

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

PAKOLAISTOIMISTO

STM:N MONISTEITA 1993:22

**Terveyssanasto
Terveysavain - Hälsonyckeln
suomi-ruotsi**

**Sanastoa terveydenhoitajille ja
terveydenhoito-ohjeita pakolaisille**

Helsinki 1993

ISBN 951-47-8296-8

ISSN 1236-200X

Julkaisija

Julkaisun päivämäärä

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖ

11.10.1993

Tekijät (toimielimestä: toimielimen nimi, puheenjohtaja, sihteeri)

Julkaisun laji
STM:n monisteita

-

Toimeksiantaja
STM:n pakolaistoimisto

Toimielimen asettamisgvn

-

Julkaisun nimi (myös ruotsinkielinen)
TERVEYSSANASTO - TERVEYSVAIVAIN - HÄLSONYCKELN

Julkaisun osat

Tiivistelmä

Terveyssanasto koostuu yksinkertaisista kysymyksistä, joita terveydenhuollossa tarvitaan. Terveyssanasto 1 sisältää seuraavat tilanteet: asiakkaan henkilötietojen selvittäminen, omaisten tiedot, taustatiedot, neuvolakäymät, koulu-terveydenhuolto, suun terveydenhuolto, terveysaseman päivystys ja sairaalahoito.

Terveysvain sisältää 19 ohjetta perusterveydenhuollosta, henkilökohtaisesta hygieniasta ja rokotuksista.

Kyseessä on koekäyttöön tarkoitettu julkaisu, joten jatkotoimenpiteistä päätetään vasta kokeilun ja saadun palautteen pohjalta.

Avainsana: (asiasanat)

terveyssanasto, terveydenhoito-ohjeita

Muut tiedot

Terveyssanasto on käännetty arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, serbo-kroatiaksi, somaliksi, venäjäksi ja vietnamiksi ja Terveysvain aluksi vain albaniaksi. Kukin kieli ilmestyy omana monisteena.

Sarjan nimi ja numero
Sosiaali- ja terveysministeriön
monisteita 1993:22

ISSN
951-47-8296-8

ISBN
1236-200X

Kokonaissivumäärä
72

Kieli
suomi-
ruotsi

Hinta
-

Luottamuksellisuus
-

Jakaja
STM/Pakolaistoimisto

Kustantaja
STM/Pakolaistoimisto

11.10.1993

SUOMI-RUOTSI TERVEYSSANASTO-TERVEYS-AVAIN-HÄLSONYCKELN

KÄYTTÄJILLE

Terveys-sanasto on tarkoitettu pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelevän terveydenhuoltohenkilöstön käyttöön. Terveys-sanasto ei voi koskaan korvata omaa kielitaitoa, ammattitaitoista tulkkia eikä oman ammattitaidon ja erilaisen kulttuuritaustan omaavan potilaan tai asiakkaan vuorovaikutusta. Se tarjoaa vain vaatimatonta apua ja "hiukan kättä pidempää".

Terveys-sanasto koostuu yksinkertaisista kysymyksistä, joita terveydenhuollossa tarvitaan. Terveys-sanasto sisältää kysymyksiä seuraavista tilanteista: henkilötiedot, perhesuunnittelu, neuvolakäynnit, kouluterveydenhuolto, suun terveydenhuolto, ilta- ja viikonloppupäivystys ja sairaalahoido. Somalinkielisessä terveys-sanastossa on myös synnytyssanasto.

Terveys-avain koostuu terveydenhoito- ja sairaanhoito-ohjeista. Nimi on sama kaikilla kielillä (ruotsiksi Hälsonyckel), jotta sarja on helposti tunnistettavissa. Monisteessa on seuraavat ohjeet: kuumeen mittaaminen, kuumeen hoito, flunssan hoito-ohjeita, päätäin hoito, syyhypunkin hoito, suolistolaiset, salmonellosis, ummetuksen hoito, ripulin hoito, ohje hepatiitti B:n kantajalle, tuberkuloosi, virtsa- ja ulostenäyte, kuinka käytän kondomia, rokotukset ja potilaan oikeudet (arabiaksi, persiaksi, ranskaksi, serbokroatiaksi, somaliksi ja vietnamiksi). Tarkoitus on, että terveydenhoitaja kopioi potilaalle omasta "käsikirjastaan" tämän tarvitseman ohjeen.

Aineisto käännetään alaniaksi (kesken), arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi ja vietnamiksi. Samankieliset Terveys-sanasto ja Terveys-avain on nidottu yhteen. Aineistoa voi tilata sosiaali- ja terveysministeriön pakolaistoimistosta.

Terveys-sanasto ja terveys-avain ovat saaneet alkunsa pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanoton parissa työskentelevien terveydenhoitajien aloitteesta. Lähtökohtana on aineisto, jonka he ovat muokanneet. He ovat kehittäneet tätä materiaalia yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön pakolaistoimiston kanssa. Erikoissuunnittelija Helinä Kokkarinen on muokannut sanaston. Saamme kiittää terveydenhoitajia siitä, että tämä aineisto on nyt kaikkien käytettävissä. Kiitos kuuluu myös erikoistutkija, LL Hanna Nohynekille, joka on käynyt läpi terveys-avaimen tekstit ja tehnyt niihin korjauksia ja parannuksia. Gunilla Bergström on kääntänyt ruotsiksi aineiston.

Tässä monisteessa on kehittämisen ja uudistamisen varaa. Tämä on yksi syy siihen, että Terveys-sanasto ja terveys-avain ilmestyvät monisteena. Toinen syy on kustannusten säästö: jokainen käyttäjä voi kopioida monistetta tarpeidensa mukaan. Säästämme myös kääntäjien voimavaroja, kun Terveys-avaimen ohjeet nyt saadaan valtakunnalliseen käyttöön. Kaikki palaute on tervetullutta.


Toimistopäällikkö Mervi Virtanen


Tp. tiedottaja Tarja Summa

TERVEYSSANASTO 1:

SUOMI - RUOTSI

ASIAKKAAN HENKILÖTIETOJEN SELVITTÄMINEN

UTREDNING AV KLIENTENS PERSONUPPGIFTER

HENKILÖTIEDOT

PERSONUPPGIFTER

| | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Kirjoita henkilötietosi tähän, ole hyvä.2. Onko sinulla KELA/ sairausvakuutuskorttia?3. Mikä on sinun sukunimesi?4. Mikä on sinun etunimesi?5. Mikä on syntymäaikasi?6. Minä vuonna olet syntynyt?7. Missä kuussa olet syntynyt?8. Monesko päivä olet syntynyt?9. Mikä on henkilötunnuksesi? | <ol style="list-style-type: none">1. Var god och skriv dina personuppgifter här.2. Har du något FPA-/ sjukförsäkringskort?3. Vad heter du i efternamn?4. Vad heter du i förnamn?5. När är du född?6. Vilket år är du född?7. I vilken månad är du född?8. Vilket datum i månaden är du född?9. Vilken personbeteckning har du? |
|---|--|

OSOITETIEDOT

ADRESSUPPGIFTER

| | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Mikä on osoitteesi?2. Kirjoita osoitteesi, ole hyvä.3. Onko sinulla puhelinta?4. Mikä on puhelinnumerosi?5. Mikä on työpaikkasi puhelinnumero? | <ol style="list-style-type: none">1. Vilken adress har du?2. Var vänlig och skriv din adress.3. Har du telefon?4. Vilket telefonnummer har du?5. Vilket telefonnummer har din arbetsplats? |
|---|--|

LAPSEN HENKILÖTIEDOT

BARNETS PERSONUPPGIFTER

| | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. Lapsen nimi.2. Alleiviivaa lapsen kutsumanimi, ole hyvä.3. Äidin/isän/huoltajan nimi.4. Lapsen sisarukset ja iät sekä nimet.5. Missä lapsi on hoidossa?6. Missä koulussa lapsi on?7. Onko sinulla neuvolakorttia? | <ol style="list-style-type: none">1. Barnets namn.2. Var vänlig och strecka under barnets tilltalsnamn.3. Moderns/faderns/vårdnads-havarens namn.4. Namn och ålder på barnets syskon.5. Var är barnet i dagvård?6. I vilken skola går barnet?7. Har du något rådgivningskort? |
|--|---|

OMAISTEN TIEDOT

UPPGIFTER OM DE ANHÖRIGA

| | |
|--|---|
| 1. Oletko naimaton? | 1. Är du ogift? |
| 2. Oletko naimisissa? | 2. Är du gift? |
| 3. Oletko eronnut? | 3. Är du frånskild? |
| 4. Oletko leski? | 4. Är du änka/änkling? |
| 5. Oletko avoliitossa? | 5. Är du sambo? |
| 6. Onko sinulla lapsia? | 6. Har du barn? |
| 7. Kuinka monta lasta sinulla on? | 7. Hur många barn har du? |
| 8. Minä vuonna lapsesi ovat syntyneet? | 8. Vilka år är dina barn födda? |
| 9. Kuka on lähin omaisesi? | 9. Vem är närmaste anhörig till dig? |
| 10. Kuka on lähin tuttavasi tai ystäväsä Suomessa? | 10. Vem är din närmaste bekant eller vän i Finland? |
| 11. Mikä on hänen osoitteensa? | 11. Vilken adress har han/hon? |
| 12. Mikä on hänen puhelinnumerosa? | 12. Vilket telefonnummer har han/hon? |

ASIAKKAAN TAUSTATIEDOT

KLIENTENS BAKGRUND

| | |
|---|--|
| 1. Mikä on äidinkielenesi? | 1. Vilket är ditt modersmål? |
| 2. Minkä maan kansalainen olet? | 2. Vilket lands medborgarskap har du? |
| 3. Mikä on etninen taustasi? | 3. Vilken etnisk bakgrund har du? |
| 4. Mitä kieliä puhut? | 4. Vilka språk talar du? |
| 5. Tarvitsetko tulkkia? | 5. Behöver du tolk? |
| 6. Minkä kielisen tulkin haluat? | 6. Vilket språk skall tolken behärska? |
| 7. Osaatko lukea? | 7. Kan du läsa? |
| 8. Osaatko kirjoittaa? | 8. Kan du skriva? |
| 9. Ymmärrätkö suomalaisen tapaan kirjoitettuja kirjaimia/numeroita? | 9. Förstår du siffror/bokstäver skrivna på finländskt vis? |
| 10. Mikä on ammattisi? | 10. Vilket yrke har du? |
| 11. Oletko koululainen? | 11. Är du skolelev? |
| 12. Oletko opiskelija? | 12. Är du studerande? |
| 13. Oletko kotirouva/-äiti? | 13. Är du hemmafru/-mamma? |
| 14. Oletko ollut töissä? | 14. Har du haft något arbete? |

TERVEYSASIAKIRJAT

HÄLSOVÅRDSDOKUMENT

| | |
|---|--|
| <p>Saako sinua koskevia terveystietoja hankkia/luovuttaa hoitostasi vastaavien työntekijöiden käyttöön?</p> | <p>Får uppgifter som rör din hälsa anskaffas/överlätas till anställda som ansvarar för vården av dig?</p> |
| <p>Onko sinulla * neuvolakortti * ajanvarauskortti * KELA/sairausvakuutus kortti * rokotuskortti * terveystietokortti (Health card)?</p> | <p>Har du * rådgivningskort * tidsreserveringskort * FPA-/sjukförsäkringskort * vaccinationskort * hälsokort (Health card)?</p> |

TERVEYDENHOITO

HÄLSOVÅRD

PERHESUUNNITTELU- JA ÄITIYS-
NEUVOLASSA

PÅ FAMILJEPLANERINGS- OCH
MÖDRARÅDGIIVNINGEN

| | |
|---|---|
| Tuleeko sinulla verta alapäästä kerran kuukaudessa? | Blöder du från underlivet en gång i månaden? |
| Onko sinulla kuukautiset? | Har du menstruation? |
| Kuinka vanha olit, kun kuukautiset alkoivat? | Hur gammal var du när menstruationerna började? |
| Kuinka pitkä aika on kuukautisten alusta seuraavien kuukautisten alkuun? | Hur lång tid är det från början av en menstruation till början av nästa? |
| Kuinka pitkä on kuukautiskierrosi? | Hur lång är din menstruationscykel? |
| Kuinka monta päivää vuoto kestää? | Hur många dagar varar blödningsen? |
| Milloin olivat kuukautiset viimeksi? | När hade du menstruation senast? |
| Onko kuukautisvuoto * normaalia * niukka * runsas? | Är menstruationsblödningsen * normal * sparsam * riklig? |
| Ovatko kuukautesi säännölliset? | Är dina menstruationer regelbundna? |
| Onko sinulla kuukautiskipuja? | Har du menstruationssmärter? |
| Onko sinulla alavatsakipuja? | Har du smärter i underlivet? |
| Käytätkö kalenteria seuratesasi kuukautisiasi? | Använder du almanacka för att följa upp dina menstruationer? |
| Tuleeko kuukautisiesi välillä jotain muuta vuotoa? | Har du andra flytningar mellan menstruationerna? |
| Onko vuoto * veristä * pahanhajuista * paksua, paakkuista, viher-tävää? | Är flytningarna * blodblandade * illaluktande * tjocka, klimpiga, grönaktiga? |
| Onko alapäässä kutinaa, kirvelyä, haavaumia? | Har du klåda, sveda eller sårbildningar i underlivet? |
| Onko aikaisempia * tulehduksia * leikkauksia * keskenmenoja * keskeytyksiä? - montako? | Har du tidigare * haft inflammationer * blivit opererad * fått missfall * gjort abort? - Hur många gånger? |
| Onko sinulle tehty ympärileikkaus? Minkä ikäisenä? | Har du blivit omskuren? Vid vilken ålder? |
| Onko kirvelyä virtsatessa? | Svider det när du urinerar? |

| | |
|--|--|
| Oletko käyttänyt mitään ehkäisyä? * keskeytetty yhdyntä * varmat päivät * pillerit * kierukka * kondomi * pessaari | Har du använt någon preventivmetod? * avbrutet samlag * säkra dagar * piller * spiral * kondom * pesssar |
| Milloin sinulle on viimeksi tehty gynekologinen tutkimus? | När har du senast genomgått en gynekologisk undersökning? |
| Millon sinulta on otettu viimeksi irtosolunäyte (papa)? | När har man senast tagit cellprov (papa)? |
| Oletko itse tuntenut kierukan langat? | Har du själv kunnat känna trådarna från spiralen? |
| Haluatko raskauden ehkäisyä? | Vill du skydda dig mot graviditet? |
| Onko sinulle tehty sterilisatio? | Har du blivit steriliserad? |
| Milloin olet viimeksi ollut sukupuoliyhteydessä? | När har du senast haft köns- umgänge? |
| Onko sinulla vakituinen sukupuolipartneri? | Har du en stadigvarande sexualpartner? |
| Onko sinulla useita sukupuoli- partnereita? | Har du flera sexualpartner? |
| Oletko ollut aikaisemmin raskaana? - Kuinka monta kertaa? | Har du tidigare varit gravid? - Hur många gånger? |
| Onko sinulla aikaisempia synnytyksiä? - Kuinka monta? | Har du fött barn tidigare? - Hur många? |
| Oletko synnyttänyt alateitse? - Kuinka monta kertaa? | Har du fött normalt? - Hur många gånger? |
| Onko sinulle tehty keisarinleikkaus? - Montako kertaa? | Har du fött genom kejsarsnitt? - Hur många gånger? |
| Oletko nyt raskaana? - Kyllä / ei / en tiedä. | Är du gravid nu? - Ja/nej/jag vet inte. |
| Raskaustesti tehdään aamuvirtsasta laboratoriossa. | Graviditetstest görs i laboratoriet med hjälp av morgon- urin. |
| Tupakoitko? - Kuinka monta savuketta päivässä? | Röker du? - Hur många cigaretter om dagen? |
| Käytätkö alkoholia? | Använder du alkohol? |
| Käytätkö säännöllisesti jotakin lääkettä? - Kirjoita lääkkeen nimi, ole hyvä. | Använder du regelbundet något läkemedel? - Var vänlig och skriv namnet på läkemedlet. |
| Kuinka kauan olet ollut raskaana? | Hur länge har du varit gravid? |

| | |
|---|--|
| Raskaus kestää normaalisti 40 viikkoa. | Normalt varar graviditeten 40 veckor. |
| Aluksi käyt äitiysneuvolassa kerran kuukaudessa, raskauden edetessä useammin. | I början kommer du till mödrarådgivningen en gång i månaden, när graviditeten framskridit skall du komma oftare. |
| Jokainen raskaana oleva käy vähintään kerran sairaalan äitiyspoliklinikalla. | Alla gravida gör åtminstone ett besök på sjukhusets mödrapoliklinik. |
| Lääkärin tapaamiset noin neljä kertaa. | Läkaren kommer du att träffa ungefär fyra gånger. |
| Äitiyspoliklinikalla seurataan sikiön kehittymistä. | På mödrapolikliniken följer man med hur fostret utvecklas. |
| Tuleeko lapsen isä mukaan synnytykseen? | Kommer barnets far att vara med på förlossningen? |

NEUVOLASSA ÄIDILLE TEHTÄVÄT
TARKASTUKSET

UNDERSÖKNING AV MODERN
PÅ RÅDGIVNINGSBYRÅN

| | |
|--|---|
| Jätä virtsanäyte tähän purkkiin, ole hyvä. | Var vänlig och lämna ett urinprov i den här burken. |
| Otetaan verinäyte * sormenpäästä * kyynärtaipeesta. | Vi skall ta ett blodprov * från fingertoppen * från armvecket. |
| - Punnitaan. - Mitataan. | - Vi skall väga dig. - Vi skall mäta dig. |
| Mitataan verenpaineesi. | Vi skall mäta ditt blodtryck. |
| Nousisitko tutkimuspöydälle. | Kan du gå upp på undersökningsbordet. |
| Ottaisitko vatsan paljaaksi. | Kan du ta bort kläderna från magen. |
| Teen ulkotutkimuksen. | Jag skall göra en yttre undersökning. |
| Mittaaan kohdun korkeuden/vatsan ympäryksen. | Jag skall mäta livmoderns höjd/magens omkrets. |
| Kuuntelen torvella/sydänäänilaitteella sikiön sydänäänit - seuratakseni raskauden edistymistä ja sikiön vointia. | Jag skall med hörlur/hjärtljudsapparat lyssna på fostrets hjärtljud - för att följa med hur graviditeten framskrider och hur fostret mår. |
| Raskaus edistyy normaalisti. Kaikki on hyvin. | Graviditeten framskrider normalt. Allt är bra. |
| Tule käymään lääkärin vastaanotolla, ole hyvä. | Var vänlig och kom till läkarmottagningen. |
| Tule uudestaan vastaanotolleni, ole hyvä. | Var vänlig och kom till min mottagning på nytt. |
| Seuraava aika terveydenhoitajan vastaanotolle _____. | Följande tid på hälsovårdarens mottagning är _____. |
| Seuraava aika lääkärille _____ | Följande tid hos läkaren är _____ |
| Täytämme yhdessä seuraavat avustushakemukset: * äitiysavustushakemus * äitiys-, isyys- ja vanhempainraha-hakemus | Vi skall tillsammans fylla i följande bidragsansökningar: * ansökan om moderskapsunderstöd * ansökan om moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning. |
| Vie tämä paperi * työnantajalle * KELA:n toimistoon * sosiaalitoimistoon * asuntovirastoon * puolison työpaikalle | Lämna det här papperet till * arbetsgivaren * FPA:s byrå * socialbyrån * bostadsbyrån * makens arbetsplats. |

| | |
|--|---|
| Osoite on _____ | Adressen är _____ |
| Liiku säännöllisesti. | Rör på dig regelbundet. |
| Syö monipuolisesti. | Ät mångsidigt. |
| Vältä rasvaisia, suolaisia ja makeita ruokia. | Undvik maträtter med mycket fett, salt eller socker. |
| Älä tupakoi, älä käytä alkoholia raskauden aikana. | Rök inte och använd inte alkohol under graviditeten. |
| Yhdyntä on mahdollinen koko raskauden ajan, ellei lääkäri anna muita ohjeita. | Det går att ha samlag under hela graviditeten, om inte läkaren ger andra direktiv. |
| Käytä vain lääkärin määräämiä lääkkeitä raskauden aikana. | Använd under graviditeten endast mediciner ordinerade av läkare. |
| Vältä lääkkeiden käyttöä raskauden aikana. | Undvik att använda mediciner under graviditeten. |
| Jos sinulla on raskautesi aikana veristä vuotoa, voimakasta kipua tai muita oireita, ota heti yhteyttä neuvolaasi. | Om du under graviditeten får blodiga flytningar, starka smärtor eller andra symptom, skall du genast kontakta din rådgivningsbyrå. |
| Lapsesi syntyy _____. | Ditt barn kommer att födas _____. |
| Suomessa isä tai tukihenkilö voi tulla mukaan synnytykseen. Hänen tulee tällöin osallistua synnytysvalmennukseen. | I Finland kan fadern eller en stödperson vara med vid förlossningen. Personen måste då delta i förberedelsen för förlossningen. |
| Kun sinulla on säännöllisiä supistuksia ja/tai lapsivettä alkaa valua alapäästä, lähde synnytyssairaalaan. | Bege dig till förlossnings-sjukhuset när du har regelbundna sammandragningar och/eller när det börjar rinna fostervatten från underlivet. |
| Synnytyssairaalan osoite on _____ | Adressen till förlossnings-sjukhuset är _____ |

HENKILÖKOHTAINEN HYGIENIA

PERSONLIG HYGIEN

| | |
|--|---|
| Millaista kuukautissuojaa käytät? | Vilken typ av menstruations-skydd använder du? |
| A. En käytä kuukautissuojaa. B. Käytän * kertakäyttöistä sidettä * itsetehtyä kuukautissuojaa * emättimen sisään laitettavaa tamponia. | A. Jag använder inget menstruationsskydd. B. Jag använder * engångsbindor * skydd som jag själv tillverkat * tamponger som skall föras in i slidan. |
| Suorita alapesu päivittäin pelkällä vedellä. | Tvätta dig dagligen i underlivet med enbart vatten. |
| Vaihda kuukautissuoja useita kertoja päivässä. | Byt menstruationsskydd flera gånger om dagen. |
| Vaihda alusvaatteet päivittäin. | Byt underkläder varje dag. |
| Pese kätesi WC:ssä käynnin jälkeen. | Tvätta händerna efter WC-besök. |

ÄITIYSNEUVOLASSA

PÅ MÖDRARÅDGIVNINGEN

| | |
|---|--|
| Ovatko kuukautiset säännölliset? | Är menstruationerna regelbundna? |
| Onko kuukautiskipuja? | Har du menstruationssmärtor? |
| Onko valkovuotoa? | Har du vitflytningar? |
| Oletko raskaana? | Är du gravid? |
| Virtsakoe/aamuvirtsä. | Urinprov/morgonurin. |
| Onko aikaisempia raskauksia? - Kuinka monta? | Har du varit gravid tidigare? - Hur många gånger? |
| Onko aikaisempia synnytyksiä? - Montako? | Har du fött barn tidigare? - Hur många? |
| Normaalisynnytys tai keisaringleikkaus? | Normal förlossning eller kejsarsnitt? |
| Imetättekö vielä? | Ammar du fortfarande? |
| Haluatteko raskaudenehkäisyä? | Vill du skydda dig mot graviditet? |
| Kuunnellaan sydäntään. | Vi skall lyssna på hjärtljuden. |
| Tehdään sisätutkimus. | Vi skall göra en inre undersökning. |
| Tehdään ulkotutkimus, mitataan kohdun kasvu. | Vi skall göra en yttre undersökning och mäta hur mycket livmodern vuxit. |

| | |
|---|--|
| Tutkitaan hemoglobiini. | Vi skall undersöka hemoglobinet. |
| Mitataan paino, verenpaine. | Vi skall väga dig och mäta blodtrycket. |
| Haluatko äitiysavustuksen pakkauksena vai rahana? | Vill du ha moderskapsunderstödet i form av förpackning eller som pengar? |
| Äitiyspäiväraha, isyysraha. | Moderskapspenning, faderskapspenning. |
| Miten voit? | Hur mår du? |
| Onko ollut pahoinvointia, ummetusta, väsymystä? | Har du lidit av illamående, förstoppning, trötthet? |
| Nukutko hyvin? | Sover du bra? |
| Liikkuuko sikiövauva? | Rör fostret på sig? |
| Onko supistuksia? | Har du sammandragningar? |
| Onko kipuja, missä? | Har du smärtor? Var? |

LASTENNEUVOLASSA

PÅ RÅDGIVNINGSBYRÅN FÖR
BARNAVÅRD

| | |
|---|--|
| Voiko vauva hyvin? | Mår babyn bra? |
| Saako vauva rintamaitoa? - korviketta? | Får babyn bröstmjölk? - modersmjölksersättning? |
| Kuinka usein vauva syö vuoro- kaudessa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Hur många gånger i dygnet äter babyn? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| Herääkö vauva yöllä syömään? | Vaknar babyn för att få mat på nätterna? |
| Nyt punnitsemme vauvan. | Nu skall vi väga babyn. |
| Nyt mittaamme vauvan. | Nu skall vi mäta babyn. |
| Mittaaan vauvan päänympäryksen. | Jag skall mäta omkretsen på babyns huvud. |
| Tutkin vauvan, jotta tiedän, että vauva on kehittynyt hy- vin. | Jag skall undersöka babyn, så att jag får veta om babyn ut- vecklats bra. |
| Onko sinulla terveet rinnat? | Är dina bröst friska? |
| Onko rinnoissa pieniä haavoja? | Finns det små sår på bröstet? |
| Tekeekö imettäminen kipeää? | Gör det ont när du ammar? |
| Onko koko rinta kipeä? | Är hela bröstet ömt? |
| Onko sinulla kuumetta? | Har du feber? |
| Vauvalle annetaan 5 tippaa A- ja D-vitamiinia joka päivä. | Babyn skall få 5 droppar A- och D-vitamin varje dag. |
| Oletko antanut vauvalle joka päivä A- ja D-vitamiinitippo- ja? | Har du gett babyn A- och D- vitamindroppar varje dag? |
| Onko vauva ollut ulkona? | Har babyn varit ute? |
| Hän voi nukkua ulkona myös talvella. | Babyn kan sova utomhus också på vintern. |
| Miten vauva on puettu, kun hän on ulkona? - aluspaita - alushousut - potkukousut - nuttu - villatakki - villasukat - lapaset - rukkaset - myssy - pusero - paita - makuupussi - mekko - vaippa - muovi - kaulahuivi - sukkahousut - kengät - saappaat | Hur är babyn klädd utomhus? - underskjorta - underbyxor - sparkbyxor - tröja - ylletröja - yllestrumpor - yllevantar - handskar - mössa - blus - skjorta - sovpåse - klänning - blöja - plast - halsduk - strumpbyxor - skor - stövlar |
| Saako vauvan/lapsen rokottaa? | Får babyn/barnet vaccineras? |
| Annan vauvalle/lapselle _____ rokotuksen. | Jag skall vaccinera babyn/bar- net mot_____. |

| | |
|---|---|
| Joskus rokotuksesta tulee kuumetta. | Ibland får man feber av vaccinationen. |
| Jos kuume kestää 3 päivää, sinun on vietävä vauva/lapsi lääkäriin. | Om febern varar i 3 dagar, skall du gå med babyn/barnet till läkaren. |
| Jos vauvalla/lapsella on kuumetta * vähennä vaatetta * juota paljon * anna tarvittaessa lääkettä, esim. _____. | Om babyn/barnet har feber skall du * klä babyn/barnet svalare * ha babyn/barnet att dricka mycket * vid behov ge medicin, t.ex. _____. |
| Vauvan/lapsen iho on hyvin kuiva. | Babyn/barnet har mycket torr hud. |
| Ihoa on rasvattava joka päivä, esim. _____. | Huden skall smörjas varje dag med t.ex. _____. |
| Vauvan päässä on karstaa. | Babyn har en beläggning i hårbotten. |
| Laita päähän rasvaa, esim. _____. | Gnid in hårbotten med fett, t.ex. _____. |
| Harjaa/rapsuta ja pese pää. | Borsta/skrapa och tvätta huvudet. |
| Kuinka pitkä lapsen isä on? | Hur lång är barnets far? |
| Kuinka pitkä lapsen äiti on? | Hur lång är barnets mor? |
| Vauva/lapsi kasvaa hyvin. | Babyn/barnet växer bra. |
| Vauva/lapsi kasvaa hitaasti. | Babyn/barnet växer långsamt. |
| Tämä on lapsen kasvukäyrä. | Det här är barnets tillväxtkurva. |
| Kirjoitan siihen lapsen pituuden ja painon. | Jag fyller i barnets längd och vikt på den. |
| Kasvukäyrän avulla näen heti, jos lapsi kasvaa normaalisti. | Med hjälp av tillväxtkurvan kan jag genast se om barnet växer normalt. |
| Kasvukäyrän avulla voin selvittää, jos lapsella on jokin sairaus. | Med hjälp av tillväxtkurvan kan jag få reda på om barnet har någon sjukdom. |
| Onko vauva/lapsi tyytyväinen? | Är babyn/barnet tillfreds? |
| Tarvitseeko vauva/lapsi lisää ruokaa? | Behöver babyn/barnet mera mat? |
| Anna vauvalle rintamaitoa 1/2 - 1 vuoteen. | Ge babyn bröstmjölk i 1/2 - 1 år. |
| Kolmen (3) kuukauden iästä vauvalle voi antaa keitettyjä, hienonnettuja vihanneksia * peruna * kukkakaali * porkkana * maissi | Från tre (3) månaders ålder kan babyn få kokta, mosade grönsaker * potatis * blomkål * morot * majs |

| | |
|--|---|
| Viiden (5) kuukauden iästā vauvalle voi antaa puuroa/vel-liā * riisi * kaura * ohra * ruis * mannaryyni * tattari * lihaa * kanaa * kalaa * kananmunaa | Från fem (5) månaders ålder kan babyn få gröt/välling * ris * havre * korn * råg * mannagryn * bovete * kött * höns * fisk * ägg |
| Yksi (1) vuotiaalle voi antaa tavallista maitoa. | Åt en ettåring (1 år gammal) kan man ge vanlig mjölk. |
| Älä opeta lasta suolan/sokerin käyttöön. | Vänj inte barnet vid salt/socker. |
| Yksi (1) vuotiaana lapsi saa syödä tavallista ruokaa. | Som ettåring (1 år gammal) får barnet äta vanlig mat. |
| Anna lapsen syödä itse. | Låt barnet äta självt. |
| Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttipulloa. | Babyn/barnet behöver inte längre någon nappflaska. |
| Vauva/lapsi ei enää tarvitse tuttia. | Babyn/barnet behöver inte längre någon napp. |
| Minkä ikäisenä lapsi oppi kä-velemään? 1 2 3 4 5 | Vid vilken ålder började bar-net gå? 1 2 3 4 5 |
| Ymmärtääkö lapsi puhetta? | Förstår barnet tal? |
| Puhuuko lapsi? | Talar barnet? |
| Onko lapsi mielestäsi normaalisti kehittynyt/kasvanut? | Tycker du att barnet har ut-vecklats/vuxit normalt? |
| Otan lapselta verikokeen. | Jag skall ta ett blodprov av barnet. |
| Tuo lapsen pissa tässä purkis-sa, ole hyvä. | Var vänlig och tag med urin från barnet i den här burken. |
| Otan lapselta pissakokeen. | Jag skall ta ett urinprov av barnet. |
| Pidä lapsi paikoillaan, ole hyvä. | Var vänlig och håll barnet på plats. |
| Näkeekö lapsi hyvin? | Ser barnet bra? |
| Kuuleeko lapsi hyvin? | Hör barnet bra? |
| Mene lapsen kanssa * kuulontutkijalle * hammaslääkärille * hammashoitajalle * lääkäriille. Osoite on _____. | Gå med barnet * på hörselkontroll * till tandläkaren * till tandskötaren * till läkaren. Adressen är _____. |
| Synnytyksen jälkitarkastus on äitiysneuvolassa _____. | Det är efterkontroll efter förlossningen på mödraråd-givningen _____. |
| Näytän kuinka lapsen näkö ote-taan. | Jag skall visa hur barnets syn kontrolleras. |

| | |
|--|--|
| Kerro lapselle, että hän tekee samalla tavalla. | Säg åt barnet att det skall göra på samma sätt. |
| Pyydä lasta piirtämään mallin mukaan. | Be barnet rita enligt modellen. |
| Pyydä lasta leikkaamaan tämä kuva. | Be barnet klippa den här bilden. |
| Osaako lapsi hyppiä tasajalkaa? | Kan barnet hoppa jämfota? |
| Osaako lapsi hyppiä yhdellä jalalla? | Kan barnet hoppa på ett ben? |
| Osaako lapsi ajaa polkupyörää? | Kan barnet cykla? |
| Onko lapsella kavereita? | Har barnet kamrater? |
| Onko lapsi päiväkodissa? - Kotona? | Är barnet på daghem? - Hemma? |
| Nukkuuko lapsi hyvin? | Sover barnet bra? |
| Onko lapsi allerginen * jollekin ruualle * lääkkeelle? | Är barnet allergiskt * mot något födoämne * mot något läkemedel? |
| Onko lapsella ollut usein korvatulehduksia? | Har barnet ofta haft öroninflammationer? |
| Onko lapsi päivisin kuiva? | Är barnet torrt på dagarna? |
| Onko lapsi kokonaan kuiva? | Är barnet helt torrt? |
| Teillä on terve, reipas poika/tyttö. | Du har en frisk och duktig pojke/flicka. |
| Seuraava neuvolatarkastus on _____ | Nästa rådgivningskontroll är _____ |
| Seuraava lääkärintarkastus on _____ | Nästa läkarkontroll är _____ |
| Suosittelien psykologin luona käyntiä. | Jag rekommenderar ett besök hos en psykolog. |
| Suosittelien puheterapeutin luona käyntiä. | Jag rekommenderar ett besök hos en talterapeut. |
| Varaanko ajan? | Skall jag beställa tid? |

KOULUTERVEYDENHUOLTO

SKOLHÄLSOVÅRD

| | |
|--|---|
| Riisuudu pikkuhoususillesi, ole hyvä. | Var vänlig och klä av dig i underbyxorna. |
| Katsotaan painosi. | Vi skall se hur mycket du väger. |
| Mitataan pituutesi. | Vi skall mäta din längd. |
| Ota sukat jalastasi. | Tag av dig strumporna. |
| Ota paita päältäsi. | Tag av dig skjortan. |
| Seiso selkä suorana. - Katson ryhtisi. | Stå rak i ryggen. - Jag skall titta på din hållning. |
| Taivuta vartalo eteenpäin. | Böj kroppen framåt. |
| Nouse nyt hitaasti ylöspäin. | Räta nu upp dig långsamt. |
| Katso minua, näytän mallia. | Titta på mig, jag skall visa hur du skall göra. |
| Tarkistan näkösi E-tyllyllä. | Jag skall kontrollera din syn med hjälp av E-tavlan. |
| Peitä oikea / vasen silmä. | Täck för högra/vänstra ögat. |
| Osoita kädelläsi mihin suuntaan E-kirjaimen sakarat osoittavat - oikealle - vasemmalle - alas - ylös | Visa med handen vartåt bokstaven E pekar. - mot höger - mot vänster - neråt - uppåt |
| Onko sinulla silmälasit? | Har du glasögon? |
| Näetkö luokassa hyvin taululle? | Ser du bra till tavlan i klassrummet? |
| Näetkö lukea? | Ser du att läsa? |
| Kuuletko hyvin? | Hör du bra? |
| Otan verinäytteen sormenpäätäsi. | Jag skall ta ett blodprov från fingertoppen. |
| Onko sinulla nyt kuukautiset? | Har du menstruation nu? |
| Tule kahden viikon kuluttua verikokeeseen. | Kom om två veckor så tar vi ett blodprov. |
| Veriarvosasi on hyvä. | Ditt blodvärde är bra. |
| Veriarvosasi on alhainen. | Ditt blodvärde är lågt. |
| Ulkoile riittävästi. | Du skall vara ute tillräckligt mycket. |
| Anna virtsanäyte purkkiin * heti * aamulla vastaanotolla. | Ge ett urinprov i burken * nu genast * på morgonmottagningen. |
| Vie ulostenäyte laboratorioon tässä purkissa. | Gå till laboratoriet med ett avföringsprov i den här burken. |

| | |
|---|--|
| Virtsanäyte on normaali. | Urinprovet är normalt. |
| Virtsanäytteen vuoksi mene lääkäriin. Aika _____ Osoite _____ | På grund av urinprovet skall du gå till läkaren. Tid _____ Adress _____ |
| Mittaan verenpaineesi. | Jag skall mäta ditt blodtryck. |
| Verenpaineesi on normaali. | Ditt blodtryck är normalt. |
| Verenpaineesi on hieman kohonnut. | Ditt blodtryck är en smula förhöjt. |
| Tule uusintamittaukseen. | Kom så skall vi mäta det på nytt. |
| Istu 10 minuuttia rauhassa ennen verenpaineen mittausta. | Sitt 10 minuter i lugn och ro innan blodtrycket mäts. |
| Älä tupakoi 2 tuntiin ennen mittausta. | Rök inte på 2 timmar före mätningen. |
| Onko sinulla * päänsärkyä * vatsakipuja * unettomuutta * väsymystä * kuukautiskipuja * raajasärkyä * korvakipua * hammaskipua * yskää * nuhaa * ripulia * ummetusta * kuukautishäiriöitä? | Lider du av * huvudvärk * magsmärtor * sömnlöshet * trötthet * menstruationssmärtor * värk i extremiteterna * öronvärk * tandvärk * hosta * snuva * diarré * förstoppning * menstruationsstörningar? |
| Pystytkö keskittymään opiskeluihisi? | Kan du koncentrera dig på studierna? |
| Onko sinulla ystäviä koulussa? | Har du vänner i skolan? |
| Jännitätkö luokassa? | Är du nervös i klassen? |
| Kiusataanko sinua koulussa? | Blir du retad i skolan? |
| Onko sinulle tarjottu huumeita? | Har du blivit erbjuden narkotika? |
| Käytätkö huumeita? | Använder du narkotika? |
| Tupakoitko? | Röker du? |
| Käytätkö alkoholia? | Använder du alkohol? |
| Oletko masentunut? | Är du deprimerad? |
| Oletko yksinäinen? | Är du ensam? |
| Syötkö riittävästi koulussa / kotona? | Äter du tillräckligt i skolan/hemma? |
| Onko sinulla harrastuksia? | Har du några fritidsintressen? |
| Moneltako menet nukkumaan? | När lägger du dig på kvällen? |
| Moneltako heräät aamulla? | När vaknar du på morgonen? |

| | |
|--|---|
| Harrastatko liikuntaa? - Kuinka usein? - Päivittäin? Kuinka monta kertaa viikossa? | Motionerar du? - Hur ofta? - Dagligen? Hur många gånger i veckan? |
| Haluan keskustella vanhempiesi/hooltajiesi kanssa. | Jag vill diskutera med dina föräldrar/vårdnadshavare. |
| Annan sinulle rokotuksen. | Jag skall vaccinera dig. |
| Sinulla on kuumetta. | Du har feber. |
| Koska tulit sairaaksi? | När blev du sjuk? |
| Voit lähteä kotiin, minä ilmoitan opettajallesi. | Du kan åka/gå hem. Jag skall meddela din lärare. |

| | |
|--|---|
| Avatkaa suunne, olkaa hyvä. | Var vänlig och gapa. |
| Näyttäkää sormellanne mikä hammas on kipeä. | Visa med fingret vilken tand som värker. |
| Hampaan sisällä on tulehdus. | Det är en inflammation i tanden. |
| Hoito vaatii useita käyntejä. | Behandlingen kräver flera besök. |
| Voitte sulkea suunne. | Ni kan sluta munnen. |
| Oletko * pakolainen * turvapaikanhakija * paluumuuttaja * avioliitossa suomalaisen kanssa * tilapäisellä vierailulla? | Är du * flykting * asylsökande * återflyttare * gift med en finländare * på tillfälligt besök? |
| Mikä om virallinen kotikuntasi? | Vilken är din officiella hemkommun? |
| Missä asut? | Var bor du? |
| Harjatkaa hampaanne aamuin illoin. | Borsta tänderna morgon och kväll. |
| Käyttäkää fluoripitoista hammastahnaa. | Använd fluorhaltig tandkräm. |
| Osaatteko käyttää * hammasharjaa * hammaslankaa * hammastikkua? - Minä näytän. | Kan du använda * tandborste * tandtråd * tandpetare? - Jag skall visa dig. |
| Pureskele ruuan jälkeen xylitol-purukumia. | Tugga xylitol-tuggummi efter maten. |
| Vältä sokeripitoisia ruoka-aineita. | Undvik födoämnen som innehåller socker. |
| Valitse makeisista xylitol-vaihtoehto. | Välj xylitol-alternativet bland sötsakerna. |
| Älä syö jatkuvasti. | Ät inte ständigt och jämt. |
| * juuri * ydin * kruunu * etuhammas * poskihammas * kulmahammas * maitohammas * pysyvä hammas | * kiille * hermot * hammasluu |
| | * rot * pulpa * krona * framtand * kindtand * hörntand * mjölkttand * bestående tand |
| Hoituhuone ja -välineet on suojattu näin tartunnan leviämisen ehkäisemiseksi. | Behandlingsrummet och -instrumenten har skyddats så här för att smittospridning skall förhindras. |

| | |
|---|---|
| Istukaa tuoliin, olkaa hyvä. | Var vänlig och sätt dig i stolen. |
| Säädämme tuolin asennon. Ette putoa. | Vi skall justera stolens läge. Du faller inte ur stolen. |
| Haluan katsoa suuhun. | Jag vill titta i munnen. |
| Avatkaa suu. - Sulkekaa suu. | Gapa. - Slut munnen. |
| Onko ollut särkyä? - Missä? - Miten kauan? | Har du haft värk? - Var? - Hur länge? |
| Koskeeko purressa? - Onko hammas puruarka? | Gör det ont när du tuggar? - Är tanden öm när du tuggar? |
| Tekeekö kuuma / kylmä / makea kipeää? | Reagerar tanden på varmt/ kallt/sött? |
| Hampaassa on reikä. | Det är hål i tanden. |
| Hammas märkii. | Det är var i tanden. |
| Hampaat ovat ehjät, ei ole reikiä. | Tänderna är hela, det finns inga hål. |
| Teillä on hammaskiveä. | Du har tandsten. |
| Poistamme hammaskiven. | Vi skall ta bort tandstenen. |
| Paikkaamme hampaan. | Vi skall lappa tanden. |
| Laitamme väliaikaisen paikan. | Vi gör en tillfällig lagning. |
| Poistamme väliaikaisen paikan. | Vi tar bort den tillfälliga plomben. |
| Otamme röntgenkuvan. | Vi skall ta en röntgenbild. |
| Haluatteko puudutuksen toimenpidekivun lievittämiseksi? | Vill du ha bedövning för att lindra smärtorna under behandlingen? |
| Laitamme hampaan sisälle lääkettä. | Vi lägger medicin i tanden. |
| Ostakaa apteekista tätä lääkettä. | Köp den här medicinen på apoteket. |
| Lääkekuuri on syötävä loppuun, jotta se auttaa. | Man måste ta hela medicinkuren för att den skall hjälpa. |
| Tuntuuko paikka korkealta? | Känns plomben hög? |
| Purkaa hampaat yhteen. | Bit ihop tänderna. |
| Napsutelkaa hampaita vastakkain. | Gnid tänderna mot varandra. |
| Ette saa syödä _____ tuntiin. | Du får inte äta på _____ timmar. |
| Ette saa juoda _____ tuntiin. | Du får inte dricka på _____ timmar. |
| Älkää imaisko poistohaavasta verta pois. | Sug inte bort blod ur gropen där tanden suttit. |

| | |
|--|---|
| Ette saa sylkeä. | Du får inte spotta. |
| Älkää syökö / juoko kuumaa, ettei haava ala vuotaa. | Undvik att äta/dricka varmt, annars kan såret börja blöda. |
| Soittakaa tänne tai tulkaa käymään, jos on kipua tai haava vuotaa. | Ring hit eller kom på besök om det värker eller om såret blöder. |
| Varatkaa uusi aika toimistosta, olkaa hyvä. | Var vänlig och reservera en ny tid på expeditionen. |
| Tulkaa seuraavan kerran _____ kello _____ | Kom nästa gång _____ kl. _____. |
| Muistakaa peruuttaa aika ajoissa, jos ette pääse tulemaan. Peruuttamattomasta ajasta seuraa sakko. | Kom ihåg att i tid annullera tiden ifall du inte kan komma. Det blir böter om du inte avbeställt en tid du inte kan utnyttja. |

TERVEYSASEMAN ILTA- JA VIIKON-
LOPPUPÄIVYSTYS

HÄLSOCENTRALENS KVÄLLS- OCH
VECKOSLUTSDEJOURERING

| | |
|--|---|
| Onko Teillä * KELA/sairausvakuutuskortti? * passi * henkilöllisyystodistus? | Har du * FPA-/sjukförsäkringskort? * pass * identitetsbevis? |
| Nimenne? | Ditt namn? |
| Syntymääikanne? | Din födelsetid? |
| Missä asutte? - Osoite? | Var bor du? - Adressen? |
| Kirjoittaisitteko ne? | Vill du skriva ner dem? |
| Onko Teillä tuttava, joka pu- huu suomea? | Har du någon bekant, som talar svenska/finska? |
| Voiko hän nyt tulkata puheli- mitse? | Kan han/hon nu tolka i tele- fon? |
| Voitteko soittaa hänelle? | Kan du ringa honom/henne? |
| Haluatteko soittaa? | Vill du ringa? |
| Tarvitsetteko taksin? | Behöver du en taxi? |
| Varaan Teille uuden ajan. | Jag skall reservera en ny tid åt dig. |
| Odottakaa, olkaa hyvä. | Var vänlig och vänta. |

| | |
|------------|------------------|
| KYLLÄ | JÄ |
| EI | NEJ |
| EN TIEDÄ | JAG VET INTE |
| EN YMMÄRRÄ | JAG FÖRSTÅR INTE |
| YMMÄRRÄN | JAG FÖRSTÅR |
| SOPII | DET PASSAR |

| | |
|--|---|
| Mikä Teitä vaivaa? Näyttäkää. | Hur är det fatt? Visa. |
| Koska tulitte sairaaksi? * eilen * yhtäkkiä * kello * vähitellen * olen ollut pitkään sairas. | När blev du sjuk? * i går * plötsligt * klockan * småningom * jag har varit sjuk länge. |
| Onko samaa vaivaa hoidettu aikaisemmin? - Koska? * tällä viikolla * tässä kuussa * aikaisemmin | Har du tidigare blivit behand- lad för samma besvär? - När? * den här veckan * den här månaden * tidigare |

| | |
|---|---|
| Missä? * Suomessa * muualla * sairaalassa * terveystakesuksessa | Var? * I Finland * annorstädes * på sjukhus * på hälsocentral |
| Onko kuumetta ollut pitkään? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 päivää. | Har du haft feber länge? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 dagar. |
| Onko kipua? * kyllä * ei * vähän * paljon | Har du smärtor? * ja * nej * litet * mycket |
| Missä? Näyttäkää, olkaa hyvä. | Var? Var vänlig och visa. |
| Huimaako? | Har du svindel? |
| Oksettaako? - Oletteko oksentanut? | Mår du illa? - Har du kräkts? |
| Onko ripulia? | Har du diarré? |
| Minä tutkin. | Jag skall undersöka. |
| Hengittäkää syvään. | Andas djupt. |
| Minä hoidan / annan lääkettä. | Jag skall behandla / ge medicin. |
| Odottakaa hetki, olkaa hyvä. | Var vänlig och vänta en stund. |
| Otamme röntgenkuvan. | Vi skall ta en röntgenbild. |
| Otamme * verinäytteen * virtsanäytteen * näytteen | Vi skall ta * ett blodprov * ett urinprov * ett prov |
| Teitä tarkkaillaan täällä. | Vi skall ha dig under observation här. |
| Lääkäri kertoo milloin pääsette kotiin. | Läkaren låter dig veta när du får åka hem. |
| Teidät siirretään sairaalaan. | Vi skall flytta dig till sjukhuset. |
| Ambulanssi vie Teidät. | Du får åka ambulans. |
| Tässä on resepti. | Här är ett recept. |
| Voitte hakea lääkkeen apteekista tänään / huomenna. | Du kan ta ut medicinen på apoteket i dag / i morgon. |
| Syökää lääkekuuri loppuun, jotta siitä olisi apua. | Tag hela medicinkuren, annars hjälper den inte. |
| Ottakaa lääkettä * tarvittaessa * korkeintaan 1 2 3 4 kertaa päivässä * aamulla * päivällä * illalla | Tag medicin * vid behov * högst 1 2 3 4 gånger om dagen * på morgonen * på dagen * på kvällen. |

SAIRAALAOHOITO

SJUKHUSVÅRD

Tulohaastattelu:

Ankomstintervju:

| | |
|--|--|
| Onko Teitä aiemmin leikattu / nukutettu? | Har du tidigare blivit opererad/sövd? |
| Onko Teillä vakituista lääkitystä? | Tar du kontinuerligt någon medicin? |
| Onko Teillä todettu allergioita (ruoka / lääkeaine)? | Har det konstaterats att du är allergisk (födoämne/läkemedel)? |
| Tupakoitko? | Röker du? |
| Onko Teillä hammasproteesit? | Har du tandprotes? |
| Pituus / paino? | Längd/vikt? |

Leikkausvalmistelut:

Förberedelse för operation:

| | |
|---|--|
| Teille annetaan peräruiske illalla / aamulla. | Du kommer att få lavemang på kvällen/morgonen. |
| Te ette saa syödä ettekä juoda klo 24.00 jälkeen. | Du får inte äta eller dricka efter kl. 24.00. |
| Teidän täytyy käydä suihkussa tänä iltana ja huomen aamuna. | Du måste duscha i kväll och i morgon bitti. |
| Annan Teille esilääkkeen. | Jag skall ge dig en förberedande medicin. |
| Enää ette saa nousta sängystä. | Du får inte stiga upp ur sängen nu längre. |

Leikkauksen jälkeen:

Efter operation:

| | |
|---|---------------------------------------|
| Onko Teillä kipuja? | Har du smärtor? |
| Haluatteko kipulääkettä? | Vill du ha smärtstillande medicin? |
| Teidän tulee olla vuoteessa tämä ilta. | Du måste stanna i din säng i kväll. |
| Onko Teillä pahoinvointia? | Mår du illa? |
| Soittakaa kelloa, kun tarvitsette apua. | Ring på klockan när du behöver hjälp. |
| Onko Teillä virtsaamisen tarvetta? | Behöver du urinera? |
| Yksin ette saa nousta ylös. | Du får inte stiga upp ensam. |
| Huimaako Teitä? | Har du svindel? |
| Onko vointi hyvä? | Mår du bra? |

| | |
|--|---|
| Lonkkaa / polvea saa / ei saa taivuttaa. | Du får/får inte böja höften/knät. |
| Vasen / oikea. | Vänster/höger |
| Selkää ei saa taivuttaa / kiertää. | Du får inte böja/vrida ryggen. |
| Haavaa ei saa kastella ennen kuin ompeleet on poistettu. | Såret får inte bli vått förrän stygnen är avlägsnade. |
| Haavan saa suihkuttaa. | Du får duscha såret. |
| Ompeleet saatte poistattaa terveyskeskuksessa. | Stygnen kan du låta ta bort på hälsocentralen. |
| Tuntuuko kipsi hyvältä? | Känns gipsförbandet bra? |
| Saatteko liikuttettua varpaita? | Kan du röra på tårna? |
| Onko tunto varpaissa normaali? | Har du normal känsel i tårna? |
| Painaako kipsi jostakin kohtaa? | Trycker gipsförbandet någonsans? |
| Kipsiä ei saa kastella. | Gipsförbandet får inte bli vått. |
| Te ette saa laittaa painoa kipeälle jalalle. | Du får inte belasta den sjuka foten. |

TERVEYSVAIN

OHJEET 1 - 19:

- (1) Kuumeen mittaaminen
- (2) Kuumeen hoito
- (3) Flunssan hoito-ohjeita
- (4) Päätäin hoito
- (5) Syyhypunkin hoito
- (6) Suolistolaiset
- (7) Salmonellosis ja shigellosis
- (8) Ummetuksen hoito
- (9) Ripulin hoito
- (10) B-hepatiitin kantajalle
- (11) Tuberkuloosin hoito
- (12) Virtsa- ja ulostenäyte
- (13) Kondomin käyttö
- (14) Rokotukset
- (15) Neuvolarokotukset
- (16) Lasten rokotusohjelma
- (17) Tuberkuloosirokotus
- (18) Polio- ja tetanusrokotukset
- (19) Potilaan oikeudet

TERVEYSÄVAIN

Kuumeen mittaaminen

Voit ostaa kuumemittarin apteekista. Uusien digitaalikuumemittarien käyttö on nopeaa ja helppoa. Ne maksavat noin 50 - 100 markkaa ja toimivat patterilla. Tavallinen lasinen kuumemittari maksaa noin 20 markkaa.

Vanhemmat tuntevat lapsen kuumeen usein myös kädellään, kokeilemalla lapsen päätä ja otsaa.

Kuume mitataan aikuiselta tavallisesti suusta tai kainalosta. Lapselta kuume mitataan mieluiten peräaukosta tai kainalosta. Jos lapsen kuume mitataan peräaukosta, on kuumemittarin kärki rasvattava ensin tavallisella perusvoiteella ja sitten mittari asetetaan varovasti peräaukkoon. Mittaa kuume aina samasta paikasta, jotta mittaustulokset ovat verrattavissa toisiinsa.

Digitaalimittari

Tarkista ensin, että mittari on toimintavalmis ja näyttö toimii.

Kun mittaat kuumetta:

- suusta, pidä suu suljettuna 5 minuuttia ja aseta mittauspää kielen alle ja sulje suu. Pidä mittaria suussa, kunnes se piipittää ja tarkista lukema.
- kainalosta, paina käsivartta vartaloa vasten noin 5 minuuttia. Aseta sitten mittauspää kainaloon ja paina käsivarsi kiinni. Pidä kuumemittari kainalossa, kunnes se piipittää ja tarkista lukema.
- peräaukosta, työnnä mittari varovasti sulkijalihaksen ohi. Odota kunnes mittari piipittää ja tarkista lukema.

Tavallinen mittari

- Ennen kuin mittaat, tarkista että mittarin lukema on alle 36 °C. Saat lukeman laskemaan ravistamalla mittaria voimakkaasti.
- Aseta mittarin kapea pää aikuisella kuivaan kainaloon.
- Vältä turhaa liikkumista kuumetta mitattaessa, jottei mittari mene rikki.
- Kuumemittarin voi ottaa kainalosta pois 10 minuutin kuluttua ja tarkistaa lukeman. Lapsen peräaukosta voit ottaa kuumemittarin pois 4 minuutin kuluttua ja tarkistaa lukeman.

| | |
|---------------|------------------|
| 35 - 37 °C | = normaali lämpö |
| 37 - 38 °C | = lievä lämpö |
| 38 - 39 °C | = kuume |
| 39 °C tai yli | = korkea kuume |

Kysy terveydenhoitajalta lisää!

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (1)

Kuumeen mittaaminen/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa alaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIVAIN

Kuumeen hoito

AIKUINEN

- Kuumeinen aikuinen ei tarvitse heti lääkärin hoitoa.
- Jos kuumetta on yli 38 °C, voit ottaa apteekista saatavaa kuumelääkettä (esim. parasetamoli, asetyyilisalisyylihappo), apteekista on saatavissa useita eri valmisteita
- Juo paljon (vettä, teetä) ja lepää

Ota yhteys lääkäriin:

- jos kuume jatkuu yli kolme vuorokautta korkeana
- jos sinulle tulee muita oireita, esim. korvakipu, kova yskä, voimakas päänsärky

LAPSI

- Alle 1,5-vuotiaalla lapsella jopa 37,5 - 38,5 °C lämpö voi olla normaalia.
- Isomman lapsen normaali lämpö on 36 - 38 °C.

Vie kuumeinen lapsi lääkäriin, jos

- kuumetta on yli 40 °C ja lapsi on selvästi huonokuntoinen
- lapsi on alle kolme kuukautta
- lapsessa on ollut kuumetta yli kolme päivää
- lapsi on huonokuntoinen, väsynyt, kivulias tai ruokahaluton
- lapsella on vatsavaivoja tai virtsavaivoja
- lapsi kouristelee

Lapsen vanhemmat osaavat yleensä arvioida sen, johtuuko tavallista korkeampi lämpö lapsen leikeistä ja päivän touhuista vai onko lapsi sairas.

Kuumeisen lapsen kotihoito

- Vähennä vaatteita ja peittoja, juota paljon nestettä, kuten vettä
- Tuuleta huonetta, jolloin lapsen ruumiin lämpötila laskee.
- Huolehdi siitä, että lapsi saa levätä rauhassa.
- Jos lapsella on kuumetta yli 38,5 °C, laita lapselle kuumesuppo. Noudata kuumesuppojen annosteluohjetta hyvin tarkasti.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (2)

Kuumeen hoito/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokraatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Flunssan hoito-ohjeita

Flunssa on yleensä viruksen aiheuttama usein äkillisesti alkava tulehdustauti. Se voi kestää jopa viikon. Oireet alkavat yleensä nopeasti:

- kuume yleensä alle 38,5°C
- väsymys, heikkous
- lihassärky
- päänsärky
- nuha ja yskä

Hoito:

- lepo ja huoneilman tuuletus
- juo runsaasti (vettä, teetä) varsinkin jos sinulla on kuumetta
- ota tarvittaessa kuumetta alentavaa ja särkyä vähentävää lääkettä
- yskään voit tarvittaessa ottaa yskänlääkettä
- lapsilla höyryhengitys lievittää hyvin yskää
- lääkkeet saat apteekista ilman reseptiä
- anna lapselle yskänlääkettä vain, jos lapsella on kuiva ja pitkittynyt yskä

Kysy lisää neuvoja terveydenhoitajalta.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (3)

Flunssan hoito-ohjeita/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniaaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Päätain hoito

Päätiit pesiytyvät tukkaan. Ne kehittyvät pienissä, pyöreissä munissa, eli saivareissa, jotka ovat kiinni hiusjuurissa. Saivareista, täin munista, kehittyy parin viikon kuluttua uusia täitä.

Päätiä tarttuu suoraan toisesta ihmisestä, henkilökohtaisista esineistä (esim. kammat) ja vaatekappaleista (esim. lakit).

Oireet:

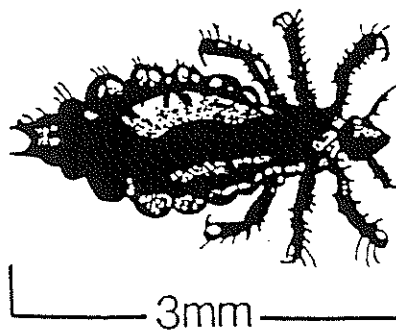
Jatkuva kutina, joskus ihottuma päänahassa ja saivaret hiuksissa. Tavallisin täit löytyvät niskasta ja korvien takaa.

Hoito:

Eroon täistä pääsee täishampoolla, joka sisältää heksisidiä tai pyretriiniä. Pese hiukset perusteellisesti täishampoolla ainakin neljä minuuttia, huuhto hyvin ja kampa huolellisesti puhtaalla, tiheällä kammalla, jotta kaikki saivaret poistuvat varmasti. Toista hoito tarvittaessa vuorokauden kuluttua. Viikon kuluttua hoidosta mene jälkitarkastukseen terveydenhoitajan luo.

Kammat, harjat ym. tavarat, joissa saattaa olla täitä tai saivareita, desinfioidaan täishampoolla. Pese vaatteet, pyyhkeet ja vuodevaatteet ja silitä ne kuumalla raudalla.

Jos yhdelläkin perheessä on täitä, muut todennäköisesti saavat niitä myös, koska täit leviävät nopeasti. Koko perhe on siis hoidettava yhtä aikaa.



Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (4)

Päätain hoito/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSAVAIN

Syyhypunkin eli scabiesin hoito

Syyhyn aiheuttaa syyhypunkki, joka munii munansa ihon sisään. Kutina on ensioire. Iholta löytyy usein punkin tekemiä käytäviä ja erilaisia näppylöitä.

Käy suihkussa ennen lääkityksen aloittamista. Pese iho huolellisesti saippualla, mutta vältä voimakasta hankausta. Kuivaa tämän jälkeen iho huolellisesti.

Hoitoaine, joka sisältää heksisidiä, levitetään tasaisesti koko ihon alueelle, kaulasta aina varpasiin asti. Ainoastaan kasvot ja päänahka jäävät voitelematta. Hoitoainetta kuluu tällöin noin 200 ml aikuista kohti ja 100 ml kouluikäistä lasta kohti.

Erityisen tärkeää on, että hankaat hoitoainetta ranteisiin ja käsiin, koska näissä ihon kohdissa elää suurin osa syyhypunkeista.

Seosta ei saa panna kasvoihin! Miesten tulee olla varovaisia hoidettaessa kivespussien ihoa, koska se ärtyy helposti voimakkaista lääkeaineista.

Aineen poishankautumisen estämiseksi pue yllesi pitkähihainen aluspaita ja laita jalkoihin esim. pitkälahkeiset alushousut. Hoidon ajan jaloissa tulee olla puuvillaiset sukat ja käsissä puuvillakäsineet. Jos joudut välillä riisumaan käsineet, on hoitoainetta voideltava käsiin uudelleen.

Kun hoitoaine on vaikuttanut iholla 24 tuntia (alle 3-vuotiailla 6 tuntia), riisu suojavaatetus ja pese hoitoaine huolellisesti iholta pois.

Vaikka yhdellä perheenjäsenellä olisi esiintynyt ihottumaoireita, on aina hoidettava **kaikki** perheenjäsenet **yhtäaikaan**. Tämä siksi, että syyhypunkkia tiedetään piilevän jokaisen ihossa. **Alle kolmivuotiaiden hoidosta on aina neuvoteltava lääkärin kanssa.**

Vuodevaatteissa ja asusteissa olevat punkit on hävitettävä. Tähän riittää alusvaatteiden, lakanoiden ja tyynyliinojen pesu. Hoidon ajaksi on vuoteisiin laitettava puhtaat lakanat ja tyynyliinat, jotka seuraavana päivänä on vaihdettava taas puhtaisiin. Patjat, tyynyt, peitteet, muut asusteet sekä päällyysvaatteet tuuletetaan hyvin ulkosalla.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (5)

Syyhypunkin hoito/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Suolistoloiset eli madot

Ihmisen elimistössä voi elää monenlaisia loismatoja, madonmunia ja pieneliöitä. Usein matojen kantaja voi olla oireeton. Madot voivat aiheuttaa myös vatsakipuja, pahoinvointia, huonoa yleiskuntoa ja anemiaa. Madot tarttuvat esimerkiksi ulosteista, huonosti pestyistä vihanneksista ja liian vähän kypsennetystä lihasta ja kalasta.

Lääkäri antaa sinulle lääkekuurin matojen poistamiseksi. Hoidon onnistuminen varmistetaan tarvittaessa uusilla ulostenäytteillä riippuen siitä, mikä mato on oireita aiheuttanut. Näin voidaan tarkistaa onko lääke auttanut. Voit joutua syömään lääkkeitä toisenkin kuurin ja antamaan uudet näytteet. Joissakin tapauksissa tarvitaan niin vahvaa lääkettä, että sinun täytyy olla sairaalassa pari päivää. Raskaana olevat naiset saavat yleensä matolääkkeet vasta synnytyksen jälkeen.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (6)

Suolistoloiset/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Tartuntataudit

SALMONELLOSIS JA SHIGELLOSIS

Salmonellosis ja harvinaisempi shigellosis ovat bakteerien aiheuttamia suolistotauteja.

Oireet:

- Kuume, ripuli, päänsärky, pahoinvointi. Shigellosiksessa saattaa uloste olla veristä.

Tauti on erittäin tarttuva. Tauti tarttuu ulosteesta. Ulostenäytteistä tutkitaan bakteerit kerran viikossa ja näin seurataan taudinaiheuttajien poistumista elimistöstä.

Henkilöiden, joilla on salmonellosis- tai shigellosisbakteereja ulosteessa, on noudatettava annettuja ohjeita tarkasti.

Koko perheen on osallistuttava puhtauden ylläpitoon.

Tartunnan estäminen

Kädet on pestävä erittäin hyvin WC:ssä käynnin jälkeen sekä ennen ruoka-aineiden käsittelyä. WC-istuin on puhdistettava bakteereja tappavalla pesuaineella.

Ruoka on kypsennettävä kunnollisesti, jotta taudinaiheuttajat kuolisivat. Jäljelle jäänyt ruoka on säilytettävä jääkaapissa (alle + 8°C) tai muussa kylmässä tilassa hyvin peitettynä. Bakteerit eivät lisäänty kylmässä. Hedelmät ja vihannekset on pestävä erittäin hyvin ennen käyttöä.

Muut toimenpiteet

Työnantajan sekä terveydenhoitoviranomaisten tulee tietää henkilöt, jotka erittävät salmonellosis- tai shigellosistautia aiheuttavia bakteereita ulosteeseensa. Tällainen henkilö ei saa osallistua elintarvikkeiden käsittelyyn. Työhön pääsyn ratkaisevat viranomaiset kussakin tapauksessa erikseen. Lapset saavat mennä päiväkotiin tultuaan oireettomiksi. Heidän käsi- ja ruokahygieniasta on pidettävä tarkasti huolta.

Kysy lisää terveyskeskuksen terveydenhoitajalta tai lääkäriltä.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (7)

Salmonellosis ja shigellosis/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIVAIN

Ummetuksen hoito

Syö säännöllisesti ja varaa siihen tarpeeksi aikaa. On myös tärkeää, että juot riittävästi ja harrastat paljon liikuntaa.

- Syö runsaasti sulamatonta kuitua sisältäviä raaka-aineita, kuten täysjyväviljaa, kasviksia, hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä.
- Seuraavat kasvikset ovat hyviä: kaalit, tomaatti, kurkku, lehtisalaatti, peruna, pavut herneet ja porkkana.
- Maitovalmisteista suositellaan piimää, viiliä, kefiiriä ja jogurttia.
- Viljatuotteista suositellaan tummaa leipää, täysjyväpuuroa, täysjyväriisiä, tummaa makaronia ja myslä.
- Vähärasvainen liha ja kala sekä sisäelimet, muna ja makkara ovat myös hyviä.
- Juo pari lasillista vettä tai laimennettua mehua aterioiden välissä.
- Vältä paistettuja ja ranskalaisia perunoita, perunalastuja, makaronia, kiilloitettua riisiä, valkoista leipää, lihapiirakoita, pasteijoita, rasvassa paistettuja liharuokia, makeita leivonnaisia, teetä, sokeria ja suklaata.
- Kävele, juokse, kipeä portaat ja voimistele joka päivä. Urheile vähintään pari kertaa viikossa.

Jos yllä olevista ohjeista huolimatta kärsit ummetuksesta, käänny terveydenhoitajan tai lääkärin puoleen. He voivat tarvittaessa neuvoa sinulle ummetusta lieventäviä lääkkeitä.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (8)

Ummetuksen hoito/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

Saatavissa albaniaaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Tartuntataudit

RIPULIN HOITO

Äkillinen ripulitauti on usein bakteerin tai viruksen aiheuttama. Siihen voi liittyä oksentelua ja kuumetta. Nestehoito on äkilliseen ripuliin sairastuneen pääasiallinen hoito. Koska ripulin aikana menetetään paljon nestettä, se täytyy korvata juomalla riittävästi.

Ripuli tarttuu helposti ulosteen ja oksennuksen välityksellä, joten kädet pitää pestä usein ja hyvin.

Aikuiset

Juo runsaasti nestettä, sinun ei tarvitse paastota. Jos ripuli jatkuu yli kaksi vuorokautta, kysy ohjeita terveyskeskuksesta.

Leikki- ja kouluikäiset lapset

Lapselle annetaan runsaasti nestettä, kuten vettä, mehua, mehujäätelöä jne. Lapsi voi myös syödä sellaista ruokaa, mikä hänelle maistuu. Hapanmaitotuotteet rauhoittavat vatsaa. Apteekista voi ostaa lapselle Osmosal-ripulijuomaa. Jos ripuli jatkuu yli kaksi vuorokautta, kysy ohjeita terveyskeskuksesta.

Vauvat

Vauvan ripulitauti on aina vakava asia. Vauvoilla on erityisen suuri nesteen tarve. Äidinmaitoa tai äidinmaidonkorviketta saa antaa vauvalle normaalisti. Lisäksi vauvalle annetaan vettä.

Tarkkaile lapsesi vointia huolellisesti. Ota yhteyttä terveydenhoitajaan, kun vauvalla on ripuli. Jos lapsi on velto ja voimaton, vie hänet lääkäriin.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (9)

Ripulin hoito/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSÄVAIN

Tartuntataudit

OHJE HEPATIITTI B:N KANTAJALLE

Hepatiitti B on viruksen aiheuttama maksatulehdus, joka leviää veren ja siemennesteen välityksellä. Suurin osa tautia sairastaneista ei koskaan tiedä sairastaneensa sitä. Muutamit (noin 5 %) sairastuneista jäävät taudin kantajiksi ja he voivat tartuttaa tautia toisiin ihmisiin.

Verikokeessa on varmistunut, että sinulla on hepatiitti B. Veresi voi tartuttaa hepatiitti B:n toiseen ihmiseen. Jos pienikin määrä vertasi joutuu toisen ihmisen tuoreeseen haavaan, ihon rikkoutumiin tai limakalvolle, toinen ihminen sairastua hepatiitti B:hen. Hepatiitti B ei tartu ehjän ihon läpi.

Toimi näin, jotta hepatiitti B leviää:

- Kerro, että olet hepatiitti B:n kantaja, kun käyt lääkärissä, hammaslääkärissä, laboratoriossa tai terveydenhoitajan vastaanotolla.
- Puhdista pienetkin haavat ja peitä ne laastarilla tai siteellä. Hävitä veriset siteet huolellisesti ja pakkaa ne erikseen muovipussiin ennenkuin panet ne jätteastiaan.
- Älä lainaa muille hammasharjaasi äläkä partakonettasi.
- Koska tartunnan saa helposti sukupuoliyhdyntässä, käytä aina kondomia, mikäli kumppanisi ei tiettävästi ole hepatiitti B:n kantaja. Jos partnerikin on hepatiitti B:n kantaja, ei kondomia hepatiitti B:n vuoksi tarvita.
- Älä luovuta verta.

Toimi kotona näin:

- Verinen likapyykki pestään pesukoneen valkopyykkiohjelmalla + 90°C vedessä tai liotetaan klooripitoisessa desinfektioaineessa.
- Ruokailuastiat pestään kunnolla tavallisella pesuaineella.

Keskustele lääkärisi ja terveydenhoitajasi kanssa siitä, kuinka usein sinun tulee käydä terveystarkastuksessa hepatiitti B -viruksen vuoksi.

Ihmiset, joilla on suuri vaara saada tartunta, voidaan rokottaa hepatiitti B:tä vastaan.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (10)

B-hepatiitin kantajalle/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniaaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSÄVAIN

Tartuntataudit

TUBERKULOOSI

Tuberkuloosi on erään mykobakteerin aiheuttama tarttuva tauti. Suomessa tuberkuloosi oli aiemmin yleinen kansantauti, mutta nyt meillä tapaukset ovat vähentyneet ja sairastuneet paranevat. Yleisin tautimuoto on keuhkotuberkuloosi. Muissa elimissä tuberkuloosi on selvästi harvinaisempi.

Tuberkuloosin toteaminen

Suurin osa potilaista saa tiedon tuberkuloosiin sairastumisesta esim. terveystarkastuksen tai pienoisoröntgentutkimuksen yhteydessä. Taudin alkuvaiheessa ei ole läheskään aina selviä oireita: yskää, ysköksiä, kuumeilua, yöhikoilua ja yleiskunnon alenemista. Tuberkuloosin varmistamiseksi ja erottamiseksi muista taudeista ovat yleensä sairaalatutkimukset tarpeen. Lopullinen varmuus tuberkuloosista saadaan yleensä ysköstä tai muuta elimistön eritettä viljelemällä.

Tartunta ja tartuntavaara

Tartunta leviää niiden sairaiden välityksellä, joiden ysköksiin tulee tuberkkelibasilleja keuhkojen tautipesäkkeistä. Läheskään kaikki potilaat eivät ole tartuttavia. Tuberkuloosia ei voi saada kirjojen ym. esineiden välityksellä. Vain keuhkotuberkuloosi voi tarttua, muut tuberkuloosin tautimuodot eivät yleensä tartu.

Tartunnan ja tartuttamisen välttäminen

Käytä aina yskiessäsi ja aivastaessasi kertakäyttölinnaa suun edessä! Älä koskaan yski päin toista ihmistä! Sylje yskökset kannellisiin, sisältöinen hävitettäviin mukeihin.

Omaisten ja tuttavien riski sairastua

Sairauden toteamisen yhteydessä sinulta tiedustellaan henkilöitä, joiden kanssa olet ollut paljon tekemisissä. Olet voinut saada heiltä tartunnan tai voinut levittää sitä itse. On tärkeää tutkia ja hoitaa kaikki, jotka mahdollisesti ovat saaneet tartunnan.

Tehoava lääkehoito

Tuberkuloosin lääkehoitoa kutsutaan kemoterapiaksi. Hoito on tehokas, jos noudat saamiasi ohjeita ja toimit yhteistyössä hoitohenkilökunnan kanssa.

Lääkkeet

Tuberkuloosista voi parantua vain pitkän lääkekuurin avulla. Suomessa käytetään yleensä 9-12 kuukauden lääkehoitoa. Näillä lääkkeillä ei selvitä 1-2 viikon kuurilla, kuten olet ehkä aikaisemmin antibiooteilla selvinnyt. Kaikki tuberkuloosimuodot hoidetaan periaatteessa samalla tavalla - pitkällä lääkekuurilla.

käännä -->

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (11)

Tuberkuloosin hoito/FIN/TSU/saa kotoista, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Tartuntataudit

TUBERKULOOSI, jatkuu...

Lääkkeiden haittavaikutukset

Nykyisillä tuberkuloosilääkkeillä on suhteellisen vähän haittavaikutuksia. Niitä epäillessäsi ilmoita havaintosi hoitohenkilökunnalle. Tuberkuloosilääkkeiden ja tiettyjen muiden lääkkeiden samanaikainen käyttö on otettava huomioon. Siksi on tärkeää, että lääkäri tietää kaikki lääkkeesi (sokeritautilääkkeet, veren hyytymistä estävät lääkkeet, e-pillerit jne.).

Lääkkeiden otto

Vain lääkkeet tuhoavat tuberkkelibasillit. Tuberkuloosi paranee varmasti, jos otat lääkkeet annettujen ohjeiden mukaan. Älä muuta tai keskeytä lääkettä omin päin.

Tehokas lääkitys poistaa tartuntavaaran yleensä kahdessa, kolmessa viikossa. Lääkehoidon säännöllisyys myös tästä syystä on erittäin tärkeää.

Tupakka ja alkoholi

Tupakointi on aina vaarallista, mutta erityisen vaarallista silloin, kun keuhkot ovat sairaat. Vältä alkoholin käyttöä lääkityksen aikana.

Ota lääkkeet säännöllisesti kerran päivässä siihen aikaan, mikä sinulle parhaiten sopii! Opettele käyttämiesi lääkevalmisteiden nimet ulkoa! Käy jälkitarkastuksissa sovittuina aikoina! Esteen sattuessa ota yhteys hoitopaikkaasi!

Tunnollisuutesi palkitaan - tuberkuloosi paranee pysyvästi.

TERVEYSÄVAIN

Virts- ja ulostenäyte

VIRTSANÄYTE

Miehet

Virtsan tulee olla rakossa vähintään neljä tuntia. Pese ensin kädet. Pese sitten hyvin peniksen pää. Laske virtsaa WC-pönttöön, sitten näytepurkkiin ja loppuvirtsa jälleen WC-pönttöön. Tuloksia tiedustellaan lääkärin ohjeiden mukaisesti.

Naiset

Virtsan tulee olla rakossa vähintään neljä tuntia. Pese ensin kädet. Suorita sitten alapesu. Sen jälkeen laske vähän virtsaa WC-pönttöön ja vasta sitten näytepurkkiin ja loppuvirtsa jälleen WC-pönttöön. Tuloksia tiedustellaan lääkärin ohjeen mukaisesti.

ULOSTENÄYTE

- Ulosta pahviseen astiaan, johon on taiteltu WC-paperia.
- Ota ulostetta näytepurkin korkissa olevalla lusikalla 3-4 lusikallista.
- Sekoita se purkissa olevaan 10 % formaliniiliuokseen.
- Katso, että purkissa on oma nimesi ja oikea päivämäärä.
- Sulje korkki huolellisesti ja pane purkki pussiin.
- Tyhjennä uloste papereinen WC-pönttöön ja pane astia roskapussiin.
- Pese kädet huolellisesti.
- Toimita näyte laboratorioon: _____

- Tuloksia tiedustellaan lääkärin ohjeen mukaisesti.

Näytepurkkia ei saa pitää lasten ulottuvilla, koska purkissa oleva formaliniiliuos on myrkyllistä.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (12)

Virts- ja ulostenäyte/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

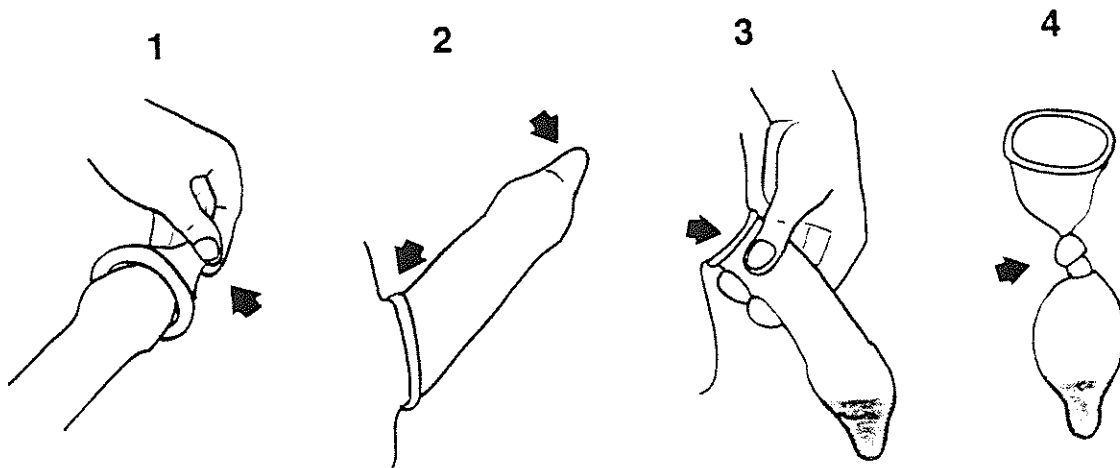
TERVEYSVAIN

Kuinka käytän kondomia

Voit ostaa kondomeja kaupoista, kioskeista, apteekkeista, huoltoasemilta jne. Suomessa on myynnissä erilaisia kondomipakkauksia.

Tarkista pakkauksesta kondomin viimeinen käyttöpäivä. Älä käytä vanhentunutta kondomia. Kondomia voi käyttää vain yhden kerran. Vanhentunut tai käytetty kondomi ei suojaa sinua sukupuolitaudeilta eikä ehkäise raskautta. Kondomia on käytettävä koko yhdynnän ajan.

1. Avaa kondomipakkaus varovaisesti, ettet riko kondomia. Tartu kondomiin sen kärjestä. Purista pois ilma ja rullaa kondomi siittimen päälle. Käytä kumpaakin kättä.
2. Vedä kondomi siittimen juureen saakka. Jätä kondomin kärkeen tyhjää tilaa spermalle.
3. Siemensyöksyn jälkeen vedä siitin heti ulos ja pidä samalla kiinni kondomista, jotta kondomi ei lähde pois liian aikaisin.
4. Pistä käytetty kondomi solmuun ja laita se roskakoriin. Sitä ei saa laittaa WC:n pyttyyn, koska kondomi tukkii helposti viemärin.



Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (13)

Kondomin käyttö/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.

Saatavissa albaniaaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Rokotukset

MIKSI ROKOTETAAN?

Lapsen ja hänen perheensä rokottamisesta hyötyvät kaikki, sillä rokotusohjelmilla estetään epidemioiden puhkeaminen väestössä. Parhaassa tapauksessa rokotuksilla voidaan hävittää tauti kokonaan maapallolta. Näin on käynyt isorokolle.

MITÄ ROKOTTAMINEN ON?

Rokottamisen periaate on yksinkertainen ja luonnollinen. Siinä elimistö kohtaa samoja taudinaiheuttajia kuin infektio-taudeissakin, mutta vaaratomassa muodossa. Rokotuksen suoja perustuu siihen, että ihmisen oma elimistö synnyttää vastustuskyvyn.

ROKOTUKSET OVAT VAPAAEHTOISIA

Kaikki neuvoloissa annettavat rokotukset ovat Suomessa vapaaehtoisia ja maksuttomia.

MIKSI KANNATTAA ROKOTTAA?

Suomessa on hyvä hygienia ja vakavasti sairastunut pääsee lääkäriin nopeasti. Suomi ja täällä asuvat ulkomaalaiset ovat tiiviissä yhteydessä mui-sa maissa asuviin ihmisiin. Ulkomaanmatkailu ja sukulaisvierailut lisää-vät tartuntojen mahdollisuuksia. Rokottamaton lapsi ja aikuinen voivat sairastua infektio-tauteihin, joita vastaan heillä ei ole suoja-aineita.

MILLOIN EI VOIDA ROKOTTAA?

Kuumeisen lapsen rokotusta tulee siirtää, kunnes kuume on hävinnyt. Nuha ja yskä tai lääkekuuri eivät ole este rokottamiselle. Jos ihminen on yliherkkä jollekin rokotteen ainesosalle, ei häntä rokoteta. Voimakkaasti heikentynyt vastustuskyky (esim. leukemia) saattaa olla este rokottami-selle. Keskustele näistä asioista aina etukäteen lääkärin tai terveydenhoi-tajan kanssa.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (14)

Rokotukset/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu KTL:n ja MLL:n Rokotusoppaasta 1993

Saatavissa albaniankieliseksi, arabiankieliseksi, englanniksi, persiankieliseksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroaattiksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Rokotukset

NEUVOLAROKOTUKSILLA EHKÄISTÄÄN 10 TAUTIA

- ① **Tuberkuloosi**
Suomessa tuberkuloosia on edelleenkin sen verran, että se voi tarttua niin lapseen kuin aikuiseenkin. Tuberkuloosi kehittyy hitaasti ja voi vaurioittaa useita eri elimiä. Sen yleisin ilmenemismuoto on keuhkotuberkuloosi. BCG- eli Calmette-rokotus suojaa tuberkuloosilta.
- ② **Hinkuyskä (pertussis)**
on hengityselinten sairaus. Sille ovat ominaisia kohtauksina tulevat ja usein oksennuksiin päättyvät yskänpuuskat. Pikkulapsille hinkuyskä on erittäin vaarallinen. Hoitoa tautiin ei ole. PDT- eli kolmoisrokote suojaa lapset hinkuyskältä kouluikänsä saakka.
- ③ **Kurkkumätä (differia)**
on raju kuumeinen nielutulehdus. PDT-rokote suojaa kurkkumädältä.
- ④ **Jäykkäkouristus (tetanus)**
Ihminen saa tartunnan, jos maaperässä oleva bakteeri pääsee elimistöön esimerkiksi likaisen haavan kautta. PDT-rokotus suojaa jäykkäkouristukselta.
- ⑤ **Polio**
on yhä tavallinen tartuntatauti kehitysmaissa. Suomessa se on saatu häviämään rokotusten ansiosta. Poliorokote suojaa taudilta hyvin.
- ⑥ **Hemofilustaudit**
Hemofilus-bakteeri (Hib) aiheuttaa vakavia infektioitauteja: märkäinen aivokalvontulehdus, kurkunkannen tulehdus ja vaikea keuhkokuume. Hib-rokote suojaa hemofilustaudeilta.
- ⑦ **Tuhkarokko (morbilli)**
tarttuu erittäin helposti. Se aiheuttaa jälkitauteja, kuten keuhkokuumetta ja aivokalvontulehdusta. MPR-rokote suojaa tuhkarokolta.
- ⑧ **Sikotauti (parotitis)**
on yleensä lievä virustauti. Miehillä tautiin voi liittyä kivistulehdus, joka saattaa aiheuttaa sen, ettei mies voi tulla isäksi. Sikotautivirus voi myös aiheuttaa aivo- tai aivokalvontulehduksen. MRP-rokote suojaa sikotauilta.
- ⑨ **Vihurirokko (rubella)**
on lievä virustauti. Raskauden aikana sairastettu vihurirokko voi vaurioittaa vielä syntymätöntä lasta. MPR-rokote suojaa vihurirokolta.
- ⑩ **Hepatiitti B (HBV)**
voi aiheuttaa maksatulehdusta, eli keltatautia. Heti hepatiitti B-virusaltistuksen jälkeen annettu rokotus ja vasta-aineet voivat estää tartunnan. Parantavaa hoitoa ei ole.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (15)

Neuvolarokotukset/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu KTL:n ja MLL:n Rokotusoppaasta 1993.

Saatavissa albaniaaksi, arabiaaksi, englanniksi, persiäksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Rokotukset

LASTEN ROKOTUSOHJELMA

Vastasyntynyt lapsi on suojattu hyvin infektioitauteja vastaan. Hän on saanut äidiltään raskauden aikana vasta-aineita. Ne suojaavat yhdessä rintamaidon suojavaikutuksen kanssa lasta niiltä taudeilta, joille äiti on vastustuskykyinen. Äidiltä saatu suoja kestää muutamia kuukausia.

Rokotukset aloitetaan heti kun lapsen elimistö pystyy muodostamaan omia vasta-aineita. Paras suoja tarttuvia tauteja vastaan saadaan, jos neuvolan rokotusohjelmaa noudatetaan mahdollisimman tarkoin.

LASTEN ROKOTUSOHJELMA

| Lapsen ikä | Rokote |
|-------------------|---------------------|
| < 1 viikko | BCG |
| 3 kuukautta | PDT I |
| 4 kuukautta | PDT II ja Hib I |
| 5 kuukautta | PDT III |
| 6 kuukautta | Polio I ja Hib II |
| 12 kuukautta | Polio II |
| 14-18 kuukautta | MPR I ja Hib III |
| 20-24 kuukautta | PDT IV ja Polio III |
| 6 vuotta | MPR II ja Polio IV |
| 0, 1, 6 kuukautta | HBV* |

* hepatiitti B-virusta kantavien äitien vastasyntyneille lapsille.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (16)

Lasten rokotusohjelma/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu KTL:n ja MLL:n Rokotusoppaasta 1993.

Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Rokotukset

LAPSEN BCG-ROKOTUS

Lapsenne on saanut BCG-rokotuksen, joka suojaa häntä tuberkuloosilta. Rokotusreaktio on todennäköisesti seuraavanlainen: 2-3 viikon kuluttua rokotuksen jälkeen rokotuskohtaan ilmestyy kovettuma. Se muuttuu vähitellen märkiväksi. Märkivä haava peitetään kuivalla, ilmavalla sidetaitoksella.

Noin neljän viikon kuluttua märkärakkula muuttuu yleensä riveksi, joka irtoaa 5 - 6 viikkoa rokotuksen jälkeen. Paikalle jää 5 - 10 millimetrin suuruinen haava, joka paranee tavallisesti 10-13 viikon aikana. Siitä jää pyöreä, valkoinen arpi.

Jos rokotusreaktio kestää tavallista pitempään tai lapsellenne tulee muita oireita, ottakaa yhteys neuvolan terveydenhoitajaan.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (17)

Tuberkuloosirokotus/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista.
Saatavissa albaniaksi, arabiaksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Rokotukset

POLIOROKOTUS

Poliorokotus suojelee sinua poliomyelitis-nimistä sairautta vastaan. Ilman rokotusta se saattaa aiheuttaa erilaisia halvauksia. Suomessa lapset ja aikuiset rokotetaan poliota vastaan ja näin olemme hävittäneet tämän sairauden maastamme.

TETANUSROKOTUS

Tetanus d -rokotus antaa suojan kahta sairautta vastaan, jotka ovat tetanus ja difteria.

Suomalaisen yleisen rokotusohjelman mukaan kouluikäiset lapset rokotetaan koulu-terveydenhuoltojärjestelmän puitteissa ja alle kouluikäiset rokotetaan lastenneuvoloissa.

Rokotusohjelma rokottamattomille aikuisille on seuraava:

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Polio I Td | heti |
| Polio II Td | kahden kuukauden kuluttua |
| Polio III Td | yhden vuoden kuluttua |

On tärkeää, että otatte kaikki kolme rokotusta riittävän suojan saavuttamiseksi. Yhdessä ne ovat voimassa 10 vuotta. Polion esiintymisalueille matkustettaessa poliorokote tehostettu 5 vuoden välein.

Nämä rokotukset ovat vapaaehtoisia ja maksuttomia.

Sosiaali- ja terveysministeriö, pakolaistoimisto 1993, ohje (18)

Polio- ja tetanusrokotukset/FIN/TSU/saa kopioida, muokattu terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyistä ohjeista. Saatavissa alaniaksi, arabiksi, englanniksi, persiaksi, ranskaksi, ruotsiksi, serbokroatiaksi, somaliksi, venäjäksi, vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Potilaan oikeudet

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista parantaa potilaan oikeusturvaa ja selkeyttää potilaan ja terveydenhuollon henkilöstön yhteistyötä. Laki koskee koko terveydenhuoltoa ja sosiaalihuollon laitoksissa annettavia terveydenhuollon palveluja.

Käytännössä tämä tarkoittaa seuraavaa:

- Hoitoon tarvitaan potilaan suostumus.
- Potilaalle annetaan tiedot hänen terveydentilastaan ja hoidon laajuudesta, riskitekijöistä ja hoitovaihtoehdoista.
- Jonottamaan joutuvalle ilmoitetaan odotukseen syy ja arvioitu kesto.
- Hoitoon tyytymätön potilas voi tehdä muistutuksen hoitolaitokselle.
- Hoitolaitoksella on oltava potilasta avustava potilasasiamies.

Jokaisella Suomessa asuvalla ihmisellä on oikeus saada terveydentilansa edellyttämää terveyden- ja sairaanhoitoa niiden voimavarojen rajoissa, joita on käytettävissä.

Potilaalla on oikeus hyvään hoitoon ja kohteluun. Hoito on järjestettävä niin, ettei se loukkaa potilaan ihmisarvoa, vakaumusta tai yksityisyyttä. Potilaan äidinkieli, henkilökohtaiset tarpeet ja kulttuuri otetaan mahdollisuuksien mukaan huomioon. Lapsipotilaiden kohdalla kiinnitetään huomiota myös muun perheen tarpeisiin.

SUOSTUMUS JA YHTEISYMMÄRRYS

Uusi laki ei vähennä hoitohenkilöstön vastuuta hoitoratkaisuista. Ne on kuitenkin tehtävä yhteisymmärryksessä potilaan kanssa, toisin sanoen hänen suostumuksellaan. Jos potilas kieltäytyy jostakin hoidosta tai hoitotoimenpiteestä, pyritään sopimaan muusta hoitotavasta.

Vähäisten hoitotoimenpiteiden kohdalla potilaan suostumukseksi voidaan tulkita hoitoon hakeutuminenkin. Pääsääntöisesti potilaan suostumus on kuitenkin selvitettävä keskustelemalla hänen kanssaan. Sen vuoksi on tärkeää, että potilas saa tarpeeksi tietoa terveydentilastaan, hoidon vaikutuksista ja laajuudesta, mahdollisista riskitekijöistä ja hoitovaihtoehdoista.

Laki velvoittaaakin terveydenhuollon henkilöstöä antamaan potilaalle ennen hoitoon ryhtymistä ja hoidon aikana riittävästi ja ymmärrettävässä muodossa olevaa tietoa. Jos potilaalla ja henkilöstöllä ei ole yhteistä kieltä, on pyrittävä järjestämään tulkkaus. Tulkkia voidaan tarvita myös puhe- tai aistivammaisten potilaiden kanssa keskusteltaessa.

Selvitettäessä potilaalle hoitoon liittyviä asioita henkilöstön on huolehdittava siitä, etteivät potilasta koskevat tiedot paljastu sivullisille. Hoitoon liittyviä tietoja ei pidä antaa potilaalle vastoin hänen tahtoaan.

Tajuttoman potilaan hengen tai terveyden ollessa vaarassa annetaan tarvittava hoito, vaikka potilaan tahtoa ei pystytäkään selvittämään. Toisaalta jos potilaan tahto on tällaisissa tapauksissa ennakoitavissa, on pyrittävä toimimaan sen mukaan.

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 1993:2 / ohje (19)

Potilaan oikeudet/saa kopioida

Saatavissa ruotsiksi, albaniksi, arabiksi, persiaksi, ranskaksi, serbokroatiaksi, somaliksi ja vietnamiksi.

TERVEYSVAIN

Potilaan oikeudet

Jos potilas ei pysty esimerkiksi kehitysvammaisuuden tai vanhuudenheikkouden vuoksi päättämään hoidostaan, hänen toivensa on pyrittävä selvittämään hänen läheistensä kanssa ennen tärkeiden hoitopäätösten tekemistä.

ALAIKÄISEN HOITO

Lapsipotilasta hoidettaessa on otettava huomioon hänen mielipiteensä. Joissakin tapauksissa nuori voi olla riittävän kehittynyt päättämään itse hoidostaan. Hänellä on silloin jopa oikeus kieltää terveydentilaansa ja hoitoaan koskevien tietojen antaminen huoltajilleen ja muille läheisilleen. Nuoren kehittyneisyyden arviointi kuuluu näissä tapauksissa lääkärille tai muulle ammattihenkilöstölle.

Laki suojaa alaikäistä potilasta niin, ettei huoltajalla ole oikeutta kieltää hoitoa, joka on tarpeen alaikäisen henkeä tai terveyttä uhkaavan vaaran torjumiseksi.

HOITOOJON JONOTTAMINEN

Jos potilasta ei voida ottaa hoitoon heti tai lainkaan, hänelle on selitettävä syy siihen. Jos potilas on tullut väärään hoitopaikkaan, hänet ohjataan asianmukaiseen hoitopaikkaan. Hoitoonpääsyä jonottamaan joutuvalla potilaalla pitää ilmoittaa, kuinka pitkäksi odotusaika arvioidaan.

POTILASASIAKIRJAT

Potilaalla on oikeus tarkistaa hänestä potilasasiakirjoihin tallennetut tiedot ja oikaista ne.

Potilasasiakirjoihin sisältyvät tiedot on pidettävä salassa. Hoitohenkilöstö ei saa antaa niistä tietoa sivullisille ilman potilaan kirjallista suostumusta. Sivullisiksi katsotaan muut kuin potilaan hoitoon hoitoyksikössä osallistuvat henkilöt. Omaiset katsotaan myös sivullisiksi.

Jos potilas ei pysty päättämään hoidostaan, omaisille annetaan kuitenkin tarvittavat tiedot, jotta potilaan tahto saadaan selvitettyksi. Tajuttoman potilaan lähiomaiselle tai muulle läheiselle annetaan tieto potilaan joutumisesta hoitoon ja hänen terveydentilastaan, ellei ole syytä olettaa potilaan tajuissaan ollessa kieltävän sitä.

Joissakin harvoissa poikkeustapauksissa potilaan oikeutta tietojen saantiin ja potilasasiakirjojen tarkistamiseen voidaan rajoittaa, jos tietojen saamisen katsotaan vaarantavan vakavasti hänen terveytensä tai henkensä.

POTILASASIAMIES AVUKSI

Potilasasiamies antaa potilaalle tietoa tämän oikeuksista ja avustaa potilasta tarvittaessa muistutuksen, kantelun tai korvaushakemuksen teossa. Hoitoon tai kohteluun tyytymätön potilas voi tehdä asiasta muistutuksen hoitoyksikön johtajalle. Muistutuksen tavoitteena

TERVEYSÄVAIN

Potilaan oikeudet

on tarjota potilaalle helppo ja joustava keino esittää mielipiteensä hoitoyksikölle. Samalla hoitoyksikölle tarjoutuu mahdollisuus korjata tilanne nopeasti.

Jos muistutusta käsiteltäessä ilmenee, että se saattaa johtaa esimerkiksi potilasvahingonkorvaukseen tai kurinpitomenettelyyn, potilasasiamies auttaa potilasta panemaan asian vireille. Muistutuksen tekeminen ei rajoita potilaan oikeutta kannella hoidosta tai kohtelusta terveydenhuoltoa valvoville viranomaisille.

HÄLSONYCKELN

Att mäta feber

Du kan köpa en febertermometer på apoteket. De nya febertermometrarna av digitaltyp är snabba och mycket enkla att använda. De kostar 50 - 100 mark och drivs med batteri. En vanlig febertermometer av glas kostar ca 20 mark.

Ofta kan föräldrarna också med handen känna om ett barn har feber. Det gör man säkrast genom att känna barnet på huvudet och i synnerhet på pannan.

En vuxen mäter vanligen feber i munnen eller i armhålan. På ett barn mäter man helst feber i ändtarmen eller i armhålan. Om man på ett barn mäter feber i ändtarmen, skall man först smörja in spetsen på febertermometern med någon vanlig universalsalva och sedan försiktigt föra in termometern i ändtarmsöppningen. Mät alltid feber på samma ställe så att mätresultaten direkt kan jämföras med varandra.

Digitaltermometer

Kontrollera till att börja med att termometern är klar att användas och att teckenrutan fungerar.

Då du mäter feber:

- i munnen, skall du hålla munnen slutet i 5 minuter, sedan placera termometerens spets under tungan och sluta munnen. Håll termometern i munnen tills den piper, och läs sedan av den.
- i armhålan, skall du trycka armen mot kroppen i cirka 5 minuter. Placera sedan termometern med spetsen in i armhålan och tryck armen mot kroppen. Låt termometern vara kvar i armhålan tills den piper, och läs sedan av den.
- i ändtarmen, skall du försiktigt föra in termometern förbi slutmuskeln. Vänta tills termometern piper, och läs sedan av den.

Vanlig termometer

- Innan du börjar mäta skall du kontrollera att termometern visar mindre än 36°C. Du får termometern att gå ner om du skakar den kraftigt.
- Stoppa in termometerens smalare ända i armhålan, som bör vara torr.
- Undvik onödiga rörelser så länge du mäter feber, annars finns det risk för att termometern skall falla ut och gå sönder.
- Du kan ta bort termometern ur armhålan efter 10 minuter och läsa av den. Om du mäter i ändtarmen på ett barn kan du ta bort termometern efter 4 minuter och läsa av den.

| | |
|----------------|---------------------|
| 35 - 37°C | = normal temperatur |
| 37 - 38°C | = lätt feber |
| 38 - 39°C | = feber |
| 39°C eller mer | = hög feber |

Hälsovårdaren kan berätta mera! Fråga!

HÄLSONYCKELN

Behandling av feber

VUXNA

- När en vuxen får feber behöver han/hon inte genast söka läkarvård.
- Om du har över 38°C kan du ta febermedicin (t.ex. paracetamol, acetylsalicylsyra). Det finns flera olika preparat att köpa på apoteket.
- Du skall dricka mycket (vatten, te) och vila dig.

Kontakta läkare

- om febern fortfarande är hög efter tre dygn,
- om du får andra symptom, exempelvis öronvärk, svår hosta eller kraftig huvudvärk.

BARN

- För barn under 1,5 år kan det vara normalt med en temperatur på hela 37,5 - 38,5°C.
- För större barn är 36 - 38°C normal kroppstemperatur.

Gå med ett febrigt barn till läkare om

- barnet har över 40°C feber och tydligt är i dåligt skick,
- barnet är under tre månader gammalt,
- barnet har haft feber i mer än tre dagar,
- barnet är i dåligt skick, trött, om det har smärtor eller saknar aptit,
- barnet har magbesvär eller urinbesvär,
- barnet har kramp.

I allmänhet kan barnets föräldrar avgöra om en förhöjd temperatur beror på barnets lek och aktiviteterna under dagen, eller om barnet är sjukt.

Vård av ett febrigt barn i hemmet

- Klä barnet lättare och använd ett tunnare täcke. Ha barnet att dricka mycket, t.ex. vatten.
- Vädra rummet, det får barnets kroppstemperatur att sjunka.
- Se till att barnet får vila i fred.
- Ge barnet medicin i form av febersuppositorier om barnet har feber på över 38,5°C. Följ doseringsdirektiven för febersuppositorierna mycket noggrant.

HÄLSONYCKELN

Behandling av influensa

Influensa är en infektionssjukdom, som i allmänhet förorsakas av virus, och som ofta bryter ut helt plötsligt. Influensa kan vara en hel vecka. Symptomen kommer snabbt:

- feber, i allmänhet under 38,5°C,
- trötthet, svaghet,
- muskelvärk,
- huvudvärk,
- snuva och hosta.

Behandling:

- Vila och vädra rummet.
- Drink mycket (vatten, te), i synnerhet om du har feber.
- Tag vid behov medicin som sänker febern och lindrar värken.
- Mot hosta kan du vid behov ta hostmedicin.
- Hos barn lindras hosta av att barnet får andas in ånga.
- Medicinerna får du utan recept på apoteket.
- Ge ett barn hostmedicin endast om barnet har torr och långvarig hosta.

Hälsovårdaren kan ge dig fler råd. Fråga!

HÄLSONYCKELN

Behandling mot huvudlöss

Huvudlössen håller till i håret. De utvecklas i små runda ägg, gnetter, som sitter fast vid roten av hårstråna. Gnetterna, lössens ägg, utvecklas om ett par veckor till nya löss.

Huvudlössen överförs direkt från andra människor, via personliga föremål (t.ex. kammar) och klädesplagg (exempelvis mössor).

Symptom:

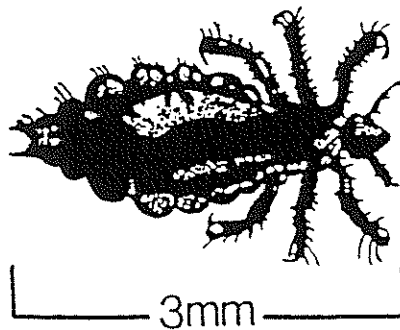
Ihållande klåda, ibland utslag i hårbotten, gnetter i håret. Oftast påträffas man löss i nacken och bakom öronen.

Behandling:

Man blir av med lössen med hjälp av ett schampo mot löss som innehåller hexicid eller pyretrin. Tvätta håret grundligt med detta schampo i minst fyra minuter, skölj ordentligt och kamma omsorgsfullt med en ren, tät kam, så att alla gnetter säkert avlägsnas. Om så behövs upprepas behandlingen efter ett dygn. En vecka efter behandlingen bör du besöka hälsovårdaren för efterkontroll.

Kammar, borstar och andra föremål, som det kan finnas löss eller gnetter på, skall desinficeras med schampo mot löss. Tvätta kläderna, handdukarna och sängkläderna och stryk dem med varmt strykjärn.

Om en i familjen har löss kommer de övriga i familjen troligen också att drabbas, då lössen sprider sig snabbt. Hela familjen bör alltså behandlas samtidigt.



HÄLSONYCKELN

Behandling mot skabb eller scabies

Skabb förorsakas av skabbdjuret, som lägger sina ägg inne i människans hud. Det första symptomet är klåda. I huden finns ofta gångar som skabbdjuret grävt och också olika slag av kvisslor.

Duscha innan du påbörjar medicineringen. Tvätta huden omsorgsfullt med tvål, men undvik att skrubba för kraftigt. Torka därefter huden ordentligt.

Skabbmedlet, som innehåller hexicid, breds ut i ett jämnt lager överallt på huden, ända från halsen till tårna. Endast ansiktet och hårbotten lämnas obehandlade. För en vuxen går det åt ca 200 ml av medlet, och för ett barn i skolåldern behövs 100 ml.

Det är av största vikt att skabbmedlet gnids in vid handlederna och på händerna, eftersom största delen av skabbdjuren håller till här.

Man får inte smörja medlet i ansiktet! Män bör vara försiktiga då huden på pungen behandlas, eftersom huden här lätt blir irriterad av det starka läkemedlet.

För att medlet inte skall gnidas bort bör du klä på dig t.ex. en långärmad underskjorta och underbyxor med långa ben. Under behandlingen skall du ha bomullssockor på fötterna och bomullsvantar på händerna. Om du blir tvungen att ta av dig vantarna medan behandlingen pågår, skall du smörja in händerna med skabbmedlet på nytt.

Då medlet har verkat på huden i 24 timmar (6 timmar för barn under 3 år) skall du klä av skyddskläderna och noggrant tvätta bort skabbmedlet från huden.

Även om endast en familjemedlem skulle ha haft symptom i form av utslag, måste **alltid alla** familjemedlemmar behandlas **samtidigt**. Detta är nödvändigt, därför att man vet att skabbdjuret finns latent i allas hud. **När det gäller behandling av barn under 3 år måste man alltid konsultera läkare.**

De skabbdjur som finns i kläder och sängkläder skall också utplånas. Det räcker att tvätta underkläder, lakan och dynvar. När man inleder behandlingen skall man byta till rena lakan och dynvar, och följande dag skall man åter byta till rena sängkläder. Madrasser, dynor, täcken och kläder för inom- och utomhusbruk vädras omsorgsfullt ute i det fria.

HÄLSONYCKELN

Inälvparasiter eller mask

Människokroppen kan hysa många olika parasiter, maskägg och mikroorganismer. Ofta kan den som har mask vara symptomfri, men masken kan även ge upphov till magsmär-
tor, illamående, dålig allmänkondition och anemi. Mask överförs exempelvis via
avföring, dåligt tvättade grönsaker eller via kött och fisk som inte kokats eller stekts till-
räckligt länge.

Du blir av med masken genom en medicinkur som ordineras av läkare. Beroende på
vilken sorts mask som förorsakat symptomen kan man vid behov via förnyade avfö-
ringsprov kontrollera om medicineringen har hjälpt. Det kan hända att du blir tvungen att
ta en kur till och ge nytt avföringsprov. I vissa fall fordras så stark medicin, att du blir
tvungen att vistas på sjukhus i ett par dagar. Gravida kvinnor får i allmänhet medicin
mot mask först efter förlossningen.

HÄLSONYCKELN

Smittsamma sjukdomar

SALMONELLOSIS OCH SHIGELLOSIS

Salmonellosis och den mera sällsynta shigellosis är tarmsjukdomar förorsakade av bakterier.

Symptom:

- Feber, diarré, huvudvärk, illamående. Vid shigellosis kan avföringen vara blodblandad.

Sjukdomen är synnerligen smittsam och smittar via avföring. En gång i veckan undersöks bakterierna i avföringsprov, och då kan man följa med hur de sjukdomsalstrande bakterierna försvinner ur kroppen.

Personer som har salmonellosis- eller shigellosisbakterier i avföringen måste noggrant följa givna direktiv.

Hela familjen måste bemöda sig om att upprätthålla hygien.

Förebyggande av smitta

Man måste tvätta händerna synnerligen omsorgsfullt efter WC-besök, likaså innan man börjar hantera livsmedel. WC-stolen skall rengöras med bakteriedödande rengöringsmedel.

Maten skall kokas eller stekas ordentligt så att sjukdomsalstrarna dör. Matrester skall förvaras väl övertäckta i kylskåp (under +8°C) eller på en annan kall plats. Bakterierna förökar sig inte i kyla. Frukter och grönsaker skall tvättas mycket omsorgsfullt innan man äter dem.

Övriga åtgärder

Arbetsgivaren samt hälsovårdsmyndigheterna måste få kännedom om vilka personer som i sin avföring har bakterier som ger upphov till sjukdomarna salmonellosis eller shigellosis. En sådan person får inte delta i hanteringen av livsmedel. Myndigheterna avgör i varje enskilt fall om personen får gå till sitt arbete. Barn får vara på daghem när de blivit symptomfria. Man måste då noggrant kontrollera deras hand- och mathygien.

Du får veta mera om du frågar en hälsovårdare eller läkare på hälsocentralen.

HÄLSONYCKELN

Behandling av förstoppning

Ät regelbundet och tag god tid på dig när du äter. Det är också viktigt att du dricker tillräckligt och att du är mycket i rörelse.

- Ät rikligt av sådana födoämnen som innehåller osmältbara fibrer. Sådana födoämnen är exempelvis fullkornsspannmål, rotfrukter, grönsaker, frukter, bär och nötter.
- Följande grönsaker och rotfrukter är utmärkta: kål, tomat, gurka, bladsallat, bönor, ärter, potatis och morötter.
- Bland mjölkprodukterna rekommenderas surmjölk, fil, kefir och yoghurt.
- Av spannmålsprodukterna är mörkt bröd, fullkornsgröt, fullkornsris, mörk makaroni och mysli att rekommendera.
- Magert kött och mager fisk samt inälvsmat, ägg och korv är också bra.
- Drink ett par glas vatten eller utspädd saft mellan måltiderna.
- Undvik stekt potatis, pommes frites, potatischips, makaroni, polerat ris, vitt bröd, köttpiroger, pastejer, köttträtter stekta i fett, söta bakverk, te, socker och choklad.
- Promenera, spring, gå i trappor och gymnastisera varje dag. Motionera ordentligt minst ett par gånger i veckan.

Om du trots att du följer dessa direktiv lider av förstoppning bör du vända dig till en hälsovårdare eller en läkare. Vid behov kan de ge dig tips om medicin som lindrar förstoppning.

HÄLSONYCKELN

Smittsamma sjukdomar

BEHANDLING AV DIARRÉ

Plötslig diarré är ofta förorsakad av bakterier eller virus. Kräkning och feber kan höra samman med diarré. Den viktigaste behandlingen av plötslig diarré består i att ersätta den förlorade vätskan. Eftersom man förlorar mycket vätska, måste man kompensera vätskeförlusten genom att dricka tillräckligt.

Diarré smittar lätt via avföring och uppkastningar. Därför är det viktigt att man tvättar händerna ofta och omsorgsfullt.

Vuxna

Drick mycket. Du får äta om du vill. Om diarrén varar mer än två dygn bör du fråga hälsocentralen till råds.

Barn i lek- och skolåldern

Ge barnet rikligt med vätska, t.ex. vatten, saft och saftis. Barnet kan också äta sådan mat som det vill ha. Surnjölksprodukter inverkar lugnande på magen. På apoteket kan man köpa diarrédrycken Osmosal. Om diarrén pågår mer än två dygn bör man ta kontakt med hälsocentralen.

Spädbarn

Diarré hos spädbarn skall alltid tas på allvar. En baby behöver speciellt mycket vätska. Man får ge babyen modersmjölk eller modersmjölksersättning som normalt. Dessutom skall man ge babyen vatten.

Iakttag noga hur ditt barn mår. Tag kontakt med hälsovårdaren när babyen har diarré. Uppsök läkare om babyen blir matt och kraftlös.

HÄLSONYCKELN

Smittsamma sjukdomar

DIREKTIV FÖR BÄRARE AV HEPATIT B

Hepatit B är en leverinflammation förorsakad av virus. Inflammationen sprids via blod och sperma. Största delen av dem som haft hepatit B får aldrig reda på att de haft sjukdomen. En del (ca 5 %) av de insjuknade blir bärare av sjukdomen, och dessa personer kan då smitta ner andra.

Det har via blodprov konstaterats att du har hepatit B. Ditt blod kan föra över hepatit B - smittan till en annan person. Du smittar ner en annan person med hepatit B, redan om en liten mängd av ditt blod kommer i kontakt med den andra personens oläkta sår, skadade hud eller slemhinnor. Hepatit B smittar inte genom oskadad hud.

Gör så här för att undvika spridning av hepatit B:

- Tala om att du är bärare av hepatit B, då du besöker läkare, tandläkare, hälsovårdare eller laboratorium.
- Rengör även små sår och täck dem med plåster eller förband. Gör dig omsorgsfullt av med blodiga förband och bindor, och packa in dem separat i plastpåse innan du lägger dem i avfallskärlet.
- Låna inte ut din tandborste eller din rakapparat.
- Eftersom smittan lätt överförs vid könsumgänge skall du alltid använda kondom, ifall inte också din partner konstaterats vara bärare av hepatit B. Om även partnern är bärare av sjukdomen, behövs ingen kondom på grund av hepatit B.
- Ge inte blod.

Gör så här hemma:

- Smutstvätt med blodfläckar skall tvättas enligt tvättmaskinens program för vittvätt, d.v.s. i vatten som är + 90°C, eller blötläggas i klorhaltigt desinfektionsmedel.
- Kärll och bestick diskas omsorgsfullt med vanligt diskmedel.

Kom överens med din läkare och din hälsovårdare om hur ofta du bör gå på hälsokontroll till följd av hepatit B -viruset.

Personer som löper stor risk att bli smittade kan vaccineras mot hepatit B.

HÄLSONYCKELN

Smittsamma sjukdomar

TUBERKULOS

Tuberkulos är en smittsam sjukdom som förorsakas av en mykobakterie. Tidigare var tuberkulos en folksjukdom i Finland, men nu har antalet sjukdomsfall minskat hos oss, och de som insjuknar blir botade. Den allmännaste formen av sjukdomen är lungtuberkulos. Tuberkulos i andra organ är avgjort mera sällsynt.

Hur tuberkulos konstateras

Största delen av patienterna får veta att de insjuknat i tuberkulos i samband med t.ex. en hälsokontroll eller en skärmbildsundersökning. I begynnelsestadiet har sjukdomen långtifrån alltid klara symptom: hosta, upphostningar, feber, svettning nattetid och sänkt allmänkondition. Det krävs i allmänhet undersökningar på sjukhus för att man skall kunna konstatera tuberkulos och skilja den från andra sjukdomar. Definitiv visshet om att det rör sig om tuberkulos får man vanligen genom att odla upphostningar eller andra sekret från kroppen.

Smitta och smittorisk

Sjukdomen sprids via sådana sjuka som i sina upphostningar har tuberkelbaciller från lungornas sjukdomshärdar. Inte på långt när alla patienter smittar. Tuberkulos kan inte överföras via böcker eller andra föremål. Endast lungtuberkulos kan smitta, de andra formerna av tuberkulos smittar i allmänhet inte.

Hur smitta undviks

Håll en engångsnäsduk framför munnen varje gång du hostar eller nyser! Hosta aldrig i riktning mot en annan person! Spotta upphostningarna i lockförsedda muggar, som skall förstöras tillsammans med sitt innehåll.

Risken att anhöriga och bekanta insjuknar

När det konstaterats att du är sjuk blir du tillfrågad om personer som du ofta varit i beröring med. Du kan ha fått smittan av dem eller så kan du själv ha spritt smitta. Det är viktigt att man undersöker och behandlar alla, som eventuellt har blivit smittade.

Effektiv läkemedelsbehandling

Behandlingen av tuberkulos med läkemedel kallas kemoterapi. Behandlingen är effektiv om du följer givna direktiv och samarbetar med vårdpersonalen.

Mediciner

Man kan bli fri från tuberkulos endast med hjälp av en långvarig medicinering. I Finland tillämpas i allmänhet en medicinbehandling som räcker 9-12 månader. Nu är det inte nog med en kur på 1-2 veckor, vilket kanske har varit tillräckligt när du tidigare behandlats

HÄLSONYCKELN

Smittsamma sjukdomar

TUBERKULOS, fortsättning...

med antibiotika. Alla former av tuberkulos behandlas i princip på samma sätt - med långvarig medicinering.

Biverkningar av medicinerna

De moderna tuberkulosmedicinerna har relativt få biverkningar. Låt vårdpersonalen få veta om du lagt märke till misstänkta biverkningar. Samtidig användning av tuberkulosmediciner och vissa andra mediciner bör beaktas. Därför är det viktigt att läkaren känner till alla dina mediciner (diabetesmediciner, mediciner som minskar blodets koaguleringsförmåga, p-piller osv.).

Att ta medicin

Det är enbart mediciner som förintar tuberkelbacillerna. Du tillfrisknar säkert från tuberkulos, om du tar medicinerna i enlighet med de givna direktiven. På egen hand skall du inte ändra på eller avbryta medicinbehandlingen.

En effektiv medicinbehandling eliminerar i allmänhet smittorisken på två eller tre veckor. Även av denna orsak är det av största vikt att medicinen tas regelbundet.

Tobak och alkohol

Tobaksrökning är alltid farlig, men speciellt farligt är det att röka då lungorna är sjuka. Undvik att använda alkohol medan medicineringen pågår.

Ta medicinerna regelbundet en gång om dagen vid den tidpunkt som passar dig bäst! Lär dig utantill namnen på de medicinpreparat du använder! Gå på efterkontroller på överenskomna tider! Tag kontakt med din vårdinrättning om du får förhinder!

Du blir belönad för att du är samvetsgrann - du blir helt frisk från tuberkulos.

HÄLSONYCKELN

Urin- och avföringsprov

URINPROV

Män

Urinen skall ha legat minst fyra timmar i urinblåsan. Tvätta först händerna. Tvätta sedan omsorgsfullt ändan på penis. Urinera en del i WC-stolen, sedan i provburken, och slutligen resten av urinen i WC-stolen. Du kan höra dig för om resultaten i enlighet med läkarens direktiv.

Kvinnor

Urinen skall ha befunnit sig i urinblåsan minst fyra timmar. Tvätta först händerna. Tvätta sedan underlivet. Urinera därefter en del i WC-stolen, först därefter i provburken, och slutligen resten av urinen i WC-stolen. Du kan höra dig för om resultaten i enlighet med läkarens direktiv.

AVFÖRINGSPROV

- Vid avföringsprov skall du i stället för WC-stolen använda ett engångskärl med WC-papper i.
- Tag 3-4 skedar avföring med skeden som finns i locket på provburken.
- Blanda avföringsprovet med den 10-procentiga formalinlösning som finns i burken.
- Kontrollera att det står ditt namn och dagens datum på burken.
- Stäng locket omsorgsfullt och lägg burken i påsen.
- Töm avföringen tillsammans med WC-papperet i WC-stolen och lägg kärlet i en avfallspåse. Tvätta händerna noggrant.
- Lämna provet till laboratoriet: _____
- Hör dig för om resultaten enligt läkarens direktiv.

Provburken förvaras oåtkomligt för barn, eftersom formalinlösningen i burken är giftig.

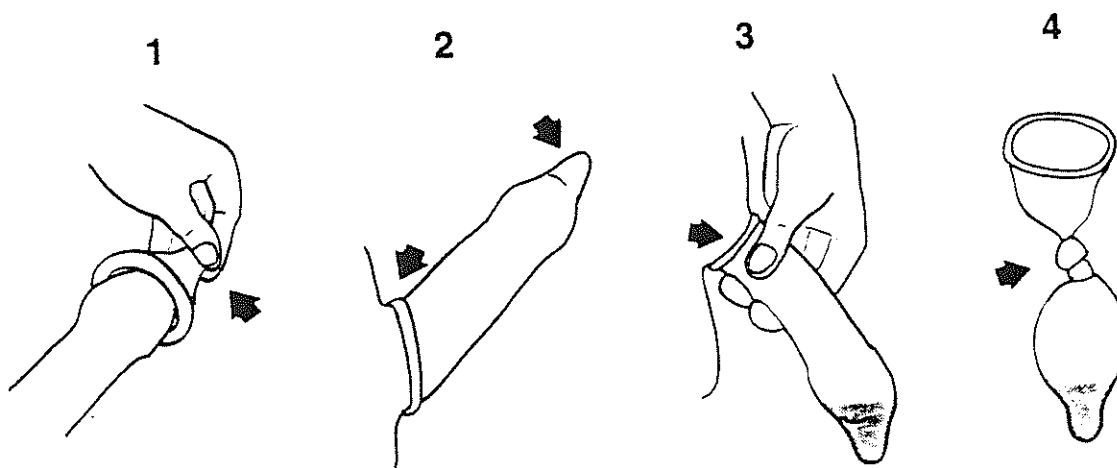
HÄLSONYCKELN

Hur man använder kondom

Du kan köpa kondomer i butiker, i kiosker, på apotek, på servicestationer osv. I Finland säljs det kondomer av olika märken.

Kontrollera på förpackningen vilket datum som är sista användningsdag. Använd inte en kondom som är för gammal. En kondom kan användas endast en gång. En kondom som är för gammal eller som redan är använd skyddar dig inte mot könssjukdomar och förhindrar inte heller graviditet. Kondomen skall användas under hela samlaget.

1. Öppna kondomförpackningen försiktigt, så att du inte har sönder kondomen. Tag i kondomen vid spetsen. Tryck ut luften och rulla kondomen över penis. Använd båda händerna.
2. Drag kondomen ända till roten av penis. Lämna tomrum för sperman vid spetsen av kondomen.
3. Drag genast efter sädesuttömningen ut penis och håll samtidigt fast kondomen, så att den inte glider av för tidigt.
4. Slå en knut på den använda kondomen och lägg den bland avfallet. Kondomer får inte kastas i WC-stolen, eftersom de lätt täpper till avloppet.



HÄLSONYCKELN

Vaccinationer

VARFÖR VACCINERAR MAN?

Alla drar nytta av att barnen och deras familjer vaccineras, för vaccinationsprogram förhindrar att epidemier bryter ut bland befolkningen. I bästa fall kan man tack vare vaccinering få sjukdomen utrotad i hela världen. Så har det gått med smittkoporna.

VAD INNEBÄR VACCINERING?

Principen för vaccinering är enkel och naturlig. Kroppen utsätts för samma sjukdomsframkallande bakterier eller virus som vid infektionssjukdomen, men i ofarlig form. Att vaccinering ger skydd beror på att människans egen kropp bygger upp immunitet.

VACCINERINGARNA ÄR FRIVILLIGA

Alla vaccinerings som görs på rådgivningarna i Finland är frivilliga och avgiftsfria.

VARFÖR LÖNAR DET SIG ATT VACCINERA?

I Finland är hygien god, och den som blivit allvarligt sjuk får snabbt läkarvård. Finländare och de utlänningar som är bosatta här har nära kontakter med människor i andra länder. Utrikesresorna och släktbesöken ökar riskerna för smitta. Ovaccinerade barn och vuxna kan insjukna i infektionssjukdomar, som de inte har något skydd emot.

NÄR KAN MAN INTE VACCINERA?

Ett barn som har feber vaccineras inte, utan vaccineringen skjuts upp tills febern har gått över. Snuva, hosta eller medicinbehandling hindrar inte vaccinering. Om en person är överkänslig för någon beståndsdel i vaccinet, vaccinerar man inte denna person. En kraftigt försvagad motståndskraft (t.ex. på grund av leukemi) kan utgöra hinder för vaccinering. Diskutera alltid dessa frågor på förhand med läkaren eller hälsovårdaren.

HÄLSONYCKELN

Vaccinationer

RÅDGIVNINGENS VACCINATIONER FÖREBYGGER 10 SJUKDOMAR

1. Tuberkulos

I Finland finns det fortfarande så pass mycket tuberkulos att både barn och vuxna kan bli smittade. Tuberkulos utvecklas långsamt och kan skada flera olika organ. Den vanligaste formen är lungtuberkulos. BCG- eller Calmette-vaccinering skyddar mot tuberkulos.

2. Kikhosta (pertussis)

Kikhosta är en sjukdom i luftvägarna. Utmärkande är hosta som kommer som häftiga attacker och ofta slutar med kräkning. För småbarn är kikhosta speciellt farlig. Det finns ingen behandling mot sjukdomen. PDT- eller trippelvaccinet ger barn skydd mot kikhosta upp till skolåldern.

3. Difteri

Difteri är en häftig svalginfektion med feber. PDT-vaccinet skyddar mot difteri.

4. Stelkramp (tetanus)

Man blir smittad om stelkrampsbakterier, som förekommer i jord, kommer in i kroppen t.ex. via ett smutsigt sår. PDT-vaccineringen skyddar mot stelkramp.

5. Polio

I utvecklingsländerna är polio fortfarande en vanlig sjukdom. Tack vare vaccinering har denna smittsamma sjukdom försvunnit i Finland. Poliovaccinet ger ett gott skydd mot sjukdomen.

6. Hemofilussjukdomar

Hemofilus-bakterien (Hib) ger upphov till allvarliga infektionssjukdomar: hjärnhinneinflammation, infektion i struplocket och svår lunginflammation. Hib-vaccinet skyddar mot hemofilussjukdomarna.

7. Mässling (morbilli)

Mässlingen smittar mycket lätt. Den ger upphov till följsjukdomar som lunginflammation och hjärnhinneinflammation. MPR-vaccinet ger skydd mot mässling.

8. Påssjuka (parotitis)

Påssjuka är i allmänhet en lindrig virussjukdom. I samband med sjukdomen kan män få testikelinflammation, som kan få som följd att han inte kan bli far. Påssjukevirus kan också förorsaka hjärn- och hjärnhinneinflammation. MPR-vaccinet skyddar mot påssjuka.

9. Röda hund (rubella)

Röda hund är en lindrig virussjukdom. Röda hund under graviditeten kan skada fostret. MPR-vaccinet ger skydd mot röda hund.

10. Hepatit B (HBV)

Hepatit B kan leda till leverinflammation eller gulsot. Vaccinering och antikroppar omedelbart efter exponering för hepatit B -virus kan förhindra smitta. Sjukdomen kan inte botas genom behandling.

HÄLSONYCKELN

Vaccinationer

VACCINATIONSPROGRAM FÖR BARN

Nyfödda barn har ett gott skydd mot infektionssjukdomar. Under graviditeten har barnet fått antikroppar av modern. Dessa antikroppar i kombination med bröstmjölkens skyddande inverkan skyddar barnet mot de sjukdomar som modern är immun mot. Det skydd barnet fått via modern varar några månader.

Vaccineringarna inleds genast när barnets kropp kan bilda egna antikroppar. Det bästa skyddet mot smittsamma sjukdomar får man om man följer rådgivningens vaccinationsprogram så noggrant som möjligt.

VACCINATIONSPROGRAM FÖR BARN

| Barnets ålder | Vaccin |
|-----------------|----------------------|
| < 1 vecka | BCG |
| 3 månader | PDT I |
| 4 månader | PDT II och Hib I |
| 5 månader | PDT III |
| 6 månader | Polio I och Hib II |
| 12 månader | Polio II |
| 14-18 månader | MPR I och Hib III |
| 20-24 månader | PDT IV och Polio III |
| 6 år | MPR II och Polio IV |
| 0, 1, 6 månader | HBV* |

* För nyfödda barn till mödrar som är bärare av hepatit B -virus.

HÄLSONYCKELN

Vaccinationer

BCG-VACCINERING AV BARN

Ditt barn har blivit BCG-vaccinerat. Vaccineringen ger barnet skydd mot tuberkulos. Sannolikt kommer barnet att reagera på följande sätt: efter 2-3 veckor uppträder en förhårdnad på den punkt där barnet blivit vaccinerat. Småningom börjar förhårdnaden varas. Det variga såret bör täckas med ett torrt och luftigt förband.

Efter ungefär fyra veckor övergår det variga såret i skorv, som lossnar när det gått 5-6 veckor från vaccineringen. Kvar blir ett 5-10 millimeter stort sår, som i allmänhet läks på 10-13 veckor. Det efterlämnar ett runt, vitt ärr.

Om reaktionen drar ut på tiden längre än normalt, eller om ditt barn får andra symptom, skall du ta kontakt med hälsovårdaren på rådgivningsbyrån.

HÄLSONYCKELN

Vaccinationer

POLIOVACCINERING

Poliovaccinering skyddar dig mot en sjukdom kallad poliomyelitis. Om du inte är vaccinerad kan denna sjukdom ge upphov till förlamning av olika slag. I Finland vaccineras barn och vuxna mot polio och tack vare vaccineringen har sjukdomen utrotats i vårt land.

TETANUSVACCINERING

Tetanus d -vaccineringen ger skydd mot två sjukdomar, stelkramp (tetanus) och difteri.

Enligt det allmänna vaccinationsprogrammet i Finland sköts vaccineringen av barn i skolåldern av skolhälsovården, och barn under skolåldern vaccineras på rådgivningsbyråerna.

För vuxna gäller följande vaccinationsprogram:

| | |
|-----------|-------------------|
| Polio I | |
| Td | genast |
| Polio II | |
| Td | efter två månader |
| Polio III | |
| Td | efter ett år |

För att du skall få ett tillräckligt skydd är det viktigt att du blir vaccinerad alla tre gångerna. Tillsammans gäller de i 10 år.

Dessa vaccinationer är frivilliga och avgiftsfria.

HÄLSONYCKELN

Patientens rättigheter

Lagen om patientens ställning och rättigheter förbättrar patientens rättsskydd och klarlägger samarbetet mellan patienten och hälsovårdspersonalen. Lagen gäller hela hälsovården och de hälsovårdstjänster som ges av inrättningar inom socialvården.

I praktiken innebär detta följande:

- För vården behövs patientens samtycke.
- Till patienten ges information om hans eller hennes hälsotillstånd och om vårdens omfattning, riskfaktorerna och vårdalternativen.
- Till den som hamnar i kö uppges orsakerna till väntetiden och uppskattas dess längd.
- En patient som är missnöjd med vården kan framföra en anmärkning till vårdinrättningen.
- En vårdinrättning skall ha en patientombudsman som bistår patienten.

Vårje människa som bor i Finland har rätt att få den hälso- och sjukvård som hans eller hennes hälsotillstånd förutsätter inom ramen för de resurser som står till buds.

Patienten har rätt till god vård och gott bemötande. Vården skall ordnas så att den inte kränker patientens människovärde, övertygelse eller intimitet. Patientens modersmål, personliga behov och kultur tas i betraktande i mån av möjlighet. I fråga om barnpatienter fästs även uppmärksamhet vid den övriga familjens behov.

SAMTYCKE OCH SAMFÖRSTÅND

Den nya lagen minskar inte vårdpersonalens ansvar för besluten beträffande vården. De skall dock fattas i samförstånd med patienten, med andra ord med hans eller hennes samtycke. Om patienten tar avstånd från någon vårdform eller vårdåtgärd, strävar man att komma överens om ett annat vård sätt.

I fråga om smärre vårdåtgärder kan det att patienten söker sig till vård tolkas som samtycke. I regel skall dock patientens samtycke utredas genom diskussion med honom eller henne. Därför är det viktigt att patienten får tillräcklig information om sitt hälsotillstånd, effekterna av och omfattningen för vården, eventuella riskfaktorer och vårdalternativen.

Lagen förpliktar också hälsovårdspersonalen att ge patienten tillräcklig information i förståelig form innan vården inleds och under den tid vården pågår. Om patienten och personalen inte har ett gemensamt språk skall man sträva att ordna tolkning. Tolkning kan även behövas vid diskussion med patienter som har t.e. talskada.

Då personalen informerar patienten om omständigheter som anknyter till vården skall man se till att inte upplysningar som gäller patienten yppas för utomstående. Upplysningar som anknyter till vården får inte lämnas om patienten inte vill ta emot dem.

HÄLSONYCKELN

Patientens rättigheter

Då en medvetlös patients liv eller hälsa är i fara ges nödvändig vård fastän patientens vilja inte kan utredas. Om man å andra sidan känner till patientens vilja på förhand i ett sådant fall skall man sträva att handla i enlighet med den.

Om patienten t.ex. på grund av utvecklingsstörthed eller ålderdomssvaghet inte kan besluta om sin vård, skall man sträva att utreda hans eller hennes önskemål med de anhöriga innan viktiga vårdbeslut fattas.

VÅRD AV MINDERÅRIGA

Då en barnpatient vårdas skall man beakta hans eller hennes åsikter. I vissa fall kan en ung person vara tillräckligt utvecklad för att själv besluta om sin vård. Han eller hon är då t.o.m. berättigad att förbjuda utlämnandet av upplysningar om hälsotillståndet och vården till vårdnadshavarna eller andra nära anhöriga. I dessa fall ankommer det på läkaren eller annan yrkesutbildad personal att bedöma hur utvecklad den unga personen är.

Lagen skyddar en minderårig patient även på det sättet att en vårdnadshavare inte har rätt att förbjuda vård som är nödvändig för att avvärja en fara som hotar en minderårigs liv eller hälsa.

VÅRDKÖER

Om en patient inte kan tas in för vård genast eller överhuvudtaget skall för honom eller henne utredas orsaken till detta. Om en patient har kommit till fel vårdplats hänvisas han eller hon till en sakenlig vårdplats. Till en patient som är tvungen att köa för att komma in för vård skall meddelas hur lång väntetiden uppskattas vara.

JOURNALHANDLINGAR

En patient har rätt att granska de uppgifter om honom eller henne som lagrats i journalhandlingarna och korrigera dem.

De uppgifter som ingår i journalhandlingarna är sekretessbelagda. Vårdpersonalen får inte lämna upplysningar om dem till utomstående utan patientens skriftliga samtycke. Som utomstående anses andra än de personer i vårdenheten vilka deltar i vården av patienten. De anhöriga anses även som utomstående.

Om patienten inte kan besluta om sin vård ges de anhöriga dock de upplysningar som behövs för att patientens vilja skall kunna utredas. Till en nära anhörig eller en annan närstående person till en medvetlös patient ges dock upplysningar om patientens intagning för vård och hans eller hennes hälsotillstånd om det inte finns skäl att anta att patienten skulle förbjuda det om han eller hon vore vid medvetande.

HÄLSONYCKELN

Patientens rättigheter

I vissa sällsynta undantagsfall kan patientens rätt att erhålla upplysningar och att granska journalhandlingar begränsas om erhållandet av upplysningarna allvarligt anses äventyra hans eller hennes hälsa eller liv.

PATIENTOMBUDSMANNEN HJÄLPER

Patientombudsmannen ger patienten information om dennas rättigheter och bistår vid behov vid uppgörande av anmärkning, klagan eller ansökan om ersättning. En patient som är missnöjd med vården eller bemötandet kan framföra en anmärkning till chefen för vårdenheten. Syftet med anmärkningen är att erbjuda patienten ett enkelt och flexibelt medel att föra fram sin åsikt till vårdenheten. Samtidigt erbjuds vårdenheten en möjlighet att korrigera situationen snabbt.

Om det vid behandlingen av anmärkningen framgår att den t.ex. kan leda till patientskadeersättning, skadestånd eller disciplinärt förfarande hjälper patientombudsmannen patienten att anhängiggöra ärendet. Framförandet av en anmärkning begränsar inte patientens rätt att anföra klagan över vården eller bemötandet till de myndigheter som övervakar hälsovården.

- 1993: 1 Perhetukitoimikunnan välimietintö.
2 Yksinhuoltajat ja elatusvelvolliset - taloudellinen asema ja tukivaihtoehdot.
3 Päivi Hakola. Auta äitiä, suojele tytärtä! Naisten ympärileikkaus - uusi terveyskasvatuksellinen haaste Suomessa.
4 Markku Pekurinen. Kilpailun esteitä Suomen terveydenhuollossa.
5 Euroopan neuvosto. Vammaispoliittinen kokonaisuohjelma. Pariisi, marraskuu 1991.
6 Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden infektio-ongelmien ehkäisy.
7 Kertomus romaniasiain neuvottelukunnan toiminnasta 1990-1992.
8 Veteraanikuntoutuksen suuntaviivat 1990-luvulle. 1.-2.12. 1992 Peurungan kuntoutumis- ja liikuntakeskuksessa pidetyn seminaarin alustukset.
9 Arto Koho. Sosiaaliturva ja aikuiskoulutus.
10 Kustannukset. Pakolaisten ja turvapaikanhakijoiden vastaanoton kustannusten korvaaminen.
11 Perhetukitoimikunnan mietintö. Lapsikorotusjärjestelmien vaihtoehdot.
12 Pirjo Marjamäki. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksut kunnissa.
13 Rakennusalan työterveyshuoltojaoksen muistio.
14 Terhikki Mäkelä. Pakolaisperheiden ja päivähoidon kohtaaminen.
15 Turvapaikanhakijoiden toimeentulotuki. Pakolaistoimiston ohjeita ja sovellutuksia vastaanottoasemien ja -keskusten työntekijöille.
16 Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisut vuonna 1992.
17 Sosiaali- ja terveysministeriön taloussääntö 1.6.1993.
18 Yhteenvedo sosiaali- ja terveydenhuollon kertomuksesta 1992 : koko maa.
19 Veteraaniprojekti 1992.
20 Anne Kauhanen-Simanainen. Sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalan kirjastot ja tietopalvelut muutostilanteessa - mahdollisuudet ja uhat.
21 Maatalousyrittäjien lomituspalvelut. Tilastoja vuodelta 1992.
22 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto - Hälsönyckel suomi - ruotsi.
23 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto englantia.
24 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto venäjä.
25 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto serbokroatia.
26 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto vietnam.
27 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto arabia.
28 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto somali.
29 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto ranska.
30 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto persia.
31 Vammaisneuvosto ja vaikuttaminen. Seminaariraportti.
32 Terveysseuranasto. Terveysseuranasto albania.