

EHKÄISYVIIKKO

**Tällä viikolla Terveystenhoitaja
opiskelijat Justiina ja Sabrina
kertovat ehkäisystä!**

**Postauksia tulossa joka
päivä tällä viikolla, jää siis
seuraamaan!**



VIIKON AIHEET:

01

**Terveystenhoitajaopiskelijat
esittäytyy!**

02

Mitä valita ehkäisyksi?

03

Kierukka ja Ehkäisykapseli

04

Raskauden keskeytys

05

Käydään läpi seksitauteja!



PÄIVÄ 1

LYHYESTI MEISTÄ:



Terveydenhoitajaopiskelija Sabrina

- Valmistun keväällä 2024
- Alalla
kiinnostaa: Terveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevä työ koululaisten ja aikuisten parissa
- Random fakta minusta:
Olen aina halunnut hypätä laskuvarjolla

PÄIVÄ 1

LYHYESTI MEISTÄ:

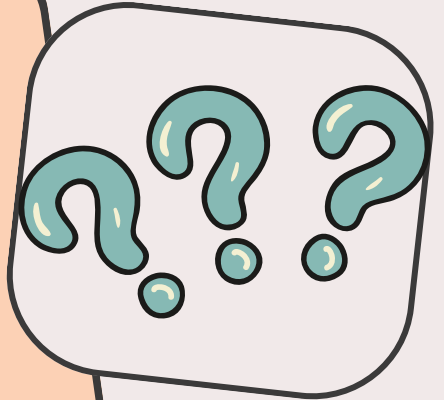


Terveystenhoitajaopiskelija Justina

- Valmistun keväällä 2024
- Alalla kiinnostaa: Työ kouluterveydenhuollossa
- Random fakta minusta: Lempiruokiini kuuluu kaikki suolainen kuten suolakurkut, oliivit ja mätitahna.

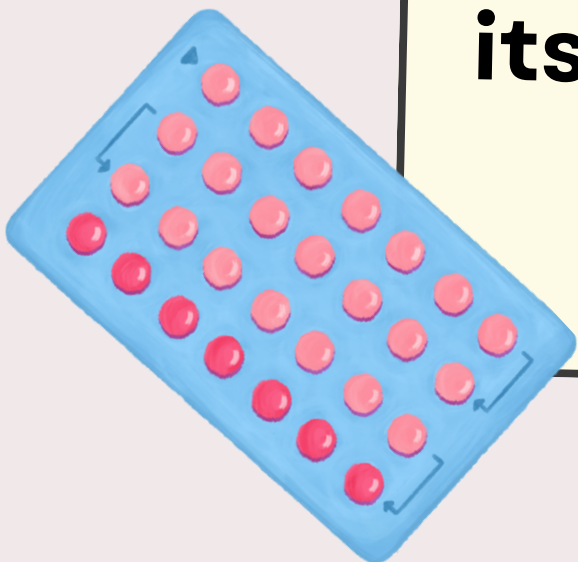
PÄIVÄ 2

Mitä valita ehkäisyksi



Tieto on valtaa!

Mitä enemmän tiedät eri ehkäisymenetelmistä, sitä paremmin voit tehdä itsellesi sopivan valinnan!



Yhdistelmäpillerit eli E-pillerit

**Yksi yleisimmistä ja tehokkaimmista
ehkäisymenetelmistä**

Yhdistelmävalmisteet
eivät heikennä
hedelmällisyyttä

**Progestiini estää ovulaation eli munarakkulan
kypsymisen ja irtoamisen sekä muuttaa
kohdunkaulan liman koostumusta.**

**Estrogeeni parantaa kuukautisvuodon
säännöllisyyttä ja estää progesteronin
kanssa ovulaation.**

**Käytetään säännöllisesti kolmen viikon
jaksoissa, jonka jälkeen viikon tauko, jolloin
kuukautiset alkavat.**



TURKU AMK



Minipillerit

Minipillerit sopivat erityisesti niille, jotka eivät voi käyttää estrogeenia

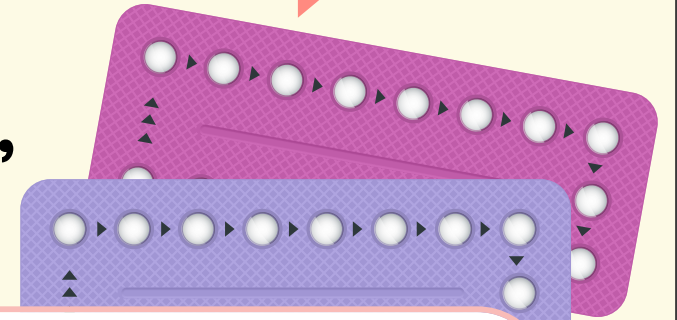
Sisältää vain yhtä hormonia, nimeltään progestiini joka:

Paksuntaa kohdunkaulan limaa, mikä vaikeuttaa siittiöiden kulun kohtuun.

Harventaa kohdun limakalvoa, mikä vaikeuttaa kiinnittymistä hedelmöittyneen munasolun kohdun seinämään.

Säännöllinen muistaminen on tärkeämpää kuin yhdistelmäpillereissä. Pillerit otetaan päivittäin ilman taukoja.

TURKU AMK





Ehkäisylaastari

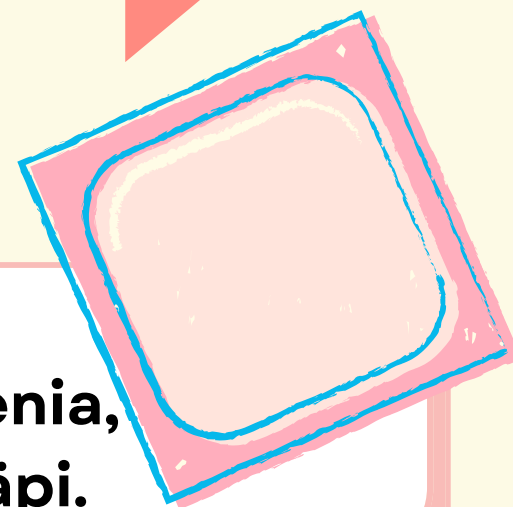
**Ehkäisylaastari on
kiiltävä laastarilappu**

**Ehkäisylaastari vapauttaa
keltarauhashormonia sekä estrogeenia,
nämä siirtyvät verenkiertoon ihon läpi.**

**Laastari vaihdetaan viikoittain ja kolmen viikon
jälkeen pidetään viikon tauko, jonka aikana
kuukautiset alkavat.**

**Laastarin irrotessa ennen aikojaan tai ollessa
löyhästi kiinni, on noudatettava tuotteen mukana
tulleita ohjeita tai ottaa yhteys lääkäriin tai
hoitajaan.**

**Voidaan kiinnittää
suoraan iholle,
olkavarteen,
alavatsaan, pakaraan
tai selkään.**



TURKU AMK





Ehkäisyrengas

Ehkäisyrengas on pehmeästä joustavasta muovista.

Renkaan irrotessa ja sen ollessa poissa emättimestä yli 3 tuntia tulisi käyttää lisäksi toista ehkäisymenetelmää.

Asetettuna emättimeen se vapauttaa paikallisesti keltarauhashormonia ja estrogeenia.

Rengas asettuu tamponin lailla emättimen seinämiä vasten ja sen ei pitäisi tuntua ikävältä.

Rengas poistetaan kolmen viikon jälkeen, yhden viikon tauon kuluttua asetetaan uusi rengas paikalleen. Tauon aikana alkaa kuukautiset.

TURKU AMK







Kondomi ja suuseksisuoja

Muista: kondomi ja
suuseksisuoja on oikein
käytettynä erittäin
tehokas suoja
seksitauteja vastaan!

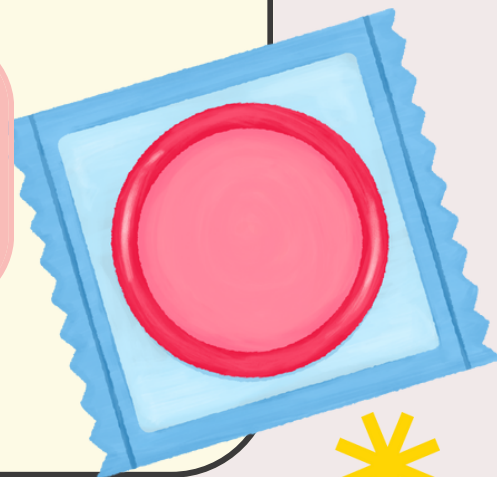
Varma suoja itselle ja kumppanille!

Kondomi on yksi yleisimmistä
ehkäisymenetelmistä.

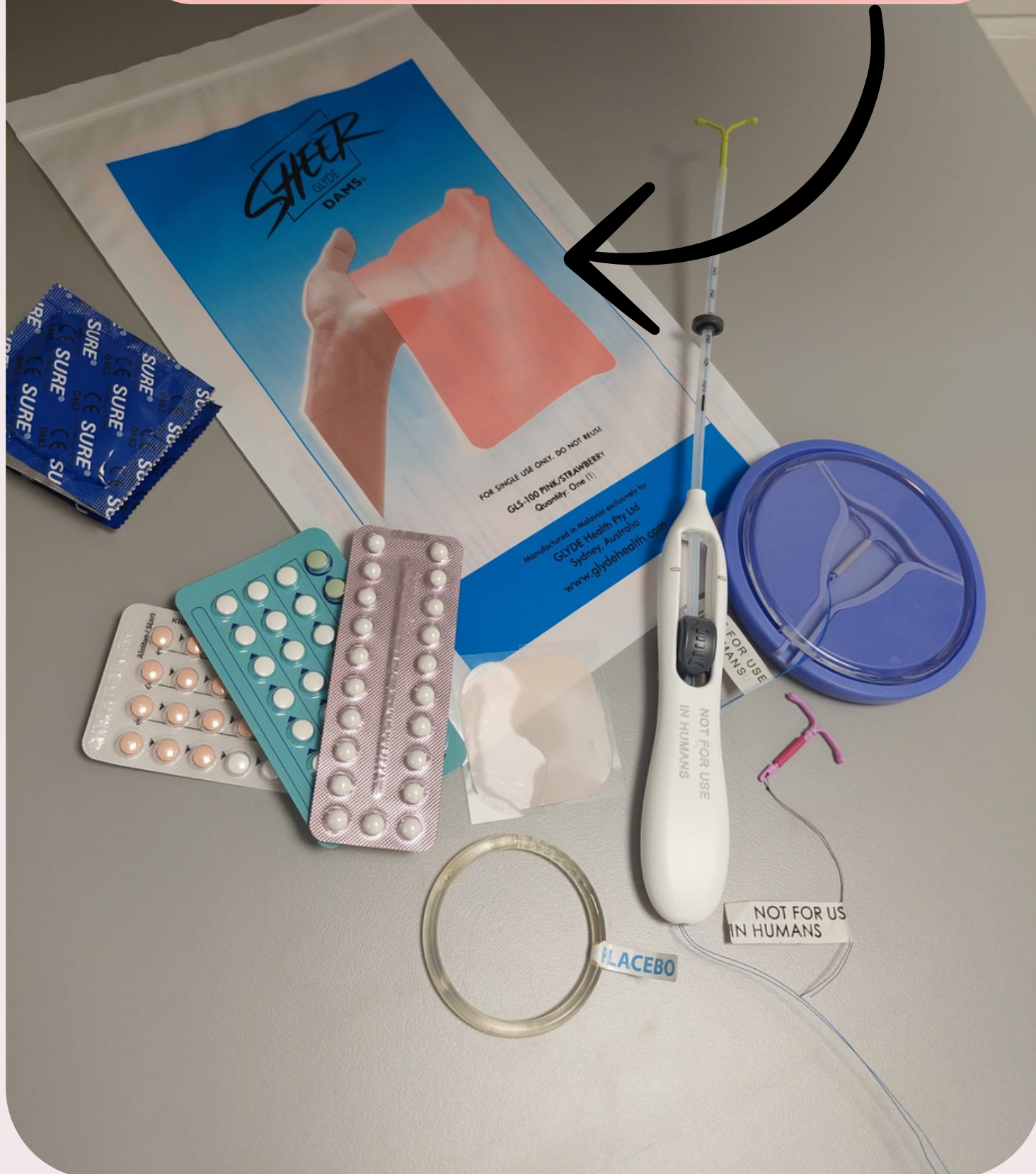
Kondomi ei ainoastaan suojaa
raskaudelta, vaan myös seksitaudeilta.

Suuseksissä kaikki taudit voivat
tarttua antavalle sekä saavalle
osapuolelle

Lisätietoa www.fressis.fi ja www.kumita.fi



Kuvassa mukana suuseksisuoja





Ehkäisyn aloitus vastaanotolla

Ennen vastaanotolle tuloa on hyvä tutustua eri vaihtoehtoihin ja miettiä mitä toivoo ehkäisyltä.

Käynnit ovat maksuttomia ja luottamuksellisia.

Vastaanottokäynnillä terveydenhoitaja/kätilö tutkii sinulta:

- Mitataan verenpaine, paino ja pituus sekä selvitetään mahdolliset sairaudet ja lääkkeet, tupakoitko ja käytätkö alkoholia tai muita päihteitä
- Ovatko kuukautiset säännölliset ja esiintyykö niiden yhteydessä kipua
- Muut käyttämäsi ehkäisykeinot sekä milloin yhdyntät on aloitettu ja kumppanien määrä.

Ehkäisyn aloittaminen ei edellytä gynekologista tutkimusta, ei papa-näytettä (kohdunkaulan irtosolunäyte) eikä rintojen tutkimista.





Turun ehkäisyneuvola

Voit varata ajan vastaanotolle puhelimitse:

- alle 25- vuotias turkulainen**
- olet synnyttänyt eikä sinulla ole kahden vuoden aikana löytynyt sopiva ehkäisymenetelmä**

Voit hakeutua myös:

- jos haet sterilisaatiota**
- synnytyksen jälkitarkastukseen**
- seksuaalineuvontaan**

Turun ehkäisyneuvola, Hämeenkatu 10. 4. kerros

Seksuaalineuvonta on matalan kynnyksen keskusteluapu seksuaalisuuteen liittyvissä asioissa ammattilaisen kanssa.

Turun seksuaalineuvonta sijaitsee

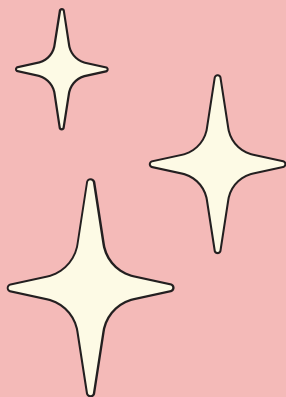
Hämeenkatu 4. 2.kerros.

Ajanvaraus Turun ehkäisyneuvola 02-2662623

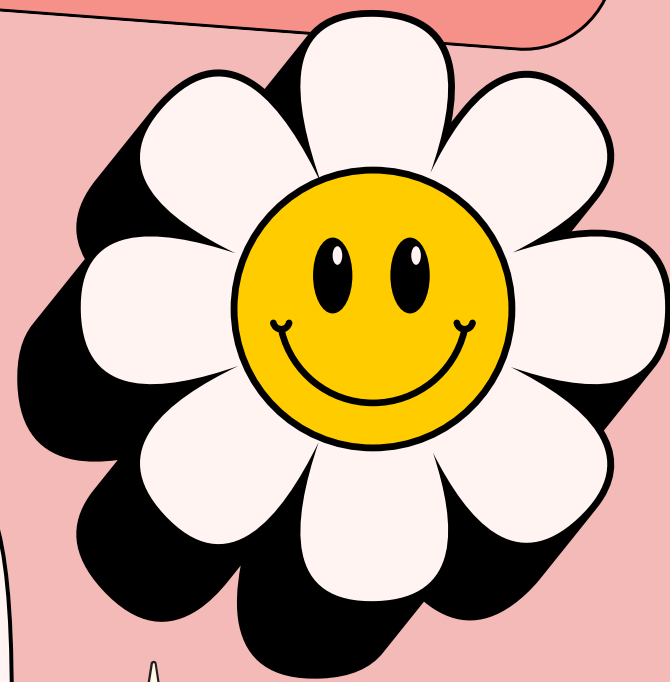


Päivä 3

Kierukka ja Ehkäisykapseli



Kierukka ja Ehkäisykapseli
tarjoavat pitkäaikaista
suojausta raskautta vastaan
ilman päivittäistä
muistamista.

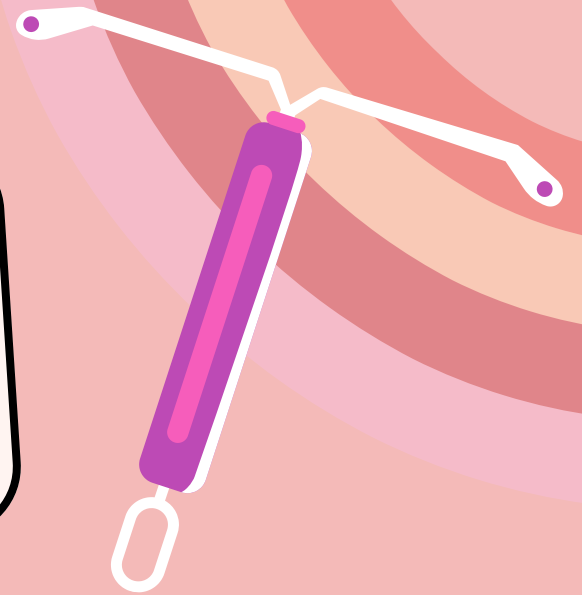


TURKU AMK



Kenelle sopii kierukka?

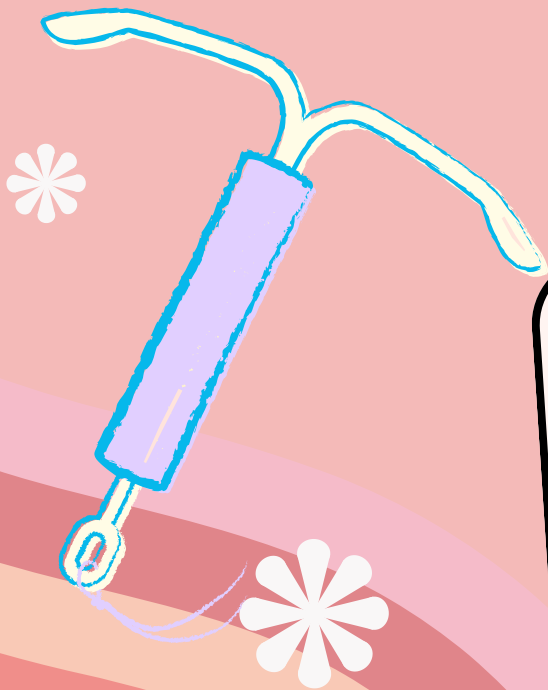
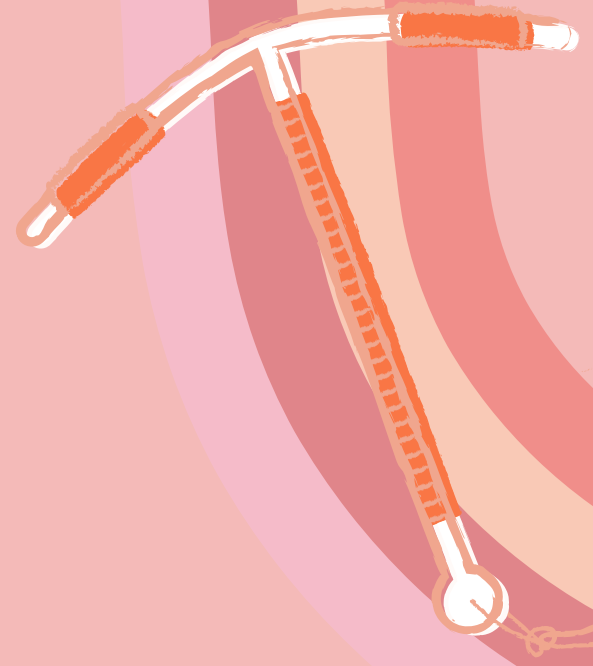
**SOPII KAIKENIKÄISILLE
SYNNYTTÄMÄTTÖMILLE JA
SYNNYTTÄNEILLE
IMETTÄVILLE**



**VAIHTOEHTOINA
KUPARIKIERUKKA, JOKA EI
SISÄLLÄ MITÄÄN HORMONIA
TAI HORMONIKIERUKKA**

**KIERUKKA VOIDAAN ASETTAA
MISSÄ TAHANSA
KUUKAUTISKIERRON VAIHEESSA**

KUPARIKIERUKAN KÄYTTÖAIKA 5
VUOTTA
HORMONIKIERUKAN KÄYTTÖAIKA 3
VUODESTA 8 VUOTEEN



KUPARIKIERUKASTA ERITTYVÄ KUPARI
AIHEUTTAA KOHDUN LIMAKALVOLLE
REAKTION, MUUTTAEN LIMAKALVOERITTEEN
SUKUSOLUILLE EPÄEDULLISEKSI JA HÄIRITSEE
NIIDEN TOIMINTAA JA ELINKYKYÄ.

HORMONIKIERUKAN ERITTYVÄ
KELTARAUHASHORMONI MUUTTAA
KOHDUNKAULAN LIMAKALVON
PAKSUMMAKSI, JOLLOIN SITTIÖIDEN KULKU
SYNNYTINELIMISSÄ VAIKEUTUU



**KIERUKAN ASETUKSEN TEKEE
LÄÄKÄRI TAI KOULUTUKSEN SAANUT
HOITAJA, KUVAN MUKAISELLA
ASETTIMELLA GYNEKOLOGISEN
TUTKIMUKSEN YHTEYDESSÄ**

**TARVITTAESSA VOIT OTTAA
KIPULÄÄKEEN ASETUKSEN JÄLKEISEEN
KIERUKAN AIHEUTTAMAAN
SUPISTELUKIPUUN**

**KIERUKAN LANGAT LEIKATAAN
MÄÄRÄMITTAAN. MIKÄLI NIISTÄ ON
HAITTA YHYDNNÄN AIKANA NE
VOIDAAN LYHENTÄÄ.**

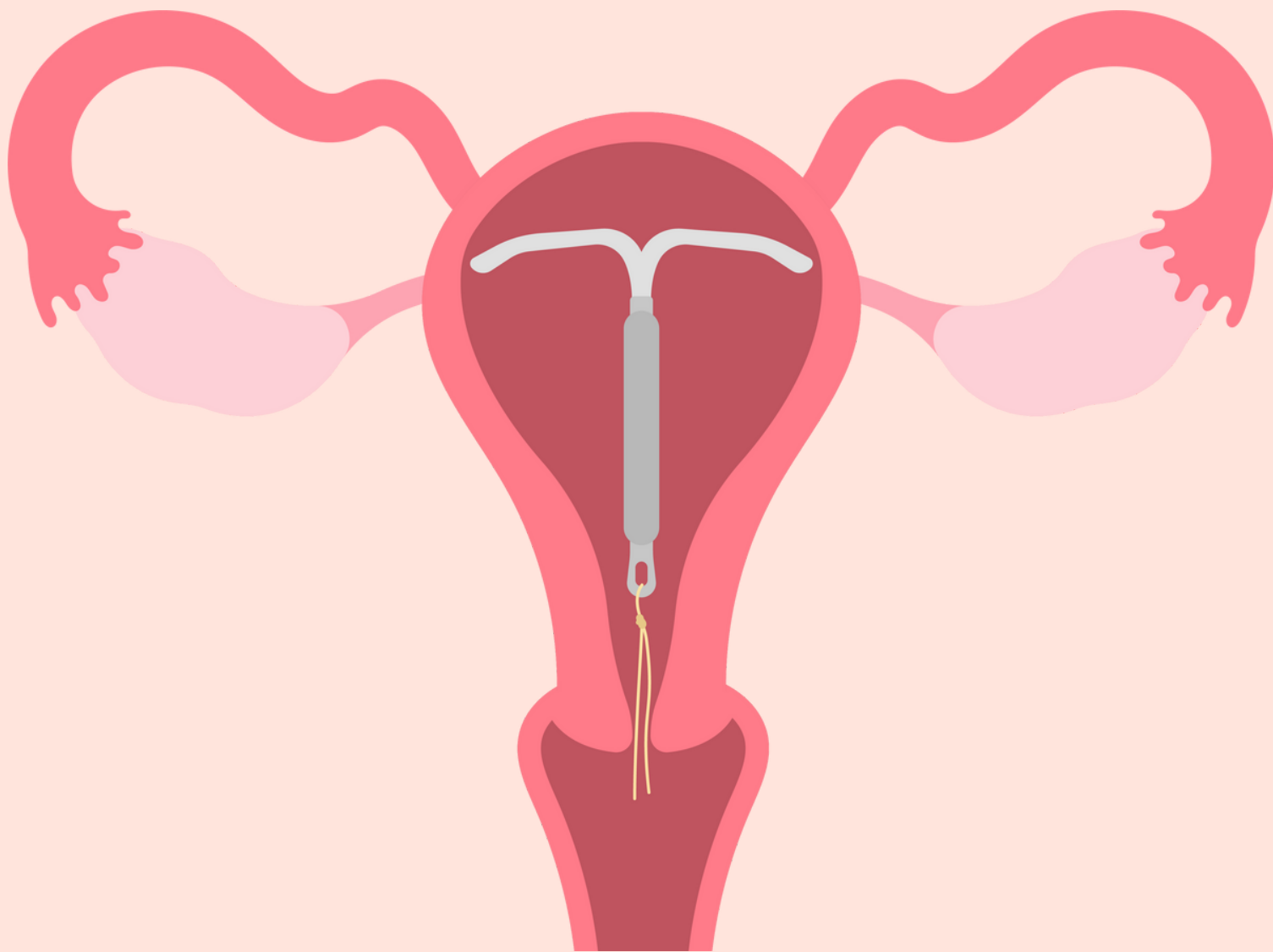
**KIERUKKA EI VAADI
RUUTININOMAISTA SEURANTAA
VASTAANOTOLLA TAI PAPA-
SEURANTAA MIKÄLI SIIHEN EI LIITY
HAITTA.**



TURKU AMK



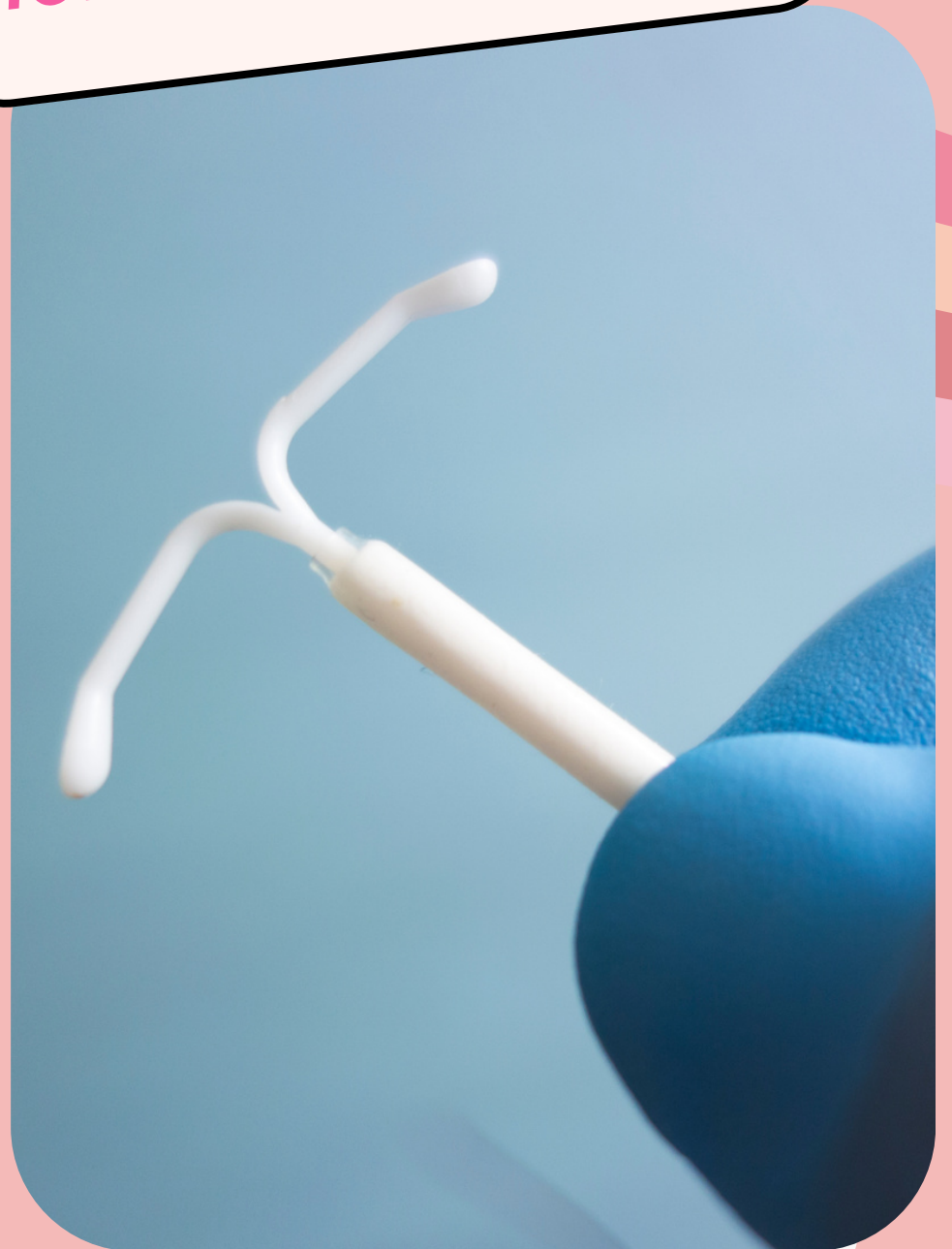
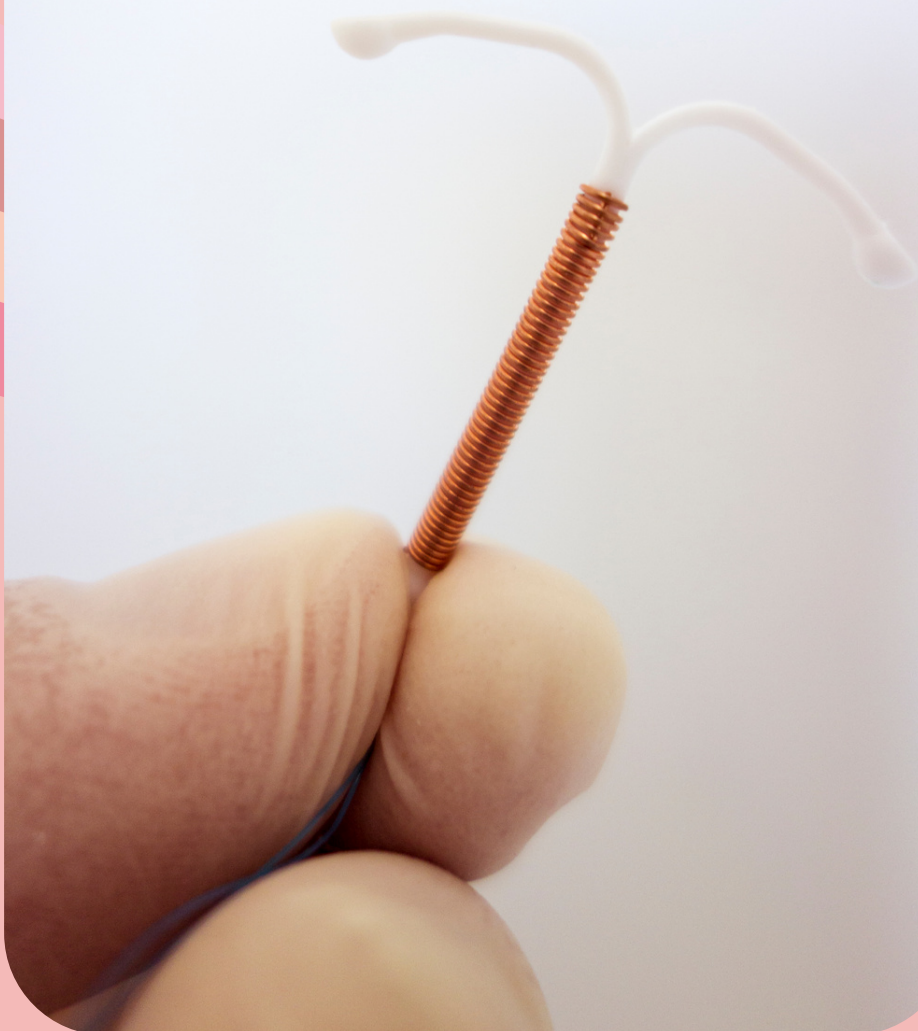
**KIERUKKA POISTETAAN LANGOISTA VETÄMÄLLÄ JA SE
ON HUOMATTAVASTI NOPEAMPI TOIMENPIDE KUIN
ASETUS. POISTON JÄLKEEN HEDELMÄLLISYYS PALAUTUU
IKÄTASOON**





HORMONIKIERUKKA

KUPARIKIERUKKA



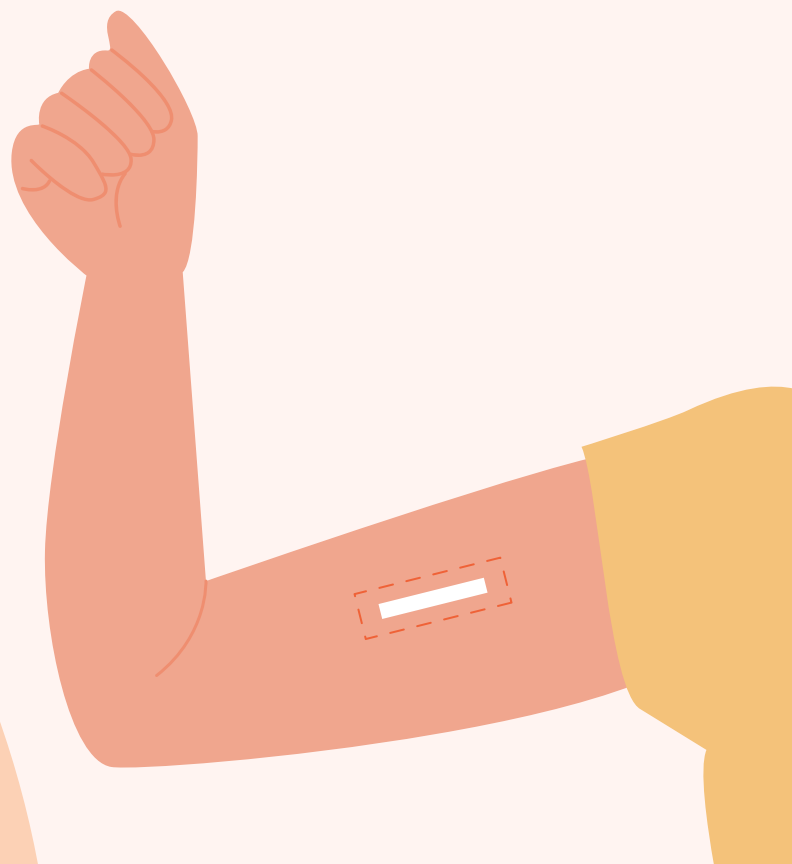
TURKU AMK

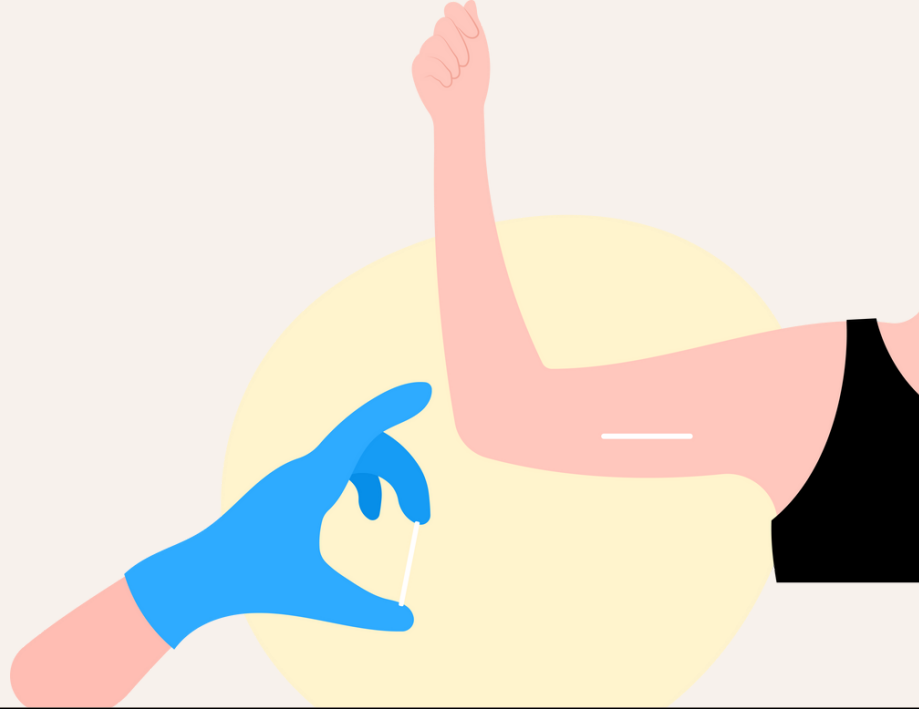




EHKÄISYKAPSELI

ELI IMPLANTAATTI





Kun kapseli halutaan poistaa, se poistetaan pienellä toimenpiteellä ja sen vaikutus lakkaa nopeasti.

Ehkäisykapseleita on kahdenlaisia: 1-sauvainen 3 vuoden ehkäisyyn ja 2-sauvainen 5 vuoden ehkäisyyn

Kapselin asettaa lääkäri tai hoitaja paikallispuudutuksessa ihon alle olkavarren sisäisivulle erillisellä instrumentilla tai sen asettimella



JÄLKIEHKÄISY

Mikäli ehkäisy on syystä tai toisesta unohtunut, katso ehkäisyvalmisteen pakkausselosteesta.

Jälkiehkäisyvaihtoehdot:

Jälkiehkäisyä on kahta päätyyppiä – jälkiehkäisytabletit ja kuparikierukka.

Apteekista voi ostaa jälkiehkäisyä ilman reseptiä. Tabletti otetaan suun kautta meluiten 12 tunnin kuluessa.



**Luotettavaa tietoa ehkäisystä:
Terveyskirjasto.fi ja Terveyskylä.fi
Raskauden ehkäisy
Ehkäisynetti.fi**

**Muista myös omat terveydenhoitajat
auttavat mielellään oikean
ehkäisyvalmisteen löytämiseksi!**



Päivä 4

RASKAUDEN
KESKEYTYS



TURKU AMK





RASKAUDEN KESKEYTYS

Mikäli ehkäisy on unohtunut ja seuraavat kuukautiset eivät ole alkaneet, tee raskaustesti. Testituloksen ollessa positiivinen lopeta ehkäisyvalmisteen käyttö.

Huomaa ettei raskauden keskeytys ole ehkäisykeino!



✦ RASKAUDEN KESKEYTYS

Joskus raskaus alkaa suunnittelemattomasti tai elämäntilanne voi olla hankala.

Suomessa syyskuun 1. päivä laki raskauden keskeyttämisestä muuttui.

Alle 12 viikkoa kestänyt raskaus voidaan keskeyttää raskaana olevan omasta tahdosta, eikä siihen tarvita enää kahden lääkärin lausuntoa.

Mikäli päädyt raskauden keskeytykseen, voit olla yhteydessä Tyksin naistentautien poliklinikalle numeroon 02 3131322 (virka-aikana 8-15)



✦ RASKAUDEN KESKEYTYS

Tarvittaessa saat
tukea ennen
päätöksen tekoa

Raskauden keskeytys voidaan
tehdä lääkkeellisesti tai joskus
kirurgisesti imukaavinnalla.

Raskauden keskeytys toteutetaan
kahdessa vaiheessa. Ensin saat
vastaanotolla lääkkeen suun
kautta, toinen lääke annostellaan
kahden vuorokauden kuluttua
ensimmäisestä. Saat myös
vastaanotolla ohjeet kivunhoidosta
ja sairauslomasta (2vrk) sekä
keskusteluavun tarpeen mukainen
ohjaus.



✦ RASKAUDEN KESKEYTYS

Ajan varaaminen:

**Tee raskaustesti ennen
ajanvarausta.**

**Sinua ohjataan jättämään
virtsanäyte ennen sairaalaan
tuloa klamydian ja tippurin
poissulkua varten, sekä
käymään verikokeella
veriryhmän selvittämiseksi.**

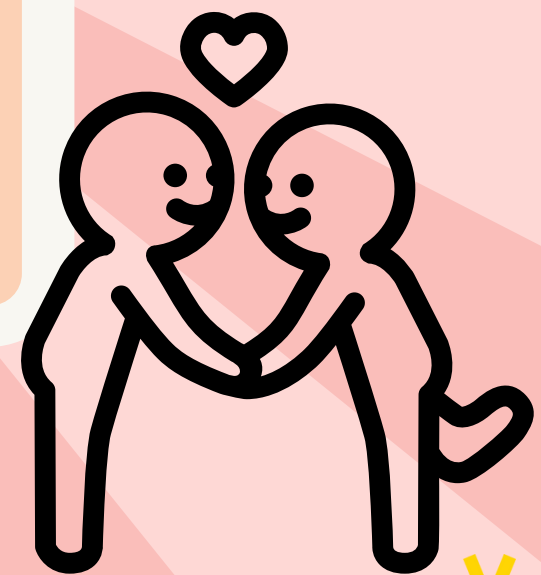
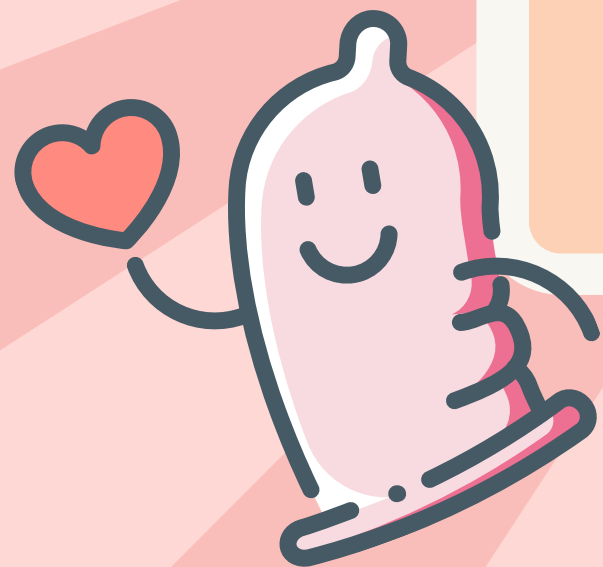
**Lähde: Tyks Naistentaudit, hoito-ohje.fi,
Raskauden keskeytys, lääkkeellinen
hoito**



An illustration of two hands, one from the left and one from the right, holding a pink condom. The background consists of radiating lines in shades of pink and orange.

Päivä 5

**Yleisimmät
seksitaudit**



MITÄ SEKSITAUDIT OVAT?

Pääasiassa
seksikontaktin
välityksellä
tarttuvat bakteerit,
virukset ja
alkueläimet, joita
kutsutaan myös
sukupuolitaudeiksi.

Tavallisimpia ovat:

Klamydia,
kondylooma,
genitaaliherpes,
kuppa, tippuri ja
HIV-infektio



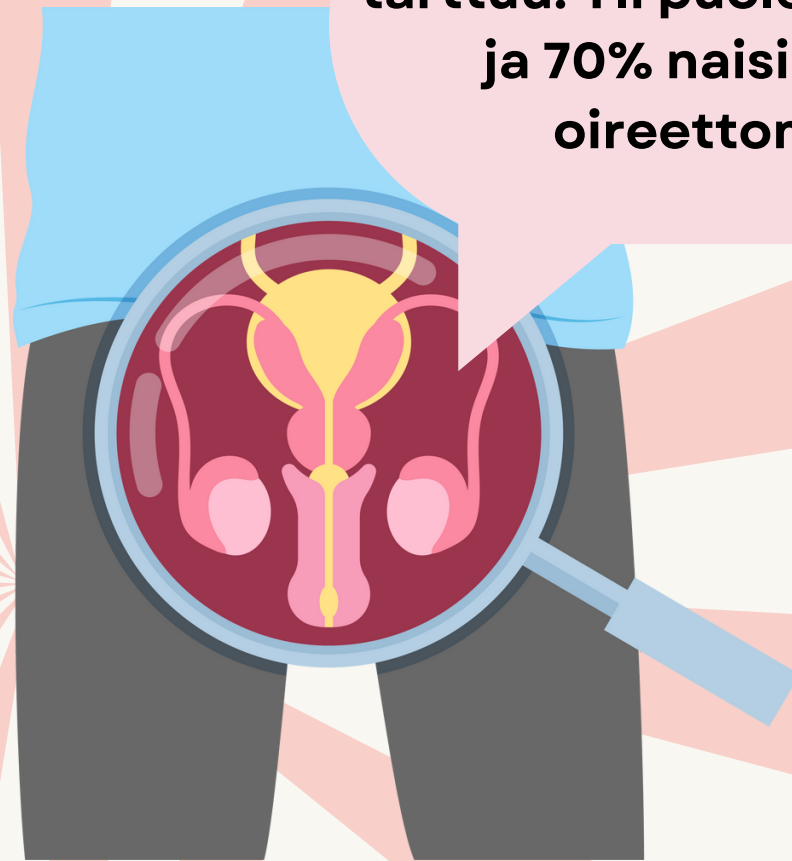
Kondomin ja
suuseksisuojan
käyttö on
paras keino
suojautua
seksitaudeilta!

Klamydia

Itämisaika 10-14 vrk

Tarttumistavat:

- suojaamaton emätin-
anaaliyhdyntä sekä
suuseksi
- klamydiabakteerin
joutuessa silmiin käsien
välityksellä
- vastasyntyneen
tartunta synnytyksen
yhteydessä



**Myös oireeton klamydia
tarttuu. Yli puolet miehistä
ja 70% naisista on
oireettomia**

Oireet naisilla:

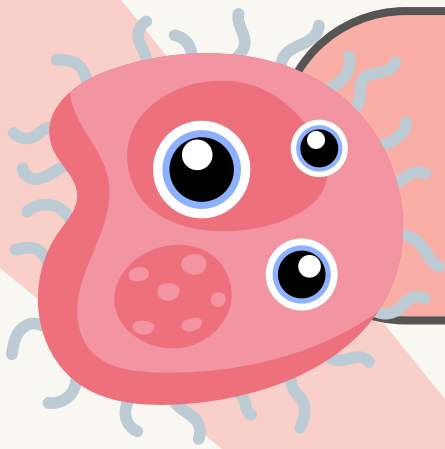
- virtsankirvely
- lisääntynyt valkovuoto
- alavatsakivut
- välivuodot



**Miehillä esiintyy kirvelyä virtsatessa ja
harmaata vuotoa virtsaputkesta**

TURKU AMK



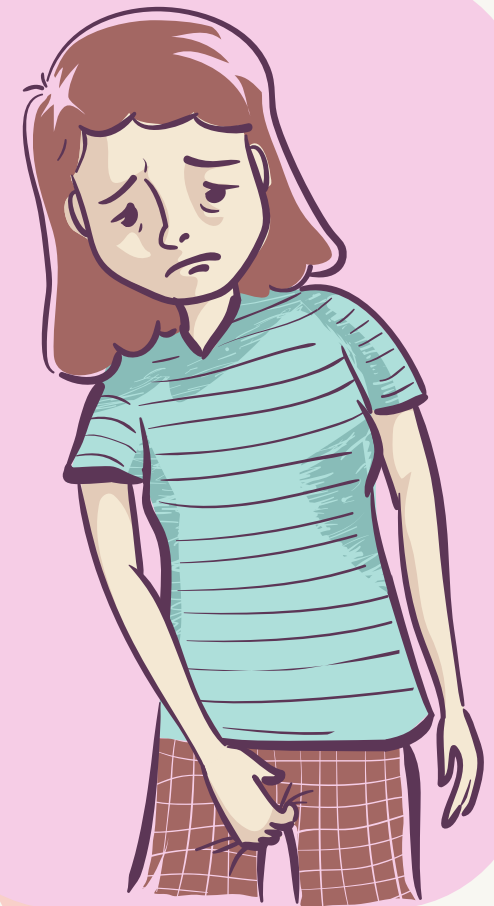


Klamydia

Hoitamattomana klamydia voi aiheuttaa lisäkivestulehduksen ja naisilla sisäsynnytintulehduksen, josta voi pahimmillaan seurata lapsettomuutta ja kohdun ulkoinen raskaus.

Jos epäilee saaneensa klamydiatartunnan, kannattaa hakeutua tutkimuksiin. Tutkimus on maksuton kunnallisissa terveydenhoitopaikoissa.

Klamydia voi tarttua myös nieluun, peräaukkoon tai silmään





Genitaaliherpes

Sukupuoliherpes Herpes simplex 2 on yleisin sukuelinalueen haavauman aiheuttaja.

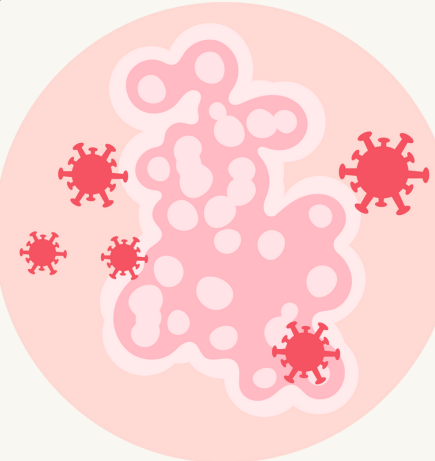
Oireet:

- **4–14 vrk kuluttua tartunnasta**
- **kirvely ja kutina, jonka jälkeen ilmestyvät rakkulat**
- **rakkulavaiheesta kehittyy haavavaihe ja sen jälkeen rupivaihe**
- **yleisoireina voi esiintyä myös kuumeilua, päänsärky ja lihaskipua**

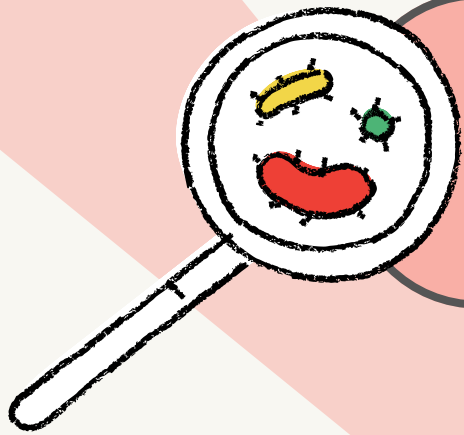
Oireita voidaan lievittää viruslääkkeillä

Ensimmäinen tartunta voi olla myös oireeton.

Huom! Suun alueen herpesinfektio voi tarttua suuseksin välityksellä kumppanin genitaaleihin.



Millään nykyllä ei voida poistaa virusta hermosolmukkeista, joihin HSV jää piilemään tartunnan jälkeen.



Kondylooma

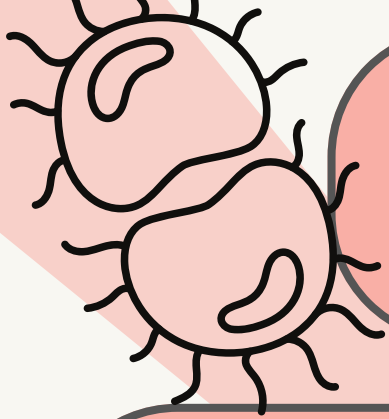
Papilloomavirus (HPV)
Yleisin seksin välityksellä tarttuva virus.
HPV tartunta on usein oireeton.

Oireet naisilla vaihtelevat:
Kukkakaalimaiset visvasyyvät eli kondyloomat, lievät tai vaikeat kohdunkaulan muutokset.

Oireet miehillä: Selvät limakalvon ja ihonväriset näpyt terskassa, peniksen varressa, kivespussissa ja peräaukon alueella.

Naisilla se voi jäädä pysyvästi kohdun napukan limakalvolle, osalle ei aiheuta mitään muutoksia, osasta pysyväksi jäävistä tulehduksista kehittyä syövän esiaste.



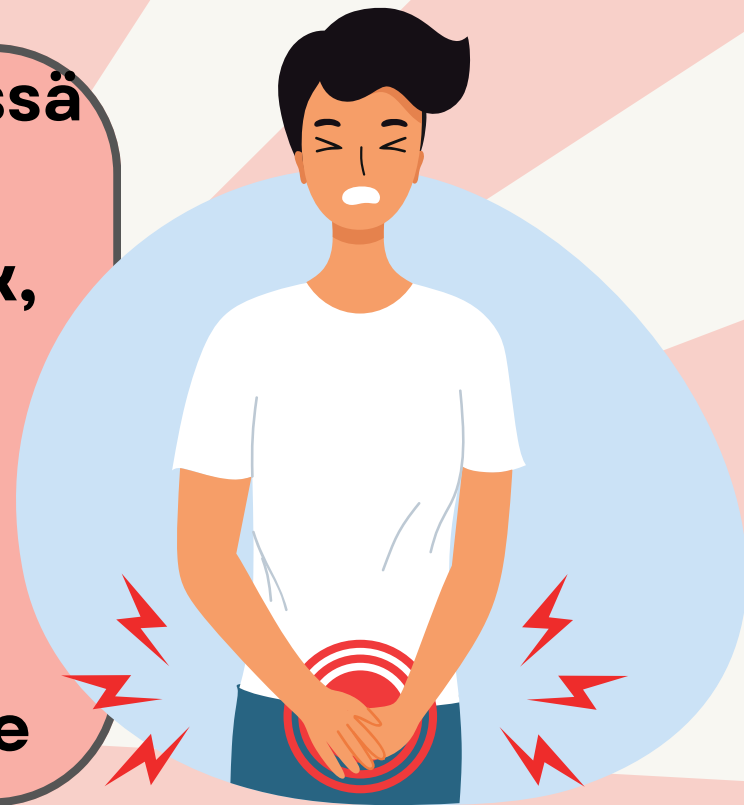


Tippuri

Tippuri on suojaamattomassa seksissä leviävä tulehdus, joka on yleensä oireeton. Itämisaika miehillä 1-5 vrk, naisilla 2-3 vkoa

Tartunnan voi saada:

virtsaputken, kohdunkaulan, peräsuolen, nielun tai silmän sidekalvon alueelle



Oireet:

Miehillä kellertävä vuoto virtsaputkesta, kirvely ja tihentynyt virtsaamistarve. Hoitamaton voi aiheuttaa virtsakuroman ja lisäkivestulehduksen.

Naisilla oireina alavatsakipu, epämääräinen valkovuoto ja kirvely virtsatessa. Hoitamattomana voi aiheuttaa sisäsynnytintulehduksen, joka voi johtaa lapsettomuuteen.

Kuppa

Kuppa tarttuu suojaamattomassa seksissä.

Itämisaika 3-4 viikkoa

Oireet:

Kovareunainen aristamaton haava penikseen, emättimeen tai häpyhuuliin.

Haava voi jäädä huomamatta ja se paranee muutaman viikon kuluttua.

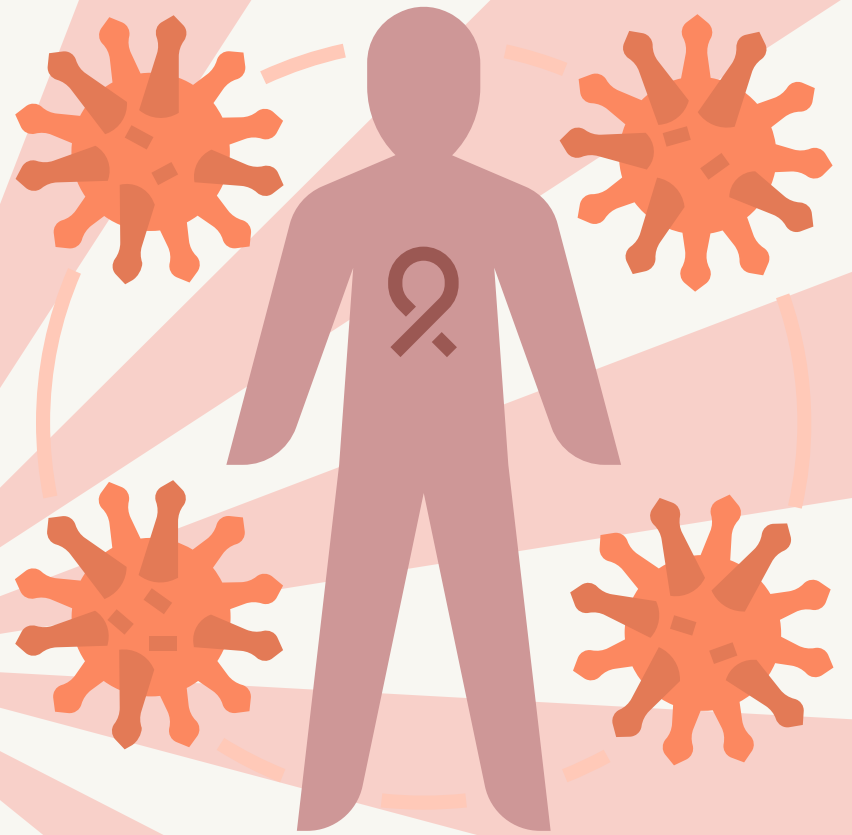
6-8 viikon kuluttua tartunnasta voi esiintyä pientä lämmönnousua, pienitäpläistä ihottumaa ja imurauhaset voivat olla suurentuneet. Jalkapohjiin ja kämmeniin voi ilmaantua kovahkoja papuloita.





HIV-infektio

Ihmisen immunikatovirus tarttuu suojaamattomassa yhdynnässä, veren välityksellä tai raskaana olevasta äidistä lapseen tai synnytyksen aikana.



2-6 viikkoa tartunnan saamisesta alle puolella on oireita. Kuume, ihottumaa, päänsärkyä, ripulia, lihaskipua imusolmukkeet suurenevat ja aristavat.

HIV-infektio voi olla oireeton vuosia. HIV testiin kannattaa hakeutua herkästi mikäli siihen on aihetta. Testiä suositellaan myös, jos todetaan joku muu sukupuolitauti. Testiin tulee päästä helposti.

SEKSITAUTIEN PALVELUPOLKU TURKULAISILLE

1. HOIDON TARVE HERÄÄ, KUN

- sinulla on ollut suojaamaton seksikontakti
- sinulla on seksitauteihin sopivia oireita
- haluat vain poissulkea seksitautien mahdollisuuden



Huom!

- **Seksitauti voi olla myös oireeton**
- **Suuseksikin on suojaamatonta ilman kondomia tai suuseksisuoja**

2. NÄIN SAAT YHTEYDEN TERVEYDENHUOLTOON

Täytä Omaolon oirekysely (www.omaolo.fi) tai soita

- **Oireettomat** tai lieväoireiset asioivat omalla terveysasemalla
- **Oireiset** (sekä seksuaalivähemmistöön kuuluvat) asioivat Tyksin sukupuolitautilin poliklinikalla
- Omaolo vaatii vahvan tunnistautumisen
- Nuoret voivat asioida myös koulu- tai opiskeluterveydenhuollossa



3. ASIOINTI AMMATTILAISEN KANSSA

- Voit viestitellä hoitajan kanssa Omaolon välityksellä. Saat sitä kautta mm. ohjeistuksia tai sinulta voidaan kysellä lisätietoja
- Puhelimitse asioidessa sinulta kysytään tartuntaan liittyviä kysymyksiä
- Saat hoitajalta lähetteet tarvittaviin laboratorionäytteisiin
- Mikäli sinulla on näkyviä oireita, kuten näppylöitä, rakkuloita tai syyliä, tai oireesi ovat erittäin voimakkaita varaa hoitaja sinulle ajan lääkärin vastaanotolle



4. NÄYTTEIDEN ANTAMINEN

- Voit hakea välineet virtsanäytettä varten lähimmästä laboratorion tai voit antaa näytteen siellä ilman ajanvarausta

HUOM! Virtsanäytteen voi antaa aikaisintaan 5vrk kuluttua mahdollisesta tartunnasta.

- Veri- ja tikkunäytteitä varten tulee laboratorion varata aika
- On erittäin tärkeää ottaa näytteet kaikista mahdollisista tartuntapaikoista, jotta mahdollinen tauti löydetään ja saadaan hoidettua!



5. TULOSTEN ILMOITTAMINEN

Negatiiviset vastaukset (=ei tautia)

- Useimmiten hoitaja ilmoittaa tekstiviestillä, mutta ilmoitustapa voidaan sopia läheteiden teon yhteydessä
- Näet vastauksesi myös OmaKanta-palvelusta

Positiiviset vastaukset (=tauti)

- Hoitaja soittaa sinulle välittömästi vastauksen tultua ja antaa lisäohjeet taudin hoitamista varten



- Positiivisesta tuloksesta tulee kertoa seksikumppaneille, jotta hekin hakeutuvat testeihin ja hoitoon mahdollisimman nopeasti (jatkotartuntojen ehkäisemiseksi)
- Seksitaudin hoidon aikana on edelleen tärkeää huolehtia ehkäisystä!
- Klamydia-tippuri-näyte pitää kontrolloida neljän viikon kuluttua hoidosta





HYVÄÄ VIIKONLOPPUA JA
KIITOS KULUNEESTA
VIIKOSTA!
ERITYISKIITOS YHTEISTYÖSTÄ:

