

JÄÄKIEKKOVÄEN HYGIENIAOPAS



Teksti: Susanna Palmi



SISÄLLYS

Lukijalle	3
Lapset ja nuoret	4
Henkilökohtainen hygienia – sinun juttusi!	4
Suuhygienia – tärkeä osa koko terveyttäsi	6
Vaatteet ja varusteet, sekä niiden huoltaminen	7
Flunssan ABC	10
Aikuisten rooli hygienia-asioissa	12
Nuoren kehityksestä	12
Perusta hygieniatottumuksille luodaan jo varhain	12
Valmentaja ja huoltaja	13
Tärkeä asia huomioon otettavaksi	14
Vanhemmat	14
Seura ja sen toimihenkilöt	14
Lisätietoja	16

Lukijalle,

Hygienia on osa jokapäiväistä elämää. Koska se on meitä niin lähellä ja itsestään selvää, emme ehkä osaa ajatella kuinka tärkeä asia se on. Hygienia on puhtautta, taudinaiheuttajien kurissa pitämistä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Sillä on vahva yhteys myös terveyteesi.

Urheilun parissa hygieniasta huolehtiminen on keskeisellä sijalla. Urheiltaessa hikoillaan ja käytettävät varusteet likaantuvat ja kuluvat. Hygienia on osa harrastamista ja siihen liittyvät toimet on tärkeätä ottaa huomioon. Urheilijana sinulla on vastuu omasta hygieniastasi ja se onkin juuri sinun juttusi. Hygienia on sekä itsestä huolehtimista, mutta myös sinua lähellä olevien ihmisten huomioon ottamista.

Tässä oppaassa annetaan tietoa, ohjeita ja käytännön neuvoja hygienia-asioihin. Oppaan tarkoituksena on herättää sinussa ajatuksia ja mielenkiintoa huomata hygienian merkitys sekä se, kuinka olennainen osa hygienia on jokapäiväistä elämää. Lisäksi tavoitteena on tarjota sinulle vinkkejä hygieniastasi huolehtimiseen.

Opas on suunnattu erityisesti jääkiekkoilijoille nuorille. - Mutta myös aikuisille on oma erillinen lukunsa. Heillä kun on aina vastuunsa lapsista ja nuorista. Oman esimerkin kautta aikuiset välittävät toimintamalleja sekä asenteita, jotka usein säilyvät myöhempään ikään.

Jyväskylässä, 2. huhtikuuta, 2008

Susanna Palmi

Tt yo

Oppaan toimituksessa ovat olleet mukana myös

Sami Kokko
TtM
Jyväskylän Yliopisto

Eero Lehti
Nuori Suomi -päällikkö
Suomen Jääkiekkoliitto

Lapset ja nuoret

Henkilökohtainen hygienia – sinun juttusi!

Urheiltaessa hygieniasta huolehtiminen korostuu. Kun liikut tehokkaasti, kehossa tapahtuu useita erilaisia fysiologisia muutoksia, joista merkittävimmät liittyvät lämmönsäätelyyn. Tällöin keho poistaa ylimääräistä lämpöä esimerkiksi hikoilemalla.

Varsinkin murrosiässä sinun on hyvä kiinnittää erityishuomiota hygieniaan. Murrosikä tuo mukanaan monia muutoksia erityisesti hormonaalisessa toiminnassa. Muutoksilla on vaikutusta koko kehoon. Muun muassa hieneritys lisääntyy.

Kädet

Päivittäisen hygieniahoidon kulmakivi on käsien pesu. Sillä ehkäistään tehokkaasti sairauksien leviämistä. Myös sinun kannattaa kiinnittää huomiota käsien pesuun. Hyvällä käsihygienialla vähennät niin omaa, kuin muidenkin riskiä sairastua. - Seuraavassa listassa tilanteita, jolloin kädet on suositeltavaa pestä:

- ☺ WC-käynnin jälkeen
- ☺ Roskien, jätteiden ym. käsittelyn jälkeen
- ☺ Sairaana (flunssaisen tms.) ihmisen kättelyn / muun kontaktin jälkeen
- ☺ Niistämisen ja aivastamisen jälkeen
- ☺ Ennen ja jälkeen ruuanlaiton, sekä tarpeen mukaan ruuanlaiton eri vaiheiden välillä

Sinun on hyvä muistaa, että käsien jatkuva peseminen ei kuitenkaan ole tarpeellista. Sellainen saattaa kuivattaa ihoa, jolloin iho altistuu entistä enemmän bakteereille. Sen sijaan pese kädet tarpeen mukaan ja aina, kun ne ovat likaiset (kts. lista edellä). Käytä pesuun lämmintä, juoksevaa vettä ja puhdistusaineena saippuaa. Hygieenisintä on käyttää suljetuissa pulloissa olevaa saippuaa, koska irtopalasaippuat keräävät itseensä usein monenlaista likaa käyttäjiltään. - Käsien kuivaamisessa paras vaihtoehto on kertakäyttöpyyhe. Huonoja eivät ole myöskään koneesta vedettävä rullapyyhe, tai koneellinen lämminilmapuhallus.

Käsihygieniasta huolehtimiseen kuuluu myös kynsien hoito. Kynsien alla saattaa olla paljonkin likaa ja bakteereja. Leikkaa kynnet riittävän usein lyhyiksi, jotta niiden alle ei pääse kertymään epäpuhtauksia.



Iho ja hiukset

Ihon- ja hiustenhoito on osa urheilijan päivittäistä elämää ja hyvää oloa. Sinun on hyvä käydä suihkussa joka päivä ja aina harjoitusten / pelien jälkeen. Suihku edistää rasituksesta palautumista ja virkistää. Lisäksi puhtaissa hiuksissa ja ihossa on vähemmän bakteereita kuin likaisessa.

Muista pestä aina erityisesti paikat, jotka hikoavat runsaasti. Näitä ovat muun muassa kainalot, taiteet ja kaula. Jos hikoilet erityisen runsaasti, harkitse kainalokarvojesi ajelemista. Se vähentää usein hikoilua ja hienhajua. Voit laittaa deodoranttia suihkun jälkeen. Muista kuitenkin, ettei deodorantti korvaa suihkua. Sinulle sopivat tuotteet löydät kokeilemalla.

Sinun on hyvä huolehtia myös intiimialueiden hygieniasta. Intiimihygienia on tärkeää ennen kaikkea oman hyvinvointisi kannalta, mutta se on myös huomaavaisuutta kaikkia ympärilläsi olevia ihmisiä kohtaan.

Liika peseminen voi kuivattaa ihoa. Jos ihosi on kuivaa tyyppiä, älä pese sitä jatkuvasti saippualla, vaan suosi miedompia hygienianhoitoon tarkoitettuja tuotteita. Kuivalle iholle on pesun jälkeen suositeltavaa käyttää myös voiteita, jotka kosteuttavat ja suojaavat ihoasi. Käytä muutenkin ihollesi ja hiuksillesi sopivia tuotteita.

Jalat

Jaloistasi huolehtiminen on tärkeää, sillä ne ovat kovassa käytössä. Jalat hikoilevat joka päivä, joten sinun on hyvä muistaa myös pestä ne päivittäin ja aina harjoitusten / pelien jälkeen. Vesipesu yleensä riittää. Hikoileville jaloille voit käyttää hapanta pesunestettä (pH 4-6). Useimpien tuotteiden pH-arvo on merkitty pullon kylkeen, joten voit tarkastaa lukeman sieltä. - Kuivaa jalat huolellisesti varvasvälejä myöten, koska bakteerit viihtyvät paremmin kosteissa oloissa. Sinun kannattaa rasvata kuivat jalat, mutta välttää varvasvälien rasvaamista, ettei iho pääse liikaa hautumaan.

Hyvään hygienian ja terveyden hoitoon liittyy varpaankynsien lyhentäminen säännöllisin väliajoin. Leikkaa ne suoraan varpaan pään mallia myötäillen. Näin kynnet eivät pääse kasvamaan sisäänpäin ja aiheuttamaan siten infektioita ja kipua. Liian pitkät kynnet saattavat aiheuttaa kivun lisäksi myös haavaumia ja tulehduksia, jolloin esimerkiksi luisteleminen voi olla epämiellyttävää. Helpointa varpaiden kynnet on lyhentää pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät, eivätkä lohkeile.



Suuhygienia – tärkeä osa koko terveyttäsi

Suun hygienialla on vahva yhteys koko sinun muuhun hyvinvointiisi. Suun alueen tulehdukset ja muut ongelmat heijastuvat yleensä myös koko elimistöön ja ovat usein yhteydessä yleissairauksiin. Esimerkiksi pienikin reikä hampaassa voi aiheuttaa vetämättömän olon koko kehoon.

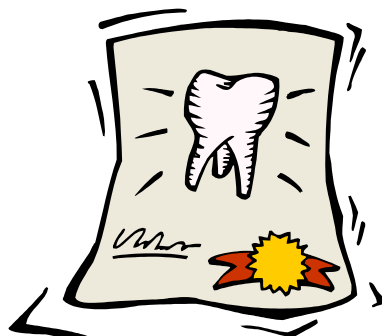
Pese hampaat huolellisesti joka aamu ja ilta. Käytä fluorihammastahnaa, koska se ehkäisee hampaiden reikiintymistä. Pikkusormen kynnenpään kokoinen määrä tahnaa riittää yhteen harjaukseen. Hampaista olisi hyvä harjata kerralla vähintään pari minuuttia, jotta fluori ehtii alkaa vaikuttaa. Ruokailun jälkeen voit hyvin pureskella purukumia jonkun aikaa. Sen sisältämä ksylitoli estää osaltaan hampaiden reikiintymistä.

Muistathan, että jatkuva syöminen ja napostelu eivät ole hyväksi suullesi, koska hampaat altistuvat tällöin jatkuvasti happohyökkäyksille. Siksi sinun onkin hyvä pitää ruokailujen välissä taukoa. Hampaiden harjauksen tukena muista myös hammasvälien puhdistus hammaslangalla, väliharjalla, tai hammastikulla mahdollisimman usein.

JOS tupakoit tai käytät nuuskaa, mieti perin pohjin toimintasi järkevyyttä! Tupakointi nimittäin näkyy ensimmäisenä juuri suussa. Tupakoivilla hampaat reikiintyvät helposti, ientulehduksen riski kasvaa, hengitys haisee, hammaskiveä muodostuu enemmän, hampaat värjäntyvät ja maku-, sekä hajuaistit heikentyvät. - Myös nuuskaaminen vaikuttaa suuhun ja hampaisiin negatiivisesti. Hampaat värjäntyvät, hengitys haisee pahalle ja limakalvot kärsivät. Lisäksi erityisesti nuorella iällä aloitettu nuuskaaminen lisää nenän, nielun ja suuontelon syövän riskiä. Tupakointi ja nuuskan käyttö vaikuttavat alentavasti myös kuntoosi sekä jaksamiseesi, ja heikentävät näin harjoittelusi hyötyjä.

Jääkiekossa tapaturmia voi sattua hyvästä suojaamisesta huolimatta pään ja kasvojen alueelle. Tällöin hampaasi saattavat vaurioitua. Jos sinun kohdallesi sattuu pienikin tapaturma kasvojen alueella, ilmoita asiasta aikuisille ja käy tarkistuttamassa hampaasi hammaslääkärissä.

Sinun kannattaa muutenkin muistaa käydä tarkistuttamassa hampaasi säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa hammaslääkärissä. - Käytä jääharjoituksissa ja otteluissa turvallisuutesi vuoksi aina kypärän ja kasvosuojuksen lisäksi hammassuojia. Ne suojaavat hampaitasi ja vähentävät aivotärähdyksen riskiä esimerkiksi taklauksissa, jos lyöt pääsi laitaan, tai satut kaatumaan jäähän kontrolloimattomasti.



Lisätietoja:

www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/

www.suupuhtaaksi.com

www.tupakkaverkko.fi

Vaatteet ja varusteet, sekä niiden huoltaminen

Oikeanlaiset vaatteet ja varusteet ovat tärkeä osa jokapäiväistä elämääsi ja hyvinvointiasi niin kotona, koulussa, vapaa-ajalla, kuin harrastuksissakin. Sinun onkin hyvä kiinnittää huomiota vaatteiden ja varusteiden oikeaan käyttötärpeeseen, valintaan, kokoon, istuvuuteen - ja tietysti puhtauteen.

Päivittäiset pitovaatteet

Olet päivittäin ison osan vuorokaudesta päälläsi pitämässä ”tavallisissa” vaatteissa. Vaikka et tekisikään mitään erityistä, niihin tarttuu joka tapauksessa aina jonkin verran likaa ihan normaaleissa toimissa ja askareissakin. Lisäksi ihosi hengittää koko ajan ja eritteitä tarttuu varsinkin ihoa vasten oleviin vaatekappaleisiin kaiken aikaa.

Muista vaihtaa niin alus-, kuin päällimmäisiäkin sisävaatteitasi säännöllisesti. Sen lisäksi, kun laitat vaatteesi päivittäin käytön päätteeksi, vaikka vain lyhyeksikin ajaksi tuulettumaan, sekä peset tai pesetät ne riittävän usein ohjeiden mukaan, sinä sekä huolehdit hygieniastasi asianmukaisesti, että lisäät vaatteittesi kestoikää huomattavasti.

Sukat

Sukat ovat kovassa kulutuksessa, koska jalat hikoilevat vähemmän tai enemmän joka päivä. Sinun kannattaa vaihtaa sukat päivittäin - ja jopa kaksikin kertaa, riippuen siitä mitä olet tehnyt. Vaihda puhtaat sukat ainakin treenien / pelien jälkeen pestyihin jalkoihin. Käytä urheillessasi ja vapaa-ajalla eri sukkia.

Sukkamateriaaleissa on paljon eroja. Puuvillasukat sitovat tehokkaasti kosteutta itseensä, mutta eivät päästä sitä tarpeeksi pois iholta. Siksi jalat palelevat kosteissa puuvillaisissa sukissa kylmemmällä säällä helposti. Keinokuitusukat (materiaaleina akryyli, polyamidi, polyesteri) sen sijaan pysyvät kuivempina, koska ne päästävät osan kosteudesta läpi ja pitävät jalat tästä syystä lämpimämmän tuntuina. Lisäksi ne ehkäisevät rakkojen / hiertymien syntyä. Sukkien tulisi olla myös jalkojen kokoiset. Liian pienet sukat kiristävät, hautovat jalkoja, sekä estävät verenkiertoa. Liian suuret sukat tuntuvat epämukavilta, valuvat jaloista pois ja saattavat siksi aiheuttaa hiertymiä.

Sukat on syytä pestä valmiiksi seuraavaa käyttöönottoa varten aina niiden pois vaihtamisen jälkeen. Sinun on hyvä kuitenkin huomioida, että liiallinen peseminen saattaa kuivattaa ja kovettaa tiettyjä sukkamateriaaleja.

Jalkineet

Et ehkä ole tullut ajatelleeksi, mutta sekä asianmukaisen hygieniasinon hoidon, että terveytesi kannalta sinun kannattaa osaltaan kiinnittää huomiota jalkineisiin. Ne kannattaa aina valita käyttötarkoituksen mukaan. Asian merkityksen oikein ymmärtävällä on eri jalkineet niin liikkumiseen sisätiloissa arkena ja juhlassa, ulkona kuivalla ja märällä kelillä, kesälämpimällä ja talvipakkasilla, kuin eri liikunnan harrastuksiinkin sisällä ja ulkona jne.

Hygienian hoitamisen kannalta: jalkojen ihosienitartunnat ovat varsin yleisiä. Tämän vuoksi sinun on hyvä muistaa, että jalkineet ja sukat ovat aina henkilökohtaisia. Esimerkiksi yleisissä pesutiloissa (mm. jää-, urheilu- ja uimahalleissa) liikkuessasi sinun kannattaa käyttää omia suihkusaunoja. Sieni-infektion aiheuttajat, kuten hiiva-, silsa- ja homesienet esiintyvät kaikkialla ympäristössämme. Erityisesti niitä on siinä, missä on paljon ihmisiä, sekä kosteat tilat.

Kuivat ja puhtaat jalkineet ovat hyvää jalkojen hygienian hoitamista ajatellen tärkeitä. Mistään materiaalista valmistetuille kenkille ei ole kuitenkaan hyväksi kuivata niitä lämpöpatterin päällä, koska tällöin varsinkin kenkien pohjamateriaali helposti kärsii. - Jalkineille sopii parhaiten kuivatus huoneenlämmössä. Voit laittaa niiden sisään esim. sanomalehtipaperia, joka imee kosteutta ja nopeuttaa kuivumista (poikkeuksena nahkakengät, jotka kovettuvat, jos eivät saa kuivaa ajan kanssa, rauhassa). Toinen keino on laittaa kenkien sisään ohjeiden mukaisesti ajaksi matalalla sähköjännitteellä toimivat kuivaajat. Lisäksi: jalkineiden säännöllinen tuulettaminen poistaa niistä hajuja.

Terveyden kannalta: hyvä kenkä tukee jalkoja, estää virheasentojen syntyä ja vaimentaa tärähdyksiä. Pidä huolta siitä, että kenkä on jalkasi kokoinen, ja että sen kärki on samanmuotoinen, kuin oma jalkateräsi. Lisäksi kengissä tulisi olla noin puolen senttimetrin käyntivara varpaiden edessä. Jalkineen on hyvä olla sopivan kiertojäykkä ja napakka. - Kiinnitä huomiota myös kengän pohjamateriaaliin ja -kuviointiin käyttötarkoituksen mukaan. Esimerkiksi talvella pehmeämpi kumiseos ja karkeampi kuviointi estävät kenkää liukumasta. Jalkineiden (vapaa-ajan kengät, lenkkikossut, luistimet) valinnassa voit kysyä neuvoa vanhemmiltasi, kenkämyyjiltä, tai muilta alan asiantuntijoilta, sekä joukkueesi valmentajilta ja huoltajilta.

Lopuksi: sinun on hyvä kiinnittää huomiota jalkineiden pukemiseen ja riisumiseen. Esimerkiksi nauhat kannattaa aina avata ja sitoa kiinni, koska näin kengän tai tossun valmistusmateriaali ei veny tarpeettomasti, mikä puolestaan pidentää jalkineiden käyttöikää.

Yleiset urheiluvarusteet

Yleisten urheiluvarusteiden (uimahousut ja -puvut, urheiluhousut, T-paidat, collegepuserot, lämpökerrastot, verryttely- ja tuulipuvut, toppapuvut jne.) oikea ja huolellinen hoito edesauttaa hyvän hygieniatason ylläpitämisessä ja pidentää asusteiden käyttöikää.

Varusteita ei tulisi koskaan säilyttää likaisina, vaan ne on hyvä pestä riittävän usein. Urheiluvarusteiden pesussa ja huuhtelussa tulee noudattaa niiden käsittelyyn ja hoitoon liittyviä ohjeita. Pesupussin käyttö on paikallaan tiettyjen varusteiden pesussa,

jotta niiden materiaalit eivät vaurioituisi. Lajittele pyykki ohjeita huolellisesti seuraten pesulämpötilan, likaisuuden ja värin mukaan, ja noudata annettuja pesu-, sekä linkousvinkkejä.

Jääkiekkovarusteet

Jääkiekkovarusteiden kyseessä ollessa hyvään hygieniaan kuuluu ennen kaikkea kaksi asiaa: puhtaus sekä hajuttomuus, niin pitkälle kuin vain mahdollista. Sekä hajuhaittojen minimoimiseksi, että erilaisten bakteerien torjumiseksi avainasemassa ovat pelivarusteiden ja suojusten jokaisen käyttökerran jälkeinen huolellinen kuivaus, sekä alusasujen ja sukkien säännöllinen, riittävän usein suoritettu pesu.

Päivittäistasolla varusteiden ja suojusten osalta ratkaisevaa on niiden jokaisen käytön jälkeinen seuraava 1 – 1,5 tuntia. Tuon ajan sisällä kaikki pelivarusteet on syytä saada täysin kuiviksi. Tämä toteutuu, kun kuivaustilassa on tarpeeksi tilaa varusteille, riittävän korkea lämpötila ja hyvä ilmanvaihto. Mikään edellisistä ei yksinään saa aikaiseksi hyvää kuivaustulosta, mutta tehokas ilmanvaihto on mainituista tärkein tekijä.

Alusasujen / -vaatteiden ja sukkien pesemisen osalta voimassa ovat samat ohjeet, jotka on jo edellä todettu kohdassa ”Yleiset urheiluvarusteet”.



Joka käyttökerran jälkeen tapahtuvan huolellisen kuivaamisen lisäksi jääkiekkovarusteet on hyvä ajoin myös pestä. Vastoin melko yleistä käsitystä asiasta, useimmat niistä voi pestä pesukoneessa. Tällöin on yleensä käytettävä alempia lämpötiloja. Kysele varusteiden pesu- ja hoito-ohjeita esimerkiksi varustemyyjiltä.

Lopuksi: kaikki yleiset urheilu- ja jääkiekkovarusteet kannattaa aina säilyttää asianmukaisesti ja siististi. Niin ne kestävät pidempään hyväkuntoisina ja edelleen käyttökelpoisina. Esimerkiksi kasvavien lasten ja nuorten hyvässä kunnossa olevat, puhtaat ja siistit käytetyt varusteet kelpaavat mainiosti kierrätykseen seurojen kirpputoreille ja varustepörsseihin.

Flunssan ABC

Tähän oppaaseen on eri sairauksista erikseen valittu mukaan tavallinen flunssa, koska se on niin yleinen ja liittyy kovin arkipäiväisenä ilmiönä myös ihmisen hyvästä hygieniastaan huolehtimiseen.

Flunssa eli nuhakuume on viruksien aiheuttama hyvänlaatuinen ja lyhytkestoinen ylähengitysteiden tulehdus. – Huom! Flunssaa ei pidä sekoittaa influenssaan, joka on kuumeinen hengityselinten infektiotauti ja leviää epidemioina ympäri maailmaa. Influenssan oireet ovat voimakkaampia kuin flunssan: nopeasti nouseva korkea kuume, päänsärky, väsymys, lihassäryt, kurkkukipu, vilunväristykset ja pahoinvointi.

Tavallisen flunssan oireita ovat kurkkukipu, nuha ja / tai nenän tukkoisuus, yskä, paineen tunne poskiontelossa, äänen käheys, lihassäryt, sekä lievä ruumiinlämmön kohoaminen. Oireet kestävät lapsilla noin viikon ja nuorilla pari viikkoa. Aikuiset sairastavat flunssan noin 2-5 kertaa vuodessa, pienet lapset useammin. Flunssa uusiutuu helposti, koska kehittyvä vastustuskyky on lyhytaikainen.

Sinun on hyvä tietää ja muistaa, että flunssa tarttuu pisara-, tai kosketustartuntana. - Voit omalta osaltasi ehkäistä flunssaa ja sen leviämistä muun muassa seuraavin keinoin:

- ☺ Syö monipuolisesti ja terveellisesti
- ☺ Nuku säännöllisesti ja riittävästi
- ☺ Ole positiivisella mielellä, vältä stressiä
- ☺ Voit kokeilla myös yleisiä uskomuksia: pukeudu lämpimästi, sauno, käy avannossa uimassa, syö valkosipulia...
- ☺ Pese kätesi usein ja huolellisesti
- ☺ Vältä flunssaisten ihmisten kättelyä
- ☺ Jos tunnet olevasi vähänkään kipeä (esimerkiksi kurkku on kipeä), muista käyttää vain omaa juomapulloa
- ☺ Jos olet jo kipeä, älä mene harjoituksiin / peleihin, ettet pahenna omaa tilannettasi ja / tai tartuta muita!
- ☺ Muista myös muut taudit (esimerkiksi vatsatauti) ja niiden aiheuttamat riskit, oireet ja tartuttamisen välttäminen



Jos saat flunssan, hoida sitä kotikonstein itsehoidolla ja itsehoitolääkkeillä. - Seuraavassa on lista usein käytetyistä itsehoitomenetelmistä:

- ☺ Oleskele mieluiten sisätiloissa
- ☺ Juo paljon lämmintä juotavaa (esimerkiksi mehu, vesi)
- ☺ Lepää ja vältä fyysistä rasitusta. - Muista, että kuumeen jälkeen on hyvä pitää yhtä monta lepopäivää kuin mitä sinulla oli kuumetta.
- ☺ C-vitamiini lyhentää hieman flunssaoireiden kestoa, muttei ehkäise flunssaa
- ☺ Höyryhengitys ja sipulimaito voivat helpottaa oloasi
- ☺ Itsehoitolääkkeet ohjeiden mukaan käytettyinä voivat helpottaa oloasi (kipu- ja yskänlääkkeet, nenäsumutteet, nenätipat, imeskelytabletit kurkkukipuun)
- ☺ Pukeudu olosi mukaan. - Sinun ei tarvitse hautoa itseäsi liian kuumissa vaatteissa, jos olosi ei tunnu siltä.
- ☺ Vältä rasitusta erityisesti sairauden alkupäivinä. Myöhemmin yleisoireiden normalisoiduttua voit tuntemusten mukaan alkaa liikkua kevyesti. - Huom! Osallistu harjoituksiin ja peleihin kuitenkin vain täysin terveenä!

Sinun on hyvä huomioida, että flunssassa antibioottien käyttö ei ole tarpeellista, koska ne saattavat altistaa bakteeriperäisille jälkitaudeille, kuten poskiontelotulehdukselle.

Hakeudu lääkäriin, jos

- kuumeen syy on epäselvä
- kuume ei laske 3-5 vuorokaudessa
- kärsit kovasta kivusta poskien tai otsan alueella
- käheys ja yskä ovat jatkuneet yli kaksi viikkoa
- sinulla on poikkeuksellisen kova päänsärky tai tajunnan häiriöitä
- sinulla on voimakasta kipua hengitettäessä
- kuumeeseen liittyy häiritsevän voimakas jatkuva yskä



Lisätietoja

* Koulun terveystiedon oppikirjat

* www.poliklinikka.fi

* www.terveyskirjasto.fi

Aikuisten rooli hygienia-asioissa

Nuoren kehityksestä

Lapsuus ja nuoruus ovat kehityksen aikaa. Erityisesti nuoruudessa joudutaan sopeutumaan erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin muutoksiin, jotka näkyvät sekä sisäisesti, että ulkoisesti. Ihmisen kehitys on yksilöllistä, eivätkä kaikki asiat tapahdu aina niin kuin olettaa. Jokaisella on omanlaisensa polku kuljettavaan. Tämä kannattaa ottaa huomioon lasten ja nuorten kanssa toimiessa.

Nuoruudelle on tyypillistä erityisesti pituuskasvun voimistuminen ja seksuaalinen kypsyminen. Nuoret tutustuvat kehoonsa, etsivät identiteettiä ja alkavat irrottautua vanhemmista. Johtuen psyykkisistä muutoksista nuori on usein esimerkiksi ehdoton tai epävarma, hakee hyväksyntää toiminnalleen, ajattelee mustavalkoisesti, turvautuu lapsenomaisiin ratkaisumalleihin ja kokee mitättömyyttä. Nuoruudessa tunne-elämän kehitys on usein huomattavasti fyysistä kehitystä jäljessä, mikä on syytä muistaa ja ottaa huomioon. Yksilöllisen kehityksensä turvaksi nuori tarvitsee rajoja. Rajat antavat nuorelle tiedon siitä, että aikuinen haluaa pitää huolta.

Lapsen ja nuoren ympäristöillä on suuri merkitys heidän oman minänsä löytämisessä, persoonallisuuden rakentumisessa, sekä kokonaisvaltaisessa kehityksessä. Koti, koulu, kaverit, harrastukset ja koko yhteiskunta vaikuttavat nuoren kehittymiseen. Nuori oppii osallistumalla ja tekemällä. Harrastus antaa nuorelle ihmiselle eväitä tähän hetkeen ja tulevaisuuteen; vuorovaikutustaitoja, sosiaalisuutta, luovuutta ja aineksia itsensä kehittämiseen. Vapaaehtoinen harrastustoiminta kehittää myös itseluottamusta, ongelmanratkaisutaitoja, sekä tavoitteellisuutta. Tärkeää on välittävä ja kannustava ilmapiiri.

Perusta hygieniatottumuksille luodaan jo varhain

Perusta hygieniatottumuksille luodaan jo varhain lapsuudessa. Hygienia ei ole vain yksilön oma asia, vaan se koskettaa kaikkia yhteisesti. Lapset ja nuoret ovat yksilöitä ja hygienia-asioita sekä -tottumuksia voidaan soveltaa yksilöllisesti jokaisen kohdalla. Henkilöt, jotka toimivat lasten ja nuorten kanssa, tuntevat heidät parhaiten. Siksi heillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa myös hygieniatottumuksiin.

Koska aikuisilla on oma vastuunsa lasten ja nuorten kanssa toimiessaan, heidän on hyvä pohtia ja sisäistää hygienian merkitys hyvinvoinnille. Aikuisten esimerkillä ja asenteilla on vahva vaikutus, ja tottumukset siirtyvät usein myöhempään ikään. Lapset ja nuoret eivät kuitenkaan automaattisesti tiedä hygienia-asioista. Heidän hygieniatottumuksensa muodostuvat seuraavien seikkojen tuloksena:

- ☺ Miten heidän hygieniastaan on huolehdittu lapsuudessa
- ☺ Millaisia esimerkkejä läheiset ihmiset heille antavat hygienia-asioissa
- ☺ Missä ja miten hygieniasta huolehtimista heille opetetaan

Valmentaja ja huoltaja

Valmentaja

Valmentaja on nuorille usein esikuva, josta otetaan mallia ja jota kuunnellaan. Valmentaja saattaa olla myös ainoa auktoriteetti, jota lapsi tai nuori tietyssä vaiheessa uskoo. Siksi valmentajalla on tärkeä rooli myös hygieniasasioiden huomioonottamisessa, esillä pitämisessä, sekä tarpeen vaatiessa niiden osalta jopa opastamisessa jääkiekossa. Koska nuoret osallistuvat vapaaehtoisesti harrastustoimintaan, se lisää oppimismotivaatiota ja parantaa entisestään uusien asioiden perillemenon mahdollisuutta. Jääkiekko tarjoaa jatkuvasti tilanteita, joissa mm. hygieniasasiat voidaan nostaa keskustelunaiheeksi. Valmentaja voi osaltaan edistää asiaa esim.

- nuorten kanssa käytävissä keskusteluissa (esim. pelimatkoilla / harjoituksissa)
- kannustamalla ja ohjaamalla nuoria hygieniasta huolehtimiseen
- antamalla palautetta toiminnasta (Muista positiivinen ote!)
- luomalla kannustavaa ja välittävää ilmapiiriä
- osallistumalla itse erilaisiin koulutuksiin ja tätä kautta kehittämällä omia kykyjään kasvattajana

Huoltaja

Huoltaja viettää tehtävästään joukkueessa johtuen vielä valmentajiaikin enemmän aikaa pelaajien lähellä. Siksi hänellä on erittäin tärkeä rooli joukkueen taustalla käytännön toiminnassa, sekä monien toimintojen tarkkailussa, ja jopa valvonnassa. Huoltaja onkin parhaimmillaan mainio kasvattaja nuorille myös hygieniaan liittyvissä asioissa.

Seuraavassa muutama, lasten ja nuorten hygieniaan enemmän tai vähemmän liittyvä asia, joissa huoltaja voi ainakin vaikuttaa myönteisesti:

- ☺ Juomapulloista huolehtiminen niin yksittäisessä ottelussa, kuin kauden jälkeenkin
- ☺ Pelaajien ohjeistaminen - ja tarvittaessa avustaminen - vaatteista ja varusteista huolehtimisessa (mm. kuivaus, peseminen, vaihto, tarkastukset) niin kauden aikana, kuin sen päätyttyäkin
- ☺ Peseytymisen tarkkailu / valvominen (varsinkin nuorempien osalta) urheilutapahtumien jälkeen
- ☺ Vastuu pukukopin kunnosta, puhtaudesta ja siisteydestä niin koti-, kuin vieraspeleissäkin

Juomapulloihin erityisesti liittyen: tartuntatautien ehkäisyn kannalta niiden hygienia on tosi tärkeää. Useimmat taudit kun tarttuvat ja leviävät pisara – ja kosketustartuntoina. Siksi on fiksua huolehtia siitä, että kaikilla lapsilla ja nuorilla on käytössä omat pullot. Erityisesti sairauksien oireiden ilmaantuessa, sekä sairastamisten jälkeen omien pullojen merkitys on tärkeä. Näin voidaan yhtenä toimenpiteenä pyrkiä välttämään esimerkiksi flunssan leviäminen.

Tärkeä asia huomioon otettavaksi

Henkilökohtaiseen hygieniaan liittyvän toiminnan suhteen aikuisten on oltava erityisen hienovaraisia! Esimerkiksi tilanteessa, jossa nuori on fyysiseltä kehitykseltään joukkueovereitaan jäljessä ja saattaa näin tuntea alemmuudentunnetta, on oltava varovainen, koska nuoren tunne-elämän kehitys on herkkää, mutta voimakasta. Tällaisessa tapauksessa nuori ei välttämättä halua mennä suihkuun samaan aikaan muiden kanssa. - Hygienian kannalta suihkussa käynti on tärkeä asia ja suihkupakko periaatteessa hyvä ratkaisu. Aikuisten puolelta on kuitenkin erittäin järkevää miettiä hyvinkin erilaisten yksilöiden kohdalla jouston mahdollisuutta suihkupakon toteuttamisessa.

Vanhemmat

Nuorilla on nykyään mahdollisuus saada tietoa runsaasti monista eri lähteistä (netti, TV, kaverit, koulu, kirjastot jne.). Vanhemmat pitävät nuoria usein hyvinkin valistuneina esimerkiksi terveyteen liittyvissä asioissa. Nuoret kuitenkin kaipaavat ja odottavat tukea, neuvoja, sekä käytännön opastusta myös omilta vanhemmiltaan. Koulun merkitys terveystasvattajana on suuri, muttei niin suuri, että vanhemmat voisivat unohtaa opastuksen ja kannustamisen omalta osaltaan. Päinvastoin, vanhempien vaikutus nuorten elintapoihin - myös hygieniatottumuksiin - on merkittävä. Lisäksi vanhempien jatkuvampikin huomauttelu ja muistuttaminen ("jankuttaminen" ja "mäkättäminen") koetaan nuorten keskuudessa kuitenkin lopulta varsin positiivisesti: se viestii nuorista välittämisestä.

Vanhemmilla on tärkeä roolinsa nuorten kannustamisessa ja tukemisessa. Usein vanhemmat huolehtivatkin esimerkiksi urheilevien lasten varusteiden huoltamisesta ja hoitamisesta hyvinkin pitkälle. Lapsia ja nuoria on kuitenkin hyvä kasvattaa ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan, sekä omista varusteistaan jo varsin nuoresta lähtien. - Heidät kannattaa opettaa esimerkiksi oma-aloitteisesti

- aika ajoin kokonaan tyhjentämään ja perusteellisesti kuivattamaan oma varustekassinsa,
- säännöllisesti tuomaan likaiset alusasunsa sekä varusteensa pesuun,
- aina laittamaan kosteat suojukset, pelihousut, luistimet yms. kuivumaan, sekä
- joka käyttökerran jälkeen huolehtimaan omasta juomapullostaan.

Myös kokonaisvaltaisemmasta ympäristön tarkkailusta ja siitä huolenpidosta (esimerkiksi pesu- ja kuivatustilojen siisteys) voidaan sopia. Lisäksi vanhempien ja nuorten kannattaa aina keskustella jompaakumpaa osapuolta askarruttavista, niin hygieniaan kuin muuhunkin elämään liittyvistä asioista, kun sellaisia esiin nousee.

Seura ja sen toimihenkilöt

Yksittäisen lapsen ja nuoren, hänen perheensä ja joukkueensa lisäksi jääkiekkoseuran on mahdollista järjestää organisaationsa ja toimintansa siten, että myös hygienia-asiat pystytään ottamaan huomioon. Ennen kaikkea kyse on asian yleisen merkityksen oivaltamisesta ja sisäistämisestä, sen jälkeen suunnittelusta ja organisoinnista, sekä toiminnan toteuttamisen osalta – varsinkin sen laajuudesta ja kunnianhimoisuudesta

riippuen - joskus myös rahasta. Peruslähtökohtana on hyvä pitää sitä, että hygienia kuuluu jokaiseen päivään ja että se liittyy vahvasti jokaisen ihmisen hyvinvointiin. Kun ymmärtää hygienian merkityksen, on helpompi lähteä miettimään miten se voidaan ottaa huomioon seuratoiminnassa.

Seurassa hygienia-asioista vastaavan / vastaavien on hyvä miettiä, mitä eri toimija- ja ikäryhmille niistä halutaan kertoa, miten niitä käsitellään ja erityisesti, mikä on kunkin aikuisen rooli hygienia-asioiden opettamisessa / opastamisessa lapsille ja nuorille. Erilaisia vaihtoehtoja on monia:

- ☺ Aikuisten oma esimerkki
- ☺ Infolehtisten ym. materiaalin jakaminen
 - + Lapset, nuoret
 - + Ohjaajat, valmentajat,
 - + Pelaajien vanhemmat
- ☺ Luentojen / infotilaisuuksien järjestäminen
- ☺ Koulutustilaisuuksien järjestäminen joukkueiden toimihenkilöille (ohjaajat / valmentajat / huoltajat). -> Hygienia-asioiden liittäminen osaksi koulutuksia
- ☺ Keskustelutilaisuudet
- ☺ Lasten ja nuorten opastaminen päivittäisissä eri tilanteissa, mm.
 - + Keskustelut pelimatkoilla
 - + Ohjaaminen käsienpesuun / suihkuun / varustehuoltoon
 - + Kannustaminen omasta terveydestä huolehtimiseen
- ☺ Käytännön toimet ja hankinnat, mm.
 - + Urheiluhalleilla mahdollisuuksien järjestäminen käsien pesuun ja pumppupullot pesuainetta varten
 - + Sopivat varusteet ja niiden hyvä kunto jne.

Viimeksi mainittuun kohtaan erikseen liittyen: erilaisia käytännön toimia suunniteltaessa on syytä olla tarkka ja ottaa huomioon asiaan vaikuttavat eri tekijät. Esimerkiksi jäähalleja käyttävät myös monet muut ryhmät kuin vain jääkiekkoväki. Tämä asettaa omat haasteensa hygienia-asioiden huomioon ottamiselle ja kehittämiselle. Yhtenä hyvänä ratkaisuna voi olla yhteistyö muiden toimijoiden ja tilat omistavien ja / tai niitä hallinnoivien, sekä niiden siisteydestä huolehtivien tahojen kanssa.

Jos hygienia-asioiden kehittämisessä talouskysymykset nousevat esille, rahoituksen osalta voi miettiä oman seuran lisäksi eri em. tahojen halukkuutta osallistua kustannusten peittämiseen. Esimerkiksi oman kunnan tai kaupungin kanssa kannattaa käydä neuvotteluja. Perusteluna voi käyttää muun muassa hygienian ja terveyden edistämisen tärkeyttä ja jokaisen tahon velvollisuutta kantaa kortensa kekoon näiden asioiden huomioinnissa.

Lisätietoja

Kirjallisuutta

- * Aalberg V ja Siimes M A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo.
- * Huovinen P. 2003. Hyvät, pahat, näkymättömät. Miten selvitä elämässä mikrobien kanssa. WSOY.
- * Koulun terveystiedon ja biologian oppikirjat
- * Liukkonen I ja Saarikoski R. 2007. Terveet jalat. Duodecim. Tammer-Paino.

Nettiosoitteita

www.hammaslaakariliitto.fi/suun-terveys/

www.health.fi/terveysverkko/

www.poliklinikka.fi

www.porinassat.fi/seuran%20tukitoiminta.doc

(Porin Ässien terveyden edistämisen tukitoiminta, terveiden elämäntapojen ohjelma)

www.terveyskirjasto.fi

www.tietopankki.com