

Opinnäytetyö (AMK)

Kättilökoulutus

2020

Viivi Huunonen, Elina Toivanen

RINTOJEN OMATARKKAILU OSANA SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISTÄ

– Oman kehon tuntemus ja hyväksyntä

Viivi Huunonen, Elina Toivanen

RINTOJEN OMATARKKAILU OSANA SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISTÄ

- Oman kehon tuntemus ja hyväksyntä

Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan ihmisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin tilaa, joka liittyy seksuaalisuuteen. Seksuaaliterveyttä edistetään seksuaalikasvatuksella, joka alkaa jo varhaislapsuudessa ja jatkuu nuoruuden sekä aikuisuuden läpi. Toimiminen seksuaaliterveyden edistämistehtävissä ja seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntijana kuuluvat myös kättilön ammatilliseen osaamiseen.

Rintojen omatarkkailu on myös osa seksuaaliterveyttä ja sen edistämistä. Sillä tarkoitetaan rintojen kuukausittaista tutkimista, joka koostuu kahdesta vaiheesta: katselusta ja tunnustelusta. Omatarkkailulla pyritään rinnoista löytyvien muutosten varhaiseen toteamiseen, mikä parantaa muun muassa rintasyövän ennustetta.

Rinnoissa tapahtuu luonnostaan paljon muutoksia iän ja kuukautiskierron vaikutuksesta. Rintojen muoto, koko ja tuntuma muuttuvat koko naisen elämänkaaren ajan. Rinnoista löytyvät muutokset tai kyhmyt eivät aina viittaa syöpään, vaan ne voivat olla myös hyvälaatuisia. Rintasyöpä on Suomessa naisten yleisin syöpä, vuosittain todetaan noin 5000 uutta rintasyöpätapausta.

Ihmisen kehonkuva muuttuu läpi elämän. Siihen vaikuttavat monet ulkoiset ja yksilölliset tekijät. Kuva ihannevaltosta ja -rinnoista luodaan tiedostamattomasti jo lapsuudessa. Ulkonäkökeskeisyys ja sosiaalinen paine ajavat naiset tavoittelemaan täydellisyyttä, myös rinnoiltaan.

Rintojen omatarkkailun yhteydessä tapahtuva säännöllinen rintojen katselu ja tunnustelu auttavat rintojen hyväksymisessä ja rakastamisessa. Rintojen omatarkkailun aloittaminen riittävän aikaisin lisää rutiinin omaksumista sekä yksilön tutustumista omiin kehittyviin ja muuttuviin rintoihinsa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu. Tarkoituksena oli pitää webinaari kättilöopiskelijoille rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä. Tavoitteena oli lisätä tietoutta rintojen omatarkkailun tekniikasta ja tärkeydestä tuleville seksuaaliterveyden edistämisen ammattilaisille. Sen lisäksi haluttiin osoittaa, kuinka omatarkkailulla voidaan edistää oman kehon tuntemusta ja hyväksyntää.

ASIASANAT:

Rinnat, seksuaaliterveys, terveyden edistäminen, kehontuntemus, itsetunto

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Midwifery

2020 | 35 pages, 1 page in appendices

Viivi Huunonen, Elina Toivanen

BREAST SELF-EXAMINATION AS A PART OF SEXUAL HEALTH PROMOTION

- Body knowledge and approval

Sexual health refers to a state of a human's physical, mental, social and emotional well-being, which is related to sexuality. Sexual health is promoted by sex education which starts at early childhood and will continue through adolescence to adulthood. Midwife is an expert with sexual and reproductive health so sexual health promotion is also a part of the job.

Breast self-examination is a part of sexual health and its promotion. It's done once a month and with two phases: watching and touching. With breast self-examination breast cancer can be found earlier which improves the possibility to heal.

Naturally there happens many changes in breasts because of aging and menstrual cycle. During woman's lifetime shape, size and feel of the breasts changes. Every change or lump doesn't always lead to cancer. Those changes can also be benign. Breast cancer is the most common cancer in women in Finland. There is nearly 5000 new breast cancer every year.

Human's body image changes during throughout life. Many outcoming and individual factors affect to it. A picture of the dream body and breasts are made unconsciously already in the childhood. Focusing on appearance and the social pressure make women strive for perfection with their bodies.

During breast self-examination breasts are looked and touched regularly which increases the approval and loving of the breasts. When the breast self-examination is started early enough the routine will be adopted easier.

This was a functional thesis mandate by Turku University of Applied Sciences. A purpose was to make a webinar for the midwife students of TUAS about breast self-examination and body approval. The main goal was to increase knowledge of the breast self-examination technique and its importance to the future professionals of sexual health promotion. It was also wanted to point out how breast self-examination can encourage body knowledge and approval.

KEYWORDS:

Breasts, sexual health, health promotion, body awareness, self esteem

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 SEKSUAALITERVEYS	7
3 RINTOJEN OMATARKKAILU	9
4 RINTOJEN MUUTOKSET	13
4.1 Iän vaikutukset rintoihin	13
4.2 Kuukautiskierto ja rinnat	13
4.3 Havaintoja nänneissä	14
4.4 Rintojen hyvänlaatuiset kyhmyt	15
4.5 Rintojen pahanlaatuinen muutos eli rintasyöpä	16
5 OMAN KEHON HYVÄKSYMINEEN	18
5.1 Oman kehon hyväksymiseen liittyvää termistöä	18
5.2 Kehonkuvan rakentuminen	19
5.3 Kulttuuri ja kehonkuva	20
5.4 Häpeä omasta kehosta	21
5.5 Rintojen omatarkkailun vaikutukset oman kehon hyväksymisessä	22
6 TARKOITUS JA TAVOITTEET	23
7 MENETELMÄ	24
8 TISSIT TUTUIKSI- WEBINAARI	25
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	27
10 POHDINTA	29
LÄHTEET	32

LIITTEET

Liite 1. Tissit tutuiksi- webinaarin kutsu

KUVAT

Kuva 1 Rintojen katselu edestä, kädet alhaalla.	10
Kuva 2 Rintojen katselu edestä, kädet ylhäällä.	10
Kuva 3 Hellä nännin puristus.	10
Kuva 4 Rinnan tunnustelu, käsi vartalonmyötäisesti.	11
Kuva 5 Rinnan tunnustelu, käsi ojennettuna suoraksi.	11
Kuva 6 Rinnan tunnustelu, käsi pään yläpuolella.	11

1 JOHDANTO

Seksuaalisuus on osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Positiivinen ja kunnioittava asenne seksuaalisuuteen ja seksuaalisiin suhteisiin ovat edellytyksiä hyvälle seksuaaliterveydelle. (Santalahti 2018.) Hyvää seksuaaliterveyttä edistävät kyky ja taito tehdä itselle sopivia valintoja (Terveyskylä 2018). Seksuaaliterveyttä edistetään seksuaalikasvatuksella, joka koostuu monista eri osa-alueista (Klemetti & Raussi-Lehto 2016). Fyysistä seksuaaliterveyttä voi myös edistää tutustumalla omaan muuttuvaan kehoonsa koko elämänkaaren ajan (Terveyskylä 2018).

Rintojen kehitys on tapahtunut evoluution saatossa, ja ne ovat aina olleet ihmislajin kehityksen kannalta tärkeä osa ihmistä. Rinnat ovat oleellinen osa naisen seksuaalisuutta, identiteettiä ja naiseutta. Lähes jokaisen naisen rinnat ovat epäsymmetriset ja erikokoiset, mikä tekee jokaisista rinnoista ainutlaatuiset. Rinnat ovat nykyaikana, länsimaisessa kulttuurissa, jopa yliseksualisoitu. Sen takia rinnat voivat aiheuttaa monille tytöille ja naisille ongelmia kehonkuvan kanssa ja vaikeuttaa itsensä hyväksymistä. (Kaarnalehto 2014.)

Rintojen omatarkkailulla tarkoitetaan säännöllistä rintojen tutkimista rintasyövän sekä erilaisten hyvälaatuisten muutosten varhaiseksi toteamiseksi. Se koostuu kahdesta vaiheesta: katselusta ja tunnustelusta. (Tunne rintasi ry 2020a.) Rintojen omatarkkailu on kaikkien opeteltavissa oleva tapa osoittaa kunnioitusta omaa kehoa kohtaan. Rintojen omatarkkailun voidaan ajatella myös lisäävän itsensä hyväksymistä ja rakastamista sen säännöllisyyden ja intiimiyden takia. (Kaarnalehto 2014.)

Rintojen terveys ja sen seuranta on tärkeä osa yksilön terveystietämistä ja siksi kättilön on osattava ohjata asiakkaitaan siihen liittyen. Kättilö voi työskennellä monissa eri toimipisteissä ja jokaisessa niissä kättilöllä on hyvä tilaisuus kannustaa ja opastaa erikäisiä asiakkaita rintojen omatarkkailuun. (Sivonen 2020.)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, ja sen toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu. Tarkoituksena oli pitää webinaari Turun ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoille ja -opettajille rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä. Aiheesta puhutaan opintojen aikana melko vähän, joten webinaarin avulla haluttiin antaa lisää välineitä tuleville ammatilaisille omatarkkailun opastamiseen sekä puheeksi ottamiseen tulevassa ammatissaan.

2 SEKSUAALITERVEYS

Seksuaaliterveydellä tarkoitetaan fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin tilaa, joka liittyy seksuaalisuuteen (Halonen & Kuortti 2018). Seksuaaliterveyteen vaikuttavat fyysinen seksuaaliterveys, itsensä hyväksyminen ja seksuaalinen minäkuva. Fyysiseen seksuaaliterveyteen kuuluu kyky tehdä seksuaaliterveyttä edistäviä valintoja. Seksuaalinen minäkuva on osa kaikkien persoonaa. (Terveyskylä 2018.) Seksuaaliterveyteen sisältyy kunnioittava ja positiivinen lähestymistapa seksuaalisuuteen sekä seksuaalisiin suhteisiin. Seksuaaliterveys liittyy koko ihmisen elämänkaareen, eikä rajoitu vain lisääntymisikään. (Paananen ym. 2017.) Muilta saatu palaute ja kokemukset ohjaavat arvojen ja asenteiden muodostumista. Lapsuuden myönteiset kokemukset, muiden ihmisten arvostus ja mahdollisuus omasta kehosta nauttimiseen antavat hyvät lähtökohdat kunnioittaa ja huolehtia omasta kehosta myös aikuisena. Oman seksuaaliterveyden tilan tiedostaminen lisää itsetuntemusta. Yksilö voi edistää ja ylläpitää fyysistä seksuaaliterveyttään tutustumalla elämänkaaren aikana muuttuvaan omaan kehoonsa. (Terveyskylä 2018.)

Valtakunnallisesti yksilöiden seksuaaliterveyttä edistetään seksuaalikasvatuksella. World Health Organization (WHO) on laatinut standardit koskien seksuaalikasvatusta, missä seksuaalikasvatus määrittellään seksuaalisuuden kognitiivisten, emotionaalisten, sosiaalisten, vuorovaikutteisten ja fyysisten näkökohtien oppimisena. Kokonaisuudessaan seksuaalikasvatus alkaa jo varhaislapsuudesta ja jatkuu nuoruuden ja aikuisuuden läpi. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.) Seksuaalivalistuksella suuri ihmisjoukko tavoitetaan nopeasti, ja sitä hyödynnetään monenlaisissa kampanjoissa. Vaikutuksen saamiseksi valistusta tulee tehdä pitkäjänteisesti ja monella eri taholla. Suomalaisessa peruskoulussa opetussuunnitelmaan kuuluu seksuaaliopetus, jonka tavoitteena on vaikuttaa asenteisiin, tietoihin ja taitoihin. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö voi osana hoitotapahtumaa antaa seksuaaliohjausta asiakkaalle tai potilaalle. Seksuaalineuvonta tapahtuu ammattilaisen ja asiakkaan välillä vuorovaikutteisesti. Sen tavoitteena on käsitellä ja käydä läpi seksuaalisuuteen ja seksuaaliterveyteen liittyviä asioita ja ongelmia. Nämä kaikki ovat tärkeitä seksuaaliterveyden edistämisen muotoja. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.)

Kättilön ammatilliseen osaamiseen kuuluu seksuaali- ja lisääntymisterveyden asiantuntemus ja toimiminen seksuaaliterveyden edistämistehtävissä erilaisissa

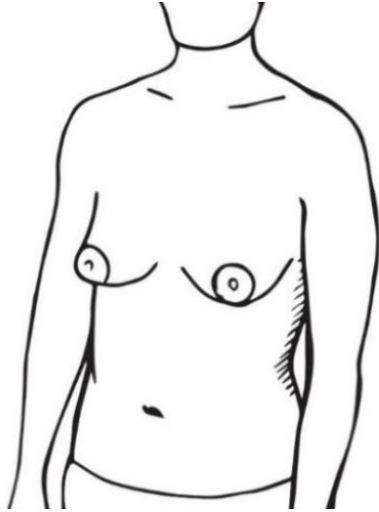
hoitoympäristöissä. Kätilö kykenee ottamaan työssään puheeksi seksuaalisuuteen liittyvät kysymykset ja seksuaaliohjaus onkin keskeinen alue kätilön jokapäiväisessä työssä. Seksuaalisuudesta puhuminen ei ole aina helppoa, mutta kätilön tehtäviin kuuluu huomioida asiakkaan seksuaalisuus kaikessa kätilötyössä. Seksuaaliohjaustilanteessa puheeksiottaminen edellyttää kätilöltä riittävät tiedot seksuaalisuuteen vaikuttavista tekijöistä sekä hyvät vuorovaikutustaidot. Keskeisiä ovat etenkin empaattinen hyväksyntä ja asiakkaan kunnioittava kohtaaminen. Kätilön tulee myös tunnistaa oman seksuaalisuutensa tuomat haasteet, jotta asiakkaan kohtaaminen on luontevaa. (Paananen ym. 2017.)

Seksuaaliterveyden edistämisestä säädetään useammassa laissa. Näitä ovat muun muassa tartuntatautilaki sekä terveydenhuoltolaki. Seksuaaliterveyden edistäminen sisältää monia eri osa-alueita. Niitä ovat esimerkiksi seksuaalisuutta tai parisuhdetta koskeva neuvonta, seksuaalisuuden moninaisuuden hyväksyminen, hedelmättömyyden, ei-toivottujen raskauksien ja seksuaalisen väkivallan ehkäisy. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020a.) Seksuaaliterveyttä edistetään parhaiten kohdistamalla toimenpiteitä niin yksilötasolle, kuin yhteiskuntatasolle (Halonen & Kuortti 2018). Seksuaaliterveyden edistämistä ohjailevat kansallisesti linjatut seksuaali- ja lisääntymisoikeudet. Niiden tarkoituksena on suojella yksilön kehon koskemattomuutta sekä mahdollistaa jokaiselle päätäntävalta omasta lisääntymisestään ja luoda turvaa kokea omaa sukupuolta sekä seksuaalista suuntautumista. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.) Seksuaaliterveyttä ja siinä tapahtuneita muutoksia seurataan Suomessa luotettavasti erilaisien rekistereiden avulla. Näitä rekistereitä täytetään muun muassa synnytyksien ja raskaudenkeskeytysten osalta. Tietoa saadaan myös eri väestökyselyistä, joita ovat esimerkiksi Kouluterveyskysely, FINRISKI-, FINSEX- ja Terveys 2011-tutkimukset. Seurantatietoja on kuitenkin puutteellisesti tietyiltä ihmisryhmiltä, kuten miehiltä tai iäkkäiltä. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen tavoitteena on väestön tiedon lisääminen seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävästä ja heikentävistä tekijöistä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2016.)

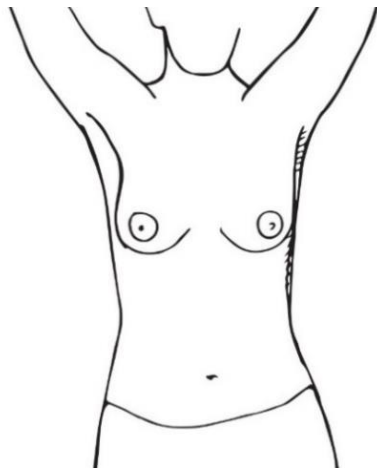
3 RINTOJEN OMATARKKAILU

Rintojen omatarkkailu on tärkeä osa seksuaaliterveyttä ja sen edistämistä. Rintojen omatarkkailulla pyritään havaitsemaan rinnoissa tapahtuvat muutokset mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. (Tunne rintasi ry 2020e.) Rintarauhanen on alunperin kehittynyt hikirauhasista ja se koostuu rauhaskudoksesta, rasvasta, maitotiehyistä ja sidekudoksesta (Tiitinen 2020a). Maitorauhasen muodostaa 15-20 lohkoisen rauhaskudos, joka on runsaan rasvakudoksen peittämä (Nienstedt ym. 2016). Rasvakudos ja maitorauhanen kiinnittyvät sidekudoksella rintalihaksen päälle (Kaarnalehto 2014). Naisten rinnoissa on rauhasrakkuloita, joissa rintamaito suurimmaksi osaksi muodostuu. Maidon erittyessä, se virtaa kustakin lohkoista pieniin rauhastiehyisiin. Miesten ja lasten rintarakenteesta ei ainakaan mainittavasti löydy rauhasrakkuloita. Rauhastiehyet yhtyvät suuremmiksi maitotiehyeiksi, jotka ennen nänniin päättymistä laajenevat poukamaksi. Nännin nipukassa on 9-10 tiehytaukkoa, joista maito pääsee ulos. Pigmentoitunut alue nännin ympärillä on nännipiha. Nännipihan ihossa naisella on murrosiästä alkaen, varsinkin raskauden ja imetyksen aikana, runsaasti ruskeaa väriainetta eli melaniinia. (Nienstedt ym. 2016.) Hiki- ja talirauhasen ohella nännipihan alueella on pieniä vaaleita Montgomeryn nystyjä (Paananen ym. 2017). Kaikkien rinnat ovat erituntuiset, -kokoiset ja -näköiset (Kaarnalehto 2014), mutta omatarkkailun säännöllisellä toteutuksella voi oppia omien rintojensa asiantuntijaksi (Tunne rintasi ry 2020b).

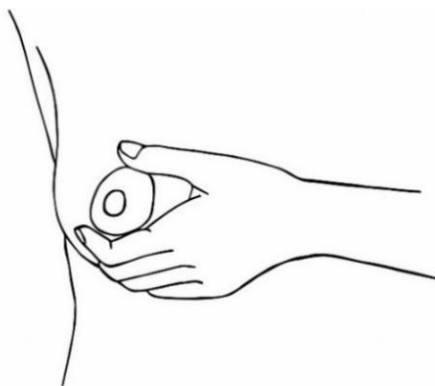
Rintojen omatarkkailulla tarkoitetaan kuukausittaista rintojen tutkimista, joka koostuu kahdesta vaiheesta: katselusta ja tunnustelusta. Hyvä ajankohta omatarkkailulle on heti kuukautisten jälkeen, koska silloin rinnat ovat pehmeimmillään, eivätkä ne ole niin arat. Ensimmäisessä vaiheessa rintoja katsellaan edestä ja sivuilta peilin kautta, kädet alhaalla (kuva 1) sekä ylhäällä (kuva 2). Kiinnitetään huomiota erityisesti rintojen muotoon ja kokoon, sekä muutoksiin ihossa tai nännissä. Hellästi puristamalla kokeillaan, tuleeko nännistä eritettä (kuva 3). (Tunne rintasi ry 2020a.)



Kuva 1 Rintojen katselu edestä, kädet alhaalla (Tunne rintasi ry 2020a).



Kuva 2 Rintojen katselu edestä, kädet ylhäällä (Tunne rintasi ry 2020a).



Kuva 3 Hellä nännin puristus (Tunne rintasi ry 2020a).

Toisessa vaiheessa rinnat tunnustellaan selällään maaten. Rinta kierretään lohko kerrallaan kehämäisesti läpi, sormet suorina ja yhteen liitettyinä. Tutkittavan rinnan puoleisen käden asentoa vaihdellaan ja rinta tunnustellaan jokaisessa asennossa. Käsi pidetään ensin alhaalla vartalonmyötäisesti (kuva 4), sitten ojennettuna sivulle (kuva 5) ja viimeisenä ylhäällä pään yläpuolella (kuva 6). (Tunne rintasi ry 2020a.)



Kuva 4 Rinnan tunnustelu, käsi vartalonmyötäisesti (Tunne rintasi ry 2020a).



Kuva 5 Rinnan tunnustelu, käsi ojennettuna suoraksi (Tunne rintasi ry 2020a).



Kuva 6 Rinnan tunnustelu, käsi pään yläpuolella (Tunne rintasi ry 2020a).

On tärkeää merkitä kaikki havainnot muistiin. Mikäli rinnoissa havaitsee jotain poikkeavaa, tulee ottaa yhteys terveydenhuoltoon. (Tunne rintasi ry 2020a) Aloittaessa rintojen omatarkkailua on hyvä tutkia rinnat viikoittain kahden kuukautiskierron ajan. Tällöin voi oppia ensin tuntemaan kuukautiskierron luonnolliset vaikutukset omassa rinnoissa ja sen jälkeen on helpompi aloittaa säännöllinen kuukausittainen omatarkkailu. (Kaarnalehto 2014.)

Rintojen omatarkkailu mielletään helposti vain naisten asiaksi, mutta myös miesten olisi hyvä tutkia rintakehänsä kerran kuukaudessa. Omatarkkailuun kuuluu samat vaiheet kuin naisellakin eli katselu ja tunnustelu. (Tunne rintasi ry 2020c.) Rintojen omatarkkailu on ilmainen ja kaikkien opeteltavissa oleva tapa huolehtia omasta terveydestä (Tunne rintasi ry 2020e). Jokainen on vastuussa omasta kehostaan, siihen tutustumisesta ja rintojensa tuntemisesta. On kuitenkin mahdollista, että kumppani on se, joka havaitsee muutoksen rinnassa. Asian puheeksiottaminen on tällaisissa tilanteissa tärkeää. (Kaarnalehto 2014.)

Kaikki rinnoista löytyvät muutokset eivät ole huolestuttavia, mutta ne tulee silti ottaa vakavasti. Rintojen omatarkkailulla muutokset pystytään toteamaan varhaisemmin, mikä parantaa esimerkiksi rintasyövän hoidon ennustetta. (Tunne rintasi ry 2020f.) Rintansa tuntevat naiset voivat oppia löytämään omatarkkailun avulla rinnoistaan yhden tai kahden senttimetrin, joskus jopa kolmen millimetrin kokoisien kasvaimen. (Kaarnalehto 2014.) Rintojen omatarkkailusta ei ole riittävästi tutkimustietoa rintasyövän kuolleisuuden vähentämiseksi mutta omatarkkailun hyödyllisyyttä ei ole syytä aliarvioida, sillä se lisää samalla naisen tuntemusta omasta kehostaan (WHO 2020).

4 RINTOJEN MUUTOKSET

4.1 Iän vaikutukset rintoihin

Tyttöjen rinnat alkavat suurentua murrosiässä hormonitoiminnan muutoksien seurauksena. Hormonien lisäksi rintojen kehitykseen vaikuttavat perintötekijät, jonka vuoksi rinnat ja niiden kehitys on yksilöllistä. Rintarauhaskudoksien väliin alkaa kertyä rasvaa ja rauhastiehyeiden yhteyteen alkaa ilmestyä rauhasrakkuloita. Nuorempana naisen rinta on usein kiinteämpi, kun taas useiden imetysten ja vanhenemisen myötä rinnat voivat alkaa riippua. Voimakas estrogeenin erityys kasvattaa mitorauhasten käytävien kokoa ja rasvakudosta, kun taas progesteroni kasvattaa rauhasrakkuloita. (Nienstedt ym. 2016.) Rintojen muoto, koko ja tuntuma muuttuvat naisen koko elinkaaren ajan (Kaarnalehto 2014). Luonnollisesti ikääntyminen muuttaa jokaisen naisen rintoja. Vaihdevuosi-ikänsä jälkeen naisen estrogeenitasot laskevat, joka vaikuttaa ihon kimmoisuuteen, mutta myös vähentää rintojen rasvakudosta. Estrogeenihormonin yhtenä vaikutuksena on ylläpitää rintojen kiinteyttä. Näiden tekijöiden seurauksena ikääntyessä rinnat voivat pienentyä ja alkaa roikkua. Usein rintakudos tulee pehmeämmäksi. Rinnan muodon muuttuessa aiempaa matalammaksi, usein myös nännin sijainti rinnassa voi muuttua. Ikääntyessä rintojen iholle voi tulla venymisarpia eli raskausarpia ja rintojen väli kasvaa. Vaikka ikääntymisen tuomat muutokset ovat luonnollisia, voi nainen kokea rintojen muutoksista epävarmuutta. Tällaisissa tilanteissa voidaan hakeutua lääkärin vastaanotolle ja plastiikkakirurgialla muokata rintojen ulkomuotoa. Läpi elämän on kuitenkin hyvä muistaa, että omilla valinnoilla voidaan ylläpitää rintojen terveyttä. Painonhallinnalla vältetään rintojen ihon venymistä ja venymisarpia. Terveellisellä liikunnalla ja ruokavaliolla ehkäistään ylipainon lisäksi syöpiin sairastumista. Rintojen kiinteämpää ulkomuotoa tukee hyvä ryhti. Ihon ikääntymistä ja melanoomaa voi ehkäistä käyttämällä riittäväällä suojakertoimella varustettuja aurinkovoiteita rintakehällä ja rinnoissa. (Eske 2019.)

4.2 Kuukautiskierto ja rinnat

Kuukautiskierron mukaan naisilla voi ilmetä rintojen kipua (mastalgia) sekä tois- tai molemminpuolista rintojen turvotusta. Munasarjojen erittämä keltarauhashormoni voimistaa rintojen arkuutta ja turvotusta. Oirehtivilla kolme neljästä kokee kipua kovimmillaan kuukautiskierron loppupuolella, kun keltarauhashormonin pitoisuus on suurinta. Mastalgia

on vaaratonta ja hyvänlaatuinen muutos rinnoissa. Tavallinen ja yleinen syy rintojen kipuilulle on rintojen fibrokystiset muutokset (mastopatia). Silloin rinnat tuntuvat muhkuraisilta, paikoin tiiviltä. Mastopatiisten rintojen kuvataan tuntuvan jopa ”perunapelloilta”. Mastopatia ei itsessään lisää riskiä sairastua rintasyöpään ja se voi vähentyä iän myötä, kun rinta koostuu lisääntyvästi rasvamassasta. Mastalgiaa eli rintojen kipua tutkittaessa on tärkeää selvittää milloin kipua esiintyy, millaista se on ja paheneeko se joissakin tilanteissa. Jatkuva, toispuoleinen kipu voi liittyä kasvaimen, jolloin on syytä arvioida tarve ultraääni- tai mammografiatutkimukselle. Hyvänlaatuista rintojen arkuutta ja pinkeyttä voi itsehoitaa oikean kokoisilla rintaliiveillä. Joskus liikunta ja äkkinäiset liikkeet, varsinkin juoksu, voivat ärsyttää rintoja ja aiheuttaa lisää kipua. Liikunnan aineenvaihduntaa kiihdyttävä vaikutus kuitenkin usein helpottaa turvotuksiin. Liikkuessa on hyvä kiinnittää huomiota tarpeeksi tukeviin rintaliiveihin. Runsaasti suolaa sisältäviä, rasvaisia tai voimakkaasti maustettuja ruokia tulisi välttää ennen kuukautisia, sillä ne voivat lisätä turvotuksia. Painonhallintaan on hyvä kiinnittää huomiota, sillä painon noustessa myös rinnat kasvavat ja voivat tuntua entistä kivuliaammilta. (Tiitinen 2020b.)

4.3 Havaintoja näanneissä

Osana rintoja, myös nännit voivat muuttua naisen elämän aikana ja niissä voi ilmaantua hyvänlaatuisia löydöksiä. Näanneissä on runsaasti hiki- ja talirauhasia, jotka voivat tukkeutua ja tulehtua. Nännipihan alueella voi esiintyä finnejä hien, ihon öljyisyyden ja lian kertymisen takia. Nännipihaan voi ilmaantua ihottumaa vaatteiden hankauksesta tai vaihtuneen pyykinpesuaineen takia. Tällaisissa tilanteissa kutiavaa ihottumaa tulee molempiin nännipihoihin. Niin kuin kaikkialla kehossa, myös nännipihossa kasvaa karvoja, jotka ovat useimmilla hyvin vaaleita ja lähes näkymättömiä. Karvat voivat kuitenkin kasvaa sisäänpäin ja aiheuttaa karvatupentulehduksen, varsinkin jos niitä on ajeltu. Karvatupentulehdus aiheuttaa punaisen turvonneen näppylän, joka kutiaa. Koska nännin rakenne on hyvin pitkälti samanlainen sukupuolesta riippumatta, myös miehet voivat havaita näitä tavanomaisia löydöksiä näanneistään. (Nall 2019.) Useimmat naiset kiinnittävät huomiota nännipihassa esiintyviin Montgomeryn rauhasiin vasta ollessaan raskaana tai imettäessään. Montgomeryn rauhasia on kaikilla syntymästä saakka yksilöllisesti noin 28 kappaletta kummassakin rinnassa. Ne ovat pieniä nystyröitä, joiden tehtävänä on esimerkiksi tuottaa nännipihan pH-arvoa tasoittavaa öljyä, joka suojaaa näannejä tulehduksilta. Rauhasien koko ja väri voivat kuitenkin vaihdella elämänvaiheiden mukaisesti. Raskausaikana naiset yleensä huomaavat rauhaset niiden muuttuessa suuremmiksi ja

vaaleammiksi. Rauhaset kasvavat myös murrosiässä sekä kuukautiskierron mukaisesti. Montgomeryn rauhasilla on erityinen tehtävä pitää nänni oikein kosteuttuna imetyksen aikana, sekä lisääntyvästi tuottaa antibakteerista öljyä. Rauhaset voivat tukkeutua ja tulehtua, mikä ilmenee punoituksena ja kivuliaana turvotuksena nännipihan alueella. Tulehdusten välttämiseksi rintaliivejä tulee vaihtaa ja pestä tarpeeksi usein. Rintojen alue hikoilee usein runsaasti, joten tulee huolehtia hyvästä hygieniasta. (Chertoff 2018.)

Osalla naisista nännit ovat kääntyneet sisäänpäin. Se ei aiheuta toimenpiteitä, mikäli ne ovat olleet sisäänpäin kääntyneet jo murrosiässä ja nännit tulevat ylös sormella pyöritellen tai nännipumpulla. Nänneistä voi tihkua eritettä myös raskauden tai imetyksen ulkopuolella. Eritteen tutkiminen lääkärin vastaanotolla on tällaisissa tilanteissa hyödyllistä. (Kaarnalehto 2014.)

4.4 Rintojen hyvänlaatuiset kyhmyt

Kaikki rinnoissa tapahtuvat muutokset eivät viittaa syöpään, vaan rinnoissa voi ajan myötä ilmentyä myös hyvälaituisia muutoksia (Vehmanen 2017). Kun omia rintojaan tarkkailee säännöllisesti mahdollisen rintasyövän varhaiseksi havaitsemiseksi, voi nuorikin nainen tuntea kyhmyä tai tiiviimmän alueen rintakudoksessa. Jopa kymmenen prosenttia naisista havaitsee jossain ikävaiheessa rinnassaan kyhmyäisen muutoksen. (Tiitinen 2020a.) Kyhmyjen hyvänlaatuisuus tulee aina varmistaa kuvantamisella ja tarvittaessa paksuneulabiopsialla. Premenopausaalisten naisten rintakyhmyjä tutkittaessa 90 prosenttia osoittautuu hyvälaituisiksi. (Meretoja & Leidenius 2015.)

Kyhmy viittaa hyvänlaatuisuuteen ollessaan sileä ja liikkuva. Jos rinnassa havaitsee kyhmyäisen alueen ennen kuukautisia, on estrogeenihormonin vaikutuksien vuoksi hyvä tutkia rinnat uudelleen kuukautisten jälkeen. Noin kolmasosalla naisista rinnoissa esiintyy mastopastiaa eli fibrokystisiä muutoksia. Tällöin maitotiehyisiin on muodostunut nesteitä täyttämiä rakkuloita joita kutsutaan kystiksi. Kystat ovat yleisimmin läpimitaltaan muutaman millimetrin. Koko voi vaihdella kuukautiskierron mukaan. Joka kolmannella kystat voivat laajeta kahden tai kolmen senttimetrin kokoisiksi, jolloin ne usein myös aristavat. Usein kysta näkyy hyvin ultraäänitutkimuksessa ja sen ollessa kovin kookas tai arka, voidaan kysta punktoida tyhjäksi. (Tiitinen 2020a.)

Noin kymmenellä prosentilla naisista, useimmiten nuorilla, esiintyy rinnoissa fibroadenomia. Ne ovat säännöllisen muotoisia, liikkuvia ja aristamattomia eikä niiden koko

vaihtelee kuukautiskierron mukana. Fibroadenoomat voivat kasvaa läpimitaltaan usean senttimetrin kokoisiksi. Joskus suurempiakin fibroadenoomia voi olla rinnoissa useita. Mammografiassa fibroadenooma erottuu tiiviskaikuisena tarkkarajaisena muutoksena. Jos paksuneulanäytteessä ei ilmene syöpään viittavaa, eikä fibroadenooma jatka kasvua tai kipeydy ei niiden leikkaamiselle ole syytä. (Tiitinen 2020a.) Usein niiden kasvamista kuitenkin seurataan ja läpimitaltaan yli 2 senttimetrin kokoisista fibroadenoomista tulee kirurgin tehdä leikkaustarpeen arvio (Meretoja & Leidenius 2015).

Rinnasta voi löytyä myös kohtalaisen hyvin liikkuvia, pehmeitä ja aristamattomia rasvapatteja eli lipoomia sekä lukuisia muita hyvälaatuisiksi luokiteltavia löydöksiä (Tiitinen 2020a).

4.5 Rintojen pahanlaatuinen muutos eli rintasyöpä

Rintasyöpä on Suomessa naisten yleisin syöpä. Vuosittain Suomessa todetaan noin 5000 uutta rintasyöpätapausta. Näistä miehillä todettuja on parikymmentä. (Vehmanen 2017.) Rintasyövälle on monia erilaisia riskitekijöitä. Geeneillä on todettu olevan merkitystä syövän puhkeamiselle ja viidestä kymmeneen prosenttia kaikista rintasyöpätapauksista lasketaan perinnöllisiksi. Perinnöllistä rintasyöpää aiheuttavista geeneistä parhaiten tunnetaan BRCA1- ja BRCA2-geenit. Näiden lisäksi on olemassa erilaisia alttiusgeenejä, jolloin rintasyöpään sairastumisen riski on kohtalaisen suuri. (Kaikki syövästä 2020.) Kun tähän geenivirheeseen lisätään jokin haitallinen elämäntapa- tai ympäristövaikutus, voi syöpäkasvaimen kehittyminen alkaa (Kaarnalehto 2014).

On hyvä muistaa, ettei rintojen omatarkkailu korvaa yleistä rintasyöpäseulontaa (Saimaan syöpäyhdistys 2020). Seulonnat on Suomessa aloitettu 1987. Rintasyöpäseulonnoilla ei pystytä ehkäisemään syövän esiintyvyyttä, mutta sen avulla syöpä voidaan havaita varhaisessa vaiheessa, jolloin sen hoitoennuste paranee. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, 2020b.) Suomalaiset naiset saavat kutsun julkisen terveydenhuollon toteuttamaan ilmaiseen mammografiaan eli rintojen röntgentutkimukseen kahden vuoden välein 50-69 iässä. Ennen 50. ikävuotta mammografiaa ei yleensä suositella, paitsi mahdollisen sukurasitteen takia riskiryhmään kuuluville. Alle 40-vuotiaille naisille ultraäänitutkimusta pidetään ensisijaisena rintasyövän tutkimusmenetelmänä. (Kaarnalehto 2014.) Alle 50-vuotiaalle tai yli 70-vuotiaalle mammografia seulontaa tehdään vain erityisluvalla. Rintasyövän keskimääräinen toteutumisikä on noin 60-vuotta, jonka perusteella on rajattu joukkoseulontoihin kutsuttava ikäryhmä. Seulontoihin liittyvä ristiriitainen vaikutus on

kuitenkin niiden tuoma turvallisuuden tunne. Noin joka kolmas seulontaikäisten rintasyöpä ilmaantuu välisyöpänä eli intervallisyöpänä. Silloin aiemmassa seulonnassa terveeksi todetuissa rinnoissa huomataan syöpä ennen seuraavaa seulontakertaa. Osa seulontaikäisistä naisista käy mammografiassa myös seulontojen välillä, jos hoitava lääkäri ohjaa heidät niihin oireiden tai lisääntyneen sairastumisriskin vuoksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020b.) Vaikka rinnat olisi tutkittu seulontamammografiassa on hyvä toteuttaa omatarkkailua (Tunne rintasi ry 2020f). Rintojen tutkimisesta esimerkiksi gynekologisen tutkimuksen yhteydessä ei ole säädeltyä valtakunnallista ohjetta. Rinnat tutkitaan tarvittaessa tai potilaan niin pyytäessä (Tiitinen 2019).

Rintasyövän yleisin oire on kyhmy rinnassa. Kyhmy itsessään on yleisemmin kivuton, mutta se voi aiheuttaa kipua tai pistelyä rinnassa ja kainalossa. (Vehmanen 2017.) Vain viidellä prosentilla rintasyöpään sairastuneista kipu on esiintynyt ainoana oireena (Tiitinen 2020b). Rintasyöpäkyhmy voi olla kova, sileä tai epätasainen, ihon kuopalle vetävä tai kiinni ympäröivässä kudoksessa (Gästrin 2012). Joskus oireena voi olla myös rinnan ihomuutokset tai nännierite. Ihomuutoksia voi olla esimerkiksi ihottuma, parantumaton haavauma tai ihon sävyn muutos (Tunne rintasi ry 2020d). Rintamuutosten jatkoselvitteilyyn kuuluu lääkärin tekemä rintojen tunnustelu, mammografia tai ultraäänitutkimus. Näiden lisäksi voidaan ottaa myös paksuneulanäyte patologin arvioitavaksi. (Vehmanen 2017.) Tätä kutsutaan kolmoisdiagnostiikaksi (Ilman syöpää 2020).

5 OMAN KEHON HYVÄKSYMINEEN

5.1 Oman kehon hyväksymiseen liittyvää termistöä

Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva, käsitys omasta vartalosta. Se on ihmisen oma kokemus siitä, miten hyvänä tai sopivana kokee oman vartalonsa. (Väestöliitto 2020.) Kehoitsetunto muodostuu sen perusteella, kuinka kehostaan puhuu ja miten sitä itse tai muiden antaa kohdella, mihin keho pystyy ja mikä sen arvo on (Meskanen 2017).

Kehorauhalla tarkoitetaan mahdollisuutta olla kehonsa kanssa juuri sellainen kuin on, ilman tarvetta itsensä muokkaamiselle tai kritisoimiselle. Kehorauhalla annetaan jokaiselle mahdollisuus olla saamatta kommentointia tai arviointia omaa kehoaan tai ulkonäköään koskien. (Vuolle Setlementti 2019.)

Kehopositiivisuudella tarkoitetaan kaikenlaisten kehojen kunnioittamista, arvostamista ja hyväksymistä (Meskanen 2019). Kehopositiivisuuden tarkoituksena on muuttaa yhteiskunnan normeja hyväksyvämmäksi. Kehopositiivisuudessa pyritään suhtautumaan tasa-arvoisesti kaikkiin, riippumatta kehon muodosta, painosta, etnisestä taustasta, vammasta, arvista, sukupuolesta ja iästä. (Mikkola 2020.) Kehopositiivisuus aktivismiliike on alun perin perustettu lihaviin kokemaa rakenteelliseen syrjintään vastaan (Mustonen 2020). Kehopositiivisuuden taustalla on ihmisoikeusaate, jonka periaatteena on ymmärtää jokaisen ihmisen arvo ja oikeus olla olemassa juuri sellaisena, kun on (Mikkola 2020). Jos yhteiskunnallisesti hyväksytään erilaiset kehot, myös valtamedioissa ja viihdeteollisuudessa esille pääsevät erinäköiset ihmiset (Mustonen 2020). Kehopositiivisuusliikkeen seuraaminen voi voimaannuttaa ja auttaa yksilöä hyväksymään itsensä (Mikkola 2020). Viimeisen kymmenen vuoden aikana termistä on alettu puhua yksilön hyvinvointia edistävänä, jolloin sen ihmisoikeuksia korostava osuus on pienentynyt. Myös kaupallistumisen seurauksena ”body positive” ei ole enää niin poliittista. Useat kehopositiivisuusaktivistit toivovat kunnioitusta liikkeen alkuperäiselle ajatukselle ja suosivat käsitettä kehoneutraalius, kun puhutaan painonhallinnasta, hyvinvoinnista ja fyysisestä terveydestä. Termi kehopositiivisuus ei liity positiiviseen asenteeseen itseään kohtaan tai terveyden edistämiseen. Alkuperäinen kehopositiivisuusliike ei ota kantaa siihen, mitkä elämäntavat ovat terveellisiä tai epäterveellisiä. (Mustonen 2020.) Kehopositiivisuus usein väärin ymmärretään lihavuuden ja epäterveellisyyden ihannointina (Mikkola 2020).

5.2 Kehonkuvan rakentuminen

Jo lapsesta lähtien seksuaalisuus ja seksuaalikasvatus ovat osa ihmisen elämää. Pienten lasten kohdalla seksuaalikasvatuksesta puhutaan kehotunnekasvatuksena. Kehotunnekasvatuksella pyritään oman kehon haltuunottoon ja tunteiden hallinnan opetteluun. Kehotunnekasvatuksen tavoitteena on auttaa lasta tuntemaan ja pitämään huolta omasta kehostaan ja sillä tähdätään tulevaisuudessa myönteiseen kehoitsetuntoon, kehonkuvaan sekä positiiviseen tunteeseen omaa kehoa kohtaan. Vanhempi on lapselle tärkein seksuaalikasvattaja. (Väestöliitto 2020.) Kehonkuva muotoutuu jo lapsuudessa. Pieni lapsi kokee ylpeyttä omasta kehostaan ja on vanhempien tehtävä suojata ja tukea lasta, jos itsentunto kokee kolauksia tai on uhattuna. Koko lapsuuden ja nuoruuden, yksilön tulisi saada hyväksytysti kehittyä omaan tahtiinsa ja tuntea olevansa oikeanlainen. (Meskanen 2017.)

Lasten ja nuorten, etenkin tyttöjen, ulkonäkökeskeisyyteen merkittävästi vaikuttaa vanhempien ja muiden perheenjäsenten suhtautuminen omaan ulkonäkönsä (Bulik 2012). Vanhemmat tai muut turvalliset aikuiset toimivat lapselle myönteisen kehonkuvan mallina. Sitä kautta lapset oppivat puhumaan omastaan ja muidenkin kehosta myönteiseen sävyyn. (Väestöliitto 2020.) Vaikutus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suorat kommentit kehoon tai painoon liittyen vaikuttavat kielteisesti kehoitsetuntoon. Epäsuora vaikutus voi tapahtua esimerkin kautta eli siten, miten aikuiset itse puhuvat omasta kehostaan tai siihen vaikuttavista tekijöistä. (Bulik 2012.)

Yläkoulussa etenkin tytöt alkavat nähdä vaivaa ulkonäkönsä eteen. Puberteetin myötä tyttöjen paino nousee ja kehon rasva alkaa sijoittua eri tavalla. Tässä vaiheessa monen tytön itsetunto ja -luottamus romahtavat, koska sekä ulkonäköön liittyvät paineet, että mahdolliset mielen vaikeudet, kuten ahdistus ja masennus iskevät samanaikaisesti. Pojat kypsyvät hieman tyttöjä hitaammin, joten he monesti säästyvät tältä sosiaalisten ja biologisten muutosten samanaikaiselta iskulta. Silti pojat yhtäläillä taistelevat kielteisen kehonkuvan kanssa. Nuoruudessa päätehtävänä on muodostaa itselleen identiteetti. Se tapahtuu osin tarkkailemalla muita ja muiden mielipiteitä kehostamme. On valitettavaa, että ihmismieleen jää paremmin kielteiset, kuin myönteiset kommentit. (Bulik 2012.)

Raskausaika voi olla haastava kokemus naisen kehon ja mielen kannalta. Keho muuttuu paljon ja peilikuvan hyväksyminen voi olla vaikeaa. Naisen keho saa raskausaikana usein paljon kommentointia etenkin vatsan kokoon liittyen, jotkut myös kokevat

oikeudekseen kosketella raskaanaolevan vatsaa. Nämä tilanteet voivat vaikeuttaa naisen kokemusta omasta kehosta entisestään, koska keho ei enää tunnu kuuluvan pelkästään itselle ulkopuolisten toiminnan takia. (Bulik 2012.)

Kehon alkaessa vanheta voi iän tuomat muutokset olla hankala hyväksyä. Jokainen suhtautuu vanhenemiseen omalla tavallaan. Ihannetilanne olisi, että vanheneva keho tulisi osaksi minuutta muuttamatta käsitystä omasta ihmisyydestä. Kehonkuva vaihtelee jatkuvasti, melkein pä tunnista toiseen ja siihen vaikuttavat monet ulkopuoliset sekä yksilölliset tekijät. Käsitys omasta kehosta muuttuu jokaisen tilanteen mukaan. Tämä jatkuu koko elämän ajan. Kehonkuva ei siis tule ikinä täysin valmiiksi. (Bulik 2012.)

5.3 Kulttuuri ja kehonkuva

Alastomuus ja sen kautta omaan kehoon suhtautuminen ovat kulttuurisidonnaisia ja usein ulkopuolisten tekijöiden opettamia asioita. Alastomuuteen suhtaudutaan eri kulttuureissa hyvin eri tavoin. Suomalaiseen kulttuuriin alastomuus kytkeytyy erityisesti saunomisen kautta. (Mikkola 2020.) Alastomuus ja rintojen näkeminen ei suomalaisessa saunakulttuurissa aiheuta ihmettelyä, mutta paljaat rinnat esimerkiksi televisiossa tai uimarannalla aiheuttavat helposti paheksuntaa (Kaarnalehto 2014). Kun alastomuuteen suhtautuminen on jo lapsuudessa opittua, usein sisäistetään tietynlaiset normit. Käsite normaali, on kuitenkin hyvin suhteellinen ja sen määrittelee jokainen itse. On hyvin yleistä pohtia: ”olenko minä normaali?”. Kulttuurisidonnainen yleinen käsitys normaalista elää ajan mukana. Viime vuosien lisääntyneen sosiaalisen median kulutuksen vaikutuksena yhteiskunnan normit ovat päässeet laajenemaan. Itsensä vertaaminen normiin on usein hyvin rajoittavaa ja häivyttää ihmisten moninaisuutta. Muita ihmisiä voi ymmärtää paremmin hyväksymällä kaikenlaiset kehot, sukupuolet ja seksuaalisuudet. Ihmisen usein verratessa itseään muihin, voi hän oppia hyväksymään itsensä, hyväksymällä muiden erilaisuuden. (Mikkola 2020.) Etenkin naisen vartaloa ja rintoja on muokattu sosiaalisten vaatimusten ja kunkin kulttuurin ihanteiden mukaisesti jo myöhäiseltä keskiajalta asti. Kuva ihannevartalosta ja rinnoista luodaan tiedostamattomasti jo lapsuudessa. Ajan myötä se vahvistuu ympäristön antaman palautteen perusteella. (Kaarnalehto 2014.)

Nykyajan ulkonäkökeskeisyys ja sosiaalinen paine ajavat naiset tavoittelemaan täydellisyyttä myös rinnoiltaan (Kaarnalehto 2014). Maailmanlaajuisesti sosiaalisessa mediassa rintoihin ja erityisesti nännihin suhtaudutaan sukupuolien välillä eriarvoisesti. Naisten nännit tulee sensuroida, kun puolestaan miesten saavat näkyä. (Mikkola 2020.) Pienet

bikinit mallikuvissa mielletään helposti hyväksyttäviksi, mutta nännin vilahtaessa onkin kyse jostain epäsovovasta (Kaarnalehto 2014). Sosiaalisessa mediassa rintojen tasa-arvoisuuden puolesta on kampanjoitu #freethenipple-hastagilla jo vuosia, kuitenkin ilman huomattavaa muutosta asiaan (Mikkola 2020). Jos rinnat ja nännit olisivat suomalaisessa kulttuurissa jatkuvasti paljaina, ei niihin liittyisi samalaisia tabuja tai eroottisuutta (Kaarnalehto 2014).

5.4 Häpeä omasta kehosta

Oman kehon hyväksymistä voi vaikeuttaa häpeän tunteet. Häpeä hyvin usein liittyy tunteeseen siitä, onko normaali ja muiden silmissä hyväksyttävä. (Mikkola 2020.) Häpeän tunteeseen voidaan kuitenkin ajatella myös liittyvän omien tunteiden suojeleminen ja intimitietien suoja. Suomalaisten nuorten, yleisemmin tyttöjen, käyttämällä Demi.fi keskustelupalstalla tehdyssä kyselyssä 60 % vastanneista kertoi kokevansa häpeää omasta kehostaan. Osa häpesi kehonsa lisäksi seksuaalisuuttaan. Neljäsosa koki häpeää jopa päivittäin ja kolmasosa viikoittain. Vastaajien mukaan eniten häpeää tuottaa ulkonäköpainee ja niitä asettava sosiaalinen media. Kuitenkin myös perinteinen media, mainokset, ystävät ja perhe voivat lisätä häpeän tunteita omasta kehosta. Häpeä omasta kehosta voi johtaa suoranaiseen kehovihaan, joka on terminä yhteiskunnassa tuntemattomampi. (Mikkola 2020.)

Nuorena helposti verrataan itseään muihin ja eri tahtiin kehittyminen voi pahimmassa tapauksessa johtaa jopa koulukiusaamiseen (Mikkola 2020). Joskus kehittymättömät tai pienet rinnat voivat aiheuttaa myös sosiaalista tai psyykkistä haittaa, esimerkiksi itsetunto-ongelmia tai ahdistusta. Ihmisillä on luontainen tarve saada tarkka ja objektiivinen arvio kyvyistään ja arvostaan. Itsensä arvioiminen on hankalaa, joten itseään vertaillaan muihin. Median luomat kuvat ovat yleisiä vertailukohteita. Käsitystä itsestä luodaan tarkkailemalla omaa käytöstä ja sen aikaansaamia reaktioita muissa ihmisissä. Käsitys itsestä huononee tai paranee saadun palautteen perusteella. (Kaarnalehto 2014.)

Naisten itsetunnolle ja kehonkuvalle parasta olisi, jos kulkisimme kaiken aikaa alasti, ainakin naisseurassa. Tämä on kuitenkin yhteiskunnan normien vastaista. Erilaisten varaloiden näkeminen mahdollistaisi eron pääsemisen lapsuudessa opitusta häpeästä ja ahdistuksesta omia rintoja kohtaan. (Kaarnalehto 2014.) Lapsuudesta lähtöisin olevat häpeän tunteet omaa kehoa kohtaan voivat seurata ihmisen mukana koko elämän (Mikkola 2020).

5.5 Rintojen omatarkkailun vaikutukset oman kehon hyväksymisessä

Usein median käyttämissä kuvissa rintakehä on sileä eikä ihossa näy epätäydellisyyksiä. Ihmisten ihotyypit ovat erilaisia ja kaikkien iholla kasvaa karvoja. Ne voivat olla haaleita, miltei näkymättömiä tai tummia ja paksuja. Ihokarvat rintakehällä ja nänneissä ovat normaaleja. Tutkiessa omaa kehoaan karvojen huomaaminen voi olla yllättävää, koska median näyttämät kuvat täydellisistä vartaloista pyrkivät olemaan mahdollisimman siloteltuja. (Holland 2017.) Rintojen omatarkkailun kautta tapahtuva omien rintojen säännöllinen katselu ja tunnustelu auttavat omien rintojen hyväksymisessä ja rakastamisessa. Jos rintojen monimuotoisuus ja epätäydellisyys tulisi kaikkien nähtäväksi, myös niihin liittyvät ulkonäköpaineet luultavasti helpottaisivat. (Kaarnalehto 2014.)

Murrosikään ja tätä kautta myös rintojen kehitykseen liittyy erittäin laaja yksilöllinen vaihtelu. Useimmilla tytöillä rintarauhasen kehitys ajoittuu 8-13 ikävuoden välille. Rinnat kasvavat vielä kolmesta viiteen vuoteen niiden kehityksen alettua. (Jalanko 2020.) Tutkimukset osoittavat, että murrosiän aikaistuessa myös rintasyöpäriski kohoaa. Tämä tulisi tiedostaa myös rintojen omatarkkailussa ja sen aloittamisessa. Rintojen omatarkkailun aloittaminen riittävän aikaisin lisää rutiinin omaksumista, mutta se mahdollistaa myös yksilön tutustumisen omiin kehittyviin rintoihinsa. (Kaarnalehto 2014.)

Kun naiset saavat ajantasaista ja luotettavaa tietoa rintojen omatarkkailusta, rintasyövän oireista ja hoitoon hakeutumisesta, vähenevät samalla väärät uskomukset aiheesta. Asenne itsestään huolehtimista kohtaan paranee. Oikealla asenteella omaa kehoaan kohtaan voi olla merkittävät vaikutukset sairauksien ennaltaehkäisemisessä ja omasta kehosta huolehtimisessa. (Moodi ym. 2011.)

6 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää webinaari kättilöopiskelijoille rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä. Tarkoituksena oli antaa yleisölle välineitä omatarkkailun opettamiseen ja sen puheeksi ottamiseen tulevassa ammatissaan. Samalla haluttiin painottaa oman kehon hyväksymistä ja erilaisuuden arvostamista.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta rintojen omatarkkailun tekniikasta ja tärkeydestä tuleville seksuaaliterveyden edistämisen ammattilaisille. Sen lisäksi haluttiin osoittaa, kuinka omatarkkailulla voidaan edistää oman kehon tuntemusta ja hyväksyntää, sekä mitkä muut tekijät kehoitsetuntoon vaikuttavat.

7 MENETELMÄ

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tieto perustuu aiempaan tietämykseen aiheesta sekä tiedonhakuun, jonka perusteella luodaan laaja tietoperusta. Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu usein toimeksiantoon tai työelämän kehittämistehtävään. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voidaan luoda esimerkiksi uusi palvelu, toimintatapa tai menetelmä. (Tanskanen 2019.) Tässä opinnäytetyössä toimeksiantajana toimi Turun ammattikorkeakoulu ja tuotos oli Tissit tutuksi- webinaari, johon saivat osallistua kaikki Turun ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijat ja -opettajat.

Tiedonhakuja tehtiin erilaisista tietokannoista, kuten Cinahl ja Medic. Niiden lisäksi artikkeleita etsittiin myös Google-hakukoneesta. Internetlähteiden lisäksi hyödynnettiin kirjastosta löytyvää kirjallisuutta. Tietolähteiden aikarajana pidettiin kymmentä vuotta eli käytettävät aineistot sijoittuivat vuosille 2010-2020. Aikarajaukseen tehtiin muutaman lähdemateriaalin kohdalla poikkeus, kun varmistuttiin tiedon ajantasaisuudesta. Hakuja tehtiin sekä suomeksi, että englanniksi. Hakusanoina käytettiin ”toiminnallinen opinnäytetyö”, ”webinaari”, ”naisen terveys”, ”rintojen omatarkkailu”, ”muutokset rinnoissa”, ”rintasyöpä”, ”rinnat”, ”seksuaaliterveyden edistäminen”, ”seksuaaliterveys”, ”oman kehon hyväksyntä”, ”kehoitsetunto”, ”bodypositive”, ”sexual health promotion”, ”breast self-examination”, ”healthcare of breasts” ja ”sex education”. Tietoperusta luotiin ajantasaiseen ja luotettavaan tietoon nojaten. Kattavan teoreettisen viitekehyksen avulla pystyttiin tuottamaan luotettava tapahtuma.

8 TISSIT TUTUIKSI- WEBINAARI

Tissit tutuiksi-webinaari järjestettiin 2.11.2020 kaikille Turun ammattikorkeakoulun kättilöopiskelijoille ja -opettajille. Poikkeustilan vuoksi tapahtuma järjestettiin Zoom-videopuhelupalvelussa. Alustan valinnassa on tärkeää ottaa huomioon webinaarin osallistujamäärä (Matter 2020). Tähän webinaariin osallistui parhaimmillaan 68 katselijaa.

Webinaaria tulee markkinoida etukäteen osallistujien tiedottamiseksi. Muutamaa päivää ennen webinaaria on vielä hyvä muistuttaa osallistujia lähestyvistä tapahtumista. (Matter 2020.) Ensimmäisen kerran yleisölle kerrottiin webinaarin toteutumisesta jo kesäkuussa 2020. Virallisen webinaarin kutsun (liite 1) osallistujat saivat sähköpostitse loka-kuussa ja vielä Zoomiin johtavan linkin muutamaa päivää ennen webinaaria.

Webinaarin sisältö oli mietitty tämän opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Webinaarissa voi hyödyntää monia esitystapoja ja esitystapa kannattaakin valita webinaarisällön perusteella (Matter 2020). Webinaariin haluttiin asiantuntijaohjelman kaltainen tunnelma, joten tapahtumassa esiintyi opinnäytetyöntekijöiden lisäksi journalistiopiskelija, joka toimi juontajana. Opinnäytetyöntekijät itse toimivat tapahtumassa haastateltavina asiantuntijoina. Webinaarin käytännön toteutuksessa, esimerkiksi kuvaamisessa, auttoivat joukko Turun ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijoita.

Valmis esitysmateriaali auttoi aikataulussa ja aiheessa pysymisessä. Webinaarin aikana on hyvä pyrkiä välttämään suoraan paperista lukemista, jotta vältetään ulosannin jäykkyys. Esitys kannattaa harjoitella useampaan kertaan myös aikaa ottaen. Työnjako webinaarin vetäjien välillä sovitaan etukäteen. (Matter 2020.) Opinnäytetyöntekijät käsikirjoittivat tapahtuman kulun etukäteen sekä määrittelivät juontajalle kysymykset valmiiksi, sujuvan etenemisen takaamiseksi. Webinaaria harjoiteltiin ja aikataulutettiin ennen virallista päivää, jotta tiedettiin ajan olevan riittävä kaikkeen suunniteltuun.

Webinaari järjestettiin Turun ammattikorkeakoulun tiloissa. Tilat, kuvausalueen sisustus ja kameran sijoitus oli mietitty etukäteen yhdessä media-alanopiskelijoiden kanssa. Zoom-palaveri avattiin hyvissä ajoin ja siihen pystyivät liittymään vain linkin saaneet henkilöt. Webinaaripäivänä on kannattavaa vielä testata äänten toimivuus sekä esitysmateriaalien helppo saatavuus ja avattavuus (Matter 2020).

Monissa webinaarialustoissa on mahdollisuus kyselyihin, joihin osallistujat voivat vastata webinaarin aikana (Matter 2020). Webinaarin alettua katselijat saivat vastata Zoomin

kautta luotuun kyseyyn, jonka avulla selvitettiin heidän ennakkotietojaan aiheesta. Kysymyksinä olivat ”Onko rintojen omatarkkailu sinulle ennestään tuttua?”, ”Oletko harjoittelun aikana tai työelämässä opastanut asiakkaalle rintojen omatarkkailua?” ja ”Oletko huomannut sosiaalisessa mediassa oman kehon hyväksyntää edistäviä kampanjoita?”. Vastausprosentit käytiin lyhyesti läpi ennen webinaarin aiheisiin siirtymistä. Suurimmalle osalle vastaajista aihe oli entuudestaan tuttu, mutta harva oli päässyt toteuttamaan omatarkkailun opastamista. Jokainen osallistuja oli huomannut sosiaalisessa mediassa oman kehon hyväksyntään liittyviä kampanjoita. Katselijoilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä chatin kautta koko webinaarin ajan.

Ensimmäisenä aiheena webinaarissa käsiteltiin lyhyesti seksuaaliterveyttä ja sen edistämistä. Sen jälkeen siirryttiin kertaamaan rintojen anatomiaa. Eniten aikaa webinaarissa käytettiin rintojen omatarkkailusta keskustelemiseen. Rintojen omatarkkailun tekniikka ja vaiheet käytiin läpi perusteellisesti. Sen lisäksi kerrottiin tavallisimmista hyvälaatuisista ja iän tuomista muutoksista rinnoissa, joista näytettiin myös opetusvideo. Webinaarissa käsiteltiin myös lyhyesti rintasyövän oireita ja diagnosointia.

Tunne rintasi ry:n edustaja sai pitää oman puheenvuoronsa webinaarissa. Hänelle oltiin etukäteen lähetetty kysymykset, joihin hän vastasi. Tarkoituksena oli esitellä järjestön toimintaa, sekä syventää tietoa omatarkkailusta.

Viimeisenä osuutena webinaarissa käsiteltiin oman kehon hyväksyntää. Keskustelussa pohdittiin kulttuurin, häpeän tunteiden ja sosiaalisen median vaikutuksia kehoitsetuntoon. Tarkoituksena oli myös korostaa kättilön ammatillista roolia yksilön kehoitsetunnon tukijana. Katselijat pääsivät pohtimaan suhdettaan omaan kehoonsa, kun webinaarissa täytettiin opinnäytetyöntekijöiden ennalta kirjoittama rakkauskirje omalle keholle. Katselijat saivat täydentää kirjeestä puuttuvia sanoja anonymisti, jolloin kaikille luotiin mahdollisuus pohtia omia epävarmuuksiaan mutta myös osoittaa kiitollisuutta omaa kehoaan kohtaan. Webinaarin jälkeen on hyvä tarjota osallistujille mahdollisuus vastata palautekyselyyn (Matter 2020), joten linkki siihen sekä yhdessä katsojien kanssa täydennetty rakkauskirje lähetettiin osallistujille sähköpostitse webinaarin jälkeisellä viikolla.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää luopua ennakoasenteista aihetta kohtaan. Asenteet, odotukset ja epäilyt voivat vääristää tapahtumassa esiintymistä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012.) Tapahtumaa pitäessä opinnäytetyöntekijät erittelivät selkeästi, milloin tuovat ilmi omia kokemuksiaan verrattuna tutkitun tiedon käsittelyyn. Näin tapahtumaa seuranneet katselijat pystyivät erottelemaan tiedon luotettavuutta. Käsitellessä seksuaalisuutta tulee muistaa salliva, ennakkoluuloton ja moninaisuuden huomioiva lähestymistapa. Yksilölle on annettava mahdollisuus pohtia asiaa omalta kannaltaan. (Oinonen & Susineva 2019.) Tapahtumassa pyrittiin käsittelemään kehoitsetuntoa ja erilaisuuden hyväksymistä hyvin neutraalisti, kuitenkin rohkaisten ottamaan vaikeaksi koettu aihe puheeksi hoitotyössä. Tapahtuman katselijoita aktivoivassa osuudessa rakkauskirjeen kirjoittamiseen osallistuttiin anonyymisti. Näin osallistujia kunnioitettiin ja herkästä aiheesta puhumisen vaikeus otettiin huomioon.

Tapahtumaan osallistuminen oli vapaaehtoista, mutta se toimi kättilöopiskelijoiden yhteishenkeä edistävänä tekijänä, joka lisää varhaista kollegiaalisuuden tunnetta. Kättilötyön eettisissä ohjeissa naistentautien hoitotyössä kättilön tehtäviin luetellaan seksuaali- ja lisääntymisterveyteen kuuluvan ohjauksen toteuttaminen, johon katsotaan kuuluvan myös rintojen omatarkkailun opettaminen. Sen lisäksi kättilön ammattietiikan perustana toimivat ihmisarvot. Eettisten ohjeiden mukaan kättilö hoitaa ja kohtaa asiakkaansa yksilöllisesti luoden turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin. (Suomen Kättilöliitto 2004.) Tapahtumasta saadulla tiedolla, tulevien kättilöiden kynnys puhua rinnoista, rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä alenee tulevaisuuden työelämässä.

Tapahtuman luotettavuutta lisäsi rintojen omatarkkailun parissa työskentelevän asiantuntijan haastattelu. Ennen webinaarin järjestämistä, opinnäytetyöntekijät osallistuivat Tunne rintasi ry:n järjestämään koulutukseen rintojen omatarkkailun opastamisesta, varmistaakseen oman osaamisensa aiheesta olevan riittävää. Tapahtuman kautta lisättiin monien tulevien kättilöiden ammatillista osaamista ja parannettiin valmiuksia toimia kättilön ammattietiikan mukaisesti. On kuitenkin myös aiheellista pohtia, onko opinnäytetyöntekijöillä opiskelijoina riittävästi kokemusta muita opettaakseen. Opinnäytetyö on ensisijaisesti oppimisprosessi, joka edistää opiskelijan asiantuntijuutta, työelämätaitoja ja ammatillista kehittymistä (Arene 2019).

Tapahtumassa käsitellyt aiheet, erityisesti kehoitsetunto voidaan kokea hyvin sensitiivisenä. Opinnäytetyöntekijät sisäistivät myös mahdollisuuden katselijoiden tekemiin erilaisiin tulkintoihin. Tämän vuoksi eettisyyttä lisäsi katselijoiden mahdollisuus esittää kysymyksiä tapahtuman aikana. Sen avulla voitiin vähentää riskiä, että jokin asia jää mietittävään tapahtumaan osallistuneita. Aiheita kuitenkin pyrittiin käsittelemään monipuolisesti ja laajasti.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan noudatettiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia, jotka perustuvat lainsäädäntöön ja tiedeyhteisön tutkimuseettisiin periaatteisiin ja linjauksiin (Arene 2019). Opinnäytetyön tausta-aineistona käytettiin toisten omistamia aineistoja, joten niiden alkuperä ja tekijät on mainittu asianmukaisin lähdeviittein hyvän tutkimustavan ja lainsäädännön mukaisesti. Opinnäytetyön kaikissa vaiheissa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä. Sen mukaisesti lähteiden valinnassa kuuluu käyttää hyvää lähdekritiikkiä (Arene 2019) eli lähteet valittiin tarkoin, luotettavuus edellä. Tunne rintasi ry on antanut kirjallisen suostumuksen kuvien käyttöön. Opinnäytetyöntekijät ovat itse vastuussa työn eettisyydestä. Opinnäytetyö tullaan tarkistamaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen arviointia. Teksti on pyritty kirjoittamaan selkeästi ja johdonmukaisesti. Opinnäytetyössä ei ole käsitelty henkilötiedoiksi luettavia tietoja eikä toteuttamiseen tarvittu tutkimuslupia.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää webinaari Turun ammattikorkeakoulun kättilö-opiskelijoille rintojen omatarkkailusta ja sen vaikutuksista oman kehon hyväksyntään. Tavoitteena oli lisätä tulevien ammattilaisten tietämystä aiheesta. Rintojen omatarkkailusta puhuttaessa ensimmäinen mieleen tuleva asia on usein rintasyöpä. Opinnäytetyön avulla haluttiin painottaa rintojen hyvänlaatuisia muutoksia, oman kehon hyväksyntää ja kehoitsetuntoon vaikuttamista seksuaaliterveyden edistämisen keinoin, mihin myös rintojen omatarkkailu sisältyy. Opinnäytetyöprosessin aikana saatiin useaan kertaan todistaa sitä, kuinka vähän aiemmin on tutkittu rintojen omatarkkailun hyödyllisyyttä ja sen vaikutuksia yksilön terveyteen. Opinnäytetyöntekijät kokivat, että suurin osa rintojen terveyteen liittyvistä artikkeleista julkaistaan esimerkiksi naistenlehdissä tai mediassa tutkimusartikkeleiden sijaan. Sen takia aluksi tiedonhaku vei paljon aikaa, ja lähdekritiisyys oli erittäin suuressa roolissa. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostui monesta eri osa-alueesta, joten myös tiedon tiivistäminen oli oleellinen osa raportin kirjoittamista. Suoria lähteitä rintojen omatarkkailun vaikutuksista kehoitsetuntoon tai oman kehon hyväksymiseen ei löytynyt, joten tiedonhaun yhteydessä jouduttiin toteamaan, ettei asiaa ole juurikaan tieteellisesti tutkittu. Laajalla tiedonhaulla pystyttiin kuitenkin löytämään asiayhteyksiä.

Koska rintojen omatarkkailun vaikutuksista rintasyövän kuolleisuuden vähentämiseksi on liian vähän tietoa (WHO 2020), tulisi rintojen omatarkkailua markkinoida väestölle enemmän omaan kehoon tutustumisen kautta. Rintojen omatarkkailun toteuttaminen voi aiheuttaa myös tarpeeton huolta, ja siksi omatarkkailua opastaessa tulee aina muistaa mainita, mihin yksilön on mahdollista hakeutua tutkimuksiin löydöksiä tehdessään (Kaarnaalehto 2014). Turha huoli vähenisi myös, jos rintojen normaaleista muutoksista ja löydöksistä kerrottaisiin enemmän myös tieteellisesti tutkittuna. Rintojen terveydestä ja niiden hygienian huolehtimisesta kertominen jo murrosiässä, voisi lisätä rintojen arvostusta sekä naisen hyvinvointia koko elinkaaren ajan. Seksuaaliterveyden edistämiseksi tehtävien päätösten taustalla tulee olla riittävä ja ajantasainen tiedonsaanti yksilön omien valintojen tueksi (Terveyskylä 2018). Rintojen terveydestä ja rintojen omatarkkailusta kerrotaan yleisesti liian vähän.

Webinaarissa asiantuntijoina toimiminen vaati eri lähteissä olevien tutkimustietojen yhdistämistä rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä. Se mahdollisti

opinnäytetyön tarkoituksen sekä tavoitteiden täyttymisen. Webinaarien suosio on kasvanut viime vuosina (Matter 2020), joten poikkeustilan takia se tuntui luonnolliselta tavalta järjestää tapahtuma turvallisesti. Webinaarin järjestämiseen kului paljon aikaa, sillä kummallakaan opinnäytetyöntekijällä ei ollut siitä aiempaa kokemusta. Tapahtuman mennessä hienosti, ja siitä saatujen positiivisten palautteiden jälkeen, työhön oltiin tyytyväisiä. Tapahtuman järjestäminen mahdollisti suuren onnistumisen kokemuksen ja kaikki opinnäytetyötä varten kerätty tieto pääsi hyötykäyttöön. Vaikka webinaarin aikana voi tapahtua yllättäviäkin asioita, on silti tärkeää pysyä suunnitellussa aikataulussa, etteivät webinaarin jouhevuus ja rakenne kärsi (Matter 2020) ja siinä onnistuttiin hyvin. Webinaarin haluttiin myös osallistavan katselijoita ja heidän kysymyksilleen oltiin varattu juuri sopivasti aikaa.

Tissit tutuiksi-tapahtuman palautekyselyyn saatiin yhteensä 21 vastausta. Pääosin vastaukset olivat positiivisia. Kysely koostui kolmesta vastausvaihtoehdot sisältäneestä kysymyksestä, jotka olivat ”Opitko jotain uutta?”, ”Oliko webinaaria mukava seurata?” ja ”Mikä webinaarin osa-alueista oli mieluisin?”. Lisäksi kyselyssä oli mahdollisuus antaa vapaata sanallista palautetta. Kaikki vastaajat kertoivat oppineensa tapahtumasta jotakin uutta. Silloin opinnäytetyön tavoite saavutettiin, sillä tietoisuus rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksynnästä lisääntyi. Vastaajista suurin osa (95,2 %) koki, että webinaaria oli mukava seurata. Siitä kertoi myös se, että webinaaria seurasi parhaimmillaan 68 katselijaa. Tapahtuman loppuessa tavoitettiin vielä 57 katselijaa, joten suurin osa osallistui tapahtumaan alusta loppuun saakka. Katsojista 33,3 % koki mieluisimmaksi osuudeksi seksuaaliterveyden, 33,3 % rintojen omatarkkailun osuuden ja loput äänet jakautuivat rakkauskirjeen (19 %), oman kehon hyväksynnän (9,5 %) ja Tunne rintasi ry:n (4,9 %) osuuksien välille. Vapaassa palautteessa katselijat kehuivat webinaarin selkeyttä, onnistunutta toteutusta ja opinnäytetyöntekijöiden asiantuntijuutta. Äänentoiston olisi toivottu olevan parempaa sekä palautetta saatiin webinaarin myöhäisestä ajankohdasta. Tavoitteena kuitenkin oli tavoittaa mahdollisimman moni osallistuja, joten sen takia ajankohdaksi valittiin ilta. Turun ammattikorkeakoulun media-alanopiskelijoiden apu oli hyödyllistä kuvaamisen kannalta. Heidän avullaan saatiin toteutettua myös keskusteluohjelmatyypinen toteutus webinaariin. Webinaari toteutettiin tietylle yleisölle, mutta tiedon lisääminen rintojen omatarkkailusta ja oman kehon hyväksymisestä koetaan hyödylliseksi jokaiselle. Webinaarivideosta leikattiin koostepätkiä, jotka jaettiin Turun ammattikorkeakoulun sosiaalisessa mediassa. Tarkoituksena oli herättää yksilöitä pohtimaan aihetta omalta osaltaan, mutta myös osoittaa, miten monimuotoisena toiminnallisen opinnäytetyön voi toteuttaa.

Rintojen anatomiasta, terveydestä ja muutoksista tulisi puhua enemmän myös kättilökoulutuksen aikana. Kättilön ammatissa rintojen kanssa ollaan tekemisissä työpisteestä huolimatta, sekä jokaiseen potilaskontaktiin tulisi kuulua seksuaaliterveyden edistäminen (Suomen Kättilöliitto 2004). Näiden asioiden yhdistäminen ja opettelu jää vielä tällä hetkellä ammatinharjoittajan oman ammattitaidon varaan. Koska rintojen tutkimisesta vastaanottotilanteissa ei ole säädelyä valtakunnallista ohjetta (Tiitinen 2019), päättää tutkimuksen tarpeellisuudesta joko terveydenhuoltoalan ammattilainen tai potilas itse. Tämä voi aiheuttaa suuria paikkakuntaisia eroja ja vaihtelevuutta palveluntarjoajien välillä. Myös omatarkkailun opastamisesta vastaanottotilanteessa päättää terveydenhuoltoalan ammattilainen. Tieto, johon opastaminen perustuu, tulee ammattilaisen kerätä ja päivittää itse. Webinaarissa Tunne rintasi ry:n edustaja kuitenkin kertoi, että yhdistyksen materiaalia tilataan runsaasti jaettavaksi potilaille.

Rintojen omatarkkailun hyödyllisyyttä olisi syytä tutkia lisää. Tästä opinnäytetyöstä rajattiin pois omatarkkailun haitalliseksi ajatellut vaikutukset, joita ovat esimerkiksi turha huolestuminen ja hyvälaatuisten muutosten liiallinen hoitaminen. Rintasyöpäseulonnoissa voidaan löytää sellaisia muutoksia, joita ei ole välttämätöntä hoitaa, sillä ne eivät vaikuttaisi naisen terveyteen hänen elinvuosiensa aikana (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020b). Mahdollisiin aiheesta tehtäviin jatkotutkimuksiin olisi hyvä liittää omatarkkailun vaikutukset oman kehon tuntemisessa ja hyväksymisessä. Viime vuosina mediassa on noussut esille jopa trendinä hyvinvointi, itsemyötätunto ja kehopositiivisuus. Aiheen voisi siis ajatella kiinnostavan monia.

LÄHTEET

Bulik, C. 2012. Nainen peilissä – Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki: Minerva.

Chertoff, J. 2018. What You Should Know About Montgomery's Tubercles. Viitattu 17.10.2020 <https://www.healthline.com/health/montgomerys-tubercles>

Eske, J. 2019. How do the breasts change with age and why? Viitattu 17.10.2020 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/325749>

Halonen, M. & Kuortti, M. 2018. Miten nuorten seksuaaliterveyttä edistetään tehokkaimmin? Aikakauskirja Duodecim. Lehti 8/2018. Viitattu 24.7.2020 <https://www.duodecim-lehti.fi/duo14270>

Holland, K. 2017. What Causes Hairy Nipples and How Can You Remove the Hair? Healthline. Viitattu 16.11.2020 <https://www.healthline.com/health/hairy-nipples>

Ilman syöpää. 2020. Tarkkaile rintojasi. Viitattu 1.12.2020 <https://www.ilman-syopaa.fi/tarkkaile-kehoasi/rintojen-tarkkailu/>

Jalanko, H. 2019. Murrosiän kehitysongelmat työillä. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 8.11.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00453

Kaarnalehto, A. 2014. Rinnat – Kaikki mitä niistä tulee tietää. Helsinki: Minerva.

Kaikki syövästä. 2020. Syövän perinnöllisyys. Viitattu 26.8.2020 <https://www.kaikki-syovasta.fi/tietoa-syovasta/syovan-perinnollisyys/>

Kettunen, J.; Kärki, A.; Näreaho, S. & Päällysaho, S. 2019. Ammattikorkeakoulujen opin-
näytetöiden eettiset suositukset. Arene ry. Viitattu 30.11.2020 <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>

Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. 2016. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.9.2020

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2012. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro.

Matter Agency. 2020. Hyvän webinaarin anatomia. Viitattu 13.11.2020 <https://matter.fi/hyvan-webinaarin-anatomia/>

Meretoja, T. & Leidenius, M. 2015. Nuoren naisen rintakyyhmy. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 15/2015. Vol 131: 1353-1359. Viitattu 7.11.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12369>

Meskanen, K. 2019. Muutama sana kehopositiivisuudesta. Psykat. Viitattu 18.10.2020 <https://psykat.net/blogi/muutama-sana-kehopositiivisuudesta>

Meskanen, K. 2017. Miten kasvattaa lapsen kehoitsetuntoa? Psykat. Viitattu 7.11.2020 <https://psykat.net/blogi/miten-kasvattaa-lapsen-kehoitsetuntoa>

Mikkola, I. 2020. Runkkarin käsikirja. Helsinki: Into Kustannus Oy.

Mustonen, V. 2020. Kehoaktivistit ja somevaikuttajat kiistelevät kehopositiivisuuden merkityksestä sosiaalisessa mediassa. 360° yhteiskunta. Viitattu 7.11.2020 <https://www.360journalismia.fi/kehoaktivistit-ja-somevaikuttajat-kiistelevat-kehopositiivisuuden-merkityksesta-sosiaalisessa-mediassa/>

Moodi, M.; Mood, M.; Sharifirad, G.; Shahnazi, H. & Sharifzadeh, G. 2011. Evaluation of breast self-examination program using Health Belief Model in female students. Journal of Research in Medical Sciences 16/2011. Vol 3: 316-322. Viitattu 16.11.2020 https://www.researchgate.net/publication/51805798_Evaluation_of_breast_self-examination_program_using_Health_Belief_Model_in_female_students

Nall, R. 2019. 10 Causes of Bumps On and Around Your Nipples. Healthline. Viitattu 17.10.2020 <https://www.healthline.com/health/skin/bumps-on-nipple>

Oinonen, M. & Susineva, A. 2019. Seksuaalikasvattajan käsikirja. Helsinki: Hivpoint.

Paananen, U.; Pietiläinen, S.; Raussi-Lehto, E. & Äimälä, A. 2017. Kätilötyö – Raskaus, synnytys ja lapsivuodeaika. Helsinki: Edita.

Saimaan syöpäyhdistys. 2020. Rintojen omatarkkailu. Viitattu 1.12.2020 <https://www.saimaansyopayhdistys.fi/neuvonta-ja-tuki/terveyden-edistaminen/rintojen-omatarkkailu/>

Santalahti, T. 2018. Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys. Duodecim: Koulun terveyskirjasto. Viitattu 4.9.2020 <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/opettajalle-ja-opiskeluhuollolle/opettajan-opas-nuorten-seksuaalisuus-ja-seksuaaliterveys>

Sivonen, K. 2020. Rintojen omatarkkailu on tärkeä terveysteko. Kätilölehti 4/20.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020a. Seksuaaliterveyden edistäminen. Viitattu 4.9.2020 <https://stm.fi/seksuaaliterveys>

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2020b. Rintasyövän seulonta. Viitattu 22.11.2020 <https://stm.fi/seulonnat/rintasyovan-seulonnat>

Suomen Kätilöliitto, 2004. Tiedolla, taidolla ja tunteella – Kätilötyön eettiset ohjeet. Viitattu 24.11.2020 https://asiakas.kotisivukone.com/files/suomenkatiloliitto.kotisivukone.com/tiedostot/tiedolla_taidolla_tunteella.pdf

Tanskanen, I. 2019. Opinnäytetyön lajit. Turun ammattikorkeakoulun intranet Messi. Pääsy vain AMK:n tunnuksilla. Viitattu 28.8.2020

Terveyskylä. 2018. Seksuaalisuus. Viitattu 1.12.2020 <https://www.terveyskyla.fi/nais-talo/seksuaaliterveys/seksuaalisuus-el%C3%A4m%C3%A4nkaaressa/seksuaalisuus>

Tiitinen, A. 2019. Gynekologinen tutkimus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.8.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00125

Tiitinen, A. 2020a. Kyhmy rinnassa. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.11.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00150

Tiitinen, A. 2020b. Rintojen kipu ja turvotus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.10.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00172

Tunne rintasi ry. 2020a. Omatarkkailun ohjeet. Viitattu 24.7.2020 <https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/>

Tunne rintasi ry. 2020b. Rintojen omatarkkailu. Viitattu 24.7.2020 <https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/omatarkkailun-ohjeet/>

Tunne rintasi ry. 2020c. Miehet ja omatarkkailu. Viitattu 10.11.2020 <https://www.tunne-rintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/miehet-ja-omatarkkailu/>

Tunne rintasi ry. 2020d. Mihin kiinnittää huomiota. Viitattu 8.11.2020 <https://www.tunne-rintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/omatarkkailun-ohjeet/mihin-kiinnittaa-huomiota/>

Tunne rintasi ry. 2020e. Omatarkkailu eri ikäkausina. Viitattu 25.11.2020 <https://www.tunnerintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/omatarkkailu-eri-ikakausina/>

Tunne rintasi ry. 2020f. Varhainen toteaminen. Viitattu 25.11.2020 <https://www.tunne-rintasi.fi/rintojen-omatarkkailu/tietoa-rintasyovasta/varhainen-toteaminen/>

Vehmanen, L. 2017. Rintasyöpä: toteaminen, alatyypit ja ennuste. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 26.8.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00618

Vuolle Setlementti. Tyttöjen Talo. 2019. Kehorauha – kaikkien oikeus. Viitattu 18.10.2020 <https://likka.fi/kehorauha-kaikkien-oikeus/>

Väestöliitto. 2020. Kehotunnekasvatus. <https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa-vanhemmille/pienten-lasten-vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/>

WHO. 2020. Breast cancer: prevention and control. Viitattu 28.8.2020 <https://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index3.html>

Tissit tutuiksi - webinaarin kutsu

TURKU AMK

Tissit tutuiksi

WEBINAARI

TURUN AMMATTIKORKEAKOULUN KÄTILÖOPISKELIJOILLE

MAANANTAINA 2.11.2020
KLO 16.30 ALKAEN

OSALLISTUMISLINKKI LÄHETETÄÄN KAIKILLE ENNEN TAPAHTUMAA

WEBINAARISSA KÄSITELLÄÄN:

- Rintojen anatomiaa
- Rintojen omatarkkailun opastaminen terveydenhuollossa
- Tunne rintasi ry:n edustajan haastattelu
- Oman kehön hyväksyntä

TISSIT TUTUIKSI • TISSIT TUTUIKSI