lähestyä. Posterin nimeksi valikoitui tästä syystä: Kupitellaanko? Kuusi syytä valita kuukuppi. Posterissa nämä kuusi syytä ovat ympäristöystävällisyys, kuukautiskupin pitkä käyttöikä, hygieenisuus, taloudellisuus, pidempi tyhjennysväli sekä kuukautiskupin huomaamattomuus.

Posterin värimaailma on suunniteltu vastavärejä, vihreää ja vaaleanpunaista, mukaillen. Vastaväreillä tarkoitetaan värejä, jotka ovat väriympyrässä toistensa vastapäätä ja näin ollen sopivat hyvin yhteen (Jyväskylän Lyseon lukio 2021). Posterin alaosiin on luotu QR-koodi Luneten nettisivuille yhteistyökumppanin toiveesta. QR-koodi on neliön muotoinen viivakoodi, jonka tarkoituksena on nopeuttaa ja helpottaa erilaisten linkkien avaamista mobiililaitteilla (Vazquez-Briseno, Hirata, De Dios Sanchez-Lopez, Jimenez-Garcia, Navarro-Cota & Nieto-Hipolito 2012). Posterista löytyy yhteistyökumppani Lune Group Oy Ltd:n tavaramerkki Luneten sekä Karelia-ammattikorkeakoulun logot. Posterin alakulmaan on lisätty hakusanat tähän kehittämistyöhön.

Kehittämistyön posterit sekä sen kirjallinen tuotos saatiin valmiiksi huhtikuun 2021 alussa. Kehittämistyö esiteltiin myöhemmin huhtikuussa 2021 Karelia-ammattikorkeakoulun kehittämistöiden seminaarissa. Seminaari järjestettiin etäyhteydellä.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Toteutuksen tarkastelu**

Posterit on esiteltävä yhdeksällä henkilöllä ennen sen julkaisua. Henkilöt olivat joko kuukautiskuppia tai kertakäyttöisiä kuukautissuojia käyttäviä menstruoivia henkilöitä. Esitelaustuksessa heiltä kysyttiin mielipidettä posterin kiinnostavuudesta, värimaailmasta, tekstin ja kuvioiden asettelusta sekä siitä, harkitsisivatko he itse kokeilevansa kuukautiskuppia posterin perusteella.

Esitestaukseen osallistuneet antoivat palautetta tekstin asettelusta, taustaväriin kirkkaudesta sekä otsikon fontista. Testaukseen osallistuneet kertoivat, että posterit ovat mielenkiintoa herättäviä sekä leikkisiä. Kaikki esitestaukseen osallistuneet kertoivat kiinnostuneensa posterin kautta kuukautiskupin käytöstä ja harkitsivat sen käyttöönottoa, mikäli he eivät ole sitä vielä kokeilleet.

Esitetauksen perusteella posterit muokattiin sen tekstin, otsikon sekä kuvien asettelun osalta. Asettela muokattiin symmetrisemmäksi toisiinsa nähden, jotta visuaalinen ilme muuttui miellyttävämmäksi esitetaajien sekä kehittämistyön tekijöiden mielestä. Vihreän taustaväriin kirkkautta myös vähennettiin. Posterit tarkasteltiin niin tietokoneen kuin älypuhelimien näytöiltä, jotta nähtiin värien todellinen kirkkaus. Muokkauksen jälkeen posterit lähetettiin uudelleen esitetaajille.

Posterin eri versiot lähetettiin esitetaajille WhatsApp-viestipalvelimen välityksellä. WhatsApp on turvallinen sovellus, joka on tarkoitettu viestimiseen ilmaiseksi (WhatsApp 2021). Esitetaajat kommentoivat posterin versioita joko WhatsApp-viestillä, puhelimitse tai kasvokkain kehittämistyön tekijöille.

Palaute valmiista posterista oli positiivista. Esitetaajien mielestä sekä posterin asettelu että sen värimaailma oli muokkauksen jälkeen selkeämpi sekä raikkaan ja kiinnostavan näköinen. Lisäksi tekstin kerrottiin olevan napakkaa ja informatiivista. Posterin perusteella kaksi esitetaajaa kertoi palautteessaan ostaneensa kuukautiskupin. Valmiista posterista kysyttiin palautetta sähköpostitse myös yhteistyökumppani Lune Group Ltd:ltä. Valitettavasti palautetta ei ehditty saada ennen kehittämistyön esittelemistä.

Toisen kehittämistyön tekijän harjoittelu sijoittui opiskeluterveydenhuoltoon, jonka yhteydessä posterit esiteltiin myös kahdelle opiskeluterveydenhuollossa työskentelevälle terveydenhoitajalle. Heiltä kysyttiin, miltä posterin visuaalisuus näyttää ja voisivatko toisen asteen opiskelijat kiinnostua posterista heidän mielestään. Molemmat terveydenhoitajat kehuivat posterin visuaalista ilmettä ja värimaailmaa he kuvasivat miellyttäväksi. Myös posterin pienet kuvat saivat kehuja, sillä ne kuvasivat hyvin esille nostettuja hyötyjä kuukautiskupista. Molempien terveydenhoitajien mielestä nuoret voisivat kiinnostua posterista.



Toinen opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajista ehdotti, että kohderyhmään kuuluvilta eli menstruoivilta opiskelijoilta voisi itseltään kysyä mielipidettä kuukautiskupista vastaanoton yhteydessä. Palautetta saatiin kahdelta menstruoivalta toisen asteen opiskelijalta. Kummallakaan opiskelijoista ei ollut käytössä kuukautiskuppia. Heiltä kysyttiin samat kysymykset kuin opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajilta.

Opiskelijoilta saatu palaute oli pelkästään positiivista. Opiskelijat kuvasivat posterin visuaalisuutta miellyttäväksi. Toinen opiskelijoista kehui vihreää taustaväriä aiheelle sopivaksi ja huomiota herättäväksi. Toinen opiskelija oli jo harkinnut kuukautiskuppia ja kiinnostui siitä lisää posterin ansiosta. Toisen opiskelijan mielestä posterissa esille tuodut hyödyt on tuotu selkeästi esille. Molempien opiskelijoiden mielestä toisen asteen opiskelijat voisivat kiinnostua posterista. Covid19-pandemiatilanteen vuoksi koululla ei ollut paljoa nuoria paikan päällä, joten palaute jäi kohderyhmältä vähäiseksi.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Yhtenä tärkeimpänä tavoitteena luodessa tieteellistä tutkimusta on luoda mahdollisimman luotettavaa tutkimustietoa. Luotettavuutta arvioidessa pyritään selvittämään tutkimuksessa saadun tiedon todenmukaisuutta. Luotettavuuden kriteereitä laadullisessa tutkimuksessa ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys sekä siirrettävyys. Näillä kriteereillä voidaan arvioida tutkimuksen luotettavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Tässä toiminnallisessa kehittämistyössä on hyödynnetty laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja siitä saatujen tulosten uskottavuutta. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden omat käsitykset tulevat vastata tutkimuksessa saatuja tuloksia. Uskottavuutta voidaan kasvattaa keskustelemalla tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa tutkimustuloksista sekä niiden paikkaansa pitävyydestä. Uskottavuutta voidaan kasvattaa myös keskustelemalla vastaavaa asiaa tutkivien henkilöiden kanssa. Lisäksi uskottavuus kasvaa sen myötä, mitä pidemmän ajan tutkimuksen tekijä on tekemisissä aiheensa kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tässä kehittämistyössä uskottavuutta toi posterin testaaminen ennakkoon yhdeksällä henkilöllä ennen sen julkai-

sua. Lisäksi uskottavuutta lisää palautteen pyytäminen opiskeluterveydenhuollon kahdelta terveydenhoitajalta, kahdelta menstruovalta toisen asteen opiskelijalta sekä yhteistyökumppani Lune Group Ltd:ltä. Kehittämistyön tekijät ovat perehtyneet aiheeseen huolellisesti ja tietopohjaa on kerätty monipuolisesti eri tietokannoista. Tietoperusta koostuu eri lähteistä, jotta tieto on mahdollisimman ajantasaista ja luotettavaa.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että toiset tutkijat pystyvät päätyään tehdyn tutkimuksen osalta samoihin tuloksiin sekä johtopäätöksiin. Tutkimuksen vahvistettavuutta kasvattaa tutkijan tekemät muistiinpanot tutkimusprosessin ajalta sekä mahdollisen tutkimuspäiväkirjan pitäminen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä kehittämistyössä vahvistettavuutta toi tarkkojen muistiinpanojen ylläpitäminen. Vahvistettavuutta lisää myös se, että lähdemateriaaleissa on käytetty tutkimuksia, joiden lähdeviittaukset löytyvät sekä lainattujen lauseiden lopusta että lähdeluettelosta.

Refleksiivisyydessä tutkimuksen tekijän on tiedostettava omat lähtökohtansa tutkijana. Lisäksi hänen tulee arvioida oma vaikutuksensa tutkimusaineistoon sekä -prosessiin. Nämä lähtökohdat kuvataan tutkimusraportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä kehittämistyössä tietoperustaan on käytetty luotettavia kansainvälisiä tutkimuksia ja yhtä systemaattista kirjallisuuskatsausta. Kuukautiskupin käyttömukavuuksia on tuotu esille vain tutkimusten tulosten ja muun luotettavan lähdemateriaalin perusteella. Kehittämistyön tekijät ovat pysyneet puolueettomina tietoperustan laatimisessa, eivätkä tuo siinä omia mielipiteitään esille.

Siirrettävyys käsittelee, kuinka tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää muissa vastaavissa tilanteissa. Tutkimuksen osallistujia ja ympäristöä on kuvattava kunnolla lukijaa varten. Riittäväällä kuvauksella lukijan on mahdollista tarkastella tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tässä kehittämistyössä on kuvattu aihealuetta sekä kohderyhmää tarkasti. Lisäksi kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä on avattu, josta voidaan tarkastella, mitä varten kehittämistyö on tehty. Posterissa olevat tiedot perustuvat samaan lähdemateriaaliin kuin tämän kehittämistyön tietoperusta. Tietoperusta on koottu perusteellisesti ja kaikki käsitteet on avattu ymmärrettävästi työssä. Lisäksi tätä kehittämistyötä on mahdollista hyödyntää useassa terveydenhuollon tarjoamissa palveluissa, kuten eri opiskelijaterveydenhuolloissa tai terveystasemilla.

Tässä kehittämistyössä on käytetty mahdollisimman uutta lähdemateriaalia. Kehittämistyön tekijät ovat pyrkineet valitsemaan enintään 10 vuotta vanhoja lähteitä. Kuukautiskupista löytyy paljon tutkittua tietoa, jota on tässä kehittämistyössä hyödynnetty mahdollisimman paljon. Kehittämistyössä on pyritty käyttämään primärlähteitä, mutta myös sekundaarilähteitä on käytetty tarpeen mukaan. Primärlähteissä tieto on alkuperäistä ja uutta, kun taas sekundaarilähteet ovat esimerkiksi julkaisuja, joissa on käytetty tietoa primärlähteistä (Akatemia 2009).

Tutkimusetiikka käsittää eettisiä näkökulmia, jotka liittyvät tieteeseen tai tutkimukseen. Tutkimuseettinen neuvottelukunta eli TENK on laatinut ohjeistuksen hyvän tieteellisen käytännön edistämistä varten, mitkä vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu rehellisyys sekä tarkkuus ja huolellisuus, kun tutkimusta tehdään. Myös tuotoksen arviointi ja raportointi on osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Aineistot tulee säilyttää asianmukaisesti ja vastuullisesti. Tiedonhankinta- sekä arviointimenetelmien soveltaminen eettisesti ja tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti. Lähdeviitteet laitetaan asianmukaisesti lainatun tutkimuksen tai julkaisun loppuun. Jos lähdeviitteitä ei lainatun asian lopusta löydy, on silloin kyse plagioinnista. Plagiointi tarkoittaa toisen tekstin esittämistä omanaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Kehittämistyöhön on merkitty lähdeviitteet asianmukaisesti lainatun asian yhteyteen eikä tekstiä ole plagioitu toiselta. Tuotosta on arvioitu yhdessä kehittämistyön tekijöiden kesken. Palautetta on kysytty aktiivisesti myös kehittämistyön ohjaustunneilla sekä toimeksiantajalta. Myös yhteistyökumppani Lune Group Oy Ltd:n mielipidettä on kysytty sähköpostitse.

Palautetta posterista pyydettiin WhatsApp-sovelluksen välityksellä sekä suullisesti vapaamuotoisesti. Luotettavuutta olisi lisännyt se, että palautetta olisi pyydetty esimerkiksi palautelomakkeella. Palautelomakkeen avulla palautetta olisi voinut myös antaa nimettömästi, jos se olisi tuntunut helpommalta jollekin esitestaajista tai toisen asteen opiskelijoista.

Tietoa on hankittu sekä kotimaisista että ulkomaisista lähteistä. Tutkimuksia on tehty aiheesta paljon, joita on käytetty hyödyksi kehittämistyön teoriapohjan kirjoittamisessa sekä posterin tekemisessä. Tietoa on etsitty erilaisista tietokannoista, kuten Cochrane:sta, PubMed:sta sekä lääketieteellisistä lehdistä. Kehittämistyön tekijät eivät myöskään ole

tuoneet omia mielipiteitään esille tietoperustassa, vaan sen kokoamiseen on käytetty luotettavia tutkimuksia. Tarkkuuteen ja huolellisuuteen on kiinnitetty huomiota koko kehittämistyön prosessin ajan.

Tutkimusetiikkaan kuuluu myös tutkijan ammattitaito, jonka edellytyksenä on tieteenalan tiedollinen sekä menetelmällinen hallinta. Myös toimintatapojen on oltava tutkimuseettisesti kestäviä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Kaikille terveydenhuollon ammattilaiselle kuuluu vastuu eettisestä toiminnasta ja olla osa sen edistäjänä. Näin ollen terveydenhoitajille on määritelty eettiset suositukset Terveydenhoitajaliiton sivuilla. Niiden mukaan terveydenhoitajuus vaatii asiantuntijuutta, jolle vahva tieto- ja taitopohja on edellytys. (Terveydenhoitajaliitto 2016.)

Terveydenhoitajalla tulee olla tarvittava koulutus toimiakseen ammattilaisena. Eettisten suositusten on tarkoituksena olla apuna ammatin velvoitteiden, osaamisvaatimusten ja vallankäytön rajoitteiden ymmärtämiseksi. Lisäksi terveydenhoitaja kehittää omaa ammattitaitoaan jatkuvasti. Asiakkaalla on itsemääräämisoikeus ja terveydenhoitotyön tulee olla ihmisarvoa kunnioittavaa. Terveydenhoitajan kuvataan olevan asiantuntija edistämään kansanterveystyötä sekä terveyttä. (Terveydenhoitajaliitto 2016.)

Tämä kehittämistyö on kehittämistyön tekijöiden eli valmistuvien terveydenhoitajien loppu-työ, jonka vuoksi terveydenhoitajan eettiset ohjeet nostettiin esille. Terveydenhoitajan on merkittävää kehittää omaa ammattitaitoaan jatkuvasti, jota kehittämistyön tekijät pitivät mielessään tietopohjaa laatiessaan. Tietopohjan tekeminen lisäsi kehittämistyön tekijöiden tietoutta kuukautisista, kuukautissuojista ja niiden käyttämisestä. Kuukautissuojista keskustelu kuuluu kehittämistyön tekijöiden mielestä terveyden edistämiseen, sillä niihin voi liittyä sekä hyviä että huonoja asioita. Koska terveydenhoitajan kuvataan olevan asiantuntija terveyden edistämässä, niin kehittämistyön aihe on sen vuoksi ajankohtainen.

### 7.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön aihe oli jo entuudestaan tuttu kehittämistyön tekijöille. Heitä on mietityttänyt, miksi kuukautiskuppia ei mainosteta yhtä laajasti kuin kertakäyttöisiä kuukautissuojia. Tietoperustan kerääminen lisäsi kehittämistyön tekijöiden tietoutta kuukautiskupin positiivisista puolista. Tietoperustan kirjoittaminen herätti myös ajatuksia siitä, kuinka terveydenhoitajat voisivat välittää tietoutta kuukautiskupin käytöstä sekä kannustaa nuoria sen käyttämiseen. Kehittämistyön tekijät valmistuvat terveydenhoitajiksi ja voivat olla tulevaisuudessa töissä opiskeluterveydenhuollossa, jossa kuukautiskuppia olisi hyvä tuoda esille. Kehittämistyön avulla terveydenhoitajat voivat helpommin ottaa puheeksi kuukautisiin ja kuukautissuojiin liittyviä asioita.

Kehittämistyön tekeminen kahdestaan toi työhön monipuolisuutta ja erilaisia näkemyksiä. Tekijät pystyivät täydentämään toistensa ajatuksia tarvittaessa. Jo kehittämistyön prosessin alkuvaiheessa käytiin läpi tekijöiden vahvuuksia kehittämistyöhön liittyen ja näin ollen sovittiin, kuinka vahvuuksia hyödynnetään. Prosessin kulku on ollut sujuvaa ja kehittämistyö on edennyt aikataulun mukaisesti. Kehittämistyön tekijät kokosivat tietoperustan ja tekivät posterin jo ennen terveydenhoitajakoulutuksen työharjoittelujen alkamista, sillä tiedettiin työharjoitteluilla olevan vaikutusta kehittämistyön etenemiseen. Kehittämistyön tekijät keskustelivat säännöllisesti kehittämistyöstä muun muassa tietoperustan keräämisestä. Jos näkemyseroja oli tietopohjan laatimisessa, niistä päästiin helposti yhteisymmärrykseen. Kehittämistyön tekeminen on opettanut kumpaakin kehittämistyön tekijää tekemään kompromisseja.

Tietoperustan kokoaminen oli kehittämistyön tekijöiden mielestä mielenkiintoista sekä opettavaista. Kansainvälisten lähteiden käyttäminen tuntui välillä haastavalta, mutta se kuitenkin sujui, kun tekstin kääntämiseen käytti tarpeeksi aikaa. Posterin tekeminen tuntui alussa haastavalta. Haastavuutta lisäsi se, että kumpikaan kehittämistyön tekijä ei kokenut visuaalisuuden olevan omaa vahvuuttaan. Posterin asettelua pyöriteltiin useasti ja mielipidettä kysyttiin säännöllisesti ulkopuolisilta henkilöiltä. Lopulta posterista saatiin kehittämistyön tekijöiden sekä esitestaajien mielestä visuaalisesti miellyttävän näköinen sekä ajankohtainen.

#### **7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Tämän kehittämistyön posterit on tarkoitettu toisen asteen opiskelijaterveydenhuollon tilojen seinälle. Kehittämistyötä voi hyödyntää tietouden lisäämisessä kuukautiskupin käytöstä. Kehittämistyötä voidaan käyttää apuna kuukautiskupin hyötyjen tarkastelussa. Terveydenhoitaja voi kertoa kuukautissuojista opiskelijoille posterin avulla, mutta tulee huomioida, että kehittämistyö painottuu kuukautiskuppiin ja sen positiivisiin puoliin. Kehittämistyön tekijät ovat myös pohtineet, että terveydenhoitaja voisi kertoa nuorille vaihtoehtoisista kuukautissuojista sekä niiden turvallisuudesta.

Jatkokehitysmahdollisuutena on tuottaa kysely esimerkiksi toisen asteen opiskelijoille kuukautissuojien käytöstä. Kuukautiskupin hyödyistä on mahdollista pitää myös oppitunti toisen asteen opiskelijoille, jonka avulla tietoutta voidaan lisätä heidän keskuudessaan. Myös terveydenhoitajat voisivat hyötyä koulutuksesta, jossa kerrotaan faktatietoa kuukautiskupin positiivisista puolista. Koulutuksen avulla heidän voi olla helpompi keskustella kuukautisista ja vaihtoehtoisista kuukautissuojista nuorten kanssa.

## Lähteet

- Akatemia. 2009. Perustiedonlähteet.  
<http://www.akatemia.org/projektit/tiedonhaku/3.htm>. 18.1.2021.
- Canva. 2021. Pro.  
<https://www.canva.com/pro/>. 2.2.2021.
- Cleveland Clinic. 2020. Tired of Tampons? Here Are Pros and Cons of Menstrual Cups.  
<https://health.clevelandclinic.org/tired-of-tampons-here-are-pros-and-cons-of-menstrual-cups/>. 7.1.2021.
- Galan, N. 2019. Which Menstrual Cup Is Right for You? Healthline.  
<https://www.healthline.com/health/womens-health/menstrual-cup-comparison>. 16.1.2021.
- Eijk, A., Zulaika, G., Lenchner, M., Mason, L., Sivakami, M., Nyothach, E., Unger, H., Laserson, K. & Phillips-Howard, P. 2019. Menstrual cup use, leakage, acceptability, safety, and availability: a systematic review and meta-analysis.  
<https://bit.ly/3o0BtKf>. 7.1.2021.
- Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. 2019. Kohtaaminen keskiössä – Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhoollon palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.  
[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN\\_ISBN\\_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 11.1.2021.
- Howard, C., Rose, CL., Trouton, K., Stamm, H., Marentette, D., Kirkpatrick, N., Karalic, S., Fernandez, R. & Paget, J. 2011. FLOW (finding lasting options for women): multicentre randomized controlled trial comparing tampons with menstrual cups.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21673197/>. 19.1.2021.
- Jean Hailes. 2019. Menstrual cups a safe, economic and environmentally-friendly choice, study finds.  
<https://www.jeanhailes.org.au/news/menstrual-cups-a-safe-economic-and-environmentally-friendly-choice-study-finds>. 7.1.2021.
- Johnson, T. 2019. What are the disadvantages of using a menstrual cup? Women's Health.  
<https://www.webmd.com/women/qa/what-are-the-disadvantages-of-using-a-menstrual-cup>. 10.1.2021.
- Jyväskylän Lyseon lukio. 2021. Väriympyrä.  
<https://bit.ly/2MrGBu7>. 2.2.2021.
- Kakani, C.R. & Bhatt, J. 2017. Study of adaptability and efficacy of menstrual cup in managing menstrual health and hygiene.  
<https://bit.ly/3qDcEWk>. 10.1.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Opetussuunnitelma Terveydenhoitaja (AMK).  
<https://soleops.karelia.fi/opsliitteet/Opintopolku/Terveystutkija.pdf>. 7.1.2021.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. 127–129.
- Laine, T. 2005. Tytöstä naiseksi &#8211; murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Duodecim-lehti.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo95187>. 14.1.2021.
- Lune Group Oy Ltd. 2018. Pieni kirja kuukautisista.  
<https://bit.ly/2LPROEn>. 20.12.2020.

- Lunette. 2018. Asiakastutkimus.  
<https://fi.lunette.com/>. 10.1.2021.
- Lunette. 2020a. Kuukautiskuppi ja TSS eli toksinen sokkioireyhtymä – mitä niistä on hyvä tietää.  
<https://fi.lunette.com/blogs/news/kuukautiskuppi-ja-toksinen-sokkioireyhtyma-mita-niista-on-hyva-tietaa>. 7.1.2021.
- Lunette. 2020b. Kuukupin koko-opas.  
<https://fi.lunette.com/pages/kuukupin-koko-opas>. 11.1.2021.
- Lunette. 2020c. Nyt ne alkoivat! - Lue tästä, mitä ihka ekojen menkkojen aikana tapahtuu.  
<https://fi.lunette.com/blogs/news/nyt-ne-alkoivat-lue-tasta-mita-ihka-ekojen-menkkojen-aikana-tapahtuu>. 11.1.2021.
- Lunette. 2020d. Kuinka käyttää kuukuppia?  
<https://fi.lunette.com/pages/kuinka-kayttaa-kuukuppia>. 2.2.2021.
- Lunette. 2020e. Kuukautishygienia on perusedellytys ympäristön suojelulle.  
<https://fi.lunette.com/blogs/news/kuukautishygienia-on-perusedellytys-ympariston-suojelulle>. 7.1.2021.
- Peberdy, E., Jones, A. & Green, D. 2019. A Study into Public Awareness of the Environmental Impact of Menstrual Products and Product Choice.  
<https://www.mdpi.com/2071-1050/11/2/473/htm>. 7.1.2021.
- Pohjoisen Keski-Suomen ammattiopisto. 2021. QR-koodit.  
<https://peda.net/poke/projektit/tvt-hanke/opetusteknologia/qr-koodit>. 2.2.2021.
- Reed, B. & Carr, B. 2018. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279054/>. 14.12.2020.
- Scaccia, A. 2019. Everything You Need to Know About Using Menstrual Cups.  
<https://www.healthline.com/health/womens-health/menstrual-cup>. 10.1.2021.
- Sitra. 2017. Kestokuukautissuoja vähentää jätettä ja helpottaa naisten elämää.  
<https://bit.ly/3bX0OCf>. 7.1.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julka\\_2006\\_12\\_opiskeluterveydenhuolto\\_verkko.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julka_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1). 12.3.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Terveydenhoitaja.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhuolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>. 14.1.2021.
- Terveydenhoitajaliitto. 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset.  
[https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks\\_21.6.2017.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf). 18.1.2021.
- Terveyskirjasto. 2019. Toksinen sokkioireyhtymä (Orphanet). Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=orp01566](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=orp01566). 7.1.2021.
- Terveyskirjasto. 2020a. Lääketieteen sanasto: menstuaatio. Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt02092](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02092). 12.3.2021.
- Terveyskirjasto. 2020b. Lääketieteen sanasto: terveysneuvonta. Duodecim.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03442](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03442). 14.1.2021.



- Tiitinen, A. 2020a. Normaali kuukautiskierto.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00158](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158).  
14.12.2020.
- Tiitinen, A. 2020b. Kuukautiskierto ja munasolun kehitys.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=odk00003](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=odk00003).  
16.12.2020.
- Tiitinen, A. 2020c. Hormonikierukka.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01113](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01113).  
14.3.2021.
- Tilastokeskus. 2020. Käsitteet. Tutkimus- ja kehittämistoiminta.  
[https://www.stat.fi/meta/kas/t\\_ktoiminta.html](https://www.stat.fi/meta/kas/t_ktoiminta.html). 7.1.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaus-  
epäilyjen käsitteleminen Suomessa.  
[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). 27.1.2021.
- Vazquez-Briseno, M. Hirata, F. De Dios Sanchez-Lopez, J. Jimenez-Garcia, E. Na-  
varro-Cota, C. Nieto-Hipolito, J. 2012. Using RFID/NFC and QR-Code in  
Mobile Phones to Link the Physical and the Digital World.  
<https://bit.ly/3reSXVe>. 3.2.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannus-  
osakeyhtiö Tammi.
- Väestöliitto. 2018a. Mitä ovat kuukautiset?  
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-on-kuukautiset/>. 14.12.2020.
- Väestöliitto. 2018b. Mikä on kuukautiskierto?  
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mika-on-kuukautiskierto/>.  
16.12.2020.
- Väestöliitto. 2018c. Millaisia kuukautissuojia on?  
<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/millaisia-kuukautissuojia-on/>.  
20.12.2020.
- WhatsApp. 2021. Helppoa, turvallista ja luotettavaa viestintää.  
<https://www.whatsapp.com/?lang=fi>. 21.3.2021.

## Posteri

Tutkitusti turvallinen, hygieeninen ja taloudellinen kuukautissuoja

# KUPITELLAANKO?

## KUUSI SYYTÄ VALITA KUUKUPPI



**Pitkäaikainen  
ystäväsi**

-Jopa useamman  
vuoden ajan

**Hygieeninen**

-Ei epämiellyttävää hajua  
tai limakalvojen kuivumista  
-Vähemmän alapään  
tulehduksia

**Ympäristö-  
ystävällinen**

-Vähemmän jätettä kuin  
kertakäyttöisillä  
kuukautissuojilla

**Taloudellinen**

-Maksaa itsensä takaisin  
puolesta vuodessa verrattuna  
kertakäyttöisiin kuukautissiteisiin

**Jopa 12h  
tyhjennysväli**

-Nuku siis yösi rauhassa

**PSST!**

-Testaa Lunetten sivuilla,  
kumpi koko käy sinulle!

**Huomaamaton**

-Monet eivät edes huomaa  
sitä, mukavaa!

Lisätietoa ja lähdemateriaalia löydät:  
Keinänen, J. & Paakkunainen, T. 2021.  
Kupitellaanko? Kuusi syytä valita kuukuppi.  
Karelia-ammattikorkeakoulu.  
Terveystieteiden tutkimuskeskus. Kehittämistö.