



Haavahoidon tietotesti:

Kysymyspatteristo lähihoitajaopiskelijoiden opetukseen

Hannele Moisander

Haavahoito-osaamisen vahvistaminen lähihoitajakoulutuksessa toisen asteen opettajille hankkeessa laadittiin lähihoitajaopiskelijoiden opetukseen tietotestikysymyksiä haavahoitoon liittyvistä kokonaisuuksista. Tietotestikysymykset laativat hankkeessa mukana olleet toisen asteen opettajat. Tietotestikysymykset ovat suoraan hyödynnettävissä lähihoitajien opetukseen. Tietotestikysymyksien yhteydessä on oikeat ja väärät vastaukset perusteluineen. Tietotestin kysymykset perustuvat toisella asteella käytettyihin oppikirjoihin ja kirjalliseen aineistoon.

Tietotestin materiaali on tehty OPH:n rahoittamassa, Laurea-ammattikorkeakoulun toteuttamassa täydennyskoulutuksessa toisen asteen opettajille. Hanke toteutettiin vuonna 2023.

Sisällys

KYSYMYPATTERISTO 4

KYSYMYSPATTERISTO

Onko väittämät oikein vai väärin?

1. Painehaava sijaitsee yleensä selvästi luisen ulkoneman kohdalla (oikein)
2. Valtimoperäinen eli iskeeminen haava on yleensä raajan ääreisosissa (oikein)

Lähde Juutilainen, V. ja Hietanen, H. 2018. Haavahoidon periaatteet. Helsinki: SanomaPro Oy.

ASO tarkoittaa

- a) aseyyllisyylihappoa
- b) kohonnutta verenpainetta
- c) valtimokovettumatautia (oikein)
- d) diabetesta sairastavaa ihmistä

Väittämä: Haavan etiologinen tekijä voi olla esim. kengän hankaus

Vastaus: oikein

Lähde: Juutilainen, V. ja Hietanen, H. 2018. Haavahoidon periaatteet. Helsinki: SanomaPro

Väittämä: Krooninen haava on aina sisäsyntyinen

Vastaus: väärin

Perustelu: Akuutti haava voi muuttua krooniseksi, jos se ei parane alle kuukauden kuluessa sen synnystä häiriintyneen paranemisprosessin vuoksi. (Hietanen & Juutilainen 2018a, 27, 29.)

Mikä seuraavista verisuoniin liittyvistä kroonisista haavatyypeistä on tulehduksen aiheuttama.

- a. Lymfaattiseen turvotukseen liittyvä haava
- b. Laskimohaava
- c. Valtimohaava
- d. Vaskuliitti

Vastaus: vaskuliitti

Perustelu: Vaskuliitti eli verisuonitulehdus johtuu immunologisen reaktion aiheuttamasta tulehduksesta verisuonen seinämässä. Tällöin verisuonen seinämä vaurioituu, syntyy ahtaumia, tukoksia ja niiden seurauksena voi kehittyä ihohaava. Vaskuliitin voi aiheuttaa esimerkiksi virus- tai bakteeritulehdus,

sidekudossairaus tai joskus aiheuttajaa ei tiedetä. (Mustalahti P., <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00751>, 2022)

Haavan syvyyttä arvioitaessa on tärkeämpi arvioida sitä, mihin kudokseen asti haava ulottuu kuin haavan syvyyttä senttimetreissä oikein/väärin

Vastaus: oikein.

Perustelu: Haavan hoitomenetelmien valinnassa on tärkeämpi tietää haavan anatominen syvyys, toisin sanoen, mihin kudokseen asti haava ulottuu. Esimerkiksi lihavan ja laihan haava, mikä ulottuu lihaskudokseen, on lihavalla määrällisesti mitattuna syvemmällä ihonalaisen rasvakerroksen vuoksi. (Hietanen & Juutilainen, 2018b.)

Mitkä seuraavista ovat iskeemisen haavan ominaispiirteitä?

- Se sijaitsee yleisimmin pohkeessa.
- Se on yleensä kuiva ja kovapintainen.
- Se on yleensä tarkkarajainen.
- Perifeeriset pulssit eivät tunnu tai tuntuvat heikosti.

Vastaus: b, c ja d

Perustelut: a. Väärin. Iskeeminen haava sijaitsee yleensä perifeerisesti jalkaterän alueella tai varpaissa. b. Oikein. Iskeeminen haava on yleensä, kuiva ja kovapintaisen nekroottisen katteen peittämä. c. Oikein. Iskeeminen haava on rajoittunut yleensä tietylle alueelle, mihin kuolio on syntynyt valtimoverenkiertohäiriön vuoksi. d. Oikein. Valtimoverenkiertohäiriön vuoksi normaali verenkierto on heikentynyt tai estynyt, jolloin perifeeriset pulssit tuntuvat vain heikosti tai ei ollenkaan. (Hietanen, 2018.)

Akuutit syntyvät yleensä mekaanisesta voimasta

Vastaus: OIKEIN

Perustelut: Tavallisesti akuuttien haavojen taustalla on mekaaninen voima; hankaus ja kitka. Leikkaava terävä mekanismi, voima, joka venyttää tai repivä tylppä tai kudoksia ruhjova voima

Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

Akuutit haavat jaotellaan vain likaisiin haavoihin

Vastaus: VÄÄRIN

Perustelut: Jaotellaan puhtaisiin ja likaisiin haavoihin. Puhtaita haavoja, ovat terveelle iholle tehdyt leikkaushaavat. Puremat tai tapaturmasta johtuvat haavat ovat likaisia haavoja. Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

Vulnus on akuutin haavan latinankielinen sana

Vastaus: OIKEIN Äkillisen ulkoisen tekijän aiheuttama haava on vulnus.

Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

Väittämä: Haavat, jotka ovat olleet auki vähintään viikon määritellään krooniseksi haavoiksi

vastaus: VÄÄRIN

Perustelut: Haavat, jotka ovat olleet auki vähintään kuukauden määritellään krooniseksi haavoiksi.

Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

Kroonisista alaraajahaavoista suurin osa on verenkiertoperäisiä

Vastaus: OIKEIN (Lähde; Krooninen alaraajahaava (kaypahoito.fi)

Väittämä: Tulehdussairaudet voivat aiheuttaa myös kroonisia haavoja

Vastaus: OIKEIN

Perustelut: kts. taulukko kirjan sivulta 29. Tulehdussairauksien aiheuttamia kroonisia haavoja ovat esim. reumahaavat, vaskuliitti ja Pyoderma gangrenosum.

Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

Väittämä: koskien haavan paranemista

a) Kypsymisvaihe on ensimmäinen vaihe haavan paranemisessa

Vastaus: VÄÄRIN kysymisvaihe tulee vasta tulehdusreaktiovaiheen jälkeen, ja osittain korjausvaiheen kanssa päällekkäin Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

b) voimakkaimmillaan tulehdusreaktio on 1–3 vuorokauden kuluttua vammasta

vastaus: OIKEIN Tulehdusreaktio on voimakkaimmillaan 1–3 vuorokautta vamman synnystä. Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021

c) Haavan punoitus ja turvotus ovat inflammaation merkkejä

vastaus: OIKEIN Inflammaation sekä myös infektion tunnuspiirteitä ovat; punoitus, turvotus, kuumotus, kipu ja toimintakyvyn häiriintyminen. Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021)

Väittämä: koskien haavan paranemista

a) Haavan korjausvaiheessa kudospuutosalue täyttyy ensiksi väliaikaisella soluväliaineella

Vastaus: OIKEIN Korjausvaiheen alussa kudospuutosalue täyttyy ensisijaisesti väliaikaisella soluväliaineella, joka koostuu verihyytymästä. (Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. &Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021, s. 35.

b) haavan kypsytysvaihe alkaa, kun haava on umpeutunut

Vastaus: Oikein Haavan kypsymisvaihe alkaa, kun haava on umpeutunut, ja se voi jatkua jopa 12 kuukauden ajan vaurion synnystä. (Lähde; Haavan paraneminen ja arpeutumisen häiriöt (duodecim-lehti.fi)

c) Maturaatiovaihe tarkoittaa samaa, kuin haavan tulehdusvaihe

Vastaus: VÄÄRIN Haavan paranemisvaihe on sama, kuin maturaatiovaihe. Lähde: Haavahoidon periaatteet; Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.), Sanomapro 2021, s. 38.

Haavan parantuminen alkaa aina tulehdusreaktiolla, johon täytyy syödä aluksi antibioottikuuri. Väärin Haavan paranemisessa tulee aluksi tulehdusreaktio, joka on elimistön normaali tapa reagoida ärsytykseen tai kudonvaurioon. Tätä kutsutaan tulehdusreaktiovaiheeksi, joka käynnistää haavan paranemisen. Kyseessä ei ole bakteerien, virusten tai sienten aiheuttama tulehdus. (Juutilainen & Hietanen 2012; sivu 31)

Hoitaja voi poistaa aina nekroottisen kudoksen, jotta haavapohja voi jatkaa parantumistaan. Väärin Haavan nekroottisen kudoksen poistaa lääkäri kirurgisessa puhdistuksessa, jossa leikkaavilla instrumenteilla (veitsi, sakset) poistetaan haavasta kaikki selvästi eloton ja mahdollisesti tulehtunut kudos terveeseen ja sairaan kudoksen rajalle saakka. (Juutilainen & Hietanen 2012; sivu 80)

Haavan koon arviointimenetelmiä ovat:

- a) Haavan mittaaminen senttimetrimitalla oikein
- b) Haavan syvyyden mittaaminen pumpulitikulla oikein
- c) Haavan valokuvaaminen oikein
- d) Haavan reunojen ja ympäröivän ihon arviointi oikein

Lähde: Juutilainen & Hietanen 2012; sivu 62-75

Pyoderma gangrenosum on ihoinfektion aiheuttama haava, jonka synnä on tulehduksellinen suolistosairaus.

Vastaus: Väärin Pyoderma gangrenosum on erittäin harvinainen ihoa haavauttava sairaus, jonka taustalla ei ole ihoinfektio. Usein sen taustalla on tulehduksellinen suolistosairaus, nivelreuma tai muu autoimmuunisairaus. Juutilainen & Hietanen 2012; sivu 361

Haavan paranemisen vaiheet ovat:

- a) Inflammaatiovaihe OIKEIN Inflammaatio ei tarkoita infektiota, vaan reaktiota, joka on elimistön normaali tapa reagoida kudonvaurioon. Inflammaatio käynnistää haavan paranemisen.
- b) Infektiovaihe VÄÄRIN Infektiossa on kyse bakteerien, virusten tai sienten aiheuttamasta tulehduksesta, joka hidastaa haavan paranemista.
- c) Proliferaatiovaihe OIKEIN Proliferaatiovaiheen aikana haava umpeutetaan mahdollisimman nopeasti kehon suojaamurin palauttamiseksi eli haavaan alkaa muodostua epitelisaatiota.
- d) Maturaatiovaihe OIKEIN Maturaatio eli haavan kypsymisvaihe alkaa muutaman viikon kuluttua haavan syntymisestä, jos paranemisolosuhteet ovat olleet optimaaliset. Lähde: Lagus, Heli.

2018. Haavan paraneminen. Teoksessa Haavanhoidon periaatteet. 2018, 4. uudistettu painos. Toimittaneet Vesa Juutilainen ja Helvi Hietanen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Sivut 30–39. 2.

Ravitsemustilan vaikutus haavan paranemiseen: Proteiinien puutos

- a) hidastaa haavan paranemista OIKEIN Proteiininen puutos on yleisin aliravitsemuksen muoto. Se mm. heikentää angiogeneesiä, fibroblastien jakaantumista ja pitkittää tulehdusreaktiivaihetta.
- b) ei lisää infektioriskiä VÄÄRIN Proteiinien puute heikentää kehon infektio puolustusta, hidastaa haavan paranemista ja infektioriski suurenee.
- c) ei vaikuta kudoksen hapensaantiin VÄÄRIN Proteiinien vajeus johtaa kudosturvotukseen ja sitä kautta kudoksen hapetus ja ravinnon kuljetus kärsivät.
- d) johtaa kudosturvotukseen OIKEIN Proteiinien vajeus johtaa kudosturvotukseen.

Lähde: Juutilainen, Vesa ja Hietanen, Helvi. 20128. Haavapotilaan tutkiminen. Teoksessa Haavanhoidon periaatteet. 2018, 4. uudistettu painos. Toimittaneet Vesa Juutilainen ja Helvi Hietanen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Sivut 59-60.

Haavan silmämääräisen tarkasteluun eli arviointiin kuuluvat seuraavat asiat: Mihin kudokseen haava ulottuu

- a) Haavan pohjalla oleva kudoksen laatu
- b) Haavaerite ja sen määrä
- c) Haavaa ympäröivän ihon kunto

KAIKKI OVAT OIKEIN

Lähde: Lagus, Heli. 2018. Haavan paraneminen. Teoksessa Haavanhoidon periaatteet. 2018, 4. uudistettu painos. Toimittaneet Vesa Juutilainen ja Helvi Hietanen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Sivut43-44.

Avoimen haavan VPKM-väri luokituksen käyttäminen auttaa:

- a) hoidon suunnittelussa OIKEIN
- b) helpottaa hoidon (hoitovasteen) arviointia OIKEIN
- c) soveltuu kaikenlaisille haavoille VÄÄRIN (Väri luokitus ei sovi palo- ja paleltumavamman, painehaavan tai syöpähaavan luokitukseen)
- d) turvaa tiedonkulkua hoitoketjun eri vaiheissa OIKEIN

(Lähde: Juutilainen, Vesa ja Hietanen, Helvi. 20128. Haavapotilaan tutkiminen. Teoksessa Haavanhoidon periaatteet. 2018, 4. uudistettu painos. Toimittaneet Vesa Juutilainen ja Helvi Hietanen. Sanoma Pro Oy. Helsinki. Sivut 67 ja 69)

Diabeettinen jalkahaava on nilkan, jalkaterän tai varpaiden alueen haava, jonka taustalla on:

- a) ääreishermoston ja / tai valtimoverenkierron sairaus, oikein. Juutilainen & Hietanen. 2018.)

b) liian matalalla pitkään olleet verensokeriarvot, väärin. Diabeettisen jalkahaavan taustalla on pitkään jatkunut korkea verensokeri, joka lisää riskiä ääreishermoston ja valtimoverenkierron sairauksiin. (Juutilainen & Hietanen. 2018.)

c) laskimoiden vajaatoiminta, väärin. Diabeettisen jalkahaavan taustalla on ääreishermoston ja / tai valtimoverenkierron sairaus. (Juutilainen & Hietanen. 2018.) Juutilainen & Hietanen. 2018. Haavanhoidon periaatteet. Sanoma Pro Oy.

Mitkä seuraavista väittämistä kuvaavat vaskuliittihaavan syntymekanismia:

- a) Vaskuliittihaavalle tärkein altistava tekijä on alaraajojen laskimoiden vajaatoiminta, väärin. Vaskuliittihaavat syntyvät verisuonien autoimmuunirektion aiheuttamasta tulehduksesta verisuonissa. (Salmi & Kimpimäki. 2022.)
- b) Koska vaskuliittihaava aiheutuu tulehdusreaktiosta, sen hoitona on aina suun kautta otettavat antibiootit, väärin. Vaskuliittihaavat syntyvät autoimmuunireaktion aiheuttamasta verisuonitulehduksesta, johon antibiootit eivät tehoa. (Salmi & Kimpimäki. 2022.)
- c) Epäiltäessä vaskuliittihaavaa, tulee asiakas ohjata erikoissairaanhoidon, oikein. Tällainen potilas tulee ohjata erikoissairaanhoidon, koska myös vaskuliittihaavan etiologia, eli juurisyy tulee selvittää ja hoitaa. (Salmi & Kimpimäki. 2022.)
- d) Vaskuliittihaavojen paikallishoitoon pitää aina yhdistää vaskuliitin hoito, oikein. (Salmi & Kimpimäki. 2022.) Salmi & Kimpimäki. 2022. Vaskuliittihaavojen taudinkuva, hoito ja ennuste. Haava. 4/2022.

Avoimen haavan VPKM-väriluokituksessa käytetään haavanpohjaa kuvaamaan värikoodeja vaaleanpunainen, punainen, keltainen ja musta.

Täydennä oikea väri tekstiin: _____ haava on jo hyvin parantumassa oleva haava, jossa epitelisaatio, eli uusi iho on alkanut muodostua haavan pintaan. Jos haavassa on sitkasta fibliinikatetta, siitä käytetään nimitystä _____ haava. kun haavan pohjasta kasvaa ryynimäistä granulaatiokudosta, haava alkaa pienentyä ja siitä käytetään nimitystä _____ haava. Jos haavan päällä on mustaa tai ruskeaa katetta, se on _____ haava. (Juutilainen & Hietanen. 2018.)

Oikeat vastaukset: Vaaleanpunainen, keltainen, punainen, musta

Juutilainen & Hietanen. 2018. Haavanhoidon periaatteet. Sanoma Pro Oy.

Diabeetikon jalkahaavariskiä arvioidaan:

- a) tutkimalla jalan valtimoverenkierron tilaa, tuntoaistia ja jalan rakennemuutoksia. Oikein. Diabeetikon riskijalkaluokituksessa tutkitaan valtimoverenkierto vähintään palpoimalla jalan pulsit, tekemällä monofilamenttitutkimus ja kartoittamalla alaraajojen rakennemuutokset. (Diabeetikon jalkaongelmat.2021).
- b) painehaavahelpperillä Väärin. Painehaavahelpperin avulla voidaan arvioida painehaavan syvyyttä. (Suomen Haavanhoitoyhdistys).
- c) tutkimalla PVK eli pieni verenkuvaa. Väärin. Diabeetikon jalkaongelmat.2021. Käypä hoito -suositus | Julkaistu: 24.03.2021 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50079>. Luettu 7.2.2023. Suomen haavanhoitoyhdistys. https://www.shhy.fi/wp-content/uploads/2021/03/SHHY_PDF_hoitosuositukset_helpperit_painehaava_2011.pdf. Luettu 7.2.2023.

Turvotuksen hoito haavan paranemisessa ja ennaltaehkäisyssä on ensisijaisen tärkeää

- A) Ei
- B) Kyllä (oikein)

Laskimoperäisten haavojen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on tärkeää huolehtia turvotuksen hoidosta.

Turvotuksia hoidetaan kompressiohoidoilla sidoksin tai tukisukin

- A) Kyllä (oikein)
- B) Ei

Lähde: <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/haavojen-omahoito/turvotuksen-hoito-haavan-hoidossa>

Haavan arviointiin lukeutuu myös haavan sekä haava-alueen kuvaaminen.

OIKEIN → Kuva puhdistetulta haavalta → Ota kuva niin, että haavan koko ja sijainti ovat hahmotettavissa → Kuvaa mitan kanssa (https://www.epshp.fi/files/11948/STEPPItyopaja_Haavan_arviointi_ja_dokumentointi_E._Hammarstrom.pdf)

Haavareunojen epitelisoituminen tai kuroutuminen yhteen on tavallisesti merkki haavan pysähtyneestä paranemisesta.

VÄÄRIN → Haavareunojen epitelisoituminen tai kuroutuminen yhteen on tavallisesti merkki haavan paranemisesta. Kraaterimaiset ja kohonneet haavareunat taas ovat tavallisesti merkki hidastuneesta tai pysähtyneestä paranemisesta. (suomenhaavahoito.fi)

Haavat jaotellaan syntyvän ja sijainnin mukaisesti.

OIKEIN → Haavat eroavat toisistaan syntyvän ja sijainnin perusteella. Tyypillisin haava on ihoon jonkin ulkoisen tekijän vaikutuksesta syntyvä vaurio, joka rikkoo ihon muita kudoksia suojaavan kerroksen. Haavoja voi syntyä myös limakalvoille. Huonosta verenkierrosta joko verisuonten häiriön tai pitkäaikaisen ihoon kohdistuvan paineen synnyttämä haavauma edellyttää toisenlaisia hoitotoimia kuin tapaturmainen haava. Syntyvän mukaan voidaan puhua viilto- ja pistohaavasta, jotka ovat yleensä terävän esineen aiheuttamina, tai ruhje- tai repimähaavasta, joka syntyy ihoon ja sen alaiseen kudokseen kohdistuvan ruhjovan väkivallan seurauksena. Erityistä huomiota vaativat puremahaavat. (terveyskirjasto.fi)

Leikkaushaavan kanssa suihkuun voi mennä viikon kuluttua haavan ompelusta.

VÄÄRIN → Suihkuun voi mennä vuorokauden kuluttua haavan ompelusta, ellei ohjeessa ole toisin neuvottu, esimerkiksi ihonsiirteiden leikkauksissa. (terveyskyla.fi)

Haavan paranemiseen vaikuttaa potilaan ravitsemustilaan?

(O) - Oikein. Proteiinien puutos on yleisin aliravitsemuksen muoto. Proteiinivajaus heikentää kudosten hapetusta ja ravinnon kuljetus kärsii. Lisäksi proteiinivajaus heikentää infektiopuolustusta, jolloin haavan paraneminen hidastuu. (Haavanhoidon periaatteet, Juutilainen ja Hietanen, 44)

Potilaan, jolla on painehaava, tulee saada lisäravinteita esim. hiilihydraattia ja proteiinia?

(O) - Oikein. Hiilihydraatit ja rasvat toimivat energian lähteinä haavan paranemisessa. (Haavanhoidon periaatteet, Juutilainen ja Hietanen, 44)

Antikoagulanttihoito nopeuttaa haavan paranemista?

(V) - Väärin. Antikoagulantit häiritsevät paranemisprosessissa veren hyytymistä? (Haavanhoidon periaatteet, Juutilainen ja Hietanen, 47)

ASA ja NSAID lääkkeet nopeuttavat haavan paranemista?

(V) - Väärin. ASA ja NSAID estävät haavan varhaista paranemisvaihetta estämällä trombosyyttien kasaantumista. (Haavanhoidon periaatteet, Juutilainen ja Hietanen, 47)

Laskimohaavat ovat seurausta laskimoissa esiintyvistä kohonneista laskimopaineista?

(O) - Oikein. Laskimohaavat johtuvat raajan kohonneista laskimopaineista ja siihen liittyvästä tulehdusreaktiosta (Käypä hoitosuositus, Krooninen alaraajahaava 09.04.2021)

Diabeetikon jalkahaavat syntyvät useimmiten kävelyn tai jalkineen aiheuttamasta mekaanisesta vauriosta?

(O) - Oikein. Sopimattomat jalkineet aiheuttavat diabeetikolle usein hiertymiä jalan luisten ulkonemien kohdalle (Haavanhoidon periaatteet, Juutilainen ja Hietanen, 363)

Haava syntyy aina ulkoisen tekijän seurauksena

Vastaus: väärin (Varsinkin kroonisten haavojen syntyyn vaikuttavat sisäiset sairaudet, kuten verenkierto-sairaudet ja diabetes) (Ollila ym. 2020, 336).

Väittämä: Tulehdusreaktio haavassa on normaali reaktio, joka käynnistää haavan paranemisen välittömästi

Vastaus: oikein (Oikein, koska elimistö reagoi kudonvaurioon ja valkosolut puhdistavat ja puolustavat vaurioitunutta kohtaa. Tulehdusreaktio häviää muutamissa päivissä, mikäli haavaan ei kehity tulehdusta. (Ollila ym. 2020, 337.)

Väittämä: Kipu ei vaikuta haavan paranemiseen

Vastaus: väärin. Kipu supistaa verisuonia ja hidastaa näin haavan paranemista (Moisander 2023). Lisäksi kipu vaikeuttaa haavan mekaanista puhdistamista Ollila ym. 2020, 337).

Alaraajahaavojen yhteydessä on syytä varmistaa verenkierron tila tunnustelemalla pulssi jalkapöydän päältä ja _____

Vastaus: Alaraajahaavojen yhteydessä on syytä varmistaa verenkierron tila tunnustelemalla pulssi jalkapöydän päältä ja **nilkasta** (Ollila ym. 2020, 345).

Valtimoperäiset haavat sijaitsevat yleensä säären alueella, jonka riskitekijöitä ovat naissukupuoli, raskaudet ja sukurasite,

VASTAUS väärin. Laskimoperäiset haavat sijaitsevat yleensä säären alueella, jonka riskitekijöitä ovat naissukupuoli, raskaudet ja sukurasite (Ollila ym. 2020, 340).

Tapaturmassa syntyneissä likaisissa haavoissa tulee varmistaa asiakkaan rokotesuoja _____ vastaan.

Vastaus: tapaturmassa syntyneissä likaisissa haavoissa tulee varmistaa asiakkaan rokotesuoja **jäykkäkouristusta** vastaan (Saarelma 2022)

Mitkä ovat tulehdusreaktion (inflammaatiovaihe) oireet?

Vastaus: Punoitus, turvotus, kuumotus, kipu ja toimintakyvyn häiriintyminen (rubor, tumor, calor, dolor ja functio laesa)

Lähde: Juutilainen & Hietanen, 2018, s.32

Valitse väittämät, jotka ovat mielestäsi oikein:

- a) Tehokas kivunlievitys edistää haavan paranemista
- b) Haavaa on hyvä huuhdella viileällä nesteellä
- c) Tupakointi haittaa haavan parantumista
- d) Yleisin syy haavan huonoon paranemiseen on bakteeritulehdus

Väittämät a, c ja d ovat oikein. Perustelu: Kipu supistaa verisuonia ja sitä kautta heikentää kudosten hagensaantia. Lisäksi potilaan motivaatio haavahoitoon voi laskea, jos hänellä on kipuja. Tupakointi heikentää kudosten hapetusta, mikä hidastaa haavan paranemista. Lisäksi nikotiini heikentää elimistön infektiopuolustusta sekä vähentää elimistön c-vitamiinivarastoa. Tällä on vaikutusta sidekudoksen rakentumiseen. Tupakointi voi myös vaikuttaa siten, että huonolaatuista arpikudosta muodostuu liikaa. (Juutilainen & Hietanen 2018, s. 42, 51.) Väittämä b on väärin. Optimaalinen lämpötila haavan paranemiselle on +37 astetta. Haavan huuhtelu kehon lämpötilaa viileämmällä nesteellä voi laskea haavan lämpötilaa, ja haavan paraneminen häiriintyy, jos haavan lämpötila laskee vähänkin alle kehon normaalilämpötilan. (Juutilainen & Hietanen 2018, 50)

Ihon verenkierron tilaa voidaan arvioida painantakokeella. Tutkittava ihoa alue on punakka, ja kun painantakokeessa sormi tai tutkimusväline nostetaan, ihon väri palautuu välittömästi. Mitä päättelet siitä? Valitse oikea vastaus

- a) Valtimoverenkierto on häiriintynyt
- b) Potilaalla on laskimostaasi.

Oikea vastaus b löydös liittyy laskimostaasiin. Iho on silloin väriltään punakka tai sinertävä, ja kapillaari-reaktio on nopeutunut. Jos kyseessä olisi valtimoverenkierron häiriö, iho on kalpea ja kapillaari-reaktio on erittäin hidaskä tai ei tule esille lainkaan. (Juutilainen & Hietanen 2018, 60–61)

Lisää puuttuvat sanat (haavan paranemisvaiheet): Akuutin haavan paranemisvaiheet ovat:

1. verenvuodon tyrehtyttäminen (hemostaasi)
2. _____
3. _____
4. kypsymisvaihe / uudelleenmuodostumisvaihe (maturaatio)

Vastaukset: 2) tulehdusreaktiovaihe (inflammaatio) 3) korjausvaihe / rakennusvaihe (proliferaatio) (Lar-gus 2021, 30.)

Potilaan sairaushistoria pitää selvittää, sillä se vaikuttaa haavanhoitoon ja sen suunnitteluun. Monet yleissairaudet esim. diabetes heikentää haavojen paranemista. OIKEIN (Juutilainen, Hietanen. 2021, 58)

Tupakointi parantaa haavan paranemista? VÄÄRIN Tupakointi heikentää haavan paranemista. (Juutilai-nen, Hietanen. 2021, 58)

Mitkä seuraavista vaiheista kuuluvat haavan paranemisen vaiheisiin? Valitse oikeat vaihtoehdot.

- a) verihitaleiden takertumisen vaihe
- b) verenvuodon tyrehtyttämisen vaihe

- c) hiussuonten laajenemisen vaihe
- d) tulehdus- eli inflammaatiovaihe
- e) korjaus- eli proliferaatiovaihe
- f) proteiinien muodostumisen vaihe
- g) arpeutumisen vaihe
- h) kypsymis- eli maturaatiovaihe

Oikeat vastaukset: b, d, e ja h

Mitkä tekijät vaikuttavat edistävasti haavan paranemiseen?

- a) haava-alueen kudosten happipitoisuus
- b) tupakoinnin aloittaminen
- c) ylipaino
- d) riittävä ravitsemus
- e) diabetes
- f) haavan kosteus
- g) haavan lämpötila (+37°C)
- h) kipu haavassa

Oikeat vastaukset: a, d, f ja g

Millä alla olevista menetelmistä voidaan haavaa arvioida? Valitse oikeat vaihtoehdot.

- a) VPKM väriluokituksella
- b) TIMERS-mallilla
- c) FAST-menetelmällä
- d) TIME haavan arviointikortilla
- e) MMSE-testillä

Oikeat vastaukset: a, b ja d

Mikä seuraavista haavoista on tyypillisesti parantunut lopullisesti 2–4 viikossa?

- a) Akuutti haava
- b) Krooninen haava
- c) Pinnallinen haava
- d) Syvä haava

Vastaus: a) Akuutti haava

Mitkä seuraavista ovat yleisimpiä syitä kroonisiin haavoihin?

- a) Verenkiertohäiriöt
- b) Diabetes
- c) Infektio
- d) Autoimmuunireaktio

Vastaus: a) Verenkiertohäiriöt ja b) Diabetes

Mikä seuraavista ei ole yleinen haavan paranemista hidastava tekijä?

- a) Huono ravitsemus
- b) Tupakointi
- c) Riittämätön verenkierto
- d) Haavan puhdistus

Vastaus: d) Haavan puhdistus Haavan paraneminen

Mikä seuraavista on tärkein tekijä haavan paranemisessa?

- a) Verenkierto
- b) Puhtaus
- c) Kipu
- d) Voiteet

Vastaus: a) verenkierto

Miten tulehdus vaikuttaa haavan paranemiseen?

- a) Se nopeuttaa paranemista
- b) Se hidastaa paranemista
- c) Se ei vaikuta paranemiseen
- d) Se voi joko nopeuttaa tai hidastaa paranemista

Vastaus: b) se hidastaa paranemista

Mitä tarkoittaa haavan granulointi?

- a) Haavaan muodostuu uusi kudus
- b) Haavaan muodostuu arpikudosta
- c) Haavaan muodostuu bakteereita
- d) Haavaan muodostuu märkää

Vastaus: a) Haavaan muodostuu uusi kudus. Suomen haavanhoitoyhdistyksen sivulla kuvataan granulaatio seuraavasti: Granulaatio. Granuloivasta haavapohjasta puhutaan, kun kudus on punaista, hieman jyvämäistä ja vitaalia. Kudus on lisäksi kosteaa. Kudus on hyvin verisuonittunutta, kollageeni on muodostumassa ja haavapohja verestää helposti.

Mitkä tekijät voivat hidastaa haavan paranemista?

- a) Tupakointi, huono ravitsemus ja diabetes
- b) Liikunta ja hyvä ravitsemus
- c) Voiteiden käyttö
- d) Puhdas ympäristö

Vastaus: a) Tupakointi, huono ravitsemus ja diabetes

Mikä on tärkein tekijä haavan paranemisessa?

- a) Haavan koko
- b) Haavan sijainti kehossa
- c) Potilaan ikä
- d) Haavan puhtaus

Oikea vastaus: d) Haavan puhtaus on tärkeä tekijä haavan paranemisessa.

Mitkä seuraavista ovat merkkejä haavan infektiosta?

- a) Kipu haavan ympärillä
- b) Haava erittää märkää tai veristä nestettä
- c) Kuumotus ja punoitus haavan ympärillä
- d) Kaikki yllä mainitut

Oikea vastaus: d) Kaikki yllä mainitut ovat merkkejä haavan infektiosta.

Miten arvioidaan haavan syvyyttä?

- a) Mittaamalla haavan pituus ja leveys
- b) Tutkimalla haavan pohjaa
- c) Tunnustelemalla haavan reunat
- d) Kaikki yllä mainitut

Oikea vastaus: b) Haavan syvyyden arvioimiseksi tutkitaan haavan pohjaa.

Mikä on haavan ensiapuhje, kun kyseessä on pieni pintahaava?

- a) Puhdista haava vedellä ja saippualla
- b) Puhdista haava alkoholipitoisella desinfiointiaineella
- c) Peitä haava tiiviisti sidoksella
- d) Anna haavan ilmakeivua

Vastaus: a) Puhdista haava vedellä ja saippualla

Akuutti haava syntyy usein jonkin sisäisen sairaustekijän vaikutuksesta Oikein/ väärin (v)

Kroonisen haavan paranemisaikaa voi olla vaikea arvioida ja se voi uusiutua herkästi samaan paikkaan

Oikein/väärin (o)

Palo- ja paleltumavammat luokitellaan kroonisiksi haavoiksi Oikein/väärin (V)

Painehaavat suositellaan luokiteltavaksi heti krooniseksi haavaksi Oikein /väärin (O)

Hietanen H & Juutilainen V. 2018. Haavan määritelmä ja haavatyyppit. Teoksessa V. Juutilainen & H. Hietanen (toim.) Haavanhoidon periaatteet (27–29). Sanoma Pro.

Yhdistä oikeat parit:

Akuuttia haavaa tutkittaessa arvioidaan	muun muassa haavan pohjalla olevan kudoksen laatu
Kroonisessa haavassa arvioidaan	muun muassa se, mihin kudoksiin haava ulottuu
Haavaa ympäröivän ihon kunnossa arvioidaan	muun muassa se, onko merkkejä kroonisesta laskimoiden vajaatoiminnasta
Runsaasti erittävässä säärihaavassa arvioidaan	muun muassa kosteusvaurioita tai hankaumia

- Akuuttia haavaa tutkittaessa arvioidaan muun muassa se, mihin kudoksiin haava ulottuu
- Kroonisessa haavassa arvioidaan muun muassa haavan pohjalla olevan kudoksen laatu
- Haavaa ympäröivän ihon kunnossa arvioidaan muun muassa kosteusvaurioita tai hankaumia
- Runsaasti erittävässä säärihaavassa arvioidaan muun muassa se, onko merkkejä kroonisesta laskimoiden vajaatoiminnasta

Mitä tarkoittaa akuutti haava?

Akuutti haava aiheutuu ulkoisesta tekijästä, kuten esimerkiksi veitsen viilto sormeen. Veitsi aiheuttaa haavan sormeen. Akuutit haavat jaotellaan puhtaisiin ja likaisiin haavoihin. Puhdas haava on esimerkiksi leikkaushaava ja likainen haava koiran purema. (Ollila – Hakkarainen – Kan – Lehtonen 2021, 336.)

Missä laskimoperäien haavauma tyypillisesti sijaitsee?

Laskimoperäien haavauma sijaitsee tavallisesti säären sisäsvivulla nilkan kehräsluun yläpuolella. Ympäröivä ihoalue on punertava tai pigmentoitunut. Haava on yleensä kivuton, kostea ja kellertäväkatteinen. (Airola 2022)

Onko sääriturvotuksen poistaminen kompressiohoidolla eli tukisidoksella tai lääkinällisillä hoitosukilla laskimoperäisen haavan tärkein hoitomuoto?

Kyllä on (Ollila – Hakkarainen – Kan – Lehtonen 2021, 340.)

Akuutti haava:

- voi olla puhdas
- voi olla likainen
- syntyy usein ulkoisen väkivallan seurauksena
- voi olla sisäsyntyinen

Oikea vastaus: A, B, C. Akuutti haava voi olla puhdas, jos se on syntynyt siistissä ympäristössä ja on alle 6 tuntia vanha. Likainen haava on silloin, jos siinä on vierasesineitä tai se on syntynyt ulkotiloissa tai pureman seurauksena. Akuutti haava syntyy usein ulkoisen tekijän seurauksena. (Anttila ym. 2019.)

Krooninen haava

- a) on ollut avoinna noin kaksi viikkoa
- b) syntymekanismina on usein elimistön sisäinen sairausprosessi
- c) voi olla myös kirurginen haava, joka ei ole parantunut normaalisti
- d) ei ole kirurginen haava

Oikea vastaus: B, C. Krooniseksi haava luokitellaan, kun se on ollut avoinna noin kuukauden ajan. Krooninen haava syntyy usein elimistön sisäisen sairausprosessin myötävaikutuksesta esim. verisuonisairaudesta, diabeteksestä, reumasta. (Anttila ym. 2019.)

Väite: Suotuisa lämpötila haavan paranemiselle on 40 astetta.

Vastaus: Väärin. Haavan paranemiselle suotuisin lämpötila on + 37 C. Jos haavan lämpötila laskee vähänkin alle kehon normaalilämpötilan, silloin solujen jakaantuminen, granulaatiokudoksen muodostus ja epitelisaatio häiriintyvät.

Väite: Haavaa ei voida sulkea enää kuuden tunnin jälkeen vamman synnystä.

Vastaus: Väärin. Kuusi tuntia vammasta on pidetty haavan sulkemisen aikarajana. Kuitenkin tilanne saattaa vaihdella alueittain. Jos verisuonitus on hyvä (esimerkiksi kasvojen alueella), voidaan puhdas viiltohaava sulkea vielä pidemmänkin ajan kuluttua. On tärkeää huomioida tällaisissa tilanteissa, haavan tarkka puhdistaminen ja on mahdollista myös tehdä haavan reunoihin pieni revisio kirurgisesti.

Akuutin haavan syitä/ taustoja:

- a) Isku
- b) Tulehdussairaus
- c) Leikkaus
- d) Diabetes
- e) Purema
- f) Syöpä

Vastaus: Isku, leikkaus, purema Lähde Haavanhoidon periaatteet, Vesa Juutilainen, Helvi Hietanen 2021

Kroonisen haavan syitä/ taustoja

- a) Kehon ulkoa tuleva paine
- b) Alaraajojen verenkiertosairaudet
- c) Kuumuus, sähkövirta
- d) Kehon ulkoa tuleva paine ja kudoksen venyminen
- e) Diabetes
- f) Kylmyys

Vastaus: Alaraajojen verenkiertosairaudet, Kehon ulkoa tuleva paine ja kudoksen venyminen, diabetes Lähde Haavanhoidon periaatteet, Vesa Juutilainen, Helvi Hietanen 2021.

Mitkä seuraavista ovat yleisiä lääkkeettömiä kivunlievitysmenetelmiä haavahoidossa?

- a. Kylmäpakkaus
- b. Lämpöhoito
- c. Paikallisuudutteet
- d. Asentohoito
- e. Mielikuva- ja rentoutusharjoitukset
- f. Transkutaaninen hermostimulaatio

- g. Haavan atraumaattinen käsittely
- h. Oikeiden haavasidosmateriaalien valinta ja käyttö
- i. Kaikki edellä mainitut

Oikea vastaus: i

Lähteet

Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim). 2021. T. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 102–103.

Castrén, H., Nuutinen, U. & Hietanen, H. 2021. Avoimen haavan paikallishoito. Duodecim, Oppiportti. Verkkokurssi. Viitattu 9.3.2023.

Terveyskylä. 2021: Haavan aiheuttaman kivun hoito. Viitattu 9.3.2023. <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/haavojen-omahoito/haavaan-liittyv%C3%A4n-kivun-hoito/haavan-aiheuttaman-kivun-hoito>

Millä seuraavista voidaan arvioida haavapotilaan kipua?

- a. VAS-asteikolla
- b. BORG-asteikolla
- c. NRS-asteikolla
- d. Kipujan avulla
- e. RPE-asteikolla
- f. VRS-asteikolla

. Oikeat vastaukset: a, c, d ja f

- a. VAS-asteikko: Visual analog Scale on yleisesti käytetty menetelmä kivun arvioimisessa. Se koostuu vaakasuorasta viivasta, jossa toisessa päässä on merkintä ”ei kipua” ja toisessa päässä on ”pahin mahdollinen kipu”. Potilasta pyydetään asettamaan rasti asteikon kohtaan sen mukaan, kuinka paljon hän kokee kipua.
- b. BORG-asteikko: Rating of perceived Exertion on menetelmä, jota käytetään arvioimaan henkilön fyysisen rasituksen tai kuormituksen määrää.
- c. NRS-asteikko: Numeric Rating Scale on menetelmä, jota käytetään kivun arvioinnissa. Asteikko koostuu numeraalisesta asteikosta: 0–10, jossa 0 tarkoittaa ”ei kipua” ja 10 tarkoittaa ”pahin mahdollinen kipu”. Potilasta pyydetään arvioimaan kipu asteikolla 0-10 sen mukaan, kuinka voimakkaasti hän kokee niitä.
- d. Kipujana: Työkalu, joka auttaa seuraamaan ja kuvaamaan kivun oireiden voimakkuutta.
- e. RPE-asteikko: Rating of Perceived Exertion on menetelmä, jota käytetään fyysisen rasituksen ja kuormituksen arvioinnissa.
- f. VRS-asteikko: Verbal rating scale on menetelmä, jota käytetään kivun arviointiin. Asteikossa on sanallinen asteikko vöillä ei kipua – sietämätön kipu.

Lähteet:

Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim). 2021. T. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 98–99.

Terveyskylä. 2019: Opi arvioimaan kipua. Viitattu 9.3.2023. <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallinta-talo/itsehoito/opi-arvioimaan-kipua>

Mikä on diabeetikon neuropaattinen jalkahaava?

- a. Jalkahaava, joka kehittyy, kun diabeetikko saa haavan jalkaansa ja se ei parane asianmukaisesti
- b. Jalkahaava, joka kehittyy diabeetikon hermovaurioiden seurauksena
- c. Jalkahaava, joka kehittyy, kun diabeetikko saa infektion jalkaansa
- d. Jalkahaava, joka kehittyy diabeetikon liikkumattomuuden vuoksi.

Oikea vastaus: Kohta b

Perustelu: Diabeetikon neuropaattinen jalkahaava kehittyy diabeteksen aiheuttamien hermovaurioiden seurauksena. Se johtaa tuntoherkkyyden heikkenemiseen jaloissa. Tämä voi tarkoittaa, että diabeetikko ei välttämättä huomaa haavaa jalassa ja se voi johtaa vakavaan infektiin ja komplikaatioihin.

Lähteet: Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim). 2021. T. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 364. Rosengård-Bärlund, M. & Rönnemaa, T. 2019. Diabetes ja neuropatia. Duodecim, Oppiportti. Diabeteksen tietokanta. Viitattu 10.3.2023.

Väittämä: Tärkein diabeettisen neuropatian muoto on kiputunnon puuttuminen.

Oikea vastaus: OIKEIN, koska siihen vaikuttavat poikkeavat glukoosiarvot suhteessa diabeteksen hoitotasapainoon. Mahdollisesti tärkein tekijä on hermosäikeiden pienten valtimoiden angiopatia ja säikeiden puutteellinen verenkierto. Myös hermosoluihin kertyvä sokerialkoholin myrkyllinen vaikutus ja hermojen sisällä olevien valkuaisten sokeristuminen voi vaikuttaa neuropatian kiputunnon puuttumiseen.

Lähteet: Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim). 2021. T. Haavanhoidon periaatteet. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 364.

TIME-toimintamalli. Lisää puuttuvat asiat/sanat.

T: Tissue = haavan puhdistaminen

I: Inflammation and infection = _____

M: Moisture balance = _____

E: Edge of the wound = epitelisaation tukeminen

OIKEAT VASTAUKSET:

I =tulehduksen hallinta, M= kosteustasapainosta huolehtiminen

Lähde: Lagus, H. 2021. Haavan paraneminen. Teoksessa: Haavahoidon perusteet. Sanoma Pro Oy. 30–56.

Kerro miten laitat lampaanvillan varpaiden väleihin:

- a) myttyyn sukkaan
- b) U-muotoisesti varpaiden väleihin
- c) kiertäen varpaiden ympärille tiukasti

OIKEA VASTAUS: b) U-muotoisesti varpaiden väleihin.

Miksi käytät lampaanvillaa varpaiden väleissä?

- a. lisää ergonomiaa
- b. Rikkinäisten varpaanvälien, varvasvälien hautumien hoitoon ja ennaltaehkäisyyn
- c. on aseptista toimintaa

OIKEA VASTAUS: b, lampaanvilla suojaa varvasvälejä

lähde: <https://edis.fi/product/1251/lampaanvilla-mills>

Haavan kivunhoito, mitä voi tarkoittaa kivun lääkkeetönhoito, valitse oikeat vaihtoehdot

- a) raajan kohoasentoa
- b) rentoutumista
- c) mielikuvaharjoituksia
- d) potilaan informointia

OIKEAT VASTAUKSET: kaikki vastaukset ovat oikeita. Haavapotilaan kivunhoitoon voidaan käyttää näitä lääkkeettömiä hoitokeinoja. Muista tehdä tarkat kirjaukset ja auttoiko kyseinen menetelmä: hyvin, osittain tai ei ollenkaan. Muista myös, että yleensä tarvitaan lääkkeettömien keinojen lisäksi kipulääkkeitä!

Lähde: Järves, K. & Kontinen, V. 2021. Kipu Haavahoidossa. Teoksessa: Teoksessa: Haavahoidon perusteet. Sanoma Pro Oy. 97-109.

Mikrobit eivät kestä hyvin kuivumista, joten ne eivät säily pitkään tartuntakykyisinä käsissä.

VASTAUS: VÄÄRIN Perustelut: Jos käsiä ei desinfioida riittävän usein työpäivän aikana, monet mikrobit kestävät hyvin kuivumista. Ne voivat säilyä pitkiä aikoja tartuntakykyisinä.

Laissa potilaan asemasta ja oikeuksista on määritelty työturvallisuuteen liittyvät vastuut ja velvollisuudet haavahoidossa.

VASTAUS: VÄÄRIN Perustelut: Työturvallisuuteen liittyvät vastuut ja velvollisuudet on määritelty työturvallisuuslaissa.

Biofilmi on bakteerien ja niiden tuotosten muodostama kalvorakenne. Sitä voi esiintyä kroonisissa haavoissa.

Vastaus oikein O

Lääkkeettöminä kivunhoidon keinoina voidaan käyttää rentoutusta, musiikkia, tietokonepelejä ja hypnoosia haavahoidossa.

Vastaus oikein O

Lähteenä käytetty: Haavahoidon opas. 2022. Kanta-Hämeen sairaanhoitopiiri. <https://www.khshp.fi/wp-content/uploads/2022/03/Haavaopas-2022docx.pdf>

Juutilainen, V. & Hietanen, H. 2018. Haavahoidon periaatteet. Sanomapro

Mitkä tekijät tulee ottaa huomioon haavakivun arvioinnissa

- a) Haavan koko ja syvyys, potilaan ikä ja sukupuoli
- b) Potilaan kivunsietokyky, haavaan liittyvät oireet ja potilaan yleinen terveydentila
- c) Potilaan asuinpaikka ja haavan aiheuttaja

Oikea vastaus: b) Potilaan kivunsietokyky, haavaan liittyvät oireet ja potilaan yleinen terveydentila

Haavakivun arvioinnissa on tärkeää ottaa huomioon monia eri tekijöitä, kuten haavan koko ja syvyys, potilaan kivunsietokyky, haavaan liittyvät muut oireet, kuten punoitus, turvotus ja verenvuoto sekä potilaan yleinen terveydentila (esim. maksa- ja munuaissairaudet)

Mitkä lääkkeet ovat yleisiä haavapotilaan kivunlievityksessä?

- a) Antibiootit ja kortikosteroidit
- b) Ei-steroidiset tulehduskipulääkkeet, parasetamoli, opioidit ja paikallisesti annettavat puudutusaineet
- c) Verenohennuslääkkeet ja diureetit

Oikea vastaus: b) Ei-steroidiset tulehduskipulääkkeet, parasetamoli, opioidit ja paikallisesti annettavat puudutusaineet. Vastauksien a ja c lääkkeet eivät ole kipulääkkeitä. (Järves K. & Kontinen V: Kipu haavanhoidossa. Teoksessa: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) Haavahoidon periaatteet. 2021. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 97–109

Mikä seuraavista ei ole lääkkeetön tapa lievittää haavakipua?

- a) Rentoutus- ja hengitysharjoitukset
- b) Haavan puhdistus ja sidoksen vaihto
- c) Kipulääkkeiden käyttö
- d) Kivunlievitystekniikat

Oikea vastaus: c) Kipulääkkeiden käyttö. Lääkkeetön haavakivunhoito tarkoittaa kivun lievittämistä ilman lääkkeitä. Haavan puhdistus ja sidoksen vaihto, rentoutus- ja hengitysharjoitukset, sekä kivunlievitystekniikat, kuten TENS-laitteen käyttö, ovat kaikki lääkkeettömiä tapoja lievittää haavakipua. (Järves K. & Kontinen V: Kipu haavanhoidossa. Teoksessa: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) Haavahoidon periaatteet. 2021. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 97–109

Miksi on tärkeää mitata haavan kokoa?

- a) Se auttaa seuraamaan haavan paranemista
- b) Se helpottaa hoitohenkilökunnan työtä
- c) Haavan koon arviointi ei ole tärkeää
- d) Muita syitä ei ole

Oikea vastaus: a) Se auttaa seuraamaan haavan paranemista. Haavan paranemisen seuranta motivoi myös potilasta. (Juutilainen V. & Hietanen H: Haavapotilaan tutkiminen. Teoksessa: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) Haavahoidon periaatteet. 2021. Sanoma Pro Oy: Helsinki, 57–82

Väittämä: Kipulääkkeitä ei tarvitse käyttää haavanhoidossa, sillä kipu kuuluu paranemisprosessiin ja auttaa kehoa tunnistamaan vaurioituneet alueet.

Vastaus: Tämä väite on virheellinen. Vaikka kipu voi olla osa paranemisprosessia, liian voimakas kipu voi hidastaa paranemista ja jopa aiheuttaa komplikaatioita. Kipulääkkeiden käyttö on yleistä haavanhoidossa, jotta potilaan kipu lievittyy ja hän pystyy lepäämään ja liikkumaan tarvittavassa määrin.

Väittämä: Haavan puhdistus tulee tehdä mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti, jotta kipu vähenee ja paranemisprosessi käynnistyy nopeammin.

Vastaus: Tämä väite on myös virheellinen. Vaikka haavan puhdistus on tärkeää infektioriskin vähentämiseksi, sitä ei pidä tehdä liian nopeasti tai liian voimakkaasti. Liian voimakas tai vääränlainen puhdistus voi aiheuttaa lisää kipua ja hidastaa paranemisprosessia. Haavan puhdistus tulee tehdä huolellisesti ja hellävaraisesti, jotta vaurioitunut alue ei vahingoitu lisää.

Väittäjä: oikein vai väärin. Diabeetikot eivät tarvitse tarkkaa jalkojenhoitoa, jos heillä ei ole jalkaongelmia.

Vastaus: Tämä väite on virheellinen. Diabetespotilailla on suurempi riski sairastua jalkaongelmiin, kuten haavaumiin ja infektioihin, joten jalkojen huolellinen hoito on tärkeää, vaikka ongelmia ei vielä olisikaan. Diabeetikoiden tulee tarkkailla jalkojensa kuntoa päivittäin, tarkistaa mahdolliset haavaumat ja hakea välittömästi hoitoa, jos havaitsevat muutoksia.

Väittäjä: oikein vai väärin Diabeetikon tulee välttää kenkiä, jotka painavat ja hankaa jalkoja, jotta välttyy jalkaongelmilta.

Vastaus: Tämä väite on oikea. Diabeetikoiden tulee valita kengät, jotka istuvat hyvin ja ovat mukavat jalassa. Kenkien tulee olla tarpeeksi leveät ja joustavat, jotta ne eivät paina tai hankaa jalkoja. Lisäksi kenkien tulee olla riittävän tukevat, jotta ne eivät aiheuta epävakautta kävellessä. Oikeanlaisten kenkien käyttö voi auttaa välttämään jalkaongelmia.

Diabeetikon jalkahaavat

Mitä diabeteksen komplikaatiota kutsutaan, kun hermovaurioiden takia jalat menettävät tunteensa?

a) Neuropatia b) Retinopatia c) Nephropatia d) Angiopatia

Vastaus: a) Neuropatia

Mitä diabeteksen komplikaatiota kutsutaan, kun verenkierron heikkeneminen johtaa jalkojen ja/tai jalkaterien haavaumiin? a) Neuropatia b) Retinopatia c) Nephropatia d) Angiopatia

Vastaus: d) Angiopatia

LÄHDE Haavanhoidon periaatteet 2021

Mikä seuraavista voi olla merkki diabeteksestä? a) Väsymys b) Yskä c) Ihottuma d)

Oikea vastaus: Kaikki edellä mainitut

Mitkä seuraavista ovat diabeteksen aiheuttamia verisuonikomplikaatioita? a) Neuropatia b) Nephropatia c) Retinopatia

Oikea vastaus: A ja C

Mitkä ovat yleisiä diabeteksen aiheuttamia jalkavaivoja? a) Varpaanvälihaavaumat ja kynsisieni b) Lihasrevähdyt ja nyrjähdys c) Reuma ja nivelrikko d) Migreeni ja päänsärky

Vastaus: a) Varpaanvälihaavaumat ja kynsisieni

Miten diabeetikot voivat ennaltaehkäistä jalkavaivoja? a) Tarkistamalla jalkojensa tilan päivittäin ja käymällä säännöllisesti jalkojenhoidossa. b) Pitämällä jalat lämpiminä kaikkina vuodenaikoina. c) Käyttämällä aina uusia kenkiä, jotta jalkoihin ei kohdistu liikaa painetta. d) Välttämällä kaikkea liikuntaa, joka rasittaa jalkoja.

Vastaus: a) Tarkistamalla jalkojensa tilan päivittäin ja käymällä säännöllisesti jalkojenhoidossa.

Lähde; Haavahoidon periaatteet, 2021

Täytä viivan kohdalle puuttuva sana. Aseptinen toiminta haavanhoidossa.

1. Aseptisella toiminnalla tarkoitetaan kaikkia niitä toimia, joilla pyritään estämään _____ syntyä. **V: infektioiden**
2. Aseptiikan tarkoituksena on suojata elävää kudosta tai steriiliä materiaalia _____. **V: mikrobeilta**
3. Aseptiset _____ on tärkeä omaksua osaksi päivittäistä työskentelyä. **V: työtavat**

Kaksivaiheinen eritetahra desinfektio. Laita väittämät oikeaan järjestykseen.

- Desinfioi kädet ja pue kertakäyttöiset suojakäsineet. **(1.)**
- Imeytä erite kertakäyttöiseen pyyhkeeseen tai paperiin. **(2.)**
- Laita käytetty pyyhe suoraan jätepussiin. **(3.)**
- Kostuta puhtaalla käsinekadella uusi kertakäyttöpyyhe desinfektioaineeseen ja pyyhi tahriintunut alue puhtaaksi. **(4.)**
- Laita käytetty pyyhe sekä suojakäsineet suoraan jätepussiin. **(5.)**
- Lopuksi desinfioi kädet uudelleen **(6.)**

Juutilainen, V. & Hietanen H. 2021. Haavanhoidon periaatteet. Sanoma Pro.

Kleemola R. & Santanen S. 3/2022. Haava. Haavainfektiot. Aseptinen työskentely polikliinisessä haavanhoidossa.

Haavakipua mitataan

- a. Ennen haavanhoitoa
- b. Haavanhoidon jälkeen
- c. Ennen ja jälkeen haavanhoidon

Oikea vastaus c: Mittaustulos ohjaa ennen haavanhoitoa kipulääkkeen annostelua, lääkemuutoksia tai lääkkeetöntä hoitoa. Mittaustulos ohjaa jatkohoitoa ja lääkitystä muutetaan herkästi.

Hoitomyöntyvyyttä lisää jos asiakkaan ei tarvitse itse ottaa vastuuta hoidon suunnittelusta.

- a. Totta
- b. Ei totta

Oikea vastaus b: hoitomyöntyvyyden ja onnistuneen haavanhoidon edellytyksenä on, että asiakas saa itse olla mukana hoidon suunnittelussa. On tärkeää ottaa huomioon hänen aiemmat kokemukset, jonka mukaan hoitoa muokataan.

Onko väittämä oikein vai väärin, merkitse rasti oikeaan vaihtoehtoon

	oikein	väärin
Tulehduskipulääkkeet sopivat hyvin haavakivun hoitoon diabetesta, munuaisten vajaatoimintaa ja vaikeaa ateroskleroosia sairastaville haavapotilaille.		X Tulehduskipulääkkeiden käyttö on yleensä kontraindisoitu ko. potilailla (munuaisten ja sydän- sekä verenkierrotoiminnan häiriintyminen lääkkeen vaikutuksesta entisestään).
Parasetamoli tehoaa myös kovaan haavakipuun.		X Parasetamoli tehoaa lievään tai kohtalaiseen haavakipuun, mutta sen teho ei ole riittävä kovan haavakivun hoidossa.
Tulehduskipulääkkeiden teho kohdistuu sekä kivun että tulehduksen hoitoon	X Tulehduskipulääkkeillä hoidetaan sekä kipua että tulehdusreaktiota.	
Haavanhoidossa tehokkaita kipulääkkeitä ovat ns. heikot opioidit yhdistelmävalmisteina parasetamolien tai ibuprofeenin kanssa.	X Heikkoja opioideja käytetään usein haavapotilaiden kivun hoidossa, mutta kodeiiniyhdistelmävalmisteiden teho vaihtelee paljon johtuen kodeiinin yksilöllisestä metaboliasta.	
Haavan puuduttaminen paikallisesti antaa aina sopivan tehon haavakipuun aiheuttamatta systeemivaikutuksia.		X Haavan paikallispuuduttamisen onnistumiseen vaikuttaa

		puuduteannoksen määrä, mistä ei ole tarkkoja suosituksia. Lisäksi puuduteaineen tehoon vaikuttavat haavan syvyys, tulehdus ja verkkyyys, joten annostelun onnistumista ei voida aina varmistaa.
--	--	---

Lähde: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) 2018. Luku 8. Kipu haavanhoidossa. Haavanhoidon periaatteet. 4. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Yhdistä oikein, mihin diabeetikon hermovauriotyppiin oikeanpuoleinen lause viittaa

	Syntyy virheasentoja ja kovettumia.
Tuntohermovaurio	Jalan iho kuivuu ja halkeilee.
	Nivelten liikelaajuus pienenee.
	Kiputunto ja lämpöaistimus heikkenevät
Liikehermovaurio	Jalkapöydän alueen oikovirtaus valtimoista laskimoihin lisääntyy.
	Jalan kuormittuminen tai vierasesineet jalkineissa jäävät huomamatta
	Jalan hikoilu vähenee.
Tahdosta riippumattoman hermoston vaurio	Varpaiden tai jalan asento muuttuu.
	Esiintyy hermosärkyä.

Lähde: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) 2018. Luku 20. Diabeetikon jalkahaava. Haavanhoidon periaatteet. 4. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Selitä lyhyesti, kuinka ehkäiset diabeetikon jalkahaavan syntymistä

Diabeetikon jalkahaavat ovat yleisiä diabeetikoilla, joilla on korkea verensokeri, huono verenkierto ja/tai heikentynyt tuntoaisti. Tämän vuoksi diabeetikoiden on tärkeää tarkkailla jalkojensa tilaa ja huolehtia jalkojensa hygieniasta ja hoidosta sekä oikeasta jalkineiden valinnasta. On tärkeää hoitaa diabeetikon jalkahaavat ajoissa, sillä hoitamattomina ne voivat johtaa vakavampiin komplikaatioihin, kuten infektioidiin ja jopa amputaatioihin.

Lähde: Juutilainen V. & Hietanen H. (toim.) 2018. Luku 20. Diabeetikon jalkahaava. Haavanhoidon periaatteet. 4. uudistettu painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Valitse oikeat väittämät, jotka kuvaavat diabeetikon jalkojen tutkimista

- a. Diabeetikon jalat tutkitaan riisumalla jalkineet, sukat ja tarvittaessa housut
- b. Käsin tapahtuvan tutkimisen ohessa tutkitaan kosketustunto
- c. Diabeetikon jalkojen tutkimisen yhteydessä tulisi aina tutkia myös hänen käyttämänsä kengät
- d. Diabeetikon jalan dynaaminen tutkiminen on lääkärin tehtävä

Oikeat vastaukset A, B ja C.

Väärä väittämä D: Jalan dynaaminen tutkiminen (jalan toiminnan tutkiminen) on tärkeää. Siinä selvitetään virheasennot, kuormituspoikkeavuudet, nivelten liikkuvuus ja hermojen toiminta. Se ei ole erikseen määritelty lääkärin tehtäviin kuuluvaksi.

Lähde: Juutilainen, V., & Hietanen, H. (toim), (2021). Haavahoidon periaatteet (s. 366). Sanoma Pro Oy

Diabeetikon jalkahaavan riskin arviointiin riittää

- a. heikko verensokeritasapaino
- b. tieto aiemmin olleesta jalkahaavasta
- c. tieto aiemmin suoritetusta amputaatiosta
- d. jalkojen kliininen tutkiminen

Oikeat vastaukset B, C ja D.

Väärä väittämä A: Ei ole riittävää tutkimustietoa.

Lähde: Juutilainen, V., & Hietanen, H. (toim), (2021). Haavahoidon periaatteet (s. 368). Sanoma Pro Oy

Valitse oikeat väittämät, jotka kuvaavat haavapotilaan kipua

- a. Haavan aiheuttama kipu on luonteeltaan useimmiten tavallista kudonvaurio- ja tulehduskipua
- b. Kivun voimakkuus vaihtelee vuorokaudenaikojen mukaan
- c. Usein haavakipu lisääntyy iltaa kohti
- d. Haava-alueen koskettamisen, liikuttamisen tai hoitotoimenpiteen aiheuttama kipu päättyy usein ärsytyksen päätyttyä

Oikeat vastaukset A, B ja C.

Väärä väittämä D: Haava-alueen koskettaminen tai liikuttaminen ja erityisesti hoitotoimenpiteet voivat aiheuttaa kipua, joka voi jatkua vielä ärsytyksen loputtua.

Lähde: Juutilainen, V., & Hietanen, H. (toim), (2021). Haavahoidon periaatteet (s. 98). Sanoma Pro Oy

Valitse oikeat väittämät, jotka kuvaavat haavapotilaan toimenpidekivun hoitoa

- a. Haavan puuduttaminen paikallisesti- annosteltavalla puudutusaineella, on ihanteellinen keino lievittää haavahoidon aiheuttamaa kipua
- b. Haavan puuduttamisen vaikutus on paikallinen, mutta siitä huolimatta potilaan muut lääkkeet ja sairaudet voivat vaikuttaa hoidon tehoon ja turvallisuuteen
- c. Haavan puuduttaminen voi jäädä riittämättömäksi syvissä haavoissa
- d. Haavan puuduttaminen paikallisesti on nopea tapa turvata laajan haavan kivun hoito

Oikeat vastaukset A ja C.

Väärä väittämä B: Haavan puuduttamisen vaikutus on paikallinen, eivätkä potilaan muut lääkkeet tai sairaudet juuri vaikuta hoidon tehoon tai turvallisuuteen

VÄÄRÄ VÄITTÄMÄ D: Hankaluuksia aiheuttavat laajalle haava-alueelle tarvittava suuri puudutemäärä ja haavan puutumiseen kuluva aika.

Lähde: Juutilainen, V., & Hietanen, H. (toim), (2021). Haavahoidon periaatteet (s. 107). Sanoma Pro Oy

Haavakipu voi olla merkki että

1. Haavalle on kehitymässä bakteeri infektio. **Oikein.** Äkillisesti lisääntynyt haavakipu on kuumotuksen, turvotuksen, punoituksen ja eritteen määrän lisääntymisen ohella tärkeä haavatulehduksen merkki.
2. Haavasidos ei ole oikeanlainen tai se on irronnut paikaltaan. **Oikein.** Hyvä haavasidos tukee osaltaan kivunhallintaa ja kun haavasidos on sopimaton tai pois paikaltaan, se voi lisätä haavakipua.
3. Haava paranee nopeasti ja se aiheuttaa kovaa kipua. **Väärin.** Haavan paraneminen ei aiheuta kovaa kipua, vaikka joskus haavalla voi esiintyä kihelmöintiä, kun se alkaa parantua. (Juutilainen ja Hietanen. 2018.)

Lähde: Juutilainen ja Hietanen 2018. Haavahoidon periaatteet. Sanoma Pro Oy

Millainen jalka on diabeetikon riskiluokka 1 kuuluva jalka:

- Jalassa on tuntopuutoksia tai rakennemuutoksia ja lisäksi nykyinen haava tai on ollut aiemmin haava tai jalkaan on tehty amputaatio. Väärin, tällainen jalka kuuluu riskiluokkaan 3.
- Jalassa on sekä valtimoverenkierron ongelmia että tuntopuutoksia. Väärin, tällainen jalka kuuluu riskiluokkaan 2.
- Jalassa on joko valtimoverenkierron ongelmia tai tuntopuutoksia. Oikein. Uuden riskiluokituksen mukaan myös sellaiset jalat, joissa on pelkästään valtimoverenkierron muutoksia, luokitellaan riskiluokkaan 1.

- jalassa on tuntuu puutoksia ja jalan rakennemuutoksia. Väärin, tällainen jalka luokitellaan riskiluokkaan 2. (Diabeetikon jalkaongelmat 2021).

Diabeetikon jalkaongelmat 2021. käypä hoito suositus. Luettu toukokuu 2023. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50079>

Haavahoidossa käytetään usein paikallispuudutteena suoraan haavalle levitettävää 2 % Xylocain geeliä.

1. Koska kyseessä on vain paikallispuudute, sitä voi käyttää huoletta kuinka paljon tahansa ja ilman lääkärin määräystä. Väärin, Xylocain 2 % geeli on reseptilääke ja vaatii aina lääkärin määräyksen. Sitä tulee annostella lääkärin antaman ohjeen mukaisesti. Etenkin haavahoidossa on mahdollista, että puudutetta imeytyy yliannosteltaessa myös verenkiertoon sellaisia määriä, että vakavat haittavaikutukset ovat mahdollisia.
2. 2 % Xylocain geeli aiheuttaa vain harvoin haittavaikutuksia oikein käytettäessä. Oikein, mutta vaikka haittavaikutukset ovat harvinaisia, tulee asiakkaan vointia seurata puudutetta käytettäessä.
3. 2 % Xylocain geeliä ei tule käyttää missään nimessä raskauden aikana, koska se on sikiötoksinen. Väärin, tuote on katsottu turvalliseksi myös raskauden aikana. Xylocain geeli 2 %.

Lähde: Xylocain geeli 2 %. Pharmaca Fennia. Luettu toukokuu 2023. <https://pharmacafenica.fi/spc/2013017>

Neuropaattinen haava

- Johtuu valtimoverenkierron heikentymisestä. **Väärin**, iskeeminen haava johtuu valtimoverenkierron vähenemisestä.
- On tyypillisesti muodoltaan pyöreä ja calluksen (kovettumarenkaan) ympäröimä. **Oikein**, neuropaattinen haava syntyy painealueelle kovettuman tai känsän alle, kun kiputunto ei varoita alla olevan kudoksen vaurioitumisesta ja diabeetikko jatkaa normaalisti kävelyä haavaisella jalalla.
- Kevennetään aina, että siihen kohdistuva paine ei estä verenkiertoa haava-alueelle. **Oikein**, tärkeä osa neuropaattisen haavan hoitoa on haavan keventäminen. Keventämisessä käytetään mm. haavakenkää, haavakipsiä, pyörätuolia, kynnärsauvoja ja paksuja U -lovettuja huopakavenyksiä. (Juutilainen ja Hietanen. 2018).

Juutilainen ja Hietanen 2018. Haavahoidon periaatteet. Sanoma Pro Oy

Väittämä: Runsas haavaeritys ja tulehdus lisäävät potilaan ravinnon tarvetta.

Vastaus: oikein

Lähde: Terveyskylä.fi <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/haavat/ravitsemus-osana-haavanhoitoa>

Väittämä: Kipu voi supistaa verisuonia ja siten hidastaa haavan paranemista.

Vastaus: oikein

Lähde: Duodecimlehti.fi <https://www.duodecimlehti.fi/duo15706>

Väittämä: Haavan paranemisen vaiheet ovat

- a) Verenvuodon tyrehtyminen Vastaus: **oikein**
- b) Tulehdusreaktio Vastaus: **oikein**
- c) Verenvuoto Vastaus: **väärin**
- d) Korjausvaihe Vastaus: **oikein**
- e) Kiinnittymisvaihe Vastaus: **väärin**
- f) Kypsymisvaihe Vastaus: **oikein**

Lähde: Duodecimlehti.fi <https://www.duodecimlehti.fi/duo15706>

Laita haavan paranemisen neljä vaiheet oikeaan järjestykseen

1. hemostaasi eli verenvuodon tyrehtyminen
2. inflammaatio eli tulehdusreaktiovaihe
3. proliferaatio eli korjausvaihe
4. maturaatio eli kypsytysvaihe

Väittämä: Laajentaako ja nopeuttaako kipu haavan paranemista?

Vastaus: **väärin**

Perustelu: Kipu voi supistaa verisuonia ja siten hidastaa haavan paranemista.

Valitse oikea vaihtoehto: Miten rasvakarsta kehittyy iholle?

- a) Rasvan muodostamaa karstaa syntyy, kun vanhaa voidetta ei poisteta iholta ennen uuden levittämistä.
Vastaus: **oikein**
- b) Rasvan muodostamaa karstaa syntyy, kun vanhaa voidetta poistetaan iholta mekaanisesti.
Vastaus: **väärin**

Väittämä: Laskimoperäinen haava on ulkonäöltään kostea ja erittävä.

Vastaus: **oikein**

Väittämä: Laskimoperäisen haavan hoitoon ei kuulu kompressiohoito.

Vastaus: **väärin.** Perustelut: laskimoperäisen haavan hoidossa on hyvin tärkeää muistaa paikallishoidon ohella jalan sidonta turvotuksen vähentämiseksi.

Väittäjä: Kroonista alaraajaturvotusta voi aiheuttaa esimerkiksi sydämen vajaatoiminta ja laskimoiden vajaatoiminta.

Vastaus: **oikein**

Lähde: [Tietoa turvotuksen aiheuttamista haavoista | Haavatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
[Turvotuksen hoito | Haavatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Miksi diabeetikolla on suuri riski saada krooninen jalkahaava? (Mainitse kaksi syytä.)

Vastaus: Diabeetikolla saattaa olla tuntopuutoksia, heikentynyt verenkierto jaloissa, korkea sokeri altistaa tulehdukselle, rakennemuutokset altistavat haavoille.

Väittämät, valitse oikea vaihtoehto

- a) Pieniä haavoja diabeetikon jaloissa ei tarvitse huomioida/hoitaa
Vastaus: **väärin**
- b) Diabeetikon jalat tulisi rasvata päivittäin
Vastaus: **oikein**
- c) Käsipeili on hyvä väline jalkojen omahoitoon diabeetikolla
Vastaus: **oikein**

Lähteet: Duodecim Käypä hoito -suositus. 2021. Diabeetikon jalkaongelmat. Asunmaa ym. 2023 Sairaanhoidotyössä toimiminen. Sanoma Pro.

Tulehdus- eli inflammaatiovaihe haavan paranemisessa tarkoittaa haavainfektiota?

- a. Oikein
- b. Väärin

Vastaus on väärin.

Tulehdusvaiheen tehtävä on puhdistaa haava kuolleista soluista ja käynnistää uudissuonten kasvu. Tulehdusvaiheessa haavassa on tulehduksen merkkejä, mutta kyse ei ole infektiosta.

Lähteet:

Anttila, K. ym. 2020. Sairaanhoito ja huolenpito: SanomaPro., Terveyskylä: [Miten haava paranee?](#)

Korjaus- eli proliferaatiovaiheessa haavan reunat lähentyvät, haavaontelo täyttyy kollageenilla ja epi-teeli kasvaa.

- a. Oikein
- b. Väärin

Vastaus on oikein

Lähteet: Anttila, K. ym. 2020. Sairaanhoido ja huolenpito: SanomaPro. Terveyskylä: [Miten haava paranee?](#)

Hyvin parantuneen suljetun haavan vetolujuus on

- a. 60 %
- b. 80 %
- c. 100 %

Vastaus on 80 %

Lähteet:

Anttila, K. ym. 2020. Sairaanhoido ja huolenpito: SanomaPro.

Terveyskylä: [Miten haava paranee?](#)

Laskimoperäisen alaraajahaavan kroonistumisen aikarajana pidetään 2 viikkoa.

Väärin - laskimoperäisen haavan kroonistumisen aikarajana pidetään yleensä 4 viikkoa, valtimoperäisen 2 viikkoa. Lähde: Terveyskirjasto. Krooninen (pitkittynyt) alaraajahaava. 2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00068>

Valtimoperäisten alaraajahaavojen kipua voidaan helpottaa jalkoja kohottamalla.

Väärin - valtimoperäisten haavojen kipua voidaan helpottaa laskemalla jalkoja alaspäin. Lähde: Terveyskylä - haavatalo. Valtimohaavojen kipuoireet ja kivunhoito. 2021. <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/tietoa-haavoista/valtimohaavat/valtimohaavojen-kipuoireet-ja-kivunhoito>

Jos noudattaa aseptista järjestystä haavahoidossa, niin riittää kun varaa 1 parin suojakäsineitä.

Väärin - suojakäsineet vaihdetaan ensimmäisen kerran haavalla olevien sidosten poistamisen jälkeen. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. 2021, Sanoma pro.

Haavalla tarkoitetaan aina viiltävän esineen tekemää haavaa.

Vastaus: **Väärin:** Haavalla tarkoitetaan ehjän ihon tai sen alaisen kudoksen rikkoutumista.

Lähde: Haavan hoitotyö s 502, Sairaanhoido ja huolenpito, Sanoma Pro, Helsinki.2019

Haava on tuore, jos sen syntymisestä on alle 10 tuntia.

Väärin. Haava on tuore, jos sen syntymisestä on alle 6 tuntia.

Lähde: Haavan hoitotyö. S 503. Sairaanhoido ja huolenpito, Sanoma Pro, Helsinki2019

Haavan biologinen puhdistus tarkoittaa, että hoidossa käytetään hyttysen toukkia.

Vastaus: Väärin. Haavan biologinen puhdistus tarkoittaa, että haavalla käytetään karpäsen toukkia, jotka hajottavat ja pehmittävät katetta ja syövät hajonneen kudoksen.

Lähde: Haavan hoitotyö. S 506. Sairaanhoido ja huolenpito, Sanoma Pro, Helsinki2019

Potilaalla krooniset haavat vähintään kuukauden. Luettele niiden kuusi yleisintä aiheuttajaa.

Vastaus: Verisuoniperäiset haavat, diabetekseen liittyvät haavat, painehaavat, tulehdussairauksiin liittyvät haavat, metabolisten sairauksien aiheuttamat haavat, syöpäsairauksien aiheuttamat haavat.

Lähde: Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim.) 2021. Haavahoidon periaatteet. Kavola, H. & Laine, M. 2020. Kroonisten haavojen ehkäisy on tehokkainta haavahoitoa

Mitkä tekijät ovat tärkeitä huomioida diabetespotilaan hoidossa, jotta jalkojen haavaumia voidaan ennaltaehkäistä?

Vastaus: Diabeteksen hyvä hoitotasapaino eli verensokeri lääkärin ohjeen mukainen (lääkehoito, ravitus ja liikunta), jalkojen päivittäinen hoito, jalkineiden kunto.

Lähde: Duodecim Käypä hoito -suositus. 2021. Diabeetikon jalkaongelmat.

Täydennä lauseet tehtävään. (Sanat voidaan antaa listana tarvittaessa.)

Laskimoperäisen alaraajahaavan taustalla on _____, kohonnut laskimopaine tai suonikohjutauti.

vastaus: laskimoiden vajaatoiminta

Valtimoperäinen alaraajahaava eli iskeeminen haavan taustalla on _____.

vastaus: valtimoiden kovettumatauti/ (ASO)

Laskimoperäinen haava sijaitsee _____ ja/tai _____.

vastaus: sääressä ja/tai nilkassa.

Valtimoperäinen haava sijaitsee_____.

vastaus: Haava sijaitsee raajan ääreisosissa.

_____ haava on kivulias.

vastaus: Valtimoperäinen

Valtimoperäisestä haavasta poistetaan_____ ja tehostetaan verenkiertoa kompressiohoidon avulla.

Vastaus: turvotusta.

Valtimoperäinen haavassa voi olla tummaa aluetta, joka on_____ ja sitä sen poistaa aina lääkäri tai haavanhoitoon erikoistunut sairaanhoitaja.

Vastaus: nekroosia

Lähde kaikkiin: Duodecim Käypä hoito -suositus. 2021. Krooninen alaraajahaava.

Kerro neljä esimerkkiä akuuteista haavoista

Neljä näistä: Leikkaushaava, purema, palovamma, ruhje, hiertymä, viiltohaava

Lähde: Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (2020), s. 336 Sanoma Pro

Stafylokokki- ja streptokokkibakteerit ovat tavallisia haavainfektion aiheuttajia

Vastaus: oikein

Lähde: Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (2020), s. 344 Sanoma Pro

Avoimen haavan VPKM väriluokituksen värit ovat vaaleanvihreä, punainen, keltainen ja mariini.

Vastaus väärin:

Oikea vastaus: vaaleanpunainen, punainen, keltainen ja musta

Lähde: Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen (2020), s. 336 Sanoma Pro ja Suomen Haavanhoitoyhdistys ry [SHHY PDF hoitosuosituksset helpperit VPKM 2019.pdf](#)

Miksi tupakointi hidastaa haavojen paranemista? Mainitse kolme tekijää.

Vastaus: Verenkierto heikkenee, kudoksen aineenvaihdunta hidastuu, tulehdusriski kasvaa.

Lähde: [Terveyskylä](#)

Kuinka pitkän aikaa ennen leikkausta tupakointi tulisi lopettaa?

Vastaus: 6–8 viikkoa.

Lähde: [Käypähoito](#)

Mitkä ovat bakteerien aiheuttaman akuutin haavan infektion oireet?

Vastaus: Punoitus, lisääntynyt erityis, kipu haava-alueella, kuume.

Lähde: [Terveyskylä](#)

Rasvakarstaista iho hoidetaan rasvaamalla ihoa aamuin illoin

Vastaus: VÄÄRIN

Perustelu: rasvakarstan muodostumista ehkäistään pesemällä haavaa ympäröivä iho ja poistamalla vanhat rasvakerrokset ennen uuden rasvan levittämistä.

Lähde: Krooninen alaraajahaava. 2021, Käypä hoito. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058>

Fibriinikate on normaalia haavan pinnalla ja sen muodostuminen nopeuttaa haavan paranemista.

Vastaus: VÄÄRIN

Perustelu: fibriinikate on kuollutta kudosta, joka tulee aina poistaa haavan pinnalta.

Lähde: Krooninen alaraajahaava. 2021, Käypä hoito. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058>

Tupakointi heikentää verenkiertoa ja hidastaa haavan paranemista.

Vastaus: OIKEIN

Lähde: Tupakoinnin vaikutukset haavan paranemiseen. 2006, Käypä hoito. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/sll26316#:~:text=Tupakanpoltto%20hidastaa%20haavan%20paranemista%20ja,potilaalle%20tupakoinnin%20vaikutuksesta%20haavan%20paranemiseen.>

Haavan puhdistamisessa pätee vanha sanonta “vesi vanhin voitehista” eli haavojen suihkuttelu noin 10 min. ajan on hyväksi haavalle.

Vastaus: Väärin

Perustelu: liiallinen vedenkäyttö jäädyttää haavaa ja aiheuttaa haavan vettymisen. Näin haavan paraneminen hidastuu.

Lähde: [Haavan puhdistaminen | Haavatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Kun otat haavalta bakteeriviljelyn, ota näyte puhdistetulta haavalta, haavan pohjasta syvämärkänäytteenä.

Vastaus: Oikein. [Bakteeriviljelynäyte kroonisesta haavasta Alueellinen haavakoulutuspaiva 09-11-2015.pdf \(epshep.fi\)](#)

Paranemisvaiheessa oleva haava (granulaatiokudosta on muodostunut) on tärkeä pitää kuivana.

Vastaus: Väärin

Perustelu: haava tarvitsee kosteutta parantuakseen.

Lähde: [SHHY PDF hoitosuositukset helpperit VPKM 2019.pdf](#)

Hypergranulaatiokudos tarkoittaa Valitse oikea vaihtoehto

- a. Kudoksen huonoa verenkiertoa
- b. Kudoksen kellertävää, syymäistä kudosta
- c. Kudoksen liikakasvua

Vastaus: c – kudoksen liikakasvu

Lähde: Hotus: [Avoimen haavan VPKM -väriluokitus helpperi](#)

Iskeeminen kudos tarkoittaa Valitse oikea vaihtoehto

- a) Kudoksen huonoa verenkiertoa
- b) Kudoksen kellertävää, syymäistä kudosta
- c) Kudoksen liikakasvua

Vastaus: a – kudoksen huono verenkierto

Lähde: Hotus: [Avoimen haavan VPKM -väriluokitus helpperi](#)

Haavanhoidossa hoitaja ei käytä kyrettä, haavakauhaa, steriilejä saksia eikä kirurgin veistä puhdistamiseen.

Vastaus: väärin

Lähde: SanomaPro, Kotihoidossa toimiminen- Krooninen alaraajahaava

VAC-imuhoitoa käytetään, jotta liika erite saadaan haavasta pois ja haava paranee paremmin.

Vastaus: oikein

Lähde: SanomaPro, Kotihoidossa toimiminen- Krooninen alaraajahaava

Haavasta kannattaa ottaa kuva ja kirja koko, erityis, mahdollinen kipu, ihon kunto haavan ympärillä.

Vastaus: oikein

Lähde: SanomaPro, Kotihoidossa toimiminen- Krooninen alaraajahaava

Kultakärpänen toukkia voidaan käyttää haavanhoidossa kotona etenkin huonosti paranevissa haavoissa.

Vastaus: oikein

Lähde: Toukkien käyttö haavanhoidossa on jatkuvasti kasvanut nimenomaan hankalien- ja kroonisten haavojen hoidossa.

Kemiallinen haavan puhdistus voi jatkua viikkoja turvallisesti.

Vastaus: väärin. Turvallista on käyttää kuureina, 1-2 viikko kerrallaan

lähde <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058> (Krooninen alaraajahaava)

Juomavesikelpoinen vesijohtovesi soveltuu pinnallisten haavojen huuhteluun

Vastaus: oikein

Mitä haavanhoidossa käytetty TIMERS- malli (ent. TIME) tarkoittaa?

Vastaus: Kansainvälinen TIMERS-malli (Ent. TIME) tarkoittaa haavanpohjan systemaattista valmistelua. Mallin avulla pyritään optimoimaan haavanpohja sellaiseksi, että se antaa parhaat edellytykset haavan paranemiselle.

T=Tissue management / haavan puhdistaminen

I=Inflammation and infection control /Tulehduksen hallinta

M=Moisture balance/kosteustasapainosta huolehtiminen

E=Epithelial advancement / epitelisaation tukeminen

R=Repair and regeneration / Kudosten uusiutumisen tukeminen

S=Social- and patient-related factors / sosiaaliset ja potilaskohtaiset tekijät

Lähde: www.kaupahoito.fi / haavanhoitopohjan systemaattista valmistelua varten kehitetty kansainvälinen TIMERS-malli.

Mitkä tarkoittaa haavan mekaaninen puhdistus?

Vastaus:

Haavan puhdistamisen tarkoituksena on poistaa haavalta kaikki lika, muu vieras materiaali sekä kuollut kudos.

Mekaanisella puhdistuksella tarkoitetaan sitä, että puhdistukseen käytetään kauhaa, pinsettejä ja saksia. Kertakäyttöisellä rengaskyretillä saadaan irti tiukassa oleva fibriinikate. Tavallisella kynsiharjalla tai vaikkapa hammasharjalla saadaan haavalta pois ekskoriaation eli asfaltti-ihottumassa oleva lika.

Lähde: www.duodecimlehti.fi / Likaisen haavan hoito. Vesa Juutilainen. 2011; 127(13):1366-

Mitä tarkoittaa haavan väriluokitus?

Oikea vastaus:

Haavan väriluokitus tarkoittaa, sitä että haavaluokituksella jaetaan haavat värin mukaan vaaleanpunaiseen, punaiseen, keltaiseen ja mustaan. Avoimen haavan VPKM-värluokitus pohjautuu yhdysvaltalaiseen RYB-kolmivärluokitukseen, jossa väreinä oli punainen, keltainen ja musta.

Lähde: Suomen haavanhoitoyhdistys: www.shhy.fi

Haavan paranemiseen vaikuttavat paikalliset tekijät. Onko väite oikein vai väärin

Liiallinen kosteus haavassa haittaa haavan paranemista **O**

Avoimen haavan koko tai sijainti eivät vaikuta haavan paranemiseen **V** (Vaikuttavat: esim. iso ja syvä haava vaatii pidemmän ajan parantua, pakaravaon haava alistuu herkästi eritteille)

Turvotus lisää haava eritystä **O**

Haavakipu laajentaa verisuonia **V** (Kipu supistaa verisuonia)

Paras lämpötila haavan paranemiselle on 38 astetta **V** (37 astetta)

Antiseptisiä aineita suositellaan pitkäaikaiseen käyttöön **V** (suositellaan vain lyhytaikaiseen käyttöön)

Infektio hidastaa haavan paranemista **O**

Haavaan kohdistuva paine tai hankaus edistää haavan paranemista **V** (haittaa)

Onko väite oikein vai väärin

Krooniset haavat tarvitsevat toistuvaa puhdistusta **O**

Haavan puhdistus ei ole tärkeää koska kuollut kudos edistää haavan paranemista **V**

Kuollut kudos haavalla toimii elatusalustana bakteereille **O**

Haavan puhdistukseen käytetään aina vain yhtä hoitokeinoa **V**

Yhdistä haavan puhdistusmenetelmä ja sitä kuvaava esimerkki

Suihkutus	lyhyt vesipesu juomakelpoisella vedellä
Kirurginen revisio	lääkärin tekemä elottoman ja tulehtuneen kudoksen poisto
Teräväpuhdistus	haavakatteen irrottaminen rengaskyrettiä hyödyntäen
Alipaine imuhoito	laitteen avulla aikaansaattava mekaaninen puhdistuminen
Entsyyttömä puhdistus	haavanhoitovalmiste hajottaa nekroottista kudosta
Biologinen puhdistus	voidaan toteuttaa esimerkiksi karpäsen toukkien avulla
Kemiallinen puhdistus	haavan puhdistaminen antiseptisellä tai antimikrobisella tuotteella
Kirurginen poisto	leikkaussalissa tehtävä laaja-alainen puhdistustoimenpide

Krooninen haava tarkoittaa, että haava on ollut auki vähintään kuukauden.

Vastaus: Oikein

Lähde: Juutilainen,V& Hietanen,H. (toim.) 2021. Haavahoidon periaatteet.

Alle 24h ikäisen haavan sidokset vaihdetaan steriilisti.

Vastaus: oikein

Lähde: Kuokkanen, H. 2021. Akuutti haava. Teoksessa: Haavanhoidon periaatteet

Leikkaushaavan mahdollisia komplikaatioita ovat. Monivalintakysymys, valitse kolme oikeaa vaihtoehtoa.

- a) hematooma (oikein)
- b) haavainfektio (oikein)
- c) haavan repeäminen (oikein)
- d) jäykkäkouristusinfektio (väärin)
- e) raajan nekrotisoituminen(väärin)

Lähde: Kuokkanen, H. 2021. Akuutti haava. Teoksessa: Haavanhoidon periaatteet

Väite: Ennen haavasta otettavaa bakteeriviljelynäytettä on haava puhdistettava hyvin.

Vastaus: oikein

Lähde HUSLAB, 2021

Väite: Haavan kemialliseen puhdistukseen voidaan käyttää vetyperoksidia

Vastaus: oikein

Lähde: (käypähoito.fi) krooninen alaraajahaava.

Väite: Terävä puhdistuksessa haavalta voidaan puhdistaa nekroosia ja fibrinikatetta

Vastaus: Oikein

Lähde: (käypähoito.fi) krooninen alaraajahaava

Onko väittämät oikein vai väärin Haavapohjan puhdistamisesta?

Tarkoituksena on poistaa haavasta ja sen ympäristöstä. Oikein vai väärin:

- "Punainen" kudus. Vastaus: V
- Orgaaninen lika. Vastaus: O
- Edellisen hoitokerran jälkeen tullut kaikki kudus: V
- Kuollut kudus. Vastaus: O
- Biofilmi. Vastaus: O
- Haavaeritteet, veri. Vastaus: O
- Haavahoitotuotteiden jäämä. Vastaus: O

Lähde: Krooninen alaraajahaava (kaypahoito.fi).

Ovatko seuraavat väittämät oikein vai väärin:

1. **Päivittäisiin jalkojen hoito rutiineihin kuuluu jalkojen rasvaaminen. On tärkeää, että rasvaa levitetään tasaisesti koko jalkaterän alueelle.** VÄÄRIN, rasvaa ei levitetä varvasväleihin.
2. **Varpaiden kynnet tulee leikata niin lyhyeksi kuin mahdollista.** VÄÄRIN, kynsi on sopivan mittainen, kun kynnen kärki tuntuu varpaan päästä painettaessa
3. **Diabeetikoiden ei suositella kävelevän paljasjaloin ulkona.** OIKEIN, etenkin jos jalkoihin on jo tulut tuntuu puutoksia.

Lähteet: Jalkojen omahoito diabeteksessä. 2022, Diabetestalo, terveyskylä. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/diabeteksen-omahoito/diabetes-ja-jalkojen-omahoito/jalkojen-omahoito-diabeteksessa>

Oikein/ väärin väittämät

Alaraajaturvotuksen tavallisimpia syitä on sydämen vajaatoiminnasta johtuva turvotus?

Vastaus: Oikein

Ruusku ja syvä laskimotukos eivät aiheuta näkyvää alaraajaturvotusta.

Vastaus: väärin. Kyllä aiheuttavat ja voimakas turvotus aiheuttaa myös kovaa kipua.

Elintavoilla, esim. runsaalla suolan käytöllä, ei juurikaan ole vaikutusta turvotuksiin.

Vastaus: väärin. Vähentämällä suolan käyttöä ja terveellisillä elintavoilla (painon pudotus ja tupakoinnin lopettaminen) voit vähentää turvotusten ilmaantumista.

Lähteet: [Alaraajaturvotus](#) | [Ihotautitalo](#) | [Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Suomessa diabetestä sairastaa

1. 200.000 henkilöä
2. 40.000 henkilöä
3. Yli 500.000 henkilöä

Vastaus: c, yli 500.000 henkilöä

Lähde: Diabetesliitto, www.diabetesliitto.fi)

Kerro mitkä ovat alaraajaturvotuksen oireet?

Vastaus: alaraajojen ympärystimittojen suureneminen, jäykkyys, liikkumisvaikeudet. Särky jaloissa, etenkin iltaa kohden. Sukkien aiheuttamat painaumajäljet nilkoissa.

Lähde: [Alaraajaturvotus](#) | [Ihotautitalo](#) | [Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Mikä on TIMERS?

- a) Haavapohjan systemaattista valmistelua varten kehitetty kansainvälinen (oikein)
- b) Haavapohjan systemaattista valmistelua varten kehitetty kansallinen malli (väärin)

Lähde: <https://www.kaypahoito.fi/nix02884>

Haavasidosten tai kompressiohoidon aiheuttama epämukavuus voivat heikentää hoitoon sitoutumista? Onko väite totta:

Vastaus: oikein

Lähde: <https://www.kaypahoito.fi/nix02884>

Tunteja kestävä pystyasento tai istuminen polvet koukussa voi aiheuttaa lievää turvotusta myös terveissä laskimoissa. Onko väite oikein vai väärin

Vastaus: oikein

1. Mikä seuraavista on tärkein keino diabeetikon jalkahaavan ennaltaehkäisyssä?

- a) Päivittäinen jalkojen pesu saippualla ja vedellä.
- b) Säännöllinen verensokerin seuranta ja hallinta.
- c) Kengän koon vaihtaminen säännöllisesti.

Vastaus: b) Säännöllinen verensokerin seuranta ja hallinta.

Mitkä seuraavista ovat diabeetikon jalkahaavan hoidon peruseriaatteita?

- a) Pidättäytyminen kokonaan liikkumasta haavan ollessa olemassa.
- b) Haavan puhdistus ja suojaus asianmukaisilla välineillä.
- c) Haavan peittäminen tiukalla sidoksella ilman ilmankiertoa.

Vastaus: b) Haavan puhdistus ja suojaus asianmukaisilla välineillä.

Mikä voi olla merkki siitä, että alaraajaturvotus vaatii välitöntä lääkärin hoitoa?

- a) Lievä kipu ja turvotus jaloissa.
- b) Äkillinen hengenahdistus ja voimakas kipu.
- c) Pieni punainen laikku jalan iholla.

Oikea vastaus: b) Äkillinen hengenahdistus ja voimakas kipu.

Lähteet:

Käypä hoito: Diabeetikon jalkaongelmat <https://www.kaypahoito.fi/kht00095>

Saarelma 2021: Turvotus: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00338>

1Turvotuksen vierasperäinen nimi on (Oikea vaihtoehto lihavoitu)

- a. lipooma
- b. empyeema
- c. edeema tai ödeema**
- d. eksanteema

Lähde: Terveyskirjasto ja Lääketieteen sanasto

Imunestekierron häiriön aiheuttamaa turvotusta kutsutaan (Oikea vaihtoehto lihavoitu)

- a. lymfedeemaksi
- b. emfyseemaksi
- c. ekseemaksi
- d. melanooma

Lähde: Terveyskirjasto ja Lääketieteen sanasto

Alarajaturvotus EI aiheuta (Oikea vaihtoehto lihavoitu)

- a. jalan ympärysmittan suurenemista
- b. jäykkyyttä ja liikkumisvaikeutta
- c. ulkoista verenvuotoa
- d. särkyä etenkin iltaa kohti

Lähde: Terveyskirjasto ja Lääketieteen sanasto

Haavapotilas tarvitsee runsaasti proteiinia sisältävän ruokavalion haavan paranemisen nopeuttamiseksi. Onko väittämä oikein vai väärin

Vastaus: oikein

Lähde: [Ravitsemushoitosuositus \(julkari.fi\)](#)

Runsas haavaeritys ja tulehdus eivät vaikuta ravitsemukseen.

Vastaus: väärin.

Oikea vastaus: Lisäävät ravinnontarvetta.

[Miten ravitsemus vaikuttaa haavan paranemiseen? | Haavatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Keskeisiä vitamiineja ja kivennäisaineita haavapotilaan ravitsemuksessa ovat: C-, A ja E –vitamiinit sekä sinkki, rauta ja kupari.

Vastaus: oikein.

[Vitamiinit ja kivennäisaineet haavaa sairastavalla potilaalla | Haavatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Mitä tarkoittaa tehostettu ravitsemushoito?

Vastaus: Tehostetussa ravitsemushoidossa lisätään ruuassa olevan energian ja proteiinin määrää, vaikka annoskoko pieneneisi sekä lisänä täydennysravintovalmisteita.

Lähde: Ravitsemussuositus (julkari) 2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Milloin tiedät, että potilaan / asiakkaan nesteytys ei ole riittävä- mitkä ovat kuivumisen merkkejä?

Vastaus: Paino laskee, ihon kimmoisuus pienenee ja virtsan määrä laskee.

Lähde: <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/juomasuosituks-et-ikaryhmittain/>

Millä mittareilla voidaan arvioida vajaaravitsemusta? Valitse oikea vaihtoehto

- a) MNA (oikein)
- b) ADK (väärin)
- c) MUST(oikein)

Lähde: Ravitsemussuositus (julkkari) 2023 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ovatko seuraavat väittävät oikein vai väärin

Tulehtuneen ja runsaasti erittävän haavanhoidossa ei tarvitse huolehtia aseptisestä työstä, sillä haava on jo valmiiksi likainen.

Vastaus: VÄÄRIN, kaikissa haavanhoidossa noudatetaan aseptiikkaa.

Lähde: Skhole: Haavanhoidon perusteet, aseptiikka haavanhoidossa. Viitattu 10/2023.

Hoidat useamman haavan aamuvuorosi aikana. Voit vapaasti valita haavanhoitojen järjestyksen oman mielesi mukaan.

Vastaus: VÄÄRIN, infektoituneet haavat hoidetaan viimeisenä.

Lähde: H. Asunmaa, S. Helminen, M. Jaakonsaari, O. Koivisto & K. Pohtola. Sairaanhoitotyössä toimiminen. Haavojen hoitotyö. 2023, Sanomapro.

Ylipainoisen haavapotilaan ravitsemustilaan ei tarvitse tehdä muutoksia, sillä hän saa jo valmiiksi riittävästi energiaa.

Vastaus: VÄÄRIN, ylipainoinen voi olla aliravittu.

Lähde: Skhole: Haavanhoidon perusteet, haavapotilaan ravitsemus. Viitattu 10/2023.

Mikä ravintoaine on erityisen tärkeä haavojen paranemisessa?

- a. Proteiini
- b. Hiilihydraatti
- c. Kuitu

Oikea vastaus: a. Proteiini

Miksi proteiini on tärkeä osa haavapotilaan ravitsemusta?

- a. Se auttaa vähentämään verenpainetta
- b. Se edistää haavojen paranemista ja kudosten uusiutumista
- c. Se lisää sokerin imeytymistä verenkiertoon

Oikea vastaus: b. Se edistää haavojen paranemista ja kudosten uusiutumista

Lähde: Terveyskylä: Ravitsemus osana haavanhoitoa: <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/haavat/ravitsemus-osana-haavanhoitoa>

Ovatko seuraavat väittämät oikein vai väärin

Kompressiohoito nopeuttaa laskimohaavan paranemista.

Vastaus: OIKEIN

Lähde: A. Vaalasti & K. Isoherranen. 2021. Käypä hoito – turvotuksen estohoito ja laskimohaava. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/nak05927>

Alaraajaiskemioa sairastavalle ei suositella kompressiohoitoa.

Vastaus: OIKEIN

Lähde: M. Kallio, J. Viljamaa, T. Ranta & K. Ahmajärvi. Kompressio – vaikuttavaa haavojen hoitoa. 2020, Duodecim. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo15704>

Tukisidoksia on joustavuudeltaan erilaisia. Nimeä erilaiset sidokset:

Vastaus: Vähä-, keski- ja runsaselastinen

Lähde: Terveyskylä - tietoa kompressiohoidosta. 2017. Viitattu 10/2023. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/haavat/alaraajaturvotus/mit%C3%A4-tarkoitetaan-kompressiohoidolla/tietoa-kompressiohoidosta>

Laskimohaavan konservatiivisen hoidon tärkeä osatekijä on kompressiohoito. Kerro ainakin kolme syytä, miksi se on tehokas.

Vastaukset:

- Vähentää raajan turvotusta
- Vähentää laskimorefluksia

- Parantaa pohjelihaspumpun toimintaa
- Hillitsee kudosten tulehdusreaktiota
- Vähentää haavaan liittyvää kipua

Mitkä ovat ehdottomat vasta-aiheet kompressiohoidolle?

Vastaukset: Keuhkopöhö ja raajan merkittävä valtimoverenkierron vajuus

Lähde: [Käypä hoito](#) Kompressiohoito

Kun kohtaat aggressiivisesti tai uhkaavasti käyttäytyvän potilaan. Onko alla olevat väittämät oikein vai väärin?

Aggressiivisen käyttäytymisen taustalla voi olla pelko

Oikein. Lähde: [Super-lehti](#)

Kunnioittava kohtaaminen vähentää aggressiota

Oikein. Lähde: [Super-lehti](#)

Harhaisen henkilön saa rauhoitettua kertomalla, että hänen kokemuksensa eivät ole totta.

Väärin. Psykoottisista harhoista kärsivälle henkilölle hänen harhansa ovat todellisuutta.

Lähde: [Terveyskirjasto](#) Psykoosi

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista takaa kaikille potilaille oikeuden tulla kohdatuiksi siten, että heidän itsemääräämisoikeuttaan ja yksityisyyttään kunnioitetaan.

Oikein. Lähde: [Haastavan potilaan kohtaaminen hoitotyössä.](#)

Mihin kompressiohoitoa käytetään- kerro 3 syytä?

Vastaukset:

1. Tukee säärihaavan parantumista
2. Vähentää kipua
3. Tehostaa imunestekiertoa
4. Ehkäisee suonikohjujen muodostumista
5. Vähentää alaraajojen turvotusta

Lähde: Duodecim, terveyskirjasto 2026, Lääkinnälliset hoitosukat.

2. Mitkä ovat vuodelevossa olevan henkilön painehaavauman riskikohdat?

Oikea vastaus:

1. Päänalue-takaraivo
2. Olkapää
3. Kyynärpää
4. Pakara
5. Kantapää
6. Varpaat

www.terveyskylä.fi, www.terveyskirjasto.fi,

Luettele mahdollisia haavan puhdistamisessa käytettäviä välineitä:

Vastaus: Kyretti, sakset tai kirurginen veitsi, haavakauha, atula, suojakäsineet, haavahuuhde, paperinen suojaliina, kertakäyttöesiliina, kirurginen maski

Onko väite totta? **Alaraajaturvotus lisää riskiä alaraajahaavoille**

V: oikein

Onko väite totta? **Kompressiohoito lisää riskiä suonikohjuille?**

V: Väärin

Onko väite totta? **Asiakas voi kokea kompressiohoidon epämiellyttävänä.**

V: Oikein

Onko väite totta? **Asiakas voi kokea kompressiohoidon aikana kipua.**

V: Oikein

Onko väite totta? **Kompressiohoidon voi lopettaa, kun haava on parantunut**

V: Väärin

Mitä menetelmiä käyttäisit painehaavojen ehkäisyssä?

Vastaus:

- Asentohoito
- Painehaavariskin arviointi
- Ihon kunnon tarkistus ja hoito
- Ravitsemustilan arviointi

www.terveyskylä.fi, www.terveyskirjasto.fi

Kerro 3 tekijää mitkä altistavat painehaavalle?

Vastaus:

- Kostea iho ja inkontinenssi
- Kipu
- Väärälaiset makuu- ja istuinalustat
- Liikkumattomuus
- Kuiva iho
- Huono ravitsemus
- Immobilisaatio
- Vaatteiden ja vuodevaatteiden rypyt
- Muovitetut kosteussuojat
- Erilaiset hoitovälineet
- Huono verenkierto

Mitä tarkoittaa anti-inflammatorinen analgeetti?

Vastaus: lääke, jolla on tulehdusta lievittävä ja kipua poistava vaikutus eli tulehduskipulääke.

Lähde: Terveyskirjasto Lääketieteen sanasto <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03554>

Miten kohtaat kipupotilaan?

- Tiedosta, että kipu on potilaalle todellista
- Empatia, kuuntelu
- Haastatteluun ja kliiniseen tutkimukseen varataan aikaa
- Hoitosuunnitelman tekemisessä otetaan potilas mukaan ja tuetaan hänen osallisuuttaan kivun hoidossa

Lähde: Käypä hoito: Kipupotilaan kohtaaminen <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>

Painehaavojen ehkäisyssä on tärkeää huolehtia. Onko väite oikein vai väärin:

1. Iho pidetään puhtaana ja kuivana Oikein
2. Ihonhoidossa vältetään voimakasta hierontaa ja kosketusta Oikein
3. Haavaa ympäröivän ihon hoito on yhtä tärkeää kuin itse haavan hoito. Oikein
4. Lääkevoiteita ei tarvita, jos iho hoidetaan muuten säännöllisesti. VÄÄRIN, jos lääkevoide on määrätty, sitä käytetään kuten muitakin lääkkeitä.
5. Haava tarvitsee parantuakseen eri ravintoaineita monipuolisesti kuten proteiinia, hiilihydraatteja ja vitamiineja. Oikein
6. Tupakoinnilla tai sen lopettamisella ei ole vaikutusta haavan paranemiseen. Väärin, koska tupakointi hidastaa merkittävästi haavojen paranemista. Ihon pintaverenkierto heikkenee, kudoksen aineenvaihdunta hidastuu ja haavatulehdusriski kasvaa.

Lähde: Terveyskylä, Tietoa haavoista <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/tietoa-haavoista/painehaavat/painehaavan-ennaltaehk%C3%A4isy>

Olet töissä kotihoidossa ja asiakkaallasi on säärihaava. Mitä asioita kirjaat haavanhoidosta?

Vastaus:

Haavan koko ja syvyys, erittääkö haava, onko haavassa infektion merkkejä, miltä haava näyttää, onko haavassa katetta, jota pitää poistaa, onko mennyt parempaan vai huonompaan suuntaan esim. viikon aikana, miten hoidat haavan, mitä haavanhoitotuotteita laitat haavalle, tarvitseeko asiakas kipulääkettä hoitoa varten esim. puudutusta, onko tarvetta konsultoida esim. haavahoitajaa.

Onkalohaava huuhdellaan

- Vesijohtovedellä (V)
- NaCl- lioksella, steriilillä vedellä tai haavanpuhdistuslioksella (O)

Mitkä lääkkeet voivat hidastaa haavan paranemista?

- Kortikosteroidit (O)
- Uni- ja mielialalääkkeet (V)
- Verenohennus- ja tulehduskipulääkkeet (O)
- Solunsalpaajat (O)

Kivun jaottelu. Yhdistä sana ja selitys.

Sana	Selitys
1. Nosisseptiikipu	kipu, jonka syynä on kipureseptoreiden aktivoituminen, kun kudonvaurio on tapahtunut tai se on uhkaamassa
2. Kudonvauriikipu eli nosisseptiivinen kipu	sisäelinperäinen kipu, jota on usein vaikea paikantaa ja johon voi liittyä heijastekipua
3. Neuropaattinen kipu eli hermovauriikipu	alle kuukauden kestänyt kipu
4. Viskeraalinen kipu:	1–3 kuukautta kestänyt kipu
5. Akuutti kipu	kipua välittävän hermojärjestelmän vauriosta tai sairaudesta aiheutuva kipu
6. Subakuutti kipu	kipureseptorin ärsytyksen aiheuttama kivun aistiminen

7. Krooninen kipu	yli 3 kuukautta kestänyttä kipua, josta käytetään termiä pitkäkestoinen kipu
-------------------	--

Vastaukset

Sana	Selitys
1. Nosisepiokipu	1. kipureseptorin ärsytyksen aiheuttama kivun aistiminen
2. Kudosvauriokipu eli nosisepiivinen kipu	2. kipu, jonka syynä on kipureseptoreiden aktivoituminen, kun kudosvaurio on tapahtunut tai se on uhkaamassa
3. Neuropaattinen kipu eli hermovaurio-kipu	3. kipua välittävän hermojärjestelmän vauriosta tai sairaudesta aiheutuva kipu
4. Viskeraalinen kipu:	4 sisäelinperäinen kipu, jota on usein vaikea paikantaa ja johon voi liittyä heijastekipua
5. Akuutti kipu	5. alle kuukauden kestänyt kipu
6. Subakuutti kipu	6. 1–3 kuukautta kestänyt kipu
7. Krooninen kipu	7. yli 3 kuukautta kestänyttä kipua, josta käytetään termiä pitkäkestoinen kipu

Mikä seuraavista mittareista sopii parhaiten lasten kivun arviointiin? Valitse oikea vaihtoehto

- a) PAINAD-mittari
- b) Kipukasvomittari
- c) Kipukiila

V: B

Mikä seuraavista mittareista sopii parhaiten muistisairaana ihmisen kivun arviointiin? Valitse oikea vaihtoehto.

- A) PAINAD-mittari
- B) Kipukasvomittari
- C) Kipukiila

V: A

PAINAD mittari soveltuu erityisesti pitkälle edennyttä ja puhekykynsä menettäneille dementiapotilaille. Kivun arviointi perustuu potilaan käyttäytymisen arviointiin

Onko väittämä oikein vai väärin?

Parasetamoli on erityisen vahingollinen munuaisille.

Vastaus: Väärin.

Oikea vastaus: On parempi kuin tulehduskipulääkkeet munuaisia ajatellen, isoina annoksina parasetamoli on erityisesti maksatoksinen.

[Kipulääkkeet - Terveyskirjasto](#)

Kaikki kolmiolääkkeet ovat PKV-lääkkeitä. Vastaus on Väärin.

Oikea vastaus: punainen kolmio tarkoittaa, että lääke on haitaksi liikenteessä. Esim. masennuslääkkeet, joissa on punainen kolmio eivät ole PKV-lääkkeitä.

www.duodecim.fi

PKV- lääkeryhmiä ovat miedot ja keskivahvat opioidit eli kipulääkkeinä käytettävät kodeiini, tramadoli ja buprenorfiini. Vastaus: Oikein.

[PKV-lääkkeet ja huumaavat lääkeaineet - Duodecim Oppiportti](#)

Vahvat opioidit, kuten oksikodoni ja fentanyl, luokitellaan huumausaineiksi. Vastaus: Oikein.

[PKV-lääkkeet ja huumaavat lääkeaineet - Duodecim Oppiportti](#)

5. Nämä ovat kolmiolääkkeitä, mutta mikä niistä on PKV lääke:

- a) lihasrelaksantit
- b) unilääkkeet ja nukahtamislääkkeet
- c) migreenilääkkeet
- d) melatoniini
- e) säännöllisesti käytettävät epilepsialääkkeet
- f) rauhoittavat lääkkeet

Oikeat vaihtoehdot ovat b ja f.

[PKV-lääkkeet ja huumaavat lääkeaineet - Duodecim Oppiportti](#)

Mikä on Finnish Care Classification (FinCC), versio 4.0.?

Vastaus: Suomalainen hoitotyön luokituskokonaisuus Finnish Care Classification (FinCC), versio 4.0. Käyttäjäoppaan tarkoitus on ohjeistaa hoitotyön ammattilaista kirjaamaan sähköiseen potilaskertomukseen potilaan päivittäistä hoitotyötä päätöksenteon prosessimallin mukaisesti käyttämällä FinCC:tä.

Lähde: [FinCC opas ver 4_0 FINAL_20200429.pdf \(julkari.fi\)](#)

Mitä ovat hoitotyön keskeiset rakenteiset tiedot?

Oikea vastaus: Hoidon tarve, hoitotoimi, hoidon tulos, hoitoisuus ja hoitotyön yhteenveto.

Lähde: [FinCC opas ver 4 0 FINAL 20200429.pdf \(julkari.fi\)](#)

Onko väite totta. Haavahoidon alussa tulee selvittää, miten ja milloin haava on syntynyt?

V: Oikein

Onko väite totta. Haavan voi hoitaa turvallisesti noudattamalla annettuja ohjeita, vaikka ei tietäisi miten haavan on hoidettu aiemmin.

V: Väärin

Edellisten kertojen haavanhoito tulee selvittää, jotta tiedetään, mihin suuntaan haavan paranemisprosessi on mennyt vai onko se pysähtynyt.

Onko väite totta: Haavan kuvaaminen voi helpottaa, kun arvioidaan haavan paranemisprosessia.

V: Oikein

Valokuvaaminen mahdollistaa haavan paranemisprosessin seurannan. Valokuvaamisen avulla voidaan tarkkailla mahdollista infektiota.

Mikä vaikuttaa haavan paranemiseen? Mainitse ainakin neljä vaikuttavaa syytä.

Vastaus: ikä, ravinto, yleiskunto, haava puhtaus, haavan immobilisointi, sairaudet (dm, uremia, syöpä, maksasairaus), lääkkeet (kortisoni, sytostaatit, verisuonia supistavat lääkkeet), sädehoito

Mitkä ovat infektoituneen haavan paikallisoireet?

Vastaus: punoitus, kuumotus, turvotus, kosketusarkuus, pahanhajuinen erite, haavakipu, vuotoherkkyys lisääntyy, haavan paranemisen hidastuminen

Miten avointa haavaa puhdistetaan?

Vastaus: Suihkuttamalla juomakelpoisella vedellä 1–3 minuutin ajan tai kehonlämpöisellä keittosuolaliuoksella.

Mitkä tekijät vaikuttavat haavan paranemiseen? Mainitse ainakin neljä syytä

Vastaus: haavan koko, haavan syvyys, haavan paikka, ikä, kudoksen kunto, terveydentila

Mitkä ovat haavan paranemisen vaiheet?

Vastaus: Tulehdus-, kypsymis- ja korjausvaihe

Lähde: Haavatalo.fi, Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen

Miksi leikkaushaava kutisee?

Vastaus: Kohtalainen kutina on oikeastaan tyypillinen haavan paranemisen sivuvaikutus, koska paranevat haavat vapauttavat histamiinia, mikä aiheuttaa kutinaa. Akuutti kutina voimakkaan punoituksen, vaikeutuneen hengityksen tai haavan märkimisen kanssa viittaavat tulehdukseen.

Kysymys: Krooniset haavat ovat olleet auki vähintään kuukauden. Luettele niiden kuusi yleisintä aiheuttajaa.

Vastaus: Verisuoniperäiset haavat, diabetekseen liittyvät haavat, painehaavat, tulehdussairauksiin liittyvät haavat, metabolisten sairauksien aiheuttamat haavat, syöpäsairauksien aiheuttamat haavat.

Lähde: Juutilainen, V. & Hietanen, H. (toim.) 2021. Haavahoidon periaatteet

Kavola, H. & Laine, M. 2020. Kroonisten haavojen ehkäisy on tehokkainta haavahoitoa

Mitkä tekijät ovat tärkeitä huomioida diabetespotilaan hoidossa, jotta jalkojen haavaumia voidaan ennaltaehkäistä?

Vastaus: Diabeteksen hyvä hoitotasapaino eli verensokeri lääkärin ohjeen mukainen (lääkehoito, ravitus ja liikunta), jalkojen päivittäinen hoito, jalkineiden kunto.

Lähde: Duodecim Käypä hoito -suositus. 2021. Diabeetikon jalkaongelmat.

Täydennä lauseet tehtävään. (Sanat voidaan antaa listana tarvittaessa.)

Laskimoperäisen alaraajahaavan taustalla on _____, kohonnut laskimopaine tai suonikohjutauti.

vastaus: laskimoiden vajaatoiminta

Valtimoperäinen alaraajahaava eli iskeeminen haavan taustalla on _____.

vastaus: valtimoiden kovettumatauti/ (ASO)

Laskimoperäinen haava sijaitsee _____ ja/tai _____.

vastaus: sääressä ja/tai nilkassa.

Valtimoperäinen haava sijaitsee _____.

vastaus: Haava sijaitsee raajan ääreisosissa/ varpaassa, nilkassa, kantapäässä, jalkapohjassa.

_____ haava on kivulias.

vastaus: Valtimoperäinen

Valtimoperäisestä haavasta poistetaan _____ ja tehostetaan verenkiertoa kompressiohoidon avulla.

Vastaus: turvotusta.

Valtimoperäinen haavassa voi olla tummaa aluetta, joka on _____ ja sitä sen poistaa aina lääkäri tai haavanhoitoon erikoistunut sairaanhoitaja.

Vastaus: nekroosia

Lähde kaikkiin: Duodecim Käypä hoito -suositus. 2021. Krooninen alaraajahaava.

Haavapohjan puhdistaminen. Tarkoituksena on poistaa haavasta ja sen ympäristöstä. Oikein vai väärin:

1. "Punainen" kudus. Vastaus: V
2. Orgaaninen lika. Vastaus: O
3. Edellisen hoitokerran jälkeen tullut kaikki kudus: V
4. Kuollut kudus. Vastaus: O
5. Biofilmi. Vastaus: O
6. Haavaeritteet, veri. Vastaus: O
7. Haavahoitotuotteiden jäämä. Vastaus: O

Krooninen alaraajahaava (kaypahoito.fi).

Miten nikotiini vaikuttaa haavan paranemiseen, kerro vähintään 3 asiaa?

- Vaikuttaa kapillaariverenkiertoon
- Aiheuttaa kapillaarisuonten vasokonstriktiota heikentäen siten kudospesuosiota
- Vaurioittaa verisuonten seinämää tukostaipumusta lisäten
- Lisää kapillaarisuonten supistuvuutta
- Lisää verihituleiden tarttumistaipumusta, mitä korkeampi nikotiinipitoisuus veressä, niin sitä suurempi tarttuvuus verihituleilla
- Aiheuttaa rasvanekroosia
- Nikotiini heikentää insuliinin vaikutusta ja siten elimistön sokeriaineenvaihdunnan tasapainoa.

Lähde: Miia Aro, Sähkösavukkeet, sähkötupakka. Lääkärikirja Duodecim 4.10.2022. Hannele Moisanderin luentodioista.

Alaraajaturvotusten tavallisimmat syyt?

Vastaus:

- Laskimoiden vajaatoiminta (suonikohjut, läppämekanismien ongelmat, tunteja kestävä seisominen ja istuminen sekä ylipaino).
- Sydämen vajaatoimintaan liittyvä (laskimopaine kohonnut),
- Imunestekierron häiriö eli ns. lymfaturvotus (imusuonien kehityshäiriö, sairaus tai hoito),
- Maksa- ja munuaissairauksiin liittyvä turvotus (natrium ja valkuaispitoisuuden aleneminen veden osmoottinen paine kerryttää nestettä).
- Paikallinen tulehdus tai vamma voi aiheuttaa turvotusta
 - Esim. ruusu, selluliitti, rikkoutunut Bakerin kysta polvitaipessa, lihasaitio-oireyhtymä
 - Hormonaaliset tekijät
 - PMS, raskaus
 - Syvä laskimotukos

Miksi asiakas hyötyy lääkinnällisestä hoitosukasta säärihaavan hoidossa ja mitä asioista huomioit niiden hankinnassa ja käytössä?

Vastaus:

- Tavoitteena parantaa raajan laskimopaluuta ja imunestekiertoa
- estää ja vähentää turvotusta
- hankitaan yksilöllisten mittojen mukaan (pituus, säären ympärysmitta ja paineluokka)
- sukkiin valintaan vaikuttavat mm. valtimoverenkierron tila ja potilaan kyky pukea ja riisua sukat, ihon kunto ja potilaan hoitoon sitoutuminen
- pukeminen tulisi tapahtua aamuisin ennen vuoteesta ylös nousua
- apuvälineinä pukemiseen mm sukavetolaitteet, tahmapintaiset hansikkaat, tahmamatto, varrellinen
- koukku sukan riisumista varten.

2.Miten lasket haavapotilaan proteiinin tarpeen?

Vastaus: Paino x 1,2 - 2 g/kg/vrk (ihannepainon mukaan alipainoisilla ja ylipainoisilla ja Sairausten asettamien vaatimusten mukaan munuaisten vajaatoimintaa sairastavilla).

Kerro vähintään 5 painehaaville altistavaa tekijää?

- Kosteaa ihoa ja inkontinenssi
- Vaatteiden ja vuodevaatteiden rypyt
- Liikkumattomuus ja liikunnan vähyyt (vuodelepo, pitkään istuminen)
- Muovitetut kosteussuojat
- Kuiva iho
- Erilaiset hoitovälineet esim. maskit, kaulukset ja kipsit
- Huono ravitsemustila ja ylipaino
- Huono verenkierto ja muut perussairaudet
- Kipu (monivammapotilas, lonkkamurtuma)
- Immobilisaatio (tajuuttomuus, halvaus, leikkaus)
- Vääränlaiset makuu- ja istuinalustat

Valitse yksi kivunhoidonmittari ja esittele sen käyttö lyhyesti: millainen, kenelle, miten käytetään?

VASTAUS: Yleisimmät ovat kipujana, kipukiila, numero- tai sanallinen asteikko ja PAINAD-mittari.

Alla vastaukset mittarin mukaan.

Kipujana

Jana =Visual Analog Scale

VAS

- Vasen pää=ei kipua
- Oikea pää= pahin mahdollinen kipu
- Potilasta pyydetään merkitsemään janalla kohta, joka kuvastaa sen hetkistä kivun voimakkuutta
- Aikuisille, hyvä orientaatio

Kiila (VAS)

- Kiila levenee oikealle
- Kiilan kapea pää = ei kipua
- Kiilan leveä pää= pahin mahdollinen kipu
- Potilasta pyydetään merkitsemään kiilasta kohta, joka kuvastaa kivun voimakkuutta
- Kiilamittarin kääntöpuolelta tarkistetaan vastaavanumeroarvo
- aikuiset, hyvä orientaatio

Kasvoasteikko

- Lasten ja esim. kehitysvammaisten kivun arviointiin soveltuva kivun arviointimittari
- Tavallisesti viisi eri-ilmeistä kasvokuvaa.
- Potilas näyttää kuvaa, joka vastaa senhetkistä kivun voimakkuutta
- Mittarin kääntöpuolella on numerointi asteikko 0–10

Numeroasteikko (Numeral Rating Scale)

- Potilasta pyydetään numeraalisesti ilmoittamaan kivun voimakkuus
- 0=ei kipua – 10=pahin mahdollinen kipu
- Aikuiset, hyvä orientaatio

EPAINAD mittari soveltuu erityisesti pitkälle edennyttä ja puhekykynsä menettäneille dementiapotilaille.

- Kivun arviointi perustuu potilaan käyttäytymisen arviointiin
- Potilasta havainnoidaan n. 5 minuutin ajan
- Mittarissa on viisi osaa:
 - Hengitys 0-2pistettä
 - Negatiivinen ääntely 0-2pistettä

- Ilmeet 0-2 pistettä
- Kehonkieli 0–2 pistettä
- Lohduttaminen 0-2 pistettä

Pistemäärä voi siis vaihdella 0–10 pisteen välillä. Tulkinta: 0=ei kipua, 10=pahin mahdollinen kipu

Minkä FinCCC-komponentin alle kirjaat haavanhoidon?

Vastaus: Kudoseheys, lima- ja sarveiskalvojen sekä ihon ja ihonalaisten kerrosten kuntoon liittyvät osatekijät

Mitä asioita tulee kirjata haavanhoidon jälkeen, kerro vähintään viisi tekijää:

- Haavan fyysinen tutkiminen ja puhdistus
- Haavan ulkonäkö- sekä kokomuutokset
- Mahdolliset infektiot tai erityis sekä mikrobilääkitys
- Puudutus tai kipulääkkeen käyttö, haavakipu
- Aikaisempien haavojen esiintyminen
- Haavanhoitotuotteiden käyttö
- Kuka haavaa on hoitanut, missä ja millä keinoin
- Haavanhoidon aiemmin ilmennyt vaste
- Mahdolliset komplikaatiot

Kerro miten huomioit haavanhoidossa asiakkaan yksityisyyden ja arvokkuuden?

Vastauksessa tulee olla ainakin 3 seuraavista joillain sanoin/lausein kuvattuna:

- Intimiteetin suojaaminen (sisäinen ja ulkoinen turvallisuus)
- Kulttuurilliset erot (esim. samaa sukupuolta oleva hoitaja)
- Haavanhoidon mahdollistava, mutta samalla potilasta suojaava vaatetus - identiteetti
- Potilaan mukaan ottaminen päätöksentekoprosessiin esim. hoitomenetelmät ja tuotteet (haavanhoitovälit) - eettiset näkökulmat - itsemääräämisoikeus
- Oman tilan kunnioittaminen; turha tavaroihin koskeminen tms.
- Salassapito (varotaan puhumasta asioita toisten kuullen), Luottamuksellinen tietojen käsittely tietoja ei saa jakaa ilman potilaan suostumusta, paitsi terveydenhuollon ammattilaisten välillä hoitoa varten

Runsas haavaeritys ja tulehdus lisäävät potilaan ravinnon tarvetta. (oikein). Lähde: Terveyskylä.fi
<https://www.terveyskyla.fi/ihotautitalo/haavat/ravitsemus-osana-haavanhoitoa>

Kipu voi supistaa verisuonia ja siten hidastaa haavan paranemista. (oikein). Lähde: Duodecimlehti.fi
<https://www.duodecimlehti.fi/duo15706>

Haavan paranemisen vaiheet ovat (valitse oikeat): Tarvitsee muokkausta tai esim. oikein/väärin -kysymysmuotoon.

- Verenvuodon tyrehtyminen (oikein)
- Tulehdusreaktio (oikein)
- Verenvuoto (väärin)
- Korjausvaihe (oikein)
- Kiinnittymisvaihe (väärin)
- Kypsymisvaihe (oikein)

Duodecimlehti.fi <https://www.duodecimlehti.fi/duo15706>

Haavan hoitamisessa voidaan käyttää T.I.M.E.R.S. -toimintamallia. (Oikein). Lähde: <https://www.kaypahoito.fi/nix02884>

Nikotiini aiheuttaa kudoksessa hapenpuutteen ja se häiritsee haavan paranemisen alkuvaiheita. (Oikein) Lähde: <https://www.kaypahoito.fi/sll26316>

Haavasta tulee ottaa aina rutiininomaisesti bakteerinäyte. (Väärin) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s24>

Krooninen alaraajahaava on usein verenkiertoperäinen. Esimerkiksi diabetes voi aiheuttaa verenkiertoon liittyviä ongelmia. (Oikein). Lähde: <https://www.kaypahoito.fi/khp00068>

Painehaavariskiä voidaan arvioida (valitse oikea) Lähde: <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2019/03/painehaava-hs.pdf>

- -Braden-mittarilla (Oikein)
- -RAI-mittarilla (Väärin)
- -MSSE-mittarilla (Väärin)

Haavan paranemista edistää riittävä energian, proteiinien, vitamiinien, kivennäisaineiden, hiilihydraattien ja rasvan saanti. (Oikein) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s25>

Ravitsemuksella ei ole merkitystä haavan paranemiseen. (Väärin) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s25>

Aseptisessä työskentelyssä puhutaan tavanomaisista varotoimista. Niiden tarkoitus on estää mikrobin siirtyminen potilaasta työntekijään ja työntekijästä potilaaseen. Tavanomaiset varotoimet sisältävät (valitse oikeat vaihtoehdot): <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s21>

- huolellisen käsihygienian (oikein)
- suojainten käytön (oikein)
- oikeat työtavat (oikein)
- eritetahradesinfektion (oikein)
- pisto- ja viiltovahinkojen ehkäisyn (oikein)

Tärkein osa laskimohaavan konservatiivista hoitoa on kompressiohoito. (Oikein) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s18>

Diabetes on aina kompressiohoidon vasta-aihe. (Väärin) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s18>

Painemittaria voidaan hyödyntää oikean sidostekniikan harjoittelussa. (Oikein) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s18>

Hoitosukat tulee **yleensä** uusia (valitse oikea vaihtoehto) <https://www.kaypahoito.fi/hoi50058#s18>

- 4–6 kk välein (oikein)
- 1–2 kk välein (väärin)
- 6–8 kk välein (väärin)

1. Kerro esimerkkejä akuuteista ja kroonisista haavoista?

Akuutit haavat (puhtaat ja likaiset haavat)

- kirurgiset haavat
- traumaattiset haavat
- esimerkkejä akuuteista haavoista pisto- ja viiltohaavat, puremahaavat, ruhjehaavat palovammat, ihon hiertyminen

Krooniset haavat

- noin kuukauden auki olleet haavat
- sairaudet kuten diabetes ja verenkiertosairaudet vaikuttavat syntymiseen
- esimerkkejä diabetekseen liittyvä haava, painehaavat, laskimoperäiset säärihaavat, neuropaattiset haavat, valtimoperäiset säärihaavat, infektoitunut akuuttihaava

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

2. Luettele haavan paranemisen vaiheet.

- verenvuodon tyrehtyminen
- tulehdusreaktio
- korjausvaihe
- kypsymisvaihe

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

3. Valitse laskimoperäistä säärihaavaa kuvaavat väittämät.

- Taustalla laskimoiden vajaatoiminta ja kohonnut laskimopaine
- Raajan iho viileä, kalpea ja sinertävä
- Alaraajassa on turvotusta
- Alaraajojen kipu helpottaa, kun raajat laitetaan alaspäin.
- Haava usein kuiva ja katteinen
- Turvotuksen ennaltaehkäisy tärkeää
- Pinnallinen haava sijaitsee tavallisesti säären alaosassa, nilkan alueella

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020, Käypä hoito-suositus 2016)

4. Millaisia haavan paranemiseen vaikuttavia tekijöitä huomioit haavapotilaan hoidossa?

- Haavan paranemiseen vaikuttavat paikalliset tekijät esim. turvotus, haavakipu, haavan lämpötila, kosteustasapaino, haavan sijainti ja koko, antiseptiset aineet, haitallinen kudus haavassa, mekaaniset tekijät
- Haavan paranemiseen vaikuttavat asiakkaasta lähtöisin olevat tekijät esim. ikä, ravitsemustila, tupakointi, verenkiertosairaudet, diabetes, lääkkeet

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

1. Miten lähihoitajana tunnistat haavainfektion? (TIME-mallin)

- Leikkaushaavassa haavainfektio ilmenee aikaisintaan kolmen vuorokauden kuluttua leikkauksesta
- Haava-alue kipeä, punoittava, turvonnut, kovettunut, kuume eli 37,5 astetta
- verinen ja märkäinen haavavuoto

(Anttila K. ym., Sairaanhoido ja huolenpito 2019; Ollila J., Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

2. Miten lähihoitajana huolehdit haavaa ympäröivän ihon hoidosta? (TIME-malli)

- Seurataan mm. ihon kuntoa, turvotusta, ihorikkoja, hiertymiä, maseraatiota, ihon lämpöä, kipua
- Seurataan haavan epitelisaatiota
- Iho puhdistetaan vedellä huuhtomalla
- Kuivalle iholle kosteuttavia voiteita, ihoöljyä
- haavaeritteen maseroittamalle ihoa suojaavaa voidetta, ihonsuojakalvo, haavalle runsaasti imevä haavatuote ja tarvittaessa lyhyempi sidevaihtoväli
- rasvakarstan hoitaminen

(Käypä hoito-ohjeistus Haavapohjan systemaattista valmistelua varten kehitetty kansainvälinen TIMERS-malli 2021, Ollila J., Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

1. Miten diabeetikon jalkaongelmia voidaan ennaltaehkäistä?

- verensokeriarvot tavoitearvioissa
- verenpaine tavoitearvioissa
- tupakoimattomuus
- Jalkojen tutkiminen säännöllisesti, jalkojen riskiluokittelu
- Jalkojen ihon puhtaudesta ja kosteudesta huolehtiminen päivittäin
- Kynsien hoito, kovettumien ja kipeytyvien kohtien asianmukainen hoito
- Sopivat jalkineet ja sukat
- Oikea haavahoito
- Asiantuntijoiden yhteistyö (jalkahoitajat, diabeteshoitajat, lääkärit)

(Sairaanhoido ja huolenpito 2019, Kotihoidossa toimiminen 2019)

2. Millaisia tavallisia diabeetikon jalkaongelmia voit tunnistaa työssäsi?

- känsät
- iho- ja kynsimuutokset
- ihohaavat ja -tulehdukset
- jalkojen tai varpaiden asentovirheet
- ihotunnon heikkeneminen
- jalkojen verenkierron heikentyminen

(Anttila ym. Sairaanhoido ja huolenpito 2019)

3. Miten alaraajaturvotusta voidaan ennaltaehkäistä?

- Kompressiohoito
- liikunta
- kohoasento
- elintavat mm. painon pudotus, tupakoimattomuus, suolarajoitus, terveellinen ravitsemus (Kompressiohoito).

Käypähoito. <https://www.kaypahoito.fi/nix02889>, Kompressio – vaikuttavaa haavojen hoitoa. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15704>, Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

4. Miten ohjaat diabetesta sairastavaa asiakastasi jalkojen omahoitoon?

- hoidon suunnittelu yhdessä asiakkaan kanssa
- omahoitotottumukset
- oma hoidon toteutuminen
- päivittäinen jalkojen tarkistus (ihorikot, haavat, hiertymät, rakot, kovettumat)
- jalkojen päivittäisistä pesuista ja rasvauksista huolehtiminen
- varpaan kynsien hoito
- voimisteluohjeet
- sopivat jalkineet ja sukat
- haavojen hoitaminen viipymättä
- tupakoimattomuus

(Käypä Hoito-ohjeistus Jalkojen omahoito-ohje diabetesta sairastavalle potilaalle, Anttila y, Sairaanhoido ja huolenpito 2019)

1. Miten lähihoitajana huolehdit aseptiikasta haavapotilaan hoidossa?

- Suunnitelmallisuus; aseptinen työjärjestys haavapotilaiden hoidossa ja haavan hoidossa, haavahoitotuotteiden ja välineiden valinta ennen haavan hoitoa
- Käsihygieniasta huolehtiminen (kaksiosainen käsien pesu ja käsidesinfektiohuuhteen oikea käyttö)
- Suojainten oikea käyttö (kirurginen suu-nenäsuoja, suojaesiliina, tehdaspuhtaat suojakäsineet)
- Haavahoitotuotteiden ja instrumenttien oikea käsittely haavahoidon aikana ja hoidon jälkeen
- Hoitoympäristön siisteydestä huolehtiminen

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

2. Miten ohjaat haavapotilasta terveellisessä ravitsemuksessa?

- Lisääntynyt proteiiniin, energian ja nesteiden saannin tarve
- Haavapotilaan tulee saada riittävästi energiaa, proteiinia, nestettä sekä haavan parantumiselle välttämättömiä suojaravintoaineita (mm. A-, C- ja D-vitamiini, sinkki)
- Nesteen tarve on 30–35 ml/kg/vrk.
- Vajaaravituille tai sen riskissä oleville haavapotilaille suositellaan energiaa 30–35 kcal/kg/vrk. Haavapotilaan proteiinintarve on 1,25–1,5 g/kg/vrk, suurissa, laajoissa ja runsaasti erittävässä haavoissa proteiinintarve isompi
- Kerrotaan ravinnon merkityksestä haavan paranemisessa, toimintakyvyn ja omatoimisuuden ylläpidossa.
- Annetaan tietoa säännöllisestä ateriaritmistä, aterioiden koostamisesta eri tavoin, siitä mitkä ravintoaineet ovat erityisesti haavapotilaalle tärkeitä ja mistä niitä saa.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y,

<https://ammattilaiset.terveyskyla.fi/tietoa/haavapotilaan-ravitsemus/miten-tukea-haavapotilasta>)

3. Miten lähihoitajana arvioit haavapotilaan ravitsemustilaa?

- Selvitetään tietoja ravitsemustilasta:
 - paino, pituus – BMI
 - painonmuutokset
 - vajaaravitsemusriski (NRS 2002, MNA, MUST)
 - laboratoriotulokset
 - ihon kunto, turvotukset
- Selvitetään tiedot haavapotilaan sairauksista, toimintakyvystä ja ruokarajoitteista
- Selvitetään potilaan ruokailutottumukset (ateriaritmi ja mitä syö, minkä verran), toiveet ja mieltymykset
- Selvitetään haavapotilaan ravinnon ja nesteen tarve; energian, proteiini, kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävä saanti
- Selvitään tekijöitä, jotka vaikuttavat haavapotilaan kykyyn ja mahdollisuuteen ruokailla; ruokahalu, ummetus, pureskelun ja nielemisen ongelmat, kivut, ruuan hankkimisen tai valmistamisen haasteet

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146233/URN_ISBN_978-952-343-977-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y,

<https://ammattilaiset.terveyskyla.fi/tietoa/haavapotilaan-ravitsemus/haavapotilaan-ravinnontarve>)

Miten lähihoitajana tunnistat haavakipua?

- Kivusta ja voinnista kysymällä
- Havainnoimalla fysiologisia muutoksia (ihon lämpö, syketiheys, verenpaine, mustelmat)
- Havainnoimalla käyttäytymisen muutoksia (levottomuus, ilmeet, eleet, ääntely, mieliala)
- Kipumittarit (VAS, numeerinen kipumittari, sanallinen kipumittari, kipukasvomittari, PAINAD)

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

Mitkä ovat hoitotyön keinot lievittää haavakipua?

- Liikunta
- Asentohoito
- Kylmä- ja pintalämpöhoidot
- Rentoutuminen ja huomion suuntaaminen pois kivusta

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

Miten lähihoitajana ennaltaehkäiset painehaavojen syntymistä?

- Riskitekijöiden tunnistaminen
- Ihon puhtaudesta ja kuivuudesta huolehtiminen
- Monipuolisesta ravinnosta ja nesteensaannista huolehtiminen
- Tupakoimattomuus
- Liikunta, asennon vaihdot

Paineen vähentäminen apuvälineiden avulla (<https://www.terveyskirjasto.fi/> Painehaavat eli makuuhaavat, <https://www.terveyskyla.fi/haavatalo/tietoa-haavoista/painehaavat/painehaavan-ennalta-ehk%C3%A4isy>, Painehaavan ennaltaehkäisy,

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020)

1. Mitä FinCC-luokituksella tarkoitetaan ja miten lähihoitajana käytät sitä työssäsi?

- Rakenteinen kirjaaminen perustuu tähän luokitukseen. Hoitotyön prosessi ja FinCC-luokitus muodostavat kirjaamisen mallin, joka tuottaa yhtenäistä tietoa asiakastietojärjestelmien hoitokertomuksiin. Luokitus kuvaa hoitotyötä tarvealueiden, toimintojen ja tulosten pohjalta. Luokitus mahdollistaa yhtenäisen kirjaamisen käytännön. Luokituksen avulla voidaan arvioida hoidon kokonaisuutta.

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020, FinCC 4.0 – luokituskokonaisuuden käyttäjäopas)

2. Mitä tarkoitetaan hoitotyönprosessilla ja miten hyödynnät sitä lähihoitajana?

- Menetelmä, joka ohjaa hoitajan ajattelua, toimintaa ja päätöksentekoa
- Ajattelumalli, joka luo hoitotilanteelle johdonmukaisen rakenteen
- hoitotyönprosessiin kuuluvat hoidon suunnittelu, toteutus ja arviointi
- Hoitotyön prosessia hyödynnetään mm. kirjaamisessa ja hoidon suunnittelussa

3. Yksilöllisen hoidon suunnittelu alkaa hoidon tarpeen määrittelystä. Millaisia keinoja lähihoitajana hyödynnät hoidon tarpeen määrittelyssä?

- Esitietojen selvittäminen (mm. pituus, paino, lääkitys, aikaisemmat sairaudet, allergiat, erityisruokavaliot, käytössä olevat apuvälineet ja yhteyshenkilöt) ja haastattelu
- Havainnoimalla esimerkiksi mahdollista kipua, liikkumista, tasapainoa, ja lihaskuntoa, henkisiä voimavaroja, orientaatiota aikaan ja paikkaan
- Kysymällä asiakkaan omaa näkemystä toimintakyvystään, voimavaroistaan, elämänhistoriansaan
- Mittauksilla, esimerkiksi verenpaine, syke, lämpö, hengitystaajuus

- Toimintakykymittareilla, kuten RAI, RAVA ja MMSE

(Ollila, J. ym. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen 2020, <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/13926>)