

Friimäki Maria & Karjalainen Suvi

16-20-vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla

Opinnäytetyö

16-20-vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla

Kyselytutkimus Oulun seudulla asuville 16-20-vuotiaille naisille

Friimäki Maria, Karjalainen Suvi
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät: Maria Friimäki & Suvi Karjalainen

Opinnäytetyön nimi: 16-20-vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla

Työn ohjaaja: Lehtorit Marja Kinisjärvi & Satu Rainto

Työn valmistuslukupäivä ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 36 + liitteet 5

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia 16-20-vuotiaiden Oulun seudulla asuvien naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoisuutta kuukautiskupista, sekä faktojen avulla vaikuttaa ihmisten asenteisiin kuukautiskuppia kohtaan. Toteutimme opinnäytetyön tutkimalla aihetta kyselytutkimuksen avulla Oulun seudun ammattiopiston toimipisteissä, sekä useissa Oulussa sijaitsevilla lukioissa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä kuukautiskuppivalmistaja Lune Group Oy Ltd:n kanssa.

Tutkimuksen tietoperusta käsittelee naisen seksuaalisuutta, seksuaalioikeuksia, seksuaaliterveyttä ja naisten fysiologisia sekä psyykkisiä muutoksia nuoruusiässä. Viitekehys sisältää tietoa kuukautisista ja erilaisista kuukautissuojista, mutta se paneutuu erityisesti kuukautiskuppiin ja sen käyttöön. Tietoperustan kokoamisessa on käytetty monipuolisesti erilaisia lähteitä ja hakukoneita. Tutkimusaineisto on kerätty kvantitatiivisin menetelmin, mutta tutkimuksessa on myös kvalitatiivisia piirteitä.

Tutkimus osoittaa, että suurin osa Oulun seudulla asuvista nuorista naisista tietää, mikä kuukautiskuppi on, ja mikä sen toimintaperiaate on. Tutkimuksessa selvisi myös, että vain 10% tutkimukseen osallistuneista pitää kuukautiskuppia ensisijaisena kuukautissuojanaan. Tutkimuksen mukaan suurin osa kuukautiskuppia kokeilleista pitää käyttökokemusta positiivisena ja suurin osa vastaajista, jotka eivät koskaan ole kokeilleet kuukautiskupin käyttöä, ajattelee siitä kuitenkin positiivisesti. Johtopäätöksenä voidaan siis ajatella, että suurin osa kuukautiskuppia kokeilevista naisista jää sen käyttäjiksi.

Ajattelemme, että kuukautiskupista puhuminen vartenotettavana kuukautissuojana lisäisi tietoisuutta ja parantaisi asenteita. On siis tärkeää, että peruskoulun luokanopettajat ja aihetta käsittelevät aineenopettajat sekä terveydenhuollon ammattihenkilöt saavat kuukautiskupista riittävästi tietoa koulutuksensa aikana.

Asiasanat: seksuaalisuus, kuukautiset, kuukautiskuppi, kuukuppi, kyselytutkimus, ammattiopisto, lukio

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Midwifery

Authors: Maria Friimäki, Suvi Karjalainen

Title of thesis: Knowledge and attitudes towards menstrual cup among 16- to 20-year-old women in Oulu region

Supervisors: Lectures Maria Kinisjärvi & Satu Rainto

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018 Number of pages: 36 + 5

The purpose of this thesis was to investigate the knowledge and attitudes towards menstrual cup among 16- to 20-year-old women in Oulu region. The meaning of this study is to increase the level of knowledge about menstrual cup. With this study we also want to affect to peoples attitudes towards menstrual cup through facts so that thoughts about it would become more positive. We researched our topic through Webropol-survey that we shared to the campuses of Oulu vocational college and high schools in Oulu. Menstrual cup producer Lune Group Oy Ltd was our partner in the process.

The knowledge base of the research talks about womans sexuality, sexual rights, sexual health and changes that happen during puberty in girls life. After these topics the knowledge base goes to more specific topics like menstruation and hygiene products used during menstruation especially menstrual cup and the usage of it. To create the knowledge base we used several search engines and sources of information. The thesis has been carried out as a quatitative research although there is also some qualitative attributes in it.

In the research was found out that most of 16- to 20-year-old women in Oulu region know what is a menstrual cup and what are the principles of using it. It was also found out that only 10 % of women who answered our survey use menstrual cup as their menstrual protection regularly. According the research most of the women who had tried menstrual cup had positive opinion about it and also most of the women that had not tried it have positive thoughts about it. So as a conclusion it can be said that most of the women that try menstrual cup starts to use it regularly.

We think that talking about menstrual cup as a equal menstrual cover could increase the level of knowledge about it and it could also make attitudes towards it more positive. It is important that teachers in primary school and health care professionals get enough information about menstrual cup during their education.

Keywords: sexuality, menstruation, menstrual cup, survey, vocational college, high school

Sisällys

1	JOHDANTO	6
2	TYTÖSTÄ NAISEKSI.....	7
2.1	Seksuaalisuus	7
2.2	Teini-iässä tapahtuvat muutokset.....	9
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	15
4.1	Kohderyhmä.....	15
4.2	Aineiston hankinta ja analysointi	15
5	TUTKIMUSTULOKSET	17
5.1	Vastaajien taustatiedot	17
5.2	Tietoisuus.....	17
5.3	Asenteet.....	23
6	TUTKIMUSTULOsten TARKASTELU, POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	28
6.1	Kuukautiskuppia koskeva tietoisuus.....	28
6.2	Kuukautiskuppia koskevat asenteet	29
6.3	Pohdinta.....	29
6.4	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	30
6.5	Oppimiskokemukset.....	31
6.6	Kehittämisideat.....	32
	LÄHTEET.....	33
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Kuukautiskuppi, tunnetummin kuukuppi on vanha keksintö, mutta vasta viime vuosina se on noussut laajempaan tietoisuuteen. Kuukautiskuppi on kupin muotoinen kuukautisvuodon kerääjä, joka asetetaan emättimeen kuukautisten aikana. Samaa kuppia voi käyttää jopa vuosien ajan, mutta sen hygieniasta on pidettävä hyvää huolta. Kuukautiskuppia voi pitää kerrallaan 12 tuntia emättimessä, jonka jälkeen se tulee pestä huolellisesti ennen takaisin asettamista. (Väestöliitto 2018, viitattu 24.2.2018.) Kuukautiskupin käyttäminen vaatii hyvää oman kehon tuntemista ja käyttäjän täytyy hyväksyä itsensä niin, että hän voi koskettaa omaa intiimialuettaan.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme nuorten naisten tietoisuutta ja asenteita kuukautiskupin käyttöön liittyen. Tietoisuutta kuukautiskupista todellisena kuukautissuojavaihtoehtona on mielestämme todella vähän. Opinnäytetyön avulla haluamme lisätä tietoa kuukautiskupista ja sen käytöstä nuorten naisten keskuudessa. Olemme huomanneet, että omissa sosiaalisissa piireissämme todella harva käyttää kuukautiskuppia tai on saanut siitä edes kunnollista tietoa. Tietoa saa etsimällä, mutta kuukautiskuppi ei ole saavuttanut tasavertaista asemaa muiden kuukautissuojien rinnalla. Tuotteena kuukautiskuppi ei ole niin näkyvä, kuin esimerkiksi erilaiset siteet ja tamponit.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää kyselytutkimuksen avulla 16-20-vuotiaiden nuorten naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita Oulun seudulla. Työn tavoitteena on lisätä tietoisuutta kuukautiskupin käytöstä, ja siten edistää nuorten naisten seksuaaliterveyttä. Seksuaaliterveys on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Seksuaalisuus ja seksuaaliterveys ovat suuressa roolissa tytön kasvaessa naiseksi. Työssä arvioimme edellä mainittuja asioita pääasiassa kvantitatiivisin keinoin. Tutkimus sisältää kuitenkin myös kvalitatiivisia piirteitä.

Tutkimustuloksia hyödyntävät tulevaisuudessa yhteistyökumppanimme sekä kaikki ne, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta. Tutkimuksen tavoitteena on tietoisuuden lisääntyminen nuorten naisten keskuudessa ja se, että tiedon myötä he rohkenisivat kokeilemaan muitakin kuukautissuojia, kuin siteitä ja tamponeja. Tavoitteena on myös, että yhteistyökumppanimme saisi tietoa kuukautiskupin käytöstä Oulun seudulla.

2 TYTÖSTÄ NAISEKSI

2.1 Seksuaalisuus

Seksuaalisuuden määritelmä on hyvin monipuolinen katsojasta riippuen. Ihmisen persoonallisuus määrittelee ihmisen seksuaalisuuden, johon kuuluvat muun muassa sukupuoli, sukupuoli-roolit, sukupuoli-identiteetti, seksuaaliset suhteet, lisääntyminen, seksuaaliterveys, erotiikka ja mielihyvä. Seksuaalisuus on keskeinen osa ihmisyyttä läpi kaikkien elämänvaiheiden. Seksuaalisuus on osa kaikkien yksilöiden elämää, iästä, paikasta tai esimerkiksi sairauksista huolimatta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, viitattu 29.9.2016.) Seksuaalisuuteen kuuluu myös asioita, joihin ei liity seksi tai erotiikka. Seksuaalisuudesta ei pääse eroon, vaan se on läsnä ihmisen päivittäisessä elämässä. Se on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tiiviisti yhteydessä mielenterveyteen. Ihmisen seksuaalinen minäkuva on muuttuva tekijä ihmisen eri elämänvaiheissa. (terve.fi 2016a, viitattu 29.9.2016.) Jo lapsesta asti ihminen rakentaa omaa seksuaalista identiteettiään omien arvojensa ja oman ihmiskäsityksensä pohjalta. Aikuisen antamat arvot ja puitteet vaikuttavat paljon siihen, miten lapsen seksuaalisuus kehittyy. On tärkeää lapsen olla utelias ja suhtautua luontevasti seksuaalisuudesta puhumiseen. (Bildjuschkin, Ruuhilahti 2012, 26.)

Nuoruusikä on erityistä aikaa seksuaalisuuden kehittymiselle, sillä nuoruusiässä tapahtuu suuria sukupuolisen kehityksen muutoksia. Kehon muutoksien lisäksi seksuaalinen kiinnostus herää ja minäkuva kehittyy. Seksuaalinen kasvu nuoruusiässä käsittää kaikkia ihmisen osa-alueita, psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia. Aikuisuuden kynnyksellä nuorilla herää kiinnostus erilaisiin seksuaalisuuteen liittyviin asioihin. Nuoruudessa ajankohtaisia asioita ovat esimerkiksi seksuaalinen suuntautuminen, suhteet, läheisyys ja kanssakäyminen. Nuoruuden aikana nuorista tulee itsenäisempiä yhteiskunnan jäseniä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014, viitattu 10.2.2017.)

Seksuaalioikeuksien keskeisimpänä sisältönä pidetään yksilöiden ja pariskuntien oikeutta päättää omaa seksuaalisuuttaan koskevista asioista, kuten parisuhteen solmimisesta, avioitumisesta, ehkäisyasioista ja lasten hankinnasta (Klemetti & Raussi-Lehto 2014, 22, viitattu 1.11.2016). Seksuaalioikeudet ovat ihmisoikeuksia. Jokaisella ihmisellä on oikeus seksuaalisuuteensa ja toteuttaa sitä omalla tavallaan, ilman pakottamista, toisen ihmisen riistämistä, tai siihen kuuluvaa

väkivaltaa. Seksuaalioikeuksiin kuuluu myös tasa-arvo, esimerkiksi erilaisten seksuaalisten suuntautumisten välillä. Voidaan ajatella, ettei kenenkään seksuaalisuus ole enemmän oikein tai väärin, kuin jonkun toisen. Jokaisella on oikeus yksityisyyteen. Oma seksuaalisuus on jokaisen oma asia, ja sitä ei tarvitse jakaa sen enempää, kuin itsestä tuntuu hyvältä. Yhteiskunnalla on velvollisuus jakaa tietoa ja seksuaaliterveyspalveluita jäsenilleen. Jokaisella yhteiskunnan jäsenellä on oikeus vaikuttaa siihen, miten seksuaalisuutta ja seksuaaliterveyttä yhteiskunnassa käsitellään. Yksilöillä on myös oikeus suojeluun. (Väestöliitto 2016a, viitattu 29.9.2016.)

Nuoruusiässä, kun seksuaalisuus on vielä kehitysvaiheessa, on erityisen tärkeää, että nuori tietää omat seksuaalioikeutensa. Nuorilla on oikeus saada seksuaalikasvatusta ja -valistusta, vain näin heillä voi olla riittävästi tietoa oikeuksistaan ja mahdollisuus pitää niistä myös kiinni. Tutkimusten mukaan seksuaalikasvatuksen myötä esimerkiksi aborttien ja seksitautien määrä vähenee. Toisin sanoen tiedon puute on vahingollista nuorten seksuaaliterveydelle. (Väestöliitto 2018, viitattu 28.2.2018.) Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen on tärkeä aihe. Seksuaalisuuteen liittyvää ohjausta voi toteuttaa monella eri tavalla. On olemassa esimerkiksi valmiita malleja seksuaalisuuden puheeksi ottamiseen ja neuvonnan antamiseen. Seksuaaliohjauksen peruspilareita ovat kiireetön tilanne, läsnäolo, luvan antaminen aiheelle ja sen käsittelylle nuoren toiveiden mukaisesti, sekä mahdollinen lisäavun tunnistaminen ja siihen ohjaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017, viitattu 24.2.2018.)

Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan tasapainoa, jossa ihmisen fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja emotionaalinen hyvinvointi ovat sopivassa suhteessa seksuaalisuuden kanssa (Bildjuschkin, Ruuhilahti 2012, 28). Suomessa seksuaaliterveyden edistämisestä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Seksuaaliterveyttä pyritään edistämään terveydenhuoltolain ja tartuntatautilain puitteissa. Erityisesti nuorten seksuaaliterveyttä kartoitetaan muun muassa seksuaaliterveyskyselyn avulla, joka kuuluu kouluterveyskyselyn yhteyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö, viitattu 29.9.2016.)

Nuoren seksuaaliterveyteen vaikuttavat monet asiat. Nuoruusiässä erilaiset tekijät voivat vaikuttaa seksuaaliterveyteen joko positiivisesti tai negatiivisesti. On tärkeää tarjota nuorille keinoja pitää huolta omasta seksuaaliterveydestä. Nuoruusiässä ajankohtaisia asioita ovat esimerkiksi seksuaalinen kanssakäyminen, raskauden ehkäisy, mahdollinen perhesuunnittelu ja oman fyysisen terveyden tarkkailu. (Nuorten elämä.fi, viitattu 10.2.2017.)

2.2 Teini-iässä tapahtuvat muutokset

Tytön kasvussa kohti aikuisuutta ilmenee useita fyysisiä ja henkisiä muutoksia. Fyysiset muutokset ovat kehon muutoksia, jotka muovaavat tytön vartaloa kohti naiseutta. Näkyvimpiä muutoksia ovat pituuskasvu ja rintojen kasvu. Myös karvankasvu, kuten häpykarvoitus, lisääntyy sekä lihakset kasvavat ja rasvakudos lisääntyy. Murrosiässä iho rasvoittuu nopeammin, jonka seurauksena voi syntyä erilaisia iho-ongelmia. Yksi tärkeimmistä murrosiässä tapahtuvista muutoksista on kuukautisten alkaminen, joka merkitsee naisen sukukypsyyttä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016, viitattu 7.11.2016.)

Nuoruusiässä tapahtuu ihmisen elämässä myös valtavia henkisiä muutoksia. Puberteetin alkaessa nuoren täytyy sopeutua tapahtuviin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin. Nuoruuden aikana irrottaudutaan vanhemmista, kavereista tulee tärkeämpiä ja aletaan rakentaa omaa seksuaalidentiteettiä. (Mielenterveystalo 2018, viitattu 24.2.2018.) Nuoruuden psykososiaaliseen kehitykseen kuuluu kolme kriisiä, jotka ovat ideologinen-, identiteetti- ja ihmissuhdekriisi. Ideologisesessa kriisissä nuoren maailmankuva muodostuu, identiteetikriisissä nuoren minäkuva hahmottuu, ja ihmissuhdekriisissä konkretisoituu vanhemmista irtaantuminen sekä ikätovereihin tukeutuminen. (Saarniaho, R. 2005, viitattu 24.2.2018.)

2.3 Kuukautiset

Kuukautiset ovat joka kuukautinen tapahtuma naisen elämässä aina teini-ikästä vaihdevuosiin asti. Kuukautiset tarkoittavat veristä vuotoa kuukautiskierron alussa. Ennen kuukautisia kohtu on valmistautunut kasvattamaan hedelmöittynyttä munasolua. Kyseessä on monimutkainen hormonaalinen tapahtuma, jossa muun muassa kohdun limakalvo paksuuntuu. Kun munasolu ei hedelmöity, raskaus ei ala ja kohtu poistaa paksuuntuneen limakalvon ja sen mukana pienen määrän verta. (Nelson, L. M. 2017, viitattu 20.2.2017.)

Kuukautiset alkavat keskimäärin 10-15-vuotiaana, mutta alkamisaika vaihtelee yksilöiden välillä (terve.fi 2016b, viitattu 19.10.2016). Kuukautisten alkamisikään vaikuttavat perimä sekä nuoren elintavat, sekä esimerkiksi lapsuudessa sairastetut vaikeat sairaudet ja niihin kuuluva lääkehoito (Tiitinen 2015b, viitattu 19.10.2016).

Kuukautiskierron pituus on normaalisti 23-35 vuorokautta. Kuukautiskierron alkamispäiväksi lasketaan se päivä, jolloin kuukautisvuoto alkaa ja päättymispäiväksi se, jolloin seuraava kuukautisvuoto alkaa. Vuoto kestää tavallisesti 2-8 vuorokautta, mutta vuodon pituus on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet tekijät, esimerkiksi erilaiset ehkäisyvalmisteet. Vuodon määrä on keskimäärin 20-80 millilitraa. Määrä on kuitenkin yksilöllinen ja sitä on hankalaa arvioida. Joillain naisilla vuoto alkaa runsaana, joillain taas niukkana. Vuodon määrä voi vaihdella vuotopäivien välillä. (Tiitinen 2015b, viitattu 19.10.2016.)

Normaali kuukautisten loppumisikä on noin 50 vuotta. Kuukautisten loppumisaika voi kuitenkin vaihdella 43-57 ikävuoden välillä. Viimeisiä kuukautisia kutsutaan menopaussiksi, joka on osa vaihdevuotia, jolloin munasarjojen toiminta heikkenee ja lopuksi sammuu. Vaihdevuosiin liittyy myös ovulaation loppuminen, munarakkuloiden määrän väheneminen ja estrogeenituotannon hiipuminen. Menopaussin ajankohtakin on yksilöllinen ja siihen voi vaikuttaa esimerkiksi tupakointi. (Tiitinen 2015a, viitattu 19.10.2016.)

Kuukautisten aikana käytetään kuukautissuojia, jotka keräävät kuukautisvuotoa. Suojia on useita erilaisia. Jokainen tyttö ja nainen etsivät itselleen sopivimman suojavaihtoehdon. Kuukautissuojia on eri kokoisia, sillä kuukautisvuodon määrä vaihtelee ja se on yksilöllistä. Tunnetuimpia kuukautissuojia ovat terveyside, pikkuhousunsuoja ja tamponi. Nykyään kuitenkin yhä useammat kuluttajat haluavat siirtyä ekologisempiin vaihtoehtoihin. Ekologisia vaihtoehtoja ovat esim. kuukautiskuppi ja kestositeet sekä kestopikkuhousunsuojat. (Väestöliitto 2016b, viitattu 1.11.2016.)

Terveysiteet ja pikkuhousunsuojat ovat kertakäyttöisiä suojia, jotka asetetaan pikkuhousujen sisäpinnalle. Siteitä ja pikkuhousunsuojia on eri kokoisia, muotoisia ja paksuisia. Kertakäyttösiteet sisältävät muovia, jonka vuoksi niitä usein syytetään huonosti hengittäviksi. Huono hengittävyys aiheuttaa joillekin naisille muun muassa hiivatulehduksia. Tämän lisäksi side saattaa aiheuttaa hankaamista ja hautomista, joka ärsyttää limakalvoja. Siteelle ja pikkuhousunsuojalle on myös ekologisempi vaihtoehto, kestositeet. Kestositeet ovat uudelleenpestäviä ja niitä voi uusiokäyttää. Kestositeiden ansiosta muovinkulutus vähenee, mikä vähentää ympäristöhaittoja, ja on myös taloudellisesti kannattavaa. (Väestöliitto 2016b, viitattu 1.11.2016.)

Tamponi on usein puuvillasta valmistettu imukykyinen kuukautissuoja, joka työnnetään emättimen sisään, lähelle kohdunsuuta. Tamponi asetetaan joko sormin työntämällä tai asettimen avulla. Suositusten mukaan tamponia voi pitää emättimessä yhtäjaksoisesti enintään kahdeksan tun-

tia. Tamponoja on eri kokoisia, ja niillä on eri imukykyjä. Tamponia pidetään käteväenä, sillä toisin kuin sidettä, sitä voi käyttää esimerkiksi uudessa ja se on huomaamaton. Lisäksi tamponi ei muodosta hajua samoin kuin siteet, sillä se on kehon sisällä. (Väestöliitto 2016b, viitattu 1.11.2016.)

Tamponia moititaan usein siksi, että se saattaa kuivattaa limakalvoja ja siten saa ne ärtyneeksi. Limakalvojen kuivuus voi aiheuttaa hiertymiä, mikä altistaa infektioille. (The Doctors 2012, viitattu 1.11.2016.) On myös tutkittu, että tamponeihin voidaan yhdistää riski sairastua toksiseen sokkioireyhtymään (TSS). TSS syntyy, kun stafylokokki-bakteeri pääsee limakalvojen kautta verenkiertoon. Tila on hengenvaarallinen. TSS: ään liitettyjä oireita ovat esimerkiksi kuume, päänsäryt, matala verenpaine, ripuli, sekavuus sekä silmien, suun ja nielun punoitus. (Higuera 2016, viitattu 1.11.2016.) Syytä sille, miksi tamponit liitetään usein TSS: ään, ei ole löydetty. Kuitenkin epäillään, että syy olisi siinä, että pitkäksi aikaa paikoilleen jätetty tamponi lisää bakteerien määrää ja siten infektioriski kasvaa. Toinen mahdollinen syy on se, että tamponi saattaa hankaamalla rikkoa limakalvon pintaa ja näin mahdollistaa bakteerien pääsyn verenkiertoon. (Higuera 2016, viitattu 1.11.2016.)

Kuukautiskuppi, joka tunnetaan myös nimellä kuukuppi, on kuukautissuoja. Kuukautiskupit valmistetaan usein luonnonkumista tai silikonista. Kuukuppi on pienen kupin muotoinen kuukautisvuodon kerääjä, joka asetetaan emättimen sisälle. Kuppia voidaan pitää emättimessä yhtäjaksoisesti kaksitoista tuntia. Kupin poiston jälkeen se tyhjenetään ja pestään sille tarkoitetulla pesuaineella. Sen jälkeen kuppi on taas valmis käytettäväksi. On suositeltavaa, että kuppi desinfioidaan vähintään kerran kuukautiskierron aikana, joko keittämällä tai esimerkiksi kupille tarkoitetuilla desinfiointipyyhkeillä. (Väestöliitto 2018, viitattu 24.2.2018.)

Maailman ensimmäiset kuukautiskupit keksittiin jo 1860-luvun loppupuolella Chicagossa. Tuolloin kuukautiskuppi oli ennemminkin narun päässä oleva pieni pussi, joka oli kiinni vyön tavoin naisen lantiolla. (Finley 1998, viitattu 7.11.2016.) Moderni, eli nykyaikaista muistuttava kuukautiskuppi keksittiin vuoden 1930 tienoilla Amerikassa. Tuolloin kuukuppi ei ollut vielä kovin suosittu, sillä se oli valmistettu kovasta kumista ja naiset eivät pitäneet siitä. Vuonna 1959 valmistuksessa alettiin käyttää pehmeämpiä materiaaleja. Vielä tällöinkään tuotteesta ei tullut kovin suosittua. Vasta 1980-luvulla kuukuppi alkoi kasvattaa suosiotaan ja joitain edelleen toiminnassa olevia kuppia markkinoivia yhtiöitä perustettiin. Kuukautiskuppien muoto ja materiaali on vaihdellut vuosien saatossa ja lähes jokainen yritys on tuonut markkinoille vähän erilaisen kupin. (Finley 1997-2013, viitattu 7.11.2016.)

Kuukautiskuppia keuhutaan muun muassa sen ekologisuuden vuoksi, sillä se tuottaa paljon vähemmän jätettä verrattuna kertakäyttöisiin suojiin. Yksi kuukautiskuppi kestää käytössä jopa vuosia. Kuluttajat pitävät myös kupin hygieenisyydestä ja käyttömukavuudesta. Kuten muita suoja käyttäessä, kupin kanssa ei ilmaannu esimerkiksi hajuhaittoja tai genitaalialueen hautumista. Kuukuppi on lempeä emättimen limakalvoille, se ei rasita, kuivata tai ärsytä niitä. Kuppi pitää yllä myös emättimen normaalia bakteerikantaa. Näiden ominaisuuksien vuoksi kuppia voi käyttää koko vuodon ajan, riippumatta vuodon määrästä. (Lunette 2016a, viitattu 4.11.2016.) Toisin kuin usein luullaan, kuukautiskuppia voivat käyttää kaiken ikäiset naiset. Kuukautiskuppi soveltuu kaikkiin elämänvaiheisiin, aina kuukautisten alkamisesta menopaussiin asti. Kuukautiskuppeja on saatavilla eri merkkejä ja eri kokoja. Kuppi soveltuu käytettäväksi myös useiden ehkäisyvälineiden, kuten kierukan ja ehkäisyrenkaan, kanssa yhtä aikaa. (Lunette 2016a, viitattu 4.11.2016.)

Kuukautiskuppia on kritisoitu siksi, että joidenkin käyttäjien mielestä se lisää sotkun määrää. Kupin tyhjentämisessä käyttäjä joutuu tekemisiin veren kanssa, minkä jotkut kokevat epämiellyttäväksi. Kupin asettaminen ja poistaminen voi olla joillekin ongelmallista, minkä vuoksi jotkut saattavat luopua sen käytöstä. (Ross 2015, viitattu 11.11.2016.) Usein ensimmäisillä kuukupin kokeilukerroilla, kupin pois ottaminen voi tuntua alipaineen vuoksi hankalalta. Ratkaisu tähän ongelmaan on oikean poisottotekniikan oppiminen. (Lunette 2016b, viitattu 11.11.2016.) Kuukautiskupin käyttöönotto vaatii naiselta harjoittelua ja omaan anatomiaan tutustumista. Joissain tapauksissa kuukautiskuppi ei sovi käyttäjälle, esimerkiksi anatomisten haasteiden vuoksi. Kuukuppi, kuten muutkin kestosuojat, vaatii erityistä huolellisuutta hygieenisyyttä kohtaan. Näin ollen se ei sovi henkilöille, jotka eivät ole valmiita sitoutumaan tähän. (Ross 2015, viitattu 11.11.2016.) Kuukautiskuppi ei sovellu käytettäväksi synnytyksen jälkeisessä vuodossa, sillä se kasvattaa infektioriskiä (Lunette 2016a, viitattu 11.11.2016).

Useimmat käyttäjät keuhuvat kuukautiskuppia helppokäyttöiseksi, kun siihen oppii oikeanlaisen tekniikan. Jokainen käyttäjä etsii itselleen sopivimman tekniikan kuukupin käyttöön, joka ei ole välttämättä samanlainen kuin muiden käyttäjien hyväksi kokemat tekniikat. Tämä johtuu siitä, että jokaisen anatomia on hieman erilainen. (The Diva Cup 2016, viitattu 28.2.2017.)

Kuukuppia asettaessa on ensimmäiseksi muistettava pitää yllä hyvää käsihygieniää. Kuukautiskupin asettaminen alkaa käsien pesulla, miedolla pesunesteellä. Kuukupin voi jättää märäksi, jotta se liukuisi paremmin sisään. Vaihtoehtoisesti liukastamiseksi voi käyttää vesiliukoista liukas-

tevoidetta. (The Diva Cup 2016, viitattu 28.2.2017.) Kuukautiskuppi taitetaan pienemmäksi ennen emättimeen laittamista. Taittotapoja on lukuisia, jokainen käyttäjä etsii itselleen sopivimman tavan asettaa kuppi. Kuppia pidetään tiukasti taiteltuna ja tyvestä kiinni pitäen se viedään emättimen sisälle. Kuppi jää emättimen alaosaan, häpyluun taakse. Kuukupin asettamisen aikana kyykistäminen tai wc-pöntöllä istuminen voivat helpottaa sen asettamista, tämä on yksilöllistä. Kun kuppi on asetettu emättimeen, tarkoituksena on sen aukeaminen. Kupin auetessa kunnolla, sen yläpuolelle muodostuu alipaine, joka pitää kuppia paikoillaan. Alipaineen ansiosta kuukuppi pysyy tiiviisti emättimen seinämiä vasten ja näin välttyään mahdollisilta ohivuodoilta. Kuukautiskuppia voi pitää yhtäjaksoisesti 12 tuntia. Kupin käyttö ei estä arkisia toimia, yhdyntää lukuun ottamatta. (The Diva Cup 2016, viitattu 28.2.2017.)

Kuukautiskupin poistaminen emättimestä aloitetaan pesemällä kädet. Sen jälkeen etsitään sopiva asento kuukupin poistamiselle, tässä toimii yleensä kyykkyasento tai wc-pöntöllä istuminen. Seuraavaksi etsitään sormin kuppi emättimestä. Kupin alareunasta nipistetään, jotta alipaine pääsee vapautumaan. Puristusotetta pidetään yllä samanaikaisesti, kun kuppia vedetään pois emättimestä. Kun kuppi on saatu pois emättimestä, kaadetaan vuoto pois ja huuhdellaan kuppi ensin kylmällä vedellä. Tämän jälkeen kuppi pestään lämpimällä vedellä ja sille tarkoitettulla pesunesteellä. Pestessä on hyvä huolehtia siitä, että mahdolliset ilmareiät pysyvät puhtaina ja auki. Kupin pesun jälkeen se voidaan asettaa uudelleen emättimeen. (The Diva Cup 2016, viitattu 28.2.2017.) Kuukautisten loputtua, kun kuppia ei enää tarvita, se desinfioidaan esimerkiksi keittämällä. Tämän jälkeen kuppia säilytetään ilmastavasti ja suojassa likaantumiselta. Ennen seuraavaa käyttöä kuppi jälleen desinfioidaan ja voidaan asettaa ohjeiden mukaan emättimeen. (The Diva Cup 2016, viitattu 28.2.2017.)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kyselytutkimuksen avulla 16-20-vuotiaiden nuorten naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita Oulun seudulla. Tavoitteenamme on lisätä tietoisuutta kuukupista, sekä faktojen avulla vaikuttaa ihmisten asenteisiin kuukuppia kohtaan.

Tutkimuksen avulla pyrimme selvittämään vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Kuinka paljon Oulun seudulla asuvat 16-20-vuotiaat naiset tietävät kuukautiskupista ja sen käytöstä?
2. Millaisia asenteita Oulun seudulla asuvilla 16-20-vuotiailla naisilla on kuukautiskuppia kohtaan?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Kohderyhmä

Valitsimme tutkimuksen kohderyhmäksi 16-20-vuotiaat naiset. Kuukautiset alkavat tytöillä tilastojen mukaan 10-16 vuoden iässä, eli keskimäärin 13-vuotiaana (Terve koululainen 2017, viitattu 18.3.2017). Näin ollen otantamme tutkimusta varten on kuukautisiässä olevat nuoret naiset. Halusimme tutkia nimenomaan naisia, joille kuukautiset ovat jo tuttu, mutta kuitenkin vielä suhteellisen tuore asia. Toteutimme kyselyn sekä lukiossa, että eri alojen ammattikouluissa, jotta otanta olisi mahdollisimman monipuolinen. Ajattelimme myös, että tutkimuksen toteuttaminen erilaisissa kouluissa lisää tutkimuksen luotettavuutta. On mahdollista, että esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla opiskelevat naiset ovat muita tietoisempia kuukautiskupista, joka vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen.

4.2 Aineiston hankinta ja analysointi

Aineiston hankinta alkoi pohdinnalla, mikä olisi sopiva tapa hankkia tutkimukseen tarvittava materiaali. Eri vaihtoehtoista valikoitui keräystavaksi määrällinen kysely, sillä sen avulla on mahdollista hankkia laaja tutkimusaineisto tehokkaasti ja kaikki vastaajat saavat siinä vastattavakseen täsmälleen samat kysymykset (Hiltunen, L. 2017, viitattu 18.3.2017). Tämä palvelee kvantitatiivista aineiston analysointimenetelmäämme. Päätimme ottaa kyselyalustaksi Webropol-järjestelmän, sillä se oli meille jo entuudestaan tuttu ja helppokäyttöinen. Lähdimme laatimaan kyselyä pohtimalla, millaisilla kysymyksillä saisimme vastaukset tutkimuskysymyksiin. Päädyimme mittaamaan tietoisuutta erilaisten väittämien avulla, jotta saimme kuvan siitä, miten paljon heillä on tietoa kuukautiskupista. Asenteita tutkimme asettamalla erilaisia ajatuksia, joihin vastaajat pystyvät samaistumaan tai olla samaistumatta. Kyselyssä oli useita monivalintakysymyksiä, väitteitä ja ajatuksia kuukautiskuppiin liittyen, sekä kaksi avointa kysymystä, joista toinen oli mielipidekysymys.

Tutkimuksen kohderyhmä on 16-20-vuotiaat Oulun seudulla asuvat naiset, joten jaoimme tutkimuskyselyn (LIITE 3) Oulun eri lukioihin ja Oulun seudun ammattiopiston toimipisteisiin. Tutkimuskyselyn valmistuttua otimme yhteyttä Oulun kaupungin lukiojohtajaan ja Oulun seudun koulutuskuntayhtymän johtajaan saadaksemme heiltä yhteyshenkilöt tutkimuslupia varten. Yhteyshen-

kilöt jakoivat saatekirjeen (LIITE 1) opiskelijoille sähköpostin ja Wilma-opiskelijahallinto-ohjelman kautta. Viikon kuluttua ensimmäisestä opiskelijoille menneestä viestistä, lähetimme heille muistutusviestin (LIITE 2) kyselyyn vastaamisesta. Kysely oli auki 18.4.-8.5.2017.

Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista vastaajan anonymiteetin turvaamiseksi. Takaaamalla anonymiteettiä, pyrimme siihen, että vastaaja kokee tutkimukseen osallistumisen turvalliseksi. Kun vastaaja tuntee osallistumisen turvalliseksi, on myös vastaukset todennäköisemmin laadukkaita, sillä kohdehenkilö uskaltaa vastata rehellisesti kysymyksiin. Pyrimme ennakoimaan vastaajakatoa pyytämällä tutkimukseen riittävän suurta joukkoa, sen varalta, että osa kyselyyn kutsuista jättäisi vastaamatta kyselyymme. Näin turvasimme riittävän vastausmäärän ja sitä kautta tutkimuksen onnistumisen. Järjestimme vastaajille vapaaehtoisen arvonnän, jolla pyrimme aktivoimaan opiskelijoita vastaamaan kyselyyn. Arpapalkintona oli yhteistyökumppanimme Luneten lahjoittamia tuotteita.

Saatuamme tutkimuksesta aineiston, aloimme käydä tuloksia läpi ja analysoida niitä. Latasimme aineiston Webropolin Professional Statics-osioon. Suodatimme yli 20-vuotiaiden vastaukset pois ennen aineiston lataamista. Ristiintaulukoimme aineistoa vertailemalla vastaajien ikää ja saatuja vastauksia väitteistä ja ajatuksista. Vertailimme keskenään ikäryhmien tietoisuutta ja asenteita. Saimme numeraalisen aineiston, jota analysoimme tilastollisin menetelmin, selvittääksemme tietoisuuden määrää (Jyväskylän yliopisto 2015, viitattu 24.2.2018). Avoimeen kysymykseen vastanneita oli 187, joten pystyimme käsittelemään vastausten määrää hallitusti. Vastaajia oli kuitenkin sen verran paljon, että sisällön analyysin käyttäminen niiden analysointiin olisi ollut mahdotonta. Päädyimme jaottelemaan avoimen kysymyksen vastaukset viiteen eri kategoriaan, joiden avulla pystyimme hyödyntämään vastauksia asenteiden tarkastelemiseen.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimukseemme vastasi 416 henkilöä. Näin ollen tutkimustuloksemme koostuvat 416 vastauksesta. Vastaajien ikäjakauma on 16 ikävuodesta yli 20 ikävuoteen, mutta näistä huomioimme vain 16-20-vuotiaiden vastukset. Aktiivisimmin kyselyymme vastasivat 17-vuotiaat (33% vastanneista) ja vähiten kyselyymme vastasivat 20-vuotiaat (10% vastanneista). Yksi vastaajista ei ole vastannut ikää koskevaan kysymykseen. Vastanneista 377 (92%) opiskelee ammattikoulussa ja 33 (8%) lukiossa. Yksi vastaajista ei ole vastannut opiskelupaikkaa koskevaan kysymykseen. Viisi vastanneista oli yli 20-vuotiaita, joiden vastauksia emme ota huomioon.

5.2 Tietoisuus

Kartoitimme kyselyssämme, kuinka moni vastaajistamme tietää, mikä kuukautiskuppi on. 83% vastaajista kertoo joskus kuulleensa kuukautiskupista. 2% vastaajista kertoo vain kokeilleensa kuukautiskuppia ja 10% vastaajista käyttää sitä ensisijaisena kuukautissuojanaan. 5% vastaajista ei tiedä mikä kuukautiskuppi on.

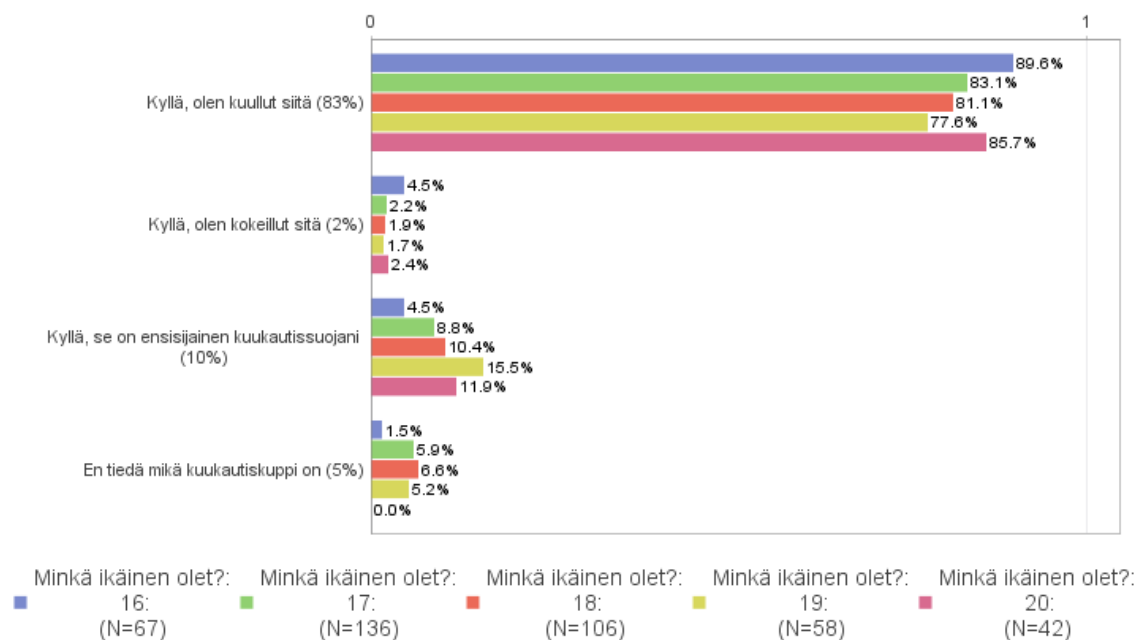
Yhteensä 340 vastaajaa kertoi joskus kuulleensa kuukautiskupista. Tulosten mukaan eniten kuukautiskupista kuulleita on 17-vuotiaiden ikäryhmässä (33%). Toiseksi eniten kuukautiskupista ovat kuulleet 18-vuotiaat (25%). Kolmanneksi eniten kuukautiskupista ovat kuulleet 16-vuotiaat (18%). Neljänneksi eniten kupista ovat kuulleet 19-vuotiaat (13%). Vähiten kuukautiskupista kuulleita ovat 20-vuotiaat (11%).

Yhteensä 10 vastaajaa kertoo kokeilleensa kuukautiskuppia, heistä 30% on 16-vuotiaita, 30% 17-vuotiaita, 20% 18-vuotiaita, 10% 19-vuotiaita ja 10% 20-vuotiaita. Eli 16- ja 17-vuotiaat vastaajat ovat kokeilleet eniten kuukautiskuppia. Vastaajista 19- ja 20-vuotiaat ovat kokeilleet kuukautiskuppia vähiten.

Vastaajista 40 kertoo käyttävänsä kuukautiskuppia ensisijaisena kuukautissuojana. 30% heistä on 17-vuotiaita, 28% 18-vuotiaita, 22% 19-vuotiaita, 12% 20-vuotiaita ja 8% 16-vuotiaita. Tämän perusteella 17-vuotiaat vastaajat käyttävät eniten kuukautiskuppia ensisijaisena kuukautissuojana ja 16-vuotiaat vähiten.

Vastaajista 19 kertoo, että ei tiedä mikä kuukautiskuppi on. Heistä 42% on 17-vuotiaita, 37% 18-vuotiaita, 16% 19-vuotiaita ja 5% 16-vuotiaita. 20-vuotiaita tämän vastausvaihtoehdon valinneita ei ole yhtäkään.

Tiedän mikä kuukautiskuppi on?

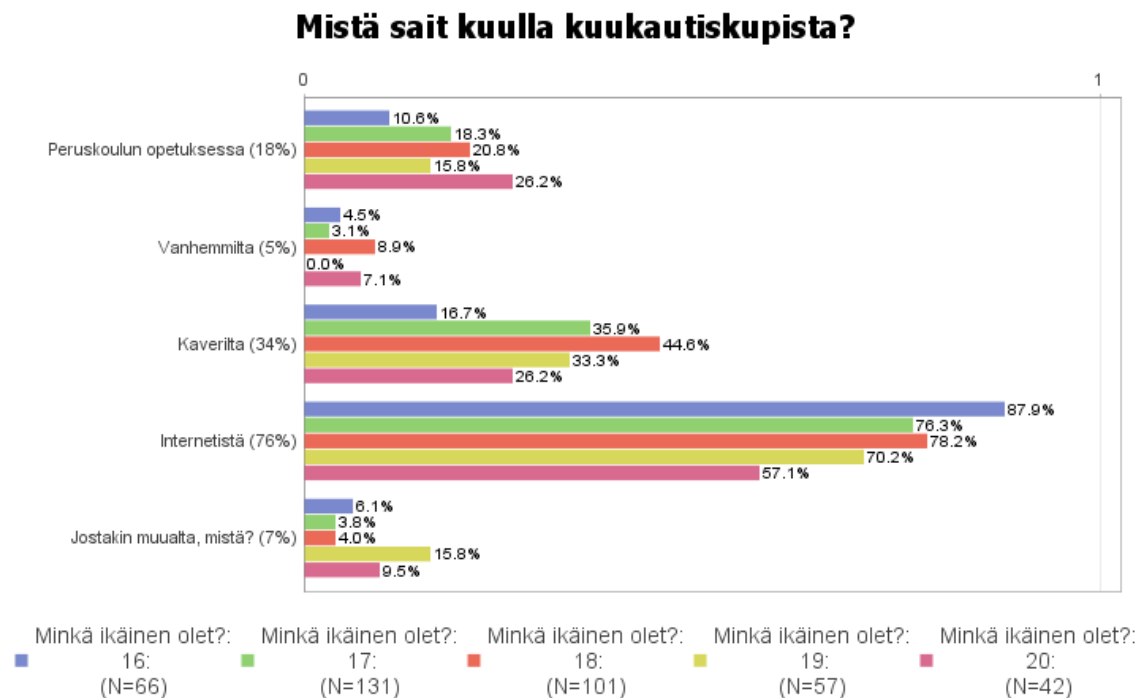


KUVA 1. Ikäryhmien vastaukset kysymykseen ”Tiedän, mikä kuukautiskuppi on?”

Kysyimme vastaajilta, mistä he ovat saaneet kuulla kuukautiskupista. Tässä kysymyksessä oli mahdollista valita useampi vaihtoehto. 76% (N=301) vastaajista kertoo kuullensa kuukautiskupista internetistä, 34% (N=133) kaverilta, 18% (N=72) peruskoulun opetuksesta, 7% (N=26) jostain muualta ja 5% (N=19) vanhemmilta. Pyysimme jostain muulta kuukautiskupista kuulleita kirjoittamaan vastauksen avoimeen kohtaan, mistä he olivat siitä kuulleet. Vastauksia tähän kysymykseen oli 27, mutta vain 11 niistä oli sellaisia, jotka vastasivat kysymyksemme tarkoitusta. Viisi vastaajaa oli saanut tietonsa omalta siskoltaan. Neljä vastaajaa oli kuullut kuukautiskupista erilaisista nuorille naisille suunnatuista aikakausilehdistä ja kaksi vastaajaa kertoi saaneensa tietonsa terveysalan ammattilaiselta.

Kaikissa ikäryhmissä enemmistö vastaajista on kuullut kuukautiskupista internetistä. Huomasimme, että 19-vuotiaista kukaan vastaajista ei ole kuullut kuukautiskupista vanhemmiltaan, kun taas 9% 18-vuotiaista vastaajista ovat saaneet tietonsa kuukautiskupista vanhemmiltaan.

Huomasimme, että peruskoulun opetuksesta kuukautiskuppia koskevan tietonsa on saanut vastaajista eniten 20-vuotiaat ja vähiten 16-vuotiaat.



KUVA 2. Ikäryhmien vastaukset kysymykseen ”Mistä sait kuulla kuukautiskupista?”

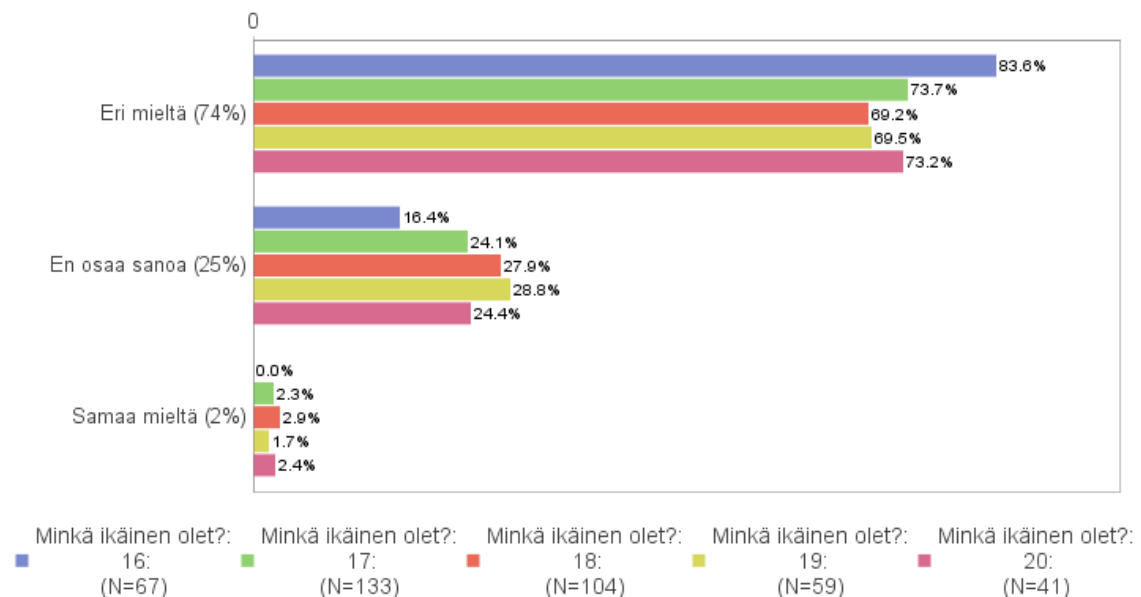
Asetimme kyselyymme erilaisia väitteitä, joiden avulla mittaamme vastaajien tietoisuutta kuukautiskupista. 75% vastaajista kokee tietävänsä, 19% vastaajista ei ole varma ja 6% kertoo, ettei tiedä kuukautiskupin toimintaperiaatetta. Parhaiten vastaajistamme kuukautiskupin toimintaperiaatteen kokivat tietävänsä 17-vuotiaat.

Väitimme kyselyssämme, että kuukautiskupin kanssa voi mennä uimaan. Oikea vastaus väitteeseen on samaa mieltä. Vastaajista 52% vastasi oikein, 45% vastasi ”en osaa sanoa” ja 3% vastasi väärin. Paras tietoisuus tässä kysymyksessä on 17-vuotiailla. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitimme kyselyssä, että kuukautiskupin voi pestä käsisaippualla. Oikea vastaus on eri mieltä. Suurin osa vastaajista (49%) vastasi ”en osaa sanoa”. 30% vastaajista tietää oikean vastauksen ja 21% ei tiedä oikeaa vastausta. Paras tietoisuus on 17-vuotiailla.

Väitimme kyselyssä, että kuukautiskupin kanssa voi olla yhdynnässä. Oikea vastaus on eri mieltä. 74% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 25% vastasi ”en osaa sanoa” ja 2% ei tiennyt oikeaa vastausta. Kahdeksan vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan. Parhaiten oikean vastauksen tietävät 17-vuotiaat.

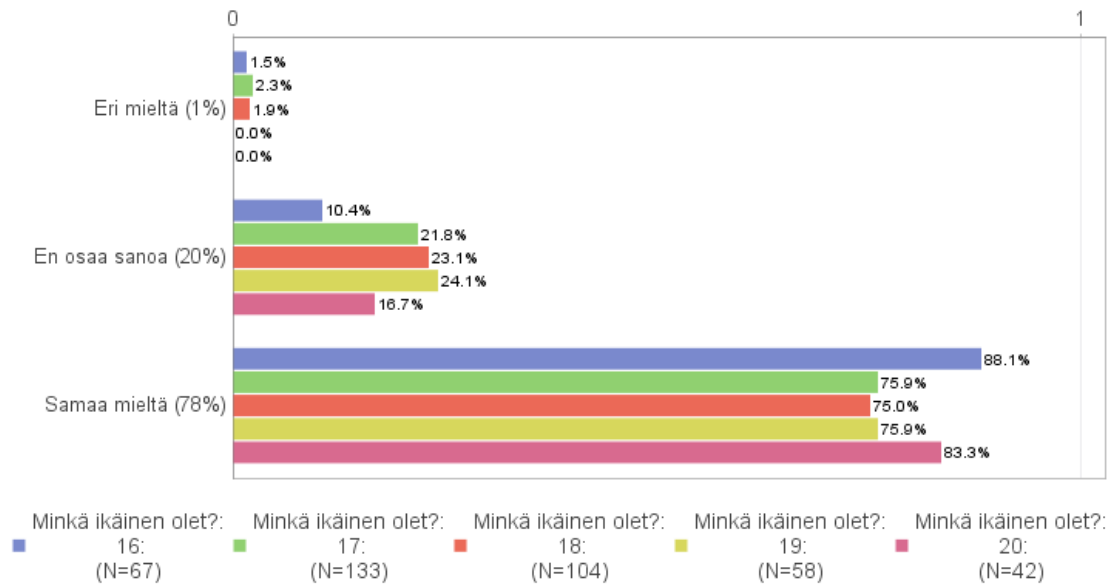
Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Kuukupin kanssa voi olla yhdynnässä



KUVA 3. Ikäryhmien vastaukset väitteeseen ”Kuukupin kanssa voi olla yhdynnässä”.

Väitämme kyselyssä, että kuukautiskuppia voi käyttää, vaikka ei ole koskaan ollut yhdynnässä. Oikea vastaus on samaa mieltä. 78% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 20% ei vastasi ”en osaa sanoa” ja 1% ei tiennyt oikeaa vastausta. Kahdeksan vastaajaa ei ole vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Kuukuppia voi käyttää vaikka ei ole koskaan ollut yhdynnässä



KUVA 4. Ikäryhmien vastaukset väitteeseen ”kuukuppia voi käyttää, vaikka ei ole koskaan ollut yhdynnässä”.

Väitämme kyselyssä, että kuukautisveri voi virrata kuukautiskupista takaisin kohtuun. Oikea vastaus väittämään on eri mieltä. 66% vastaajista tietää oikean vastauksen, 33% vastasi ”en osaa sanoa” ja 1% ei tiedä oikeaa vastausta. Paras tietoisuus tähän väittämään on 20-vuotiailla vastaajilla, kun taas 17-vuotiailla huonoin. Seitsemän vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitämme kyselyssä, että kuukautisveri poistuu kohdusta kohdunkaulan kautta. Oikea vastaus väittämään on samaa mieltä. 48% vastaajista tietää oikean vastauksen, 47% vastasi ”en osaa sanoa” ja 5% ei tiedä oikeaa vastausta. Parhaiten tähän väitteeseen vastasivat 17- ja 19-vuotiaat. 18-vuotiailla oli vastaajista huonoin tietoisuus tähän väittämään. Yhdeksän vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitämme kyselyssä, että kuukautiskuppeja on eri kokoisia. Oikea vastaus väittämään on samaa mieltä. 76% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 23% vastasi ”en osaa sanoa” ja 1% ei tiennyt oikeaa vastausta. Parhaiten oikean vastauksen väittämään tietävät 18-vuotiaat ja huonoiten 19-vuotiaat. Viisi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

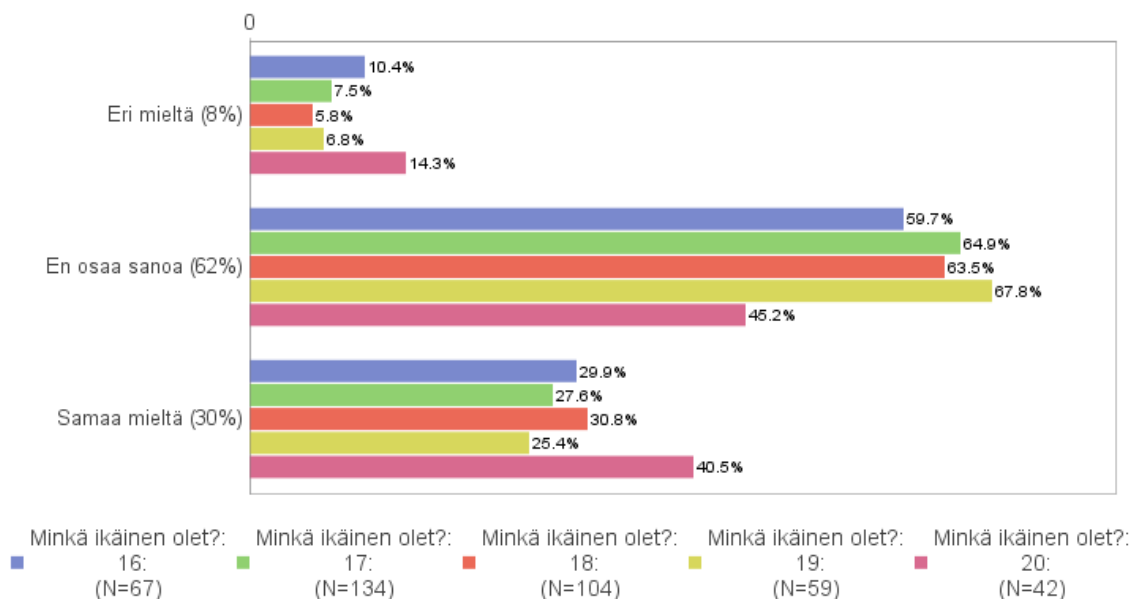
Väitämme kyselyssä, että kuukautiskuppeja voi ostaa vähittäistavarakaupasta. Oikea vastaus väittämään on samaa mieltä. 27% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 59% vastasi ”en osaa sanoa” ja 13% ei tiennyt oikeaa vastausta. Paras tietoisuus tähän väittämään on 18-vuotiailla ja huonoin 19-vuotiailla. Seitsemän vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitämme kyselyssä, että kuukautiskuppi valmistetaan yleisimmin muovista. Oikea vastaus väittämään on eri mieltä. 19% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 53% vastasi ”en osaa sanoa” ja 28% ei tiennyt oikeaa vastausta. Paras tietoisuus tähän väittämään 17-vuotiailla ja huonoin 16-vuotiailla. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitämme kyselyssä, että kuukautiskuppi on ympäristöystävällinen. Oikea vastaus on samaa mieltä. 71% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 28% vastasi ”en osaa sanoa” ja 1% ei tiennyt oikeaa vastausta. Parhaiten oikean vastauksen väittämään tietävät 16-vuotiaat ja huonoiten 19-vuotiaat. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Väitämme kyselyssämme, että kuukautiskuppi on 2000-luvun keksintö. Oikea vastaus on eri mieltä. 8% vastaajista tiesi oikean vastauksen, 62% vastasi ”en osaa sanoa” ja 30% ei tiennyt oikeaa vastausta. Parhaiten oikean vastauksen tähän väittämään tietävät 20-vuotiaat ja huonoiten 18-vuotiaat. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Kuukuppi on 2000- luvun keksintö



KUVA 5. Ikäryhmien vastaukset väitteeseen ”kuukuppi on 2000-luvun keksintö”.

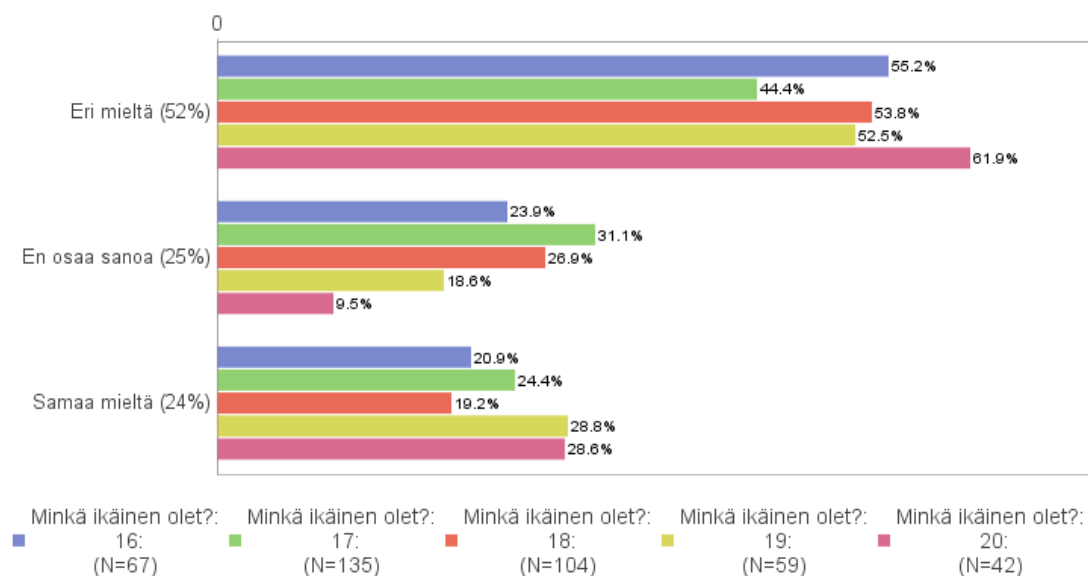
Asetimme kyselyymme yhden avoimen tietoisuutta mittaavan kysymyksen, jossa pyysimme vastaajia nimeämään vähintään yhden kuukautiskuppivalmistajan. 192 kyselyyn vastannutta henkilöä vastasi tähän kysymykseen. 58% kysymykseen vastanneista osaa nimetä vähintään yhden kuukautiskuppivalmistajan nimeltä. 42% kysymykseen vastanneista ei osaa nimetä yhtään kuukautiskuppivalmistajaa nimeltä.

5.3 Asenteet

Asetimme kyselyymme erilaisia kuukautiskupin käyttöön liittyviä ajatuksia, joihin vastaaja sai vastata oma mielensä mukaan, sen perusteella, samaistuuko asettamaamme ajatukseen. Vastausvaihtoehdot ovat ”eri mieltä”, ”en osaa sanoa” ja ”samaa mieltä”.

Ensimmäinen asettamamme ajatus on ”ajatus kuukautisveren kohtaamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä”. 52% vastaajista kokee, että ajatus kuukautisveren kohtaamisesta ei ole epämiellyttävä. 25% vastasi ”en osaa sanoa” ja 24% vastaajista kokee ajatuksen kuukautisveren kohtaamisesta olevan epämiellyttävä. Viisi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Ajatus kuukautisveren kohtaamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä

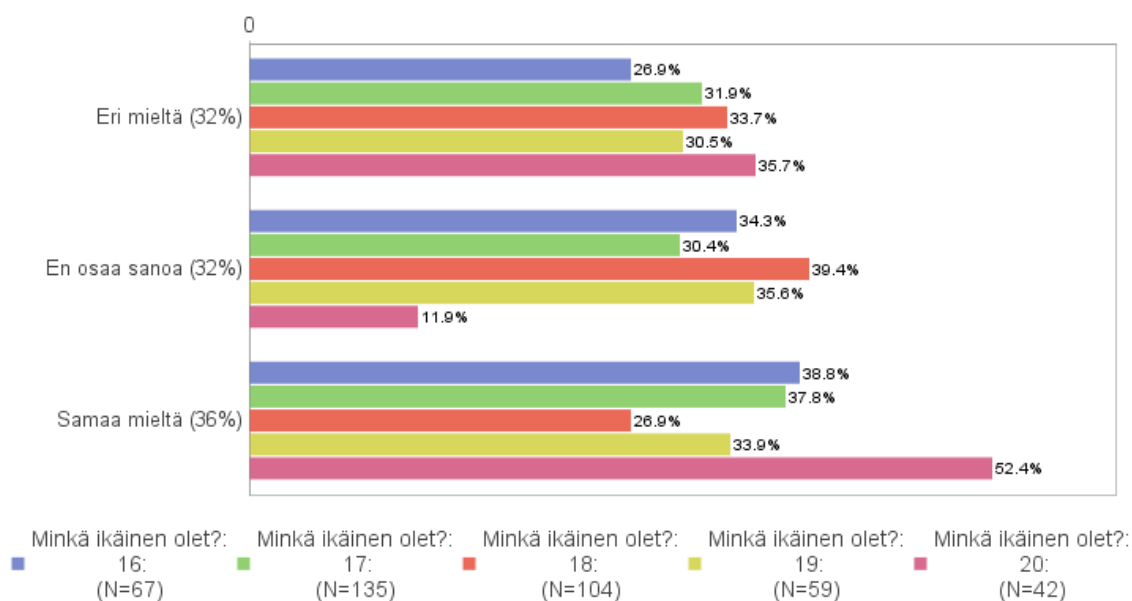


KUVA 6. Ikäryhmien vastaukset ajatukseen ”ajatus kuukautisveren kohtaamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä”.

Toinen asettamamme ajatus on ”ajatus intiimialueiden koskettamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä”. 63% vastaajista kokee, että ajatus intiimialueiden koskettamisesta ei ole epämiellyttävä. 24% vastasi ”en osaa sanoa” ja 14% kokee, ajatuksen intiimialueiden koskettamisesta epämiellyttävänä. Viisi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Kolmas asettamamme ajatus on ”ajattelen, että kuukupin käyttö on sotkuista”. 32% vastaajista ajattelee, että kuukautiskupin käyttö ei ole sotkuista. 32% vastasi ”en osaa sanoa” ja 36% vastaajista ajattelee, että kuukupin käyttö on sotkuista. Viisi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

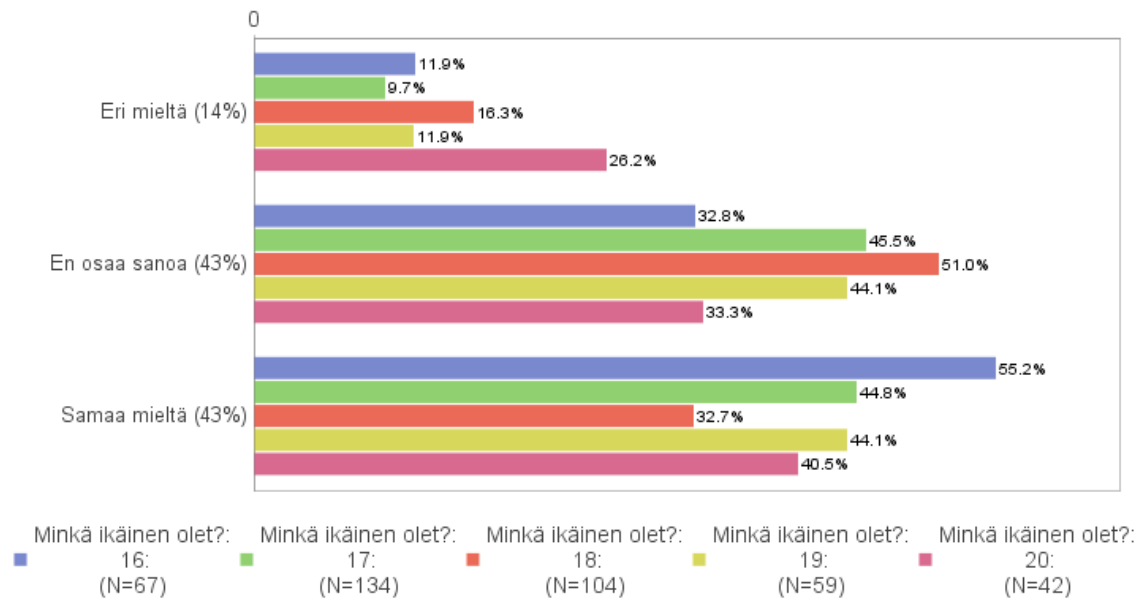
Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Ajattelen, että kuukupin käyttö on sotkuista



KUVA 7. Ikäryhmien vastaukset ajatukseen ”ajattelen, että kuukupin käyttö on sotkuista”.

Neljäs asettamamme ajatus on ”ajattelen, että kuukupin käyttö helpottaisi kuukautisvuotopäiviä”. 14% vastaajista ajattelee, että kuukupin käyttö ei helpota kuukautisvuotopäiviä. 43% vastasi ”en osaa sanoa” ja 43% vastaajista ajattelee kuukupin käytön helpottavan kuukautisvuotopäiviä. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

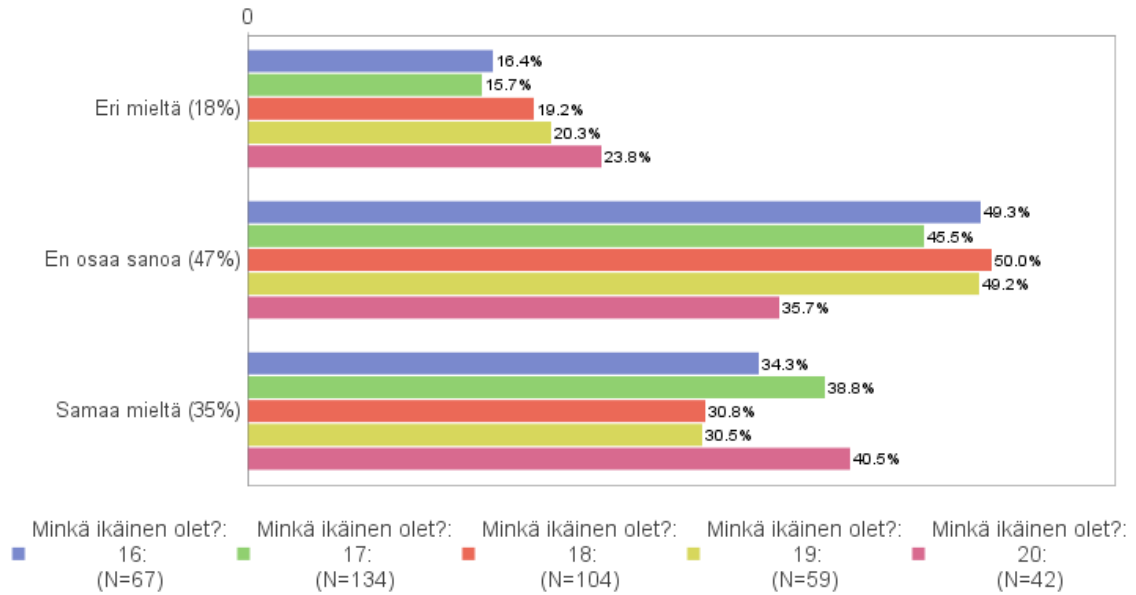
Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Ajattelen, että kuukupin käyttö helpottaisi kuukautisvuotopäiviä



KUVA 8. Ikäryhmien vastaukset ajatukseen ”ajattelen, että kuukupin käyttö helpottaisi kuukautisvuotopäiviä”.

Viides asettamamme ajatus on ”kuukupin käyttö kuulostaa hygieeniseltä”. 18% vastaajista ajattelee, että kuukautiskupin käyttö ei kuulosta hygieeniseltä. 47% vastasi ”en osaa sanoa” ja 35% vastaajista ajattelee kuukupin käytön kuulostavan hygieeniseltä. Kuusi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

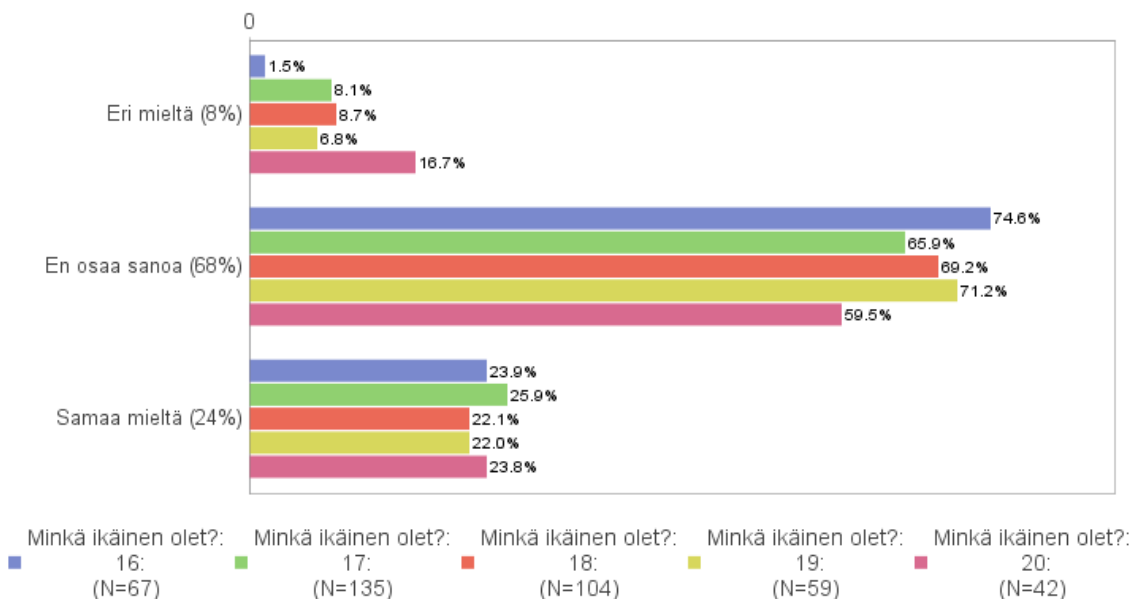
Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Kuukupin käyttö kuulostaa hygieeniseltä



KUVA 9. Ikäryhmien vastaukset ajatukseen ”kuukupin käyttö kuulostaa hygieeniseltä”.

Kuudes asettamamme ajatus on ”suosittelisin kuukupin käyttöä tutuilleni”. 8% vastaajista ei suosittelisi kuukupin käyttöä tutuille. 68% vastasi ”en osaa sanoa” ja 24% suosittelisi kuukupin käyttöä tutuille. Viisi vastaajaa ei vastannut tähän kysymykseen ollenkaan.

Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto: Suosittelisin kuukupin käyttöä tutuilleni



KUVA 10. Ikäryhmien vastaukset ajatukseen ”suosittelisin kuukupin käyttöä tutuilleni”.

Asetimme kyselyymme avoimen kysymyksen, jolla mittaamme vastaajien kuukautiskuppia koskevia asenteita. Kysymys on: ”Mitä ajattelet kuukautiskupista ja sen käytöstä?”. Kysymykseen vastasi 187 vastaajaa. Jaoimme vastaukset viiteen eri kategoriaan. Vastaajista 39 on joskus kokeillut kuukautiskuppia, heistä 4 kertoo kokemuksen olleen negatiivinen ja 35 kertoo kokemuksen olleen positiivinen. 117 vastaajaa kertoo, että ei ole koskaan kokeillut kuukautiskuppia, heistä 48 ajattelee kuukautiskupista negatiivisesti ja 69 vastaajaa ajattelee siitä positiivisesti. Vastaajista 31 ei ilmaissut selkeää mielipidettä kuukautiskuppiin liittyen.

Keräsimme vastauksien joukosta sanoja, joilla vastaajat ovat kuvailleet kuukautiskuppia. Negatiivisävytteisiä sanoja olivat ällöttävä, oksettava, epäluotettava, iljettävä, sotkuinen, vaivalloinen ja hankala käyttöinen. Positiivia sanoja, joilla vastaajat kuvailivat kuukautiskuppia, olivat ympäristöystävällinen, kiehtova, mielenkiintoinen, ekologinen, halpa, helppo, hygieeninen, kätevä, miellyttävä ja hellävarainen.



KUVA 11. Vastaajien kuukautiskupin kuvailuun käyttämiä sanoja.

6 TUTKIMUSTULOSTEN TARKASTELU, POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Kuukautiskuppia koskeva tietoisuus

Tutkimuksemme valossa voimme väittää, että suurin osa Oulun seudulla asuvista nuorista naisista tietää, mikä kuukautiskuppi on. Tästä huolimatta vain 10 % käyttää sitä ensisijaisena kuukautissuojanaan. Käyttäjien suurin ikäluokka on 17-vuotiaat. Pieni osa vastaajista on kokeillut kuukautiskuppia, mutta jostain syystä ei käytä sitä ensisijaisena kuukautissuojanaan. Vain 5% vastaajista ei tiedä mikä kuukautiskuppi on. Kuukautiskupin toimintaperiaatteen koki tietävänsä 75% vastaajista, heistä suurin osa oli 17-vuotiaita. Suurin osa Oulun seudulla asuvista nuorista naisista (76%) on saanut kuukautiskuppia koskevan tietoisuutensa internetistä. Voimme siis päätellä, että nykyaikana internet ja sosiaalinen media ovat suuressa roolissa tiedon levittämisessä. Sen sijaan peruskoulun opetuksesta tietonsa on saanut vain alle joka viides (18%).

Testasimme vastaajien kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta kahdentoista eri väittämän avulla ja vertasimme eri ikäryhmien tietoisuutta vastausten avulla. Paras tietoisuus väittämien perusteella mitattuna on 17-vuotiailla, heillä on paras tietoisuus kuudessa väittämässä. Muissa väittämissä tietoisuus jakautui tasaisesti muiden ikäryhmien välillä. Väitteissämme oli kolme eri vastausvaihtoehtoa, joista yksi oli "en osaa sanoa". Huomasimme, että lähes jokaisessa väittämässä oli tullut huomattava määrä "en osaa sanoa" -vastauksia. Esimerkiksi väitteeseen "kuukautiskuppi on 2000-luvun keksintö" "en osaa sanoa" -vastauksia oli tullut 62% kaikista vastauksista. Tämä viestittää joko vastaajien tietämättömyydestä tai haluttomuudesta paneutua kysymyksiin huolellisesti. Jälkikäteen ajateltuna, olisimme voineet jättää kyseisen vastausvaihtoehdon kokonaan pois.

Emme analysoineet tuloksia opiskelupaikan perusteella, sillä se vääristää tuloksia. Tutkimukseen vastasi huomattavasti enemmän ammattikoululaisia kuin lukiolaisia. Jaoimme kyselyämme Oulun seudun ammattiopiston eri toimipisteisiin ja Oulussa sijaitseviin lukioihin. Yksi ammattikoulun toimipisteistä tarjoaa sosiaali- ja terveystieteen opintoja. Tiedostamme, että tämän koulun opiskelijat voivat olla muita tietoisempia aiheesta. Myös lukiossa opiskellaan terveystietoa enemmän kuin esimerkiksi ammattikoulun perusopinnoissa, joten tämä saattaa vaikuttaa terveyteen liittyvään tietoisuuteen.

6.2 Kuukautiskuppia koskevat asenteet

Tutkimme Oulun seudulla asuvien nuorten naisten kuukautiskuppia koskevia asenteita esittämällä erilaisia ajatuksia kuukautiskuppiin ja sen käyttöön liittyen. Vastaaja sai määritellä vastauksensa oman mielipiteensä mukaan, eli onko ajatuksesta samaa mieltä, eri mieltä vai haluaako vastata "en osaa sanoa". Asettamamme ajatukset liittyivät vastaajien mielipiteisiin liittyen esimerkiksi kuukautiskupin käytettävyyteen ja hygieenisyyteen.

Kuukautiskupin käyttöön liittyy se, että käyttäjän täytyy pystyä koskemaan omiin intiimialueisiinsa ja kohtaamaan kuukautisveri eri tavalla, kuin esimerkiksi tamponin käytössä. Suurin osa vastaajistamme ei kokenut näitä asioita epämiellyttävänä. 35% vastaajista piti kuukautiskupin käyttöä hygieenisenä. 43 % vastaajista ajatteli kupin helpottavan vuotopäiviä. Näissä asettamissamme ajatuksissa "en osaa sanoa" -vastauksia oli huomattavan paljon. Näin vastanneet eivät ilmaisseet mielipidettään tätä ajatusta koskien.

Kyselyssämme oli avoin kysymys, jossa kysyimme, mitä vastaaja ajattelee kuukautiskupista ja sen käytöstä. Suurin osa kuukautiskuppia kokeilleista piti kokemusta positiivisena. Kuukautiskuppia kokeilemattomista vastaajista suurin osa ajattelee siitä positiivisesti tai olisi valmis kokeilemaan sitä. Tutkimuksemme perusteella voimme todeta, että Oulun seudulla asuvat nuoret naiset pitävät kuukautiskuppia enemmän positiivisena kuin negatiivisena asiana ja yhtenä vartenotettavana kuukautissuojana. Tutkimuksessa kävi ilmi, että kuukautiskuppia kokeilleita on vastaajien määrään nähden vähän, mutta kokeilleista lähes kaikilla on positiivinen asenne kuukautiskuppia kohtaan.

6.3 Pohdinta

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa Oulun seudulla asuvien 16-20-vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita. Tarkoituksena oli selvittää, paljonko nuoret naiset tietävät kuukautiskupista ja sen toimintaperiaatteesta, sekä minkälaisia asenteita heillä on kuukautiskuppiin liittyen.

Halusimme selvittää esimerkiksi, kuinka paljon nuoret naiset saavat tietoa kuukautiskupista varteenotettavana vaihtoehtona ja mistä he tietoa saavat. Meitä kiinnosti erityisesti, saavatko nuoret tietoa kuukupista peruskoulun opetuksesta tai kouluterveydenhoitajalta. Saimme selville, että peruskoulun opetuksesta tietoa kuukautiskuppiin liittyen saadaan niukasti. Tutkimuksen mukaan 20-vuotiaat ovat saaneet enemmän tietoa peruskoulusta, kuin 16-vuotiaat. Tämä on mielestämme yllättävää, sillä kokemustemme mukaan kuukautiskupista puhutaan yhteiskunnassa nykyään aiempaa enemmän, joten oletimme, että tietoa saisi myös peruskoulusta aiempaa enemmän. Tämä ei kuitenkaan tutkimuksemme mukaan pidä paikkaansa. Mietimme, onko jokin muuttunut peruskoulun opetuksessa, kun nuoremmat vastaajat kertoivat saaneensa vanhempia vastaajia vähemmän tietoa peruskoulun opetuksesta.

Tutkimuksemme tavoitteena on lisätä tietoisuutta kuukautiskupista, sekä faktojen avulla vaikuttaa ihmisten asenteisiin kuukautiskuppia kohtaan. Ajattelempa, että tietoisuuden lisääntyminen voi muuttaa ihmisten asenteita myönteisempään suuntaan. Opinnäytetyömme tavoitteena on myös luoda tietoa kuukautiskupista ihmisten saataville. Huomasimme tutkimuksemme tietoperustaa luodessamme, että aiheesta on kovin vähän tutkittua tietoa, eikä kuukautiskuppia arviomme mukaan pidetä varteenotettavana kuukautissuojavaihtoehtona. Koska saatavilla olevia samantyyllisiä tutkimuksia ei ole aiemmin tehty, emme voi vertailla tutkimustuloksiamme muihin tutkimuksiin. Ainoat kattavat tietopaketit kuukautiskupista ja sen käytöstä ovat kuukautiskuppivalmistajien internet-sivustoilla. Yksi tavoitteistamme on, että kuukautiskupin mahdollinen käyttäjä voi käyttää tutkimustamme ja sen tietoperustaa luotettavana tietolähteenään.

6.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Olemme soveltaneet tutkimuksessamme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemiä eettisiä periaatteita, joihin kuuluvat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen, sekä yksityisyys ja tietosuoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014, viitattu 18.3.2017). Halusimme varmistua tutkimuksemme validiteetista, jotta se olisi pätevä selvittämään tutkimuskysymyksemme. Valitsimme kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän, sillä sen avulla saimme numeraalisia tuloksia, joita oli helppo ristiintaulukoida ja tehdä johtopäätöksiä tutkimustuloksista. Pidimme tärkeänä, että tutkimuksemme täyttää Suomen virallisen tilaston neuvottelukunnan asettamat laatuksiteerit, joita ovat puolueettomuus ja läpinäkyvyys, laadun hallinta, tietosuoja,

tehokkuus, relevanssi, tarkkuus ja luotettavuus, ajantasaisuus ja oikea-aikaisuus, yhtenäisyys ja vertailukelpoisuus sekä saatavuus ja selkeys (Tilastokeskus 2017, viitattu 24.2.2018.) Olemme pohtineet laadun kriteereitä tutkimusta tehdessä ja käyttäneet Suomen tilastokeskuksen- internetsivuja ohjenuorana tutkimusprosessin edetessä.

Olemme pohtineet tutkimuksen luotettavuutta. Yhteistyökumppanimme toimii kuukautiskuppi- valmistaja, Lunette, mutta tiedostimme prosessin aikana, että se ei saa vaikuttaa tutkimuksemme objektiivisuuteen. Pyrimme siihen, että emme saatekirjeessä tai kyselyssä kertoisi liikaa tietoa kuukautiskupista, jotta kyselyyn vastaamisen aikana vastaajien tietoisuus ei lisääntyisi. Emme siis pohjustaneet tutkimuksen aihetta juuri lainkaan jakaessa kyselyä vastaajille. Tällä varmistimme sen, että pystyimme objektiivisesti tutkimaan aihetta, emmekä omalla toiminnallamme sotkisi tutkimustuloksia.

Tutkimuksemme aihe voi olla vastaajalle hyvin arkaluontoinen. Tämän vuoksi pidimme tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin turvaamista erityisen tärkeänä. Kyselytutkimuksen tuloksia käytettiin vain tähän opinnäytetyöhön ja kun aineisto saatiin analysoitua, se hävitettiin. Emme keränneet vastaajien henkilötietoja tutkimustarkoituksiin.

6.5 Oppimiskokemukset

Opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille uusi kokemus, jonka vuoksi oppimiskokemuksia oli prosessin aikana hyvin paljon. Ennen tutkimuksen tekemistä meillä molemmilla oli kokemusta kuukautiskupin käytöstä, joten perustietoa meillä oli melko hyvin. Tietoperustaa laatiessamme opimme etsimään tietoa eri hakukoneiden avulla ja erilaisia hakusanoja hyödyntäen. Kehityimme lähdekriittisyydessä hakuprosessin aikana. Saimme myös uutta tietoa kuukautiskupista ja etenkin sen historiasta. Meille molemmille tutkimuksen tekeminen oli uutta, joten perehdyimme aiheeseen ja erilaisiin tutkimusmenetelmiin ennen tutkimuksen aloittamista. Opimme luomaan Webropol- tutkimuskyselyn ja analysoimaan ja raportoimaan kyselyn tuloksia Webropol-ohjelmaa apuna käyttäen. Tähän saimme paljon hyödyllistä tietoa tutkimus- ja kehittämisosaamisen opintojaksolta, jossa harjoittelimme konkreettisesti Webropolin käyttöä ja tutkimustulosten analysointia.

Avoimet kysymykset kyselyssämme lisäsivät prosessin haasteita, sillä näin suurelta tutkimusotannalta niiden analysointi on haastavaa. Koemme kuitenkin, että avoimet kysymykset olivat tarpeellisia ja täydensivät tutkimustamme hyvin. Analysointia tehdessämme huomasimme, että olisimme voineet rakentaa kyselystämme yksinkertaisemman jättämällä ”en osaa sanoa” - vastausvaihtoehdon kokonaan pois. Tällä olisimme vältäneet epäselvyyden vastaajien mielipiteissä tutkiessamme asenteita.

Omana oppimistavoitteenamme oli oppia aiheesta lisää, oppia etsimään luotettavia ja tieteellisiä lähteitä, sekä toteuttaa niiden pohjalta kattava kyselytutkimus. Pääsimme omiin henkilökohtaisiin oppimistavoitteisiimme sekä tutkimukselle asettamiimme tavoitteisiin hyvin. Tulevaisuutta ajatellen meillä on hyvä lähtökohta ryhtyä tekemään tutkimusta, kun meillä on kokemusta aiheesta.

6.6 Kehittämisideat

Rajasimme otannan Oulun seudulla asuviin 16-20-vuotiaisiin, mutta yhteistyökumppanimme Lunette esitti kiinnostustaan tietää aiheesta lisää kohdistuen koko Pohjois-Suomen alueeseen, erityisesti Lappiin. Ammattikorkeakouluopiskelijat voisivat toiminnallisilla opinnäytetöillään lisätä esimerkiksi peruskoulun opettajien ja kouluterveydenhoitajien tietoisuutta tai pitää terveystiedon oppitunteja aiheeseen liittyen.

LÄHTEET

Bildjuschkin, K., Ruuhilahti, S. 2012. HOT Huolehdi, ohjaa ja tue. Turun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimen julkaisuja, 2012.

Finley, H. 1997-2013. Introduction to a History of the Menstrual Cup. Viitattu 7.11.2016, <http://www.mum.org/MenCups.htm>.

Finley, H. 1998. Very early American menstrual cup patent, 1867. Viitattu 7.11.2016, <http://www.mum.org/1867Patent.htm>.

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus, 2014. Viitattu 18.3.2017, <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>.

Higuera, V. 2016. What is toxic shock syndrome? Viitattu 1.11.2016, <http://www.healthline.com/health/toxic-shock-syndrome#Overview1>.

Hiltunen, L. 2017. Metodina kyselytutkimus, 2017. Viitattu 13.8.2017, <http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/kyselytutkimus2.pdf>.

Jyväskylän yliopisto 2015. Laadullinen analyysi, 2015. Viitattu 24.2.2018, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/laadullinen-analyysi>.

Jyväskylän yliopisto 2015. Määrällinen analyysi, 2015. Viitattu 24.2.2018, <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>.

Klemetti, R., Raussi-Lehto, E. 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Viitattu 1.11.2016, <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-174-7>.

Lunette 2016a. Mikä on Lunette kuukuppi? Viitattu 4.11.2016, <https://www.lunette.com/fi/kuukuppi/mika-on-kuukuppi.html>.

Lunette 2016b. Alkuhaasteet. Viitattu 11.11.2016, <https://www.lunette.com/fi/kuukuppi/useinkysytyt/alkuhaasteet.html>.

Lunette 2016c. Kuinka käyttää kuukuppia? Viitattu 11.11.2016, <https://www.lunette.com/fi/kaytto/kuinka-kayttaa-kuukuppia.html>.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Nuorten netti. Tytöstä naiseksi. Viitattu 7.11.2016, http://www.mll.fi/nuortennetti/omakehitys/murrosika/tytosta_naiseksi/.

Mielenterveystalo 2018. Häiriöt ja ongelmat. Johdanto nuoruusikään. Viitattu 24.2.2018, https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx.

Nazarenko, S. 2011. Mun elämä – mun valinta. Nuorten seksuaalioikeudet ja kehitys. Viitattu 10.2.2017, <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/827f3925b6b6adc89d1c5155c80a50bc/1486735891/application/pdf/938739/Mun%20el%C3%A4m%C3%A4,%20mun%20valinta-%20nuorten%20seksuaalioikeudet%20ja%20kehitys.pdf>.

Nelson, L. M. 2017. Menstruation and the menstruation cycle. Viitattu 20.2.2017, <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/menstruation-and-menstrual-cycle>.

Nuorten elämä.fi 2017. Hyvinvointi ja terveys. Seksuaaliterveys. Viitattu 10.2.2017, <http://www.nuortenalama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/seksuaaliterveys-486>.

Ross, E. 2015. Tired of Tampons? Here Are Pros and Cons of Menstrual Cups. Viitattu 11.11.2016, <https://health.clevelandclinic.org/2015/02/tired-of-tampons-here-are-pros-and-cons-of-menstrual-cups/>.

Saarniaho, R. 2005. Nuoruuden psykososiaalinen kehitys. Viitattu 24.2.2018, http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausittain/06_nuoruudenpsykofyysinenkehitys?C%3AD=gjsZ.eyaY.

Terve koululainen 2017. Tytön fyysinen kehitys naiseksi. Viitattu 18.3.2017, <http://tervekoululainen.fi/elementit/murrosianmuutokset/tytostanaiseksi>.

Terve.fi 2016a. Seksuaalisuus. Viitattu 29.9.2016, <http://www.terve.fi/seksi/seksuaalisuus>.

Terve.fi 2016b. Kuukautiset-tietopaketti. Viitattu 19.10.2016, <http://www.terve.fi/kuukautiset-tietopaketti>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Lapset, nuoret ja perheet. Esimerkkejä käytäntöön. Viitattu 24.2.2018, https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/seksuaalisuus-puheeksi/esimerkkeja-kaytanton.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2014. Nuoret ja seksuaalisuus. Seksuaalinen kehitys. Viitattu 10.2.2017, <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/seksuaaliterveys/nuoret-ja-seksuaalisuus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Seksuaalisuus. Seksuaalisuuden määritelmät. Viitattu 29.9.2016, <https://www.thl.fi/fi/web/seksuaali-ja-lisaantymisterveys/seksuaalinen-hyvinvointi/seksuaalisuus>.

The Diva Cup 2016. User guide. Viitattu 28.2.2017, http://divacup.com/assets/User_Guide_V02-16-FINAL.pdf.

The Doctors 2012. Tampon Troubles. Viitattu 1.11.2016, <http://www.thedoctorstv.com/articles/556-tampon-troubles>.

Tiitinen, A. 2015a. Vaihdevuodet. Viitattu 19.10.2016, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00179.

Tiitinen, A. 2015b. Normaali kuukautiskierto. Viitattu 19.10.2016, http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158.

Tilastokeskus 2017. Laatuksiteerit. Viitattu 24.2.2018, <https://www.stat.fi/meta/svt/svt-laatuksiteerit.html>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2014. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 18.3.2017, <http://www.tenk.fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4>.

Virtuaali ammattikorkeakoulu 2016. Triangulaatio. Viitattu 18.3.2017. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464114103/1194104920968/1194107257373.html>

Väestöliitto 2016a. Seksuaalioikeudet. Viitattu 29.9.2016, <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/seksi/seksuaalioikeudet/>.

Väestöliitto 2016b. Kuukautissuojat. Viitattu 1.11.2016, <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautissuojat/>.

Väestöliitto 2018. Seksuaalioikeudet ja –kasvatus. Viitattu 28.2.2018, <http://www.vaestoliitto.fi/kansainvalisyys/tietoa-seksuaalioikeuksista/seksuaalioikeudet-ja-kasvatus/>

LIITTEET

SAATEKIRJE

LIITE 1

Hei,

Olemme kaksi toisen vuoden kättilöopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Pyydämme sinua osallistumaan kyselytutkimukseemme, jossa tutkimme 16–20-vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita Oulun seudulla. Tutkimus toteutetaan Webropol-kyselynä ja siihen voivat osallistua kaikki 16–20-vuotiaat naiset. Vastausaikaa on kaksi viikkoa.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, mutta toivomme suurta vastaajamäärää, jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 2–3 minuuttia. Vastaaminen tapahtuu anonyymisti eli nimettömänä. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja niitä käytetään vain tähän opinnäytetyöhön. Tutkimustulokset ovat nähtävillä Theseus- sivustolla talvella 2018.

Kyselyn jälkeen halutessasi voit jättää yhteystietosi ja osallistua tuotepaketin arvontaan.

Kiitos vastaamisestasi jo etukäteen!

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/9173669794E780A5.par>

Linkki on auki 18.4.–8.5.2017.

Ystävällisin terveisin

Maria Friimäki & Suvi Karjalainen
Oulun ammattikorkeakoulu

Hei 16-20 -vuotias nainen! Olemme jakaneet Sinulle tutkimuskyselymme, jossa tutkimme 16-20 -vuotiaiden Oulun seudulla asuvien kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita. Vastausaika on jäljellä vielä viikko, eli kysely on auki 2.5. saakka. Vastaajien kesken arvotaan tuotepaketti.

Tässä linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/9173669794E780A5.par>

Kiitos jo etukäteen vastauksistasi!

Ystävällisin terveisin

Maria Friimäki ja Suvi Karjalainen

16-20- vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla.

Tämän kyselyn avulla tutkimme Oulun seudulla asuvien 16-20- vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskevaa tietoisuutta ja asenteita. Käytämme kyselyssä kuukautiskupista myös termiä kuukuppi.

1. Minkä ikäinen olet?

- 16
 17
 18
 19
 20
 yli 20

2. Missä opiskelet?

- Lukiossa
 Ammattikoulussa

3. Tiedän mikä kuukautiskuppi on?

- Kyllä, olen kuullut siitä
 Kyllä, olen kokeillut sitä
 Kyllä, se on ensisijainen kuukautissuojani
 En tiedä mikä kuukautiskuppi on

4. Mistä sait kuulla kuukautiskupista?

Voit valita useita eri vaihtoehtoja

- Peruskoulun opetuksessa
 Vanhemmilta
 Kaverilta
 Internetistä
 Jostakin muualta, mistä?

5. Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Tiedän kuukupin toimintaperiaatteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukupin kanssa voi mennä uimaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukupin voi pestä käsisaippualla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukupin kanssa voi olla yhdynnässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukuppia voi käyttää vaikka ei ole koskaan ollut yhdynnässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukautisveri voi virrata takaisin kohtuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukautisveri poistuu kohdusta kohdunkaulan kautta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Kuukuppeja on eri kokoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukuppeja voi ostaa vähittäistavarakaupasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukuppi valmistetaan yleisimmin muovista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukuppi on ympäristöystävällinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukuppi on 2000- luvun keksintö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Valitse mielestäsi sopivin vaihtoehto

	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä
Ajatus kuukautisveren kohtaamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajatus intiimialueiden koskettamisesta kuukupin käytön yhteydessä on epämiellyttävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että kuukupin käyttö on sotkuista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajattelen, että kuukupin käyttö helpottaisi kuukautisvuotopäiviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuukupin käyttö kuulostaa hygieeniseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suosittelisin kuukupin käyttöä tutuilleni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Nimeä vähintään yksi kuukautiskuppivalmistaja

9. Mitä ajattelet kuukautiskupista ja sen käytöstä?

Kerro alla olevaan kenttään vapaasti mielipiteesi kuukautiskupista ja sen käytöstä.

Seuraava -->

16-20- vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla.

10. Haluatko osallistua tuotepaketin arvontaan? *

- Kyllä
 Ei

<-- Edellinen Seuraava -->

16-20- vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla.

11. Tähän voit jättää yhteystietosi arvontaa varten.

Yhteystietoja käytetään vain arvonnän suorittamiseen.

Nimi
Puhelin
Sähköposti

<-- Edellinen Seuraava -->

16-20- vuotiaiden naisten kuukautiskuppia koskeva tietoisuus ja asenteet Oulun seudulla.



Kiitos vastauksistasi!

Paina 'Lähetä'- painiketta, jotta vastauksesi tallentuvat onnistuneesti!