



# Suomen TRIGR -uutiset

## Päätoimittajan nurkka

Hyvät tutkimusperheet!

Tämän julkaisun keskeiseksi teemaksi olemme valinneet perheen kanssa matkustamisen. Lasten kanssa matkustelu on toisinaan mukavaa ja rattoisaa ja toisinaan sitten taas ei. Sairaanhoidtajakoordinaattorimme Heli antaa teille kokemusperäisiä matkustusohjeita ja tsekkiläinen tutkijalääkärimme Pavla puolestaan valistaa teitä hyödyllisillä ensiapuohjeilla.

Tutkimuksemme etenee suunnitellusti, kiitos teille kaikille. Olkaa aktiivisia ja hyödyntäkää tutkimuskäyntejanne mahdollisimman tehokkaasti. Haluamme pitää teistä hyvää huolta.

*Matti Koski  
Päätoimittaja*

## AUTOMATKAT - KOKO PERHEEN YHTEINEN ILO

Meillä kaikilla on monenlaisia muistoja ja kokemuksia autoilusta. Omiin lapsuuden muistoihini kuuluu kovaääniset taistelut isosiskon kanssa siitä, kumpi saisi istua perheen kupla-volkkarin "taka-taka"-penkillä eli pienessä tavaratilassa varsinaisen takapenkin takana. Onneksi suomalaisten liikenneturvallisuustietoisuus on parantunut 1960-luvusta! Pienessä ahtaassa tilassa matkanteko saattaa kuitenkin olla myös kaikkea muuta kuin iloista perheen yhteistä laatu-aikaa. Kesän automatkojen lähestyessä haluan kertoa muutamia ajatuksiani lasten kanssa matkustamisesta. Suurin osa niistä on omakohtaisesti "koe-ajettu".

### **Miksi autoilu on joskus niin stressaavaa lasten**

Paikallaan "köytettynä" istuminen useiden tuntien ajan ei ole lapselle luonteenomaista toimintaa. Lapsi on luotu leikkimään, liikkumaan, touhuamaan ja tutustumaan innokkaasti kaikkeen uuteen. Maailmassa on niin monta ihmeellistä asiaa! Ja niihin pitäisi kaikkiin päästä tutus-



tumaan mahdollisimman pian. Nyt heti!

Pitkä automatka on lapsen näkökulmasta uusi tilanne, josta hänellä ei ole välttämättä paljon aikaisempaa kokemusta tai muistikuvaa. Matkaan liittyy paljon ennako-odotuksia ja jännitteitä. Aikuiset touhuavat kiireisinä ja odottavat joskus kärsimättöminäkin lähtöä ja matkan päässä odottavaa jännittävää paikkaa. Lapsi voi olla hämmentynyt siitä, mitä aikuisten touhuaminen tarkoittaa ja mitä hänen odotetaan tekevän? Joskus hämmennyksissään oleva lapsi "pistää ihan hulinaksi". Se on hänen tapansa reagoida. Lapsen logiikan mukaan kaikki vanhemmilta saatu huomio, myös torut, ovat parempi kuin ei huomiota ollenkaan. Lapset kantaa ottaa huomioon matkaa suunniteltaessa ja muistaa, että koko elämä on yhtä isoa oppimisprosessia. Lapsi ei osaa käyttäytyä aikuisten toiveiden mukaisesti, ellemmuista ohjata ja opettaa häntä. Lapset oppivat nopeasti uusia asioita, varsinkin kun heitä siitä palkitaan. Paras palkinto lapselle hyvästä käyttäytymisestä on kiitos ja hyväksyntä omilta vanhemmiltaan. Näitä palkintoja ei kannata säästellä!

### **Mitä on hyvä ottaa huomioon?**

#### **Ajoitus**

Reittisuunnitelmaa tehdessä on hyvä miettiä, kuinka kauan lapsi jaksaa istua autossa. Imeväisikäisen kanssa on helpompi matkustaa pidempiäkin päivämatkoja; tarvitaan vain imetys- ja vaipanvaihdotaukoja. Leikki-ikäisten kanssa voi miettiä, olisiko parempi ajaa kaksi kohtuullista päivämatkaa ja yöpyä välillä. Pieni peppu puutuu niin helposti ja jaloitellakin pitäisi. Kouluikäiset sen sijaan ovat muutoinkin jo tottuneet istumaan paikoillaan.

Jos aikataulu on tiukka ja perheen pitäisi ehtiä ajamaan esimerkiksi yli 600 km matka, suosittelen aamuyön starttia. Ensimmäisenä rattiin lähtevä vanhempi menee nukkumaan edellisiltana tavanomaista aikaisemmin. Toinen vanhemmista voi valvoa lasten kanssa esimerkiksi yhdessä herkuväitä valmistamalla tavallista myöhempään. Lapset voidaan laittaa nukkumaan "matkayökkäreissä" eli vaatteissa, jotka eivät kiristä ja ovat lämpimiä. Perheen aikuiset heräävät aikaisin ja nappaavat viimeiset tavarat, joita ei illalla vielä ole pakattu autoon. Vaippaikäiset lapset vain siirretään auton turvaistuimiin jatkamaan uniaan. Isompi lapsi voi käväistä vessassa ja siirtyä autoon, jossa uni tulee yleensä aamuyöstä vielä helposti. Kun lapset heräävät normaaliin aikaansa, perhe on jo ajanut

useita satoja kilometrejä aamuyön ruuhkattomilla teillä. Erityisesti juhlapyhinä tämä järjestely on osoittautunut käteväksi sen sijaan, että työpäivän jälkeen väsyneenä lähdetään siihen pahimpaan ruuhkaan hermoilemaan. Matkaa rytmittäessä on myös hyvä muistaa, että leikki-ikäiset tarvitsevat syömistä aikuista useammin ja pienempiä annoksia kerrallaan. Myös ei-diabeetikot saattavat oireilla verensokerin laskuun kiukuttelemalla. Samasta syystä karkit ovat huonoja matka-eväitä. Jos kuljettaja sallii autossa ruokailun, porkkanat, kurkkutikut, omenalohkot, herneenpalot tms. ovat parhaita autoeväitä. Eli ”Hyvä ruoka – Parempi mieli” – mainoslause on totisinta totta lapsiperheen arjessa.

Pitkillä matkoilla lapset usein nukkuvat hyvin, mutta aikuiset väsyvät. Joskus voi toinen vanhemmista lähteä happihyppelylle lasten kanssa matkalla olevaan leikkipuistoon purkamaan energiaa. Kuljettaja voi tällä välin ottaa pienet päiväunet. Tauon jälkeen kaikki jaksavat jatkaa matkaa taas iloisin mielin. Kuljettajan on syytä pitää taukoa kahden tunnin ajon jälkeen, jotta tarkkaavaisuus ei herpaantuisi.

### **Herkät tunteet**

Ahtaassa autossa tunnelma tiivistyy herkästi. Tunteet siirtyvät salamannopeasti. Lasten kärtyisyys ja kiukuttelu hermostuttavat helposti aikuisiakin. Omassa perheessäni on ollut aina sellainen sääntö, että ”volyymit pidetään pieninä” automatkoilla. Olen selittänyt lapsille, että pienessä tilassa ei yksinkertaisesti voi olla hermostumatta, jos matkanteko on koko ajan hirvittävän äänestä. Aina ei kaunis pyyntö ole tehonnut. Silloin olemme ajaneet auton bussipysäkille ja kertoneet lapsille, että eteenpäin ei ajeta, ennen kuin takapenkkiäiset hiljentyvät. Lapsen käyttäytymiseen hermostuminen on inhimillistä, mutta omakohtaisten kokemusten valossa voin sanoa sen olevan täysin hyödytöntä.



### **Yhteistä laatu-aikaa**

Harvoin perheen kiireisessä arjessa ehditään olla yhtä pitkään koko perhe koossa ja niin lähekkäin kuin automatkoilla. Miten sen voisin hyödyntää? Kerrankin on aikaa kuunnella, mitä lasten arkeen kuuluu. Hyviä keskustelun aiheita ovat esimerkiksi; mitä leikkejä olet viimeaikoina päiväkodissa leikkinyt, kenen kaverin kanssa, mitkä ruuat ovat maistuneet, onko jostain asiasta tullut paha mieli. Lapset kuuntelevat myös mielellään aikuisten arkisia asioita. Erityisen suosittuja oman perheeni automatkoilla ovat olleet kertomukset vanhempien omasta lapsuudesta. Varmasti me kaikki vanhemmat tunnemme jollain tasolla syyllisyyttä siitä, että lapsille ei aina ole niin paljon aikaa kuin haluaisimme. Olemme huomanneet, miten onnellinen

lapsi on, kun saa meidät mukaan ”omaan elämänsä”. Kun lapsilta itseltään on kysytty, mitkä ovat parhaita leluja/leikkejä, niin vielä murrosikäisetkin arvostavat niitä leikkejä, joissa omat vanhemmat ovat olleet osallisena. Automatkalla tämä yhdessä leikkiminen on mahdollista.

Toki toisaalta vanhempien pääasiallinen tehtävä ei ole viihdyttää lapsiaan kaiken aikaa. Mitä vanhempia lapset ovat, sitä tärkeämpää heidän on vähitellen harjoitella odottamista ja vain olemista. Ne ovat tärkeitä taitoja elämässä ja lapselle tarpeen jo esi-koulussa.

Mitä pienempi lapsi on, sitä hankalampi hänen on ymmärtää aikaa ja aikuisen ”pikku hetki vielä” voi tuntua hänestä ikuisuudelta. Keskusteltaessa matkasta voi käyttää lapsellisempia määreitä kuin kelloa ajat. Matkan voi kertoa kestävän suunnilleen yhtä pitkään kuin tarhapäivä. Yhdessä voi muistella, mitä kaikkea yhden tarhapäivän aikana ehtikään tapahtua. Itse otin käyttöön erään naapurini idean käyttää ”Pikku Kakkonen” -aikaa. Mummolleen meiltä Vantaalta Vaasaan ajomatka kestää kesäkelillä taukoineen 12 eli yli ”kahden käden sormien” verran Pikku Kakkosia (=30min). Tällöin voin esimerkiksi Tampereella kertoa, että lapsi ehtii hyvin nukkua vielä pitkät päiväunet, sillä matkaa on vielä ainakin viisi ”Pikku Kakkosta”.

### **Viihtyminen**

Lapsen viihtymisen kannalta on tärkeää, että toisaalta näkyvyys ulos on hyvä, mutta toisaalta aurinko ei saa paahattaa ja lämmittää liikaa. Kaikille lapsille kannattaa varata oma vesipullo, erityisesti kesäisin. Lapsi kannattaa ottaa mukaan matkalelujen pakkaamiseen. Lisäksi mukaan voi varata jonkin yllätyslelun hankalien hetkien varalle. Ohessa muutamia ideoita leikeistä, jotka soveltuvat automatkoille.



### **Imeväisikäiset ja alle 1-vuotiaat**

Imeväisikäiselle turvaa ja rauhaa tuovat kotoa tutut asiat: mukaan voi ottaa äidin pesemättömän t-paidan / rievun / lempi-pehmon / helistimen. Vauvalle voi soittaa tuttua musiikkia tai vanhemmat voivat laulaa lapselle tuttuja lauluja. Vauvan turvallisin tapa matkustaa on vielä heikosta niskasta johtuen selkä menosuuntaan. Käteen annetut lelut lentävät helposti kädestä, joten penkin selkänojaan voi kiinnittää esimerkiksi lyhyellä kuminauhalla tärkeimmät lelut. Näin ne eivät ainakaan ajaudu polkimien alle lattialle.

### Leikki-ikäiset

Leikki-ikäisillä on useilla jo omat tärkeimmät ja rakkaimmat tavaransa. Jos takapenkillä on kaksi lasta, turvaistuinten väliin mahtuu hyvin kassi tai kylmälaukku, jonka päällä voi leikkiä vaikkapa yhdessä autoilla tai nukeilla. Hyviä matkaleikkejä ovat kaikeilaiset pikkuautot, nuket, erilaiset hahmot. Piirtää ja värittääkin lapsi voi, mutta mitä pienempi lapsi on, sitä vähemmän kyniä kannattaa ottaa mukaan. Kirja on aina hyvä kaveri! Satuja tai musiikkia voi kuunnella yhdessä auton CD:stä, lapsi voi harjoitella kuulokkeilla kuuntelua tai aikuinen voi lukea satua. Erittäin hauskaa on keksiä satu yhdessä. Aikuinen keksii ensin pienen alun ja jokainen voi kertoa tarinaan jatkoa. NykYTEKNIKKALLA on ilmeisesti kohtalaisen helppoa virittää lapsille takapenkille oma "leffateatteri". Kaikki keinot pitkällä matkoilla ovat toki sallittuja, mutta itse toivoisin lasten oppivan olemaan myös ilman ruutua ja jatkuvaa viihdeelektroniikkaa jonkin aikaa.

### Eskarilaiset ja koululaiset

Tässä iässä automatkat alkavat jo olla vähemmän kaaosmaisia; lapset ovat jo saaneet kokemuksia automatkailusta ja ovat oppineet perheen matkustussäännöt ja -tavat. Ikänsä puolesta he osaavat jo keskittyä pitkäjänteiseen leikkiin ja haluavat olla jo isoja ja itsenäisiä. Kaikki kirjalliset tehtävät ja lukeminen ovat suosittuja. Pino vanhoja Aku Ankka –lehtiä hiljentää takapenkin takuuvarmasti. Numeroiden ja kirjainten oppiminen mahdollistaa lukuisiin hauskoihin seuraleikkeihin osallistumisen. Perinteisestä "Laiva on lastattu" –leikistä harva lapsi kiellettyy. Leikissä valitaan yksi kirjain, joilla alkavia sanoja keksitään vuorotellen. Esimerkiksi kirjaimilla M- N- A- E- S- saadaan suomenkielisenä pitkä peli aikaiseksi. Vuorossa oleva pelaaja sanoo: "Laiva on lastattu Mausteilla", seuraava keksii uuden M-kirjaimella alkavan sanan: "Laiva on lastattu Marakateilla" jne. Henkilö, joka ei enää keksi yhtään uutta M-sanaa putoaa pelistä. Laskutaitoiset voivat kilpailla esimerkiksi siitä, kumpi näkee matkalla enemmän valitsemansa värisiä autoja (esimerkiksi toinen mustia ja toinen punaisia). Mitä vanhempia lapset ovat, sitä taitavampia he ovat keksimään itselleen viihdykettä matkan aikana. Ja toisaalta sitä paremmin he osaavat nauttia vain olemisen ilosta ilman ylimääräisiä virikkeitä.

### Murrosikäiset

Murrosikäinen toisaalta eristyy mielellään omiin puuhiinsa; lukee kirjaa, kuuntelee musiikkia jne. Toisaalta automatkat ovat mahdollisuus murrosikäisen osallistua perheen yhteiseen ajankuluun ja loistaa tiedoillaan yhteisissä visailuissa pienempien sisarusten silmissä.

Haluan rohkaista teitä suunnittelemaan autoilulomaa lasten kanssa. Matkakassiin kannattaa pakata aimo annos huumoria, joustavuutta ja kärsivällisyyttä. Ennakko-odotuksilla on tapana toteutua. Joten uskon ja uskokaa tekin, että ensi kesänä

perheen yhteiset automatkat tulevat olemaan hauskoja ja ikimuistoisia!

Heli Suomalainen  
Sairaanhoidtajakoordinaattori  
[heli.suomalainen@helsinki.fi](mailto:heli.suomalainen@helsinki.fi)



## Lasten kanssa matkailu- ensiapuhjeita

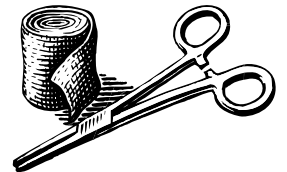
Kolme tärkeintä asiaa lasten kanssa matkustelussa on suunnittelu, suunnittelu ja suunnittelu. Huolellisesti pakattu ensiapulaukku on yksi niistä asioista, jotka voivat tehdä lomastasi lasten kanssa turvallisen ja rentouttavan.

### Muista ennen matkaa:

- Ennen pidempää matkaa, tee tarvittaessa käynti terveydenhoitajan ja/tai lääkärin vastaanotolla.
- Tarkista, että lasten rokotukset ovat voimassa ja tarvitaanko matkaa varten lisää rokotuksia.
- Jos lapsellasi on jokin lääkitys, ota lääkkeet mukaan ja varmista myös niiden saatavuus matkakohteessasi (jotkut meillä käsikauppatavarana myytävät lääkkeet saattavat vaatia reseptin muissa maissa). Ota myös mukaan kopio lapsesi resepteistä.
- Pakkaa ensiapulaukku matkasi määrän mukaan ja luonteen mukaan (esim. kaupunkiloma Pariisissa tai viidakkoretki Thaimaassa vaativat erilaisen varustuksen).

### Lasten ensiapulaukun olisi hyvä sisältää:

- Matkavakuutustodistus
- Kuumemittari, pinsetit (tarvittaessa lisäksi punkkipihdit) ja sakset
- Steriilejä siteitä, sideharsoa ja laastareita
- Desinfiointiainetta ja keittosuolaliuosta
- Lapsille sopivaa kipua ja kuumelääkettä
- Nuhatippoja
- Antihistamiinia ja/tai kortisonivoidetta (hyttysten puremiin)
- Kyypakkaus (käy myös ampiaisen pistoihin)
- Matkapahoinvoinnin ja ripulin varalle sopivia lääkkeitä (kysy apteekista, mitkä valmisteet sopivat lapsellesi, huomioi ikä)



Pakkaa ensiapulaukku vesitiiviiseen rasiaan, jossa on kunnollinen kansi tai sulkijalla varustettuun muovipussiin (esim. Minigrip-pussi). Älä luota siihen, että edellistä matkaa varten pakattu ensiapulaukku olisi vielä käyttökelpoinen; useilla lääkkeillä on rajoitettu säilyvyysaika. Tarkista voimassaolopäivämäärät ja kysy farmaseutilta neuvoa, miten lääkkeitä tulisi säilyttää.

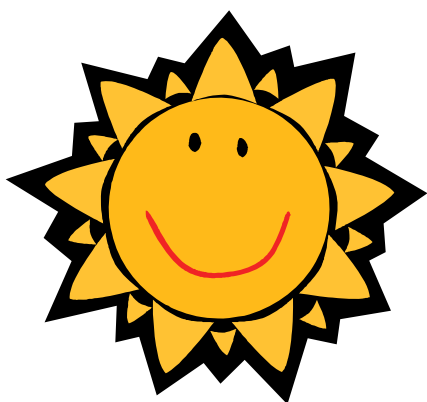
## Tavallisia harmeja lasten kanssa matkustelussa ja miten voittaa ne

### Auringon polttama iho

Vauvoilla on hyvin herkkä iho ja se palaa helposti. Vauvoja pidetään varjossa. Vältä auringossa oleskelua kuumimpaan aikaan ja suojaa lapsen iho vilpoisilla vaatteilla ja käytä hattua sekä aurinkolaseja. Käytä korkeakertoimista aurinkovoidetta

(lisää sitä vähintään 2 tunnin välein).

Laadukas aurinkovoide on välttämätön ja vauvoille on saatavissa omia voiteita, jotka ovat miedompia kuin aikuisten vastaavat. Jos vauvan iho pääsee kuitenkin palamaan, voi käyttää mietoa kortisonivoidetta. Vältä vauvaöljyjä, koska ne voivat kuumentaa ihoa ja ärsyttää jo palanutta ihoa.



Vauvat voivat kärsiä kuumuudesta, erityisesti kuumassa ja kosteassa ilmastossa. Tämä näkyy ihon punoituksena. Kortisonivoide, joka sopii yli vuoden ikäisille auttaa kuumuuden ja allergian aiheuttamiin reaktioihin.

### Mahavaivat

Useat lapset kärsivät matkapahoinvoinnista. Sen vuoksi kannattaa pitää mukana kosteuspyyhkeitä, nenäliinoja ja muovipusseja. Monet matkapahoinvointilääkkeet eivät sovi pienille lapsille, jolloin voi kokeilla matkapahoinvointirannekettä. Ne aiheuttavat hieman painetta ranteessa ja ovat turvallisia kaiken ikäisille. Inkivääri saattaa myös estää matkapahoinvointia. Sitä voi nauttia esimerkiksi inkiväärieksisien tai inkivääriteen muodossa. Jos lapsesi oksentelee tai ripuloi, on tärkeää estää kuivuminen. Nestetasapainon korjaamiseen tarkoitettut jauheet korjaavat myös elimistön suolatasapainoa. Tämänkaltaiset harmit voidaan parhaiten estää noudattamalla matkailijan kultaisia ohjeita: "cook it, peel it or forget it" (keitä, kuori tai unohda), sekä käytä vain pullovetä juomavetenä, hampaiden pesussa tai jääpalojen tekemisessä. Välipalojen ostamista katukeittiöistä ja kioskeista

kannattaa välttää.

**Jos ripulointi tai oksentelu on voimakasta ja siihen liittyy kuumetta tai se kestää yli 12 tuntia, tulee hakeutua lääkärin vastaanotolle.**

### Kuume ja vilustuminen

Mikään ensiapulaukku ei ole täydellinen ilman lapsille sopivia särky- ja kuumelääkkeitä. Ne laskevat kuumetta ja vähentävät myös kipua. Nuhatipat helpottavat nukkumista.

**Jos kuume jatkuu yli 3 päivää yli 38° asteessa, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle**

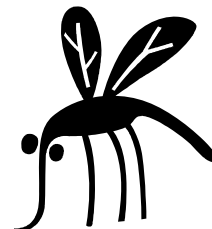
### Pienet onnettomuudet

Matkalla touhutessa usein ei voi välttyä haavoilta, kolhuilta ja mustelmilta. Seuraavat vinkit auttavat sinua vähentämään lapsellesi kolhuista aiheutuneita kyyneleitä.

- Laastarit – varmista, että sinulla on mukana erikokoisia laastareita pienistä haavoista isoihin polviruhjeisiin. Kaupoissa on saatavilla värikkäitä ja suosikkihahmoilla kuvitettua laastareita.
- Steriilit sideharsot – ne ovat ihanteellisia haavan puhdistamiseen
- Haavanpuhdistusaine
- Keittosuolaliuos – sillä on helppo huuhtoa lika (kuten hiekka) silmästä tai haavasta

### Hyttysten puremat

Hyttysten puremat ovat epämiellyttäviä, mutta niihinkin löytyy apua. Kortisonivoide auttaa nopeasti.



**Jos pisto osuu kieleen, kaulan alueelle tai suuhun tai lapsi on aiemmin allergisoitunut pistoksille, lääkärin apua pitää hakea välittömästi.**

Murphyn lain mukaan koskaan ei tapahdu sellaista, mihin olet valmistautunut, joten kattavan ensiapulaukun pakkaaminen voi taata turvallisen loman. Miellyttävää matkustelua sinulle ja perheellesi!

Pavla Mendlova  
Tutkijalääkäri, Tsekin tasavalta

