

# MIKÄ SONJAA VAIVAA?

Ryhmäläisten nimet: \_\_\_\_\_

*Eräänä helmikuisena aamuna nelosluokkalainen Sonja pomppasi innoissaan hereille jo ennen kuin herätyskello ennätti pärähtää äänekkään hälytyksensä. Hän puki päälleen ja riensi keittiöön, jossa hänen isänsä oli keittämässä aamukahvia. "Huomenta, kulta!", isä sanoi. "Mistäs sinä noin tohkeissasi olet?" Sonja hymähti: "Höh, etkö muista? Meillä on tänään se matikan koe, josta puhuin. Jännittää, sillä lailla hyvällä tavalla!" Sonja söi aamupalaksi ruisleipää parilla juustosiivulla ja jogurttia, ja joi lisäksi pienen kupposen teetä.*

*Koulumatkalla Sonja huomasi, että lumihangen kirkkaus kävi hänen silmiinsä. Hän oli innostuksissaan unohtanut aurinkolasinsa kotiin, joten hän suojasi silmiään valolta lapasellaan. Kouluun päästyään Sonja huomasi naulakoilla, että silmissä vilisi sahalaitaisia kuvioita.*

*Ensimmäisen oppitunnin lopulla Sonjan päätä alkoi voimakkaasti koskea ja sykkiä. Kipu tuntui jyskyttävän vain toisella puolella päätä, ja Sonja tunsu olonsa myös hieman pahoinvoivaksi. Luokkahuoneen valokin tuntui kovin kirkkaalta.*

1. Pohtikaa ryhmässä, mikä Sonjalle tuli ja millaisia neuvoja hänelle antaisitte. Perustelkaa näkemyksenne.

---

---

2. Valitkaa kolme eri verkkosivustoa ja tehkää niistä löytyvien tietojen pohjalta oman arvionne siitä, mikä Sonjaa saattaisi vaivata. Sopivatko Sonjan oireet päänsärkyyn, migreeniin vai molempiin. Täydentäkää tiedot taulukkoon ja tehkää oma diagnoosinne eli taudin määrittely tietojen pohjalta.

Esimerkkejä mahdollisista verkkosivustoista:

Lääkekasvatussivut [www.laakekasvatus.fi](http://www.laakekasvatus.fi)

Terveyskirjasto [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

Wikipedia [www.wikipedia.fi](http://www.wikipedia.fi)

Keskustelupalsta, kuten [www.suomi24.fi](http://www.suomi24.fi)

Terveysportaali, kuten [www.tohtori.fi](http://www.tohtori.fi)

Taulukko 1. Sonjan oireet ja sopivatko ne päänsärkyyn, migreeniin vai molempiin

<b>SONJAN OIRE</b>	<b>PÄÄNSÄRKY</b>	<b>MIGREENI</b>
<b>DIAGNOOSI: SONJALLA ON</b>		

3. Vastatkaa seuraavaksi valitseminen verkkosivustojen tietojen perusteella seuraaviin kysymyksiin:

***Miten Sonjan vaivaa voitaisiin hoitaa ilman lääkkeitä?***

---

---

---

---

***Millaisilla lääkkeillä Sonjan vaivaa voidaan hoitaa?***

---

---

---

---

***Milloin Sonjan tulee ottaa lääkettä?***

---

---

***Kuinka migreeniä voisi ehkäistä ennalta? Entä päänsärkyä?***

---

---

---

---

4. Nimetkää käyttämäenne verkkosivustot alla olevaan taulukkoon. Pohtikaa ryhmässä valitsemienne verkkolähteiden luotettavuutta ja selkeyttä. Arvioikaa jokaista lähdetä taulukkoon koottujen kriteerien perusteella ja pisteyttäkää lähteet numeroin. 1=heikko, 2=keskinkertainen, 3=hyvä, 4=erinomainen

KRITEERIT	VERKKOSIVUSTO 1	VERKKOSIVUSTO 2	VERKKOSIVUSTO 3
Sivujen ylläpitäjä löytyy helposti			
Sivujen ylläpitäjä on luotettava taho, esim. yliopisto, apteekki, viranomainen, tutkimusryhmä			
Sivuilla oleva tieto on perusteltu			
Sivuilla ei ole mainoksia			
Teksti on ymmärrettävää			
Sivuja päivitetään säännöllisesti			
<b>YHTEISPISTEET</b>			

## 5. Päätelmät

***Kertokaa Sonjalle diagnoosi hänen vaivastaan ja sen hoidosta kotikonstein ja itsehoitolääkkein. Muistakaa perustella näkemyksenne.***

---

---

---

---

***Neuvokaa Sonjaa siitä, miltä verkkosivuilta saa luotettavaa tietoa migreenistä ja päänsärystä.***

---

---

---

---

***Keskustelkaa ryhmässä siitä, milloin migreeni tai päänsärky vaatii lääkärin hoitoa.***

---

---

---

***Mitä voitte itse tehdä välttääksenne päänsärkyä tai migreeniä?***

***Keskustelkaa yhdessä.***

---

---

---

---

## 6. Arviointi

Arvioikaa itsenäisesti omaa osaamistanne Lääkekasvatussivujen arviointiasteikkoa hyödyntämällä.