

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Mari Heikkinen  
Erika Kurki

JOENSUUN TERVEYSPALVELUT JA NIIHIN HAKEUTUMINEN  
Opas toisen asteen opintoihin siirtyville

Opinnäytetyö  
Tammikuu 2017



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Tammikuu 2017**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. 050 405 4816

**Tekijät**

Mari Heikkinen, Erika Kurki

**Nimeke**

Joensuun terveysterveystyöt ja niihin hakeutuminen – Opas toisen asteen opintoihin siirtyville

Liperin terveysterveystyöt

**Tiivistelmä**

Kun nuoret siirtyvät toisen asteen opintoihin, heidän tulee alkaa ottaa vastuuta omasta elämästään. Nuoret kokevat suuria elämänmuutoksia; heillä voi olla edessä irtaantuminen lapsuudenkodista ja muutto uudelle paikkakunnalle. On tärkeää informoida nuoria siitä, kuinka hakeudutaan erilaisiin terveysterveystyöihin ja mistä voi löytää tarvitsemansa palvelut.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitus oli lisätä toisen asteen opintoihin siirtyvien 9.-luokkalaisten tietoisuutta Joensuun kantakaupungin terveysterveystyöistä ja niihin hakeutumisesta. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opas Joensuun terveysterveystyöistä Liperin kunnalle. Opas on tarkoitettu jakaa 9-luokkalaisten terveysterveystyöiden yhteydessä.

Oppaaseen on koottu tiedot opiskeluterveydenhuollon toteutuksesta terveysterveystyöillä sekä keskussairaalaissa. Oppaassa on myös esitelty yksityisten terveysterveystyöiden tarjoamia palveluita, sekä muutamaa nuorille suunnattua kolmannen sektorin palvelua. Nuoret voivat oppaan avulla saada helposti tietoa tarjolla olevista palveluista ja niihin hakeutumisesta. Tieto on helposti saatavissa yksissä kansissa, mutta tarpeen mukaan lisätietoa voi hakea organisaatioiden internetsivuilta. Toiminnallisena jatkokehitysideana on oppaan laatiminen nuorten yleisimmistä sairauksista.

**Kieli**

suomi

Sivuja 40

Liitteet 2

**Asiasanat**

Joensuun terveysterveystyöt, nuoret, terveystottumukset, opas



**THESIS**  
**January 2017**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 50 405 4816

**Authors**

Mari Heikkinen, Erika Kurki

**Title**

Health Services in Joensuu and How to Access Them – A Guide Booklet for Students Entering Secondary Education

**Commissioned by**

Liperi Health Care Guidance

**Abstract**

When young people enter secondary school studies, they should begin to take responsibility of their own life. The young experience major life changes; they may detach from the childhood home and move to a new location. It is important to inform young people of how to access various health services and where to find the services one needs.

The aim of this practise-based thesis was to increase awareness among 9th graders who are about to enter secondary school studies of health services in Joensuu and how to access them. The assignment was to produce a guide booklet about health services in Joensuu for the municipality of Liperi. The guide booklet will be distributed to 9th graders in the context of medical examinations.

The guide booklet provides information on the implementation of student health care services in health centres and the central hospital. The guide booklet also presents private health services and a couple of third sector services which are aimed at young people. Through the booklet, it is easy for the youth to get information of the available services and how to access them. In addition to this, they can find further information on the websites of the organizations. A further development idea is to create an information leaflet that discusses the most common diseases in young people.

**Language**

English

Pages 40

Appendices 2

**Keywords**

health services in Joensuu, youth, health behaviour, guide booklet

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	5
2	Siirtyminen toisen asteen opintoihin.....	6
2.1	Nuoruus elämänvaiheena.....	6
2.2	Nivelvaihe.....	7
2.3	Toisen asteen opinnot.....	8
3	Nuorten terveystottumukset ja -ongelmat.....	9
3.1	Nuorten päihteiden käyttö.....	9
3.2	Uni-, liikunta- ja ruokatottumukset.....	11
3.3	Masennus ja ahdistus.....	12
4	Terveyspalvelut Suomessa.....	13
4.1	Terveydenhuoltolaki.....	13
4.2	Potilaan asema ja oikeudet.....	15
5	Terveyspalvelut Joensuussa.....	16
5.1	Julkiset terveyspalvelut.....	16
5.2	Yksityiset terveyspalvelut.....	17
5.3	Kolmannen sektorin palvelut.....	18
5.4	Nuorten palvelukeskus ja nuorisotalot.....	19
6	Opiskeluterveydenhuolto.....	20
6.1	Opiskeluterveydenhuollon tehtävät.....	20
6.2	Opiskeluterveydenhuollon järjestäminen.....	21
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	22
8	Opinnäytetyön toteutus.....	22
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	22
8.2	Hyvä opas.....	24
8.3	Opinnäytetyöprosessi.....	25
8.4	Opinnäytetyön oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi.....	27
9	Pohdinta.....	29
9.1	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	29
9.2	Ammatillinen kasvu ja kehitys.....	31
9.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita.....	31
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1 Toimeksiantosopimus

Liite 2 Opas

# 1 Johdanto

Nuoret kokevat suuria elämänmuutoksia siirtyessään aikuisuuteen. Nuoren täytyy ottaa vastuuta monista isoista asioista, kuten taloudellisesta toimeentulosta ja oman elämän hallinnasta. Elämänpolkuun vaikuttavat omat tavoitteet ja toiminta, biologinen ja fyysinen kehitys sekä ympäröivät arvot ja vaatimukset. (Ranta 2012.) Yksi suurimpia muutoksia nuoren elämässä on siirtyminen toisen asteen opintoihin, jolloin moni irtaantuu lapsuudenkodistaan ja vanhemmistaan.

Opiskeluiässä vakiintuneet terveystottumukset jatkuvat monesti läpi elämän (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 190). Tuolloin nuori alkaa ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään, johon hän tarvitsee tietoa tarjolla olevista terveystalvveluista. Toisen asteen opiskelijoille järjestetään opiskeluterveydenhuollon palveluita, joissa vastataan terveysneuvonnasta ja terveystarkastuksista. Palveluiden tulisi olla helposti saatavilla ja lähellä opiskelijoita. Tarvittaessa opiskeluterveydenhuollosta ohjataan terveyskeskuksen tai erikoissairaanhoidon vastaanotolle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Opinnäytetyömme aiheena on opas Joensuun terveystalvveluista ja niihin hakeutumisesta. Kohderyhmämme oppaalle ovat peruskoulunsa päättävät nuoret, jotka siirtyvät toisen asteen opintoihin. Tässä opinnäytetyössä käsittelemme toisen asteen opintoihin siirtyviä nivelvaiheessa olevia nuoria ja heidän terveystottumuksiaan sekä Suomen terveystalvvelujärjestelmää ja Joensuun terveystalvveluita. Valitsimme kyseisen aiheen, koska meitä molempia kiinnosti perehtyä Suomen terveystalvvelujärjestelmään ja sen toteutumiseen. Koimme myös oppaan kohderyhmän mielenkiintoiseksi ja monipuoliseksi. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä nuorten tietoisuutta Joensuussa tarjolla olevista terveystalvveluista ja ohjeistaa niihin hakeutumisessa.

## 2 Siirtyminen toisen asteen opintoihin

### 2.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruutta ei voida määritellä tarkalleen tiettyyn ikään kuuluvaksi. Kaikki nuoret kehittyvät yksilöllisesti hiukan eri tavalla ja eri aikaan ja onkin huomattavasti helpompaa määritellä nuoruuden alkaminen kuin loppuminen. Nuoruuden voidaan yleisesti katsoa alkavan silloin kun biologiset muutokset alkavat, eli puberteetista. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, 11–14-vuotiaat, keskinuoruuteen, 15–18-vuotiaat, ja myöhäisnuoruuteen, 19–25-vuotiaat. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 18.) Nuoret, jotka siirtyvät peruskoulusta toisen asteen opintoihin, käyvät läpi keskinuoruuden vaihetta, jolloin nuoruuden pahimmat kriisit yleensä on jo läpikäyty. Nuori etsii identiteettiään ja totuttelee murrosiän tuomiin muutoksiin itsessään. Nuorelle tulee antaa tilaa itsenäistyä, mutta hän tarvitsee silti vielä vanhempiansa aikaa ja tukea. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.)

Nuoret kohtaavat aikuisuuteen siirtyessä suuria ja nopeita elämänmuutoksia. Matkalla on monia isoja asioita, kuten taloudellinen itsenäisyys, irtautuminen lapsuudenkodista ja vanhemmista. Nuoren täytyy pystyä itsenäisesti hallitsemaan asioitaan. Monesti suuret elämänmuutokset tapahtuvat samoihin aikoihin, kun nuori muuttaa omilleen, aloittaa työelämän tai opinnot. Tämä tekee muutoksista vielä tuntuvampia. (Ranta 2012.)

Joillekin nuorille siirtymät voivat olla vaikeita. Jos uuteen rooliin ei sopeudukaan oletuksen mukaisesti opiskelu- tai työelämässä, nuori voi alkaa syrjäytyä. Valtaosa nuorista kuitenkin kohtaa tämän elämänvaiheen ilman suurempia ongelmia. Nuoren elämänpolkuun vaikuttavat biologinen ja fyysinen kehitys, tavoitteet, oma toiminta ja ympäröivän elämän vaatimukset ja arvot. Aiempiin sukupolviin verrattuna nuoret venyttävät työelämään siirtymistä opiskeluaikojen pidentyessä. Suurten muutosten keskellä nuoren täytyy olla aktiivinen ja kykenevä päätöksentekoon, jotta oman elämän suunta löytyisi. (Ranta 2012.)

## 2.2 Nivelvaihe

Nivelvaihetta peruskoulun ja toisen asteen koulutuksen välillä ei voida tarkastella pelkästään koulutusasteiden välisenä taitekohtana. Se on vaihe, jossa nuoret tekevät tärkeitä päätöksiä koulutusväyliä ja ammattiuraa liittyen. Tämän takia nivelvaihe on ymmärrettävä pidempänä vaiheena, jolloin nuori alkaa vaiheittain selvittää omia pyrkimyksiään ja suunnitelmiaan ja alkaa löytää elämänsä suunnan. Tässä kehitysprosessissa koulun tehtävänä on tukea nuorta. (Opetusministeriö 2005, 10 - 11.)

Perusopetuksessa pyritään paneutumaan nivelvaiheen onnistuneeseen ylittämiseen muun opetuksen ohella antamalla muun muassa uranvalintaohjausta. Yksi nivelvaiheen tärkeä asia on ottaa huomioon myös toisen asteen opintojen aikana ilmenevät mahdolliset muutokset, kuten alan vaihto tai koulutuksen keskeyttäminen, jolloin nuoren täytyy arvioida uudestaan aikaisemmin tehtyjä ratkaisujaan. Osa peruskoulun käyneistä nuorista taas hakeutuu suoraan työmarkkinoille, jolloin jatko-opintoja kenties harkitaan uudelleen vasta muutaman vuoden kuluttua. (Opetusministeriö 2005, 11.)

Siirtyminen perusopetuksesta toisen asteen koulutukseen on kriittinen vaihe nuorille, joilla on erilaisista syistä johtuen vaara syrjäytyä ensin koulutuksesta ja sen jälkeen työelämästä. Mitä pidemmäksi siirtymäaika venyy, sitä vaikeampaa nuoren on aloittaa opinnot uudelleen tai valmistua koulusta. Erityistä tukea tarvitsevat ne nuoret, joilla siirtymävaihe pitkittyy tai se on vaarassa pitkittyä. Tukea tarvitsevat ne nuoret, jotka eivät hae toisen asteen koulutukseen peruskoulun jälkeen tai hakevat kouluun, mutta eivät saa opiskelupaikkaa. Myös ne nuoret, jotka peruuttavat saadun koulupaikan tai keskeyttävät koulun heti opintojen alkuvaiheessa, tarvitsevat erityistä tukea. Tämän lisäksi haasteellisen ryhmän muodostavat nuoret, jotka jäävät ilman peruskoulun päättötodistusta. (Opetusministeriö 2005, 11.)

### 2.3 Toisen asteen opinnot

Suomessa koulutusjärjestelmä koostuu perusopetuksesta ja toisen asteen koulutuksesta, joka sisältää ammatillisen koulutuksen ja lukiokoulutuksen. Toisen asteen koulutuksesta voi jatkaa korkeakouluun, jota annetaan ammattikorkeakouluissa sekä yliopistoissa. Kaikilla tasoilla on tarjolla aikuiskoulutusta. (Sosiaali ja terveysministeriö 2006, 30.)

Ammatillista peruskoulutusta toteutetaan ammatillisissa oppilaitoksissa ja oppisopimuskoulutuksena. Oppisopimuskoulutus poikkeaa peruskoulutuksesta siten, että koulutus perustuu työnantajan ja opiskelijan väliseen sopimukseen. Sopimuksen vahvistaa koulutuksen järjestäjä. Näiden lisäksi ammatillisen tutkinnon pystyy suorittamaan näyttötutkintona. Peruskoulun tai ylioppilastutkinnon jälkeen noin 45 prosenttia ikäluokasta hakeutuu ammatilliseen koulutukseen. Ammatilliset tutkinnon ovat kolmivuotisia koulutuksia. (Sosiaali ja terveysministeriö 2006, 31.) Opiskelijan käyttämä aika opiskeluun voi kuitenkin vaihdella, koska aiempaa osaamista voidaan hyödyntää osaksi tutkintoa (Opetusalan ammattijärjestö 2016).

Lukiot antavat yleissivistävää opetusta peruskoulun käyneille nuorille, yleensä 16 - 19 - vuotiaille. Lukiossa opetus on kurssimuotoista, ja koulutus kestää yleensä kolme vuotta, mutta se on mahdollista suorittaa kahdessa vuodessa. (Sosiaali ja terveysministeriö 2006, 31.) Lukion päätteeksi opiskelijat suorittavat ylioppilastutkinnon. Ylioppilastutkinto antaa yleisen jatko-opintokelpoisuuden yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin. (Ylioppilastutkintolautakunta 2016.)

Yksi koulutuspoliittinen tavoite on, että kaikki nuoret pystyisivät suorittamaan ammatillisen peruskoulutuksen tai lukion. Nykyään käytössä olevat toimenpiteet tavoitteen saavuttamiseksi ovat kuitenkin ristiriidassa todellisuuteen. Nykyisessä järjestelmässä on se ongelma, että millään koulutusorganisaatiolla ei ole velvollisuutta ottaa peruskoulusta valmistunutta nuorta opiskelijakseen. Peruskoulunsa päättävistä lähes jokainen hakeutuu opiskelemaan toiselle asteelle. Noin 10 % keskeyttää ammatillisen koulutuksen, ja lukion keskeyttää noin 4 %. Suo-

messä 25–29-vuotiaista noin 16 % on ilman toisen asteen tutkintoa, mikä lisää merkittävästi riskiä syrjäytyä työelämästä. (Kangasvieri 2011.)

### **3 Nuorten terveystottumukset ja -ongelmat**

Kouluterveyskyselyn avulla kerätään tietoa nuorten kouluoloista, koetusta terveydestä, elinoloista, terveystottumuksista ja opiskeluhuollosta. Kyselyyn vastaavat peruskoulun 8.– ja 9.–luokkalaiset sekä ammattioppilaitosten ja lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vuonna 2015 kyselyyn vastanneita oli 120 400. Kouluterveyskyselyä on käytetty peruskoulussa vuodesta 1996 ja lukiossa vuodesta 1999. Ammatillisiin oppilaitoksiin terveyskysely tuli vasta vuonna 2008. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Kouluterveyskyselyn avulla oppilaitokset edistävät koulu yhteisön hyvinvointia sekä opiskeluhoitotyötä ja terveystiedon opetusta. Kunnat hyödyntävät kouluterveyskyselyn tuloksia hyvinvointijohtamisessa. Valtakunnallisesti tuloksia hyödynnetään muun muassa erilaisten lakien toimeenpanossa ja arvioinnissa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2016a.) Olemme tarkastelleet nuorten terveystottumuksia ja terveysongelmia vuoden 2015 kouluterveyskyselyn pohjalta ja esitämme kyseisen vuoden keskeisiä tuloksia tekstissämme.

#### **3.1 Nuorten päihteiden käyttö**

Kaikki päihteet vaikuttavat keskushermostoon, joten niiden käyttö vaikuttaa negatiivisesti nuorten kehitykseen ja terveyteen. Yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat tupakka, alkoholi, nuuska ja huumausaineet. Päihdelääketieteessä päihdehäiriöiden vaikeinta muotoa kutsutaan riippuvuudeksi ja lievemmistä muodoista käytetään käsitteitä haitallinen käyttö ja väärinkäyttö. Huumausaineiden käytössä käytetään termejä kokeilukäyttö ja ongelmakäyttö, sekä viihdekäyttö. (Kunttu ym. 2011, 179–180.)

Tupakka on nuorten keskuudessa käytetyin päihde. Tupakoivat opiskelijat käyttävät yleisemmin huumeita sekä alkoholia ja heidän ruokailu- ja liikuntatottumuksensa ovat epäterveellisempiä, kuin tupakoimattomilla nuorilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 113.) Yleisintä tupakointi on ammattioppilaitoksissa, joissa noin 30 % opiskelijoista tupakoi päivittäin. Lukiolaisista päivittäin tupakoi noin 6 %. Tupakointi on vähentynyt yläkouluissa ja toisen asteen oppilaitoksissa 2000-luvulta lähtien. Terveys 2015-kansanterveyshjelmassa asetettu tavoite oli, että 16–18-vuotiaista nuorista tupakoi alle 15 %. Tavoitetta asetettaessa vuonna 2001 nuorista tupakoi 31 % ja vuonna 2015 tupakoivia nuoria oli hie-man alle 15 %. Näin ollen kansanterveysohjelman tavoite on saavutettu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b.)

Nuuskan kokeilu on lisääntynyt 14–18-vuotiailla pojilla, sekä 18-vuotiailla tytöillä. 16-vuotiaista lähes kolmannes ja 18-vuotiaista melkein puolet on kokeillut nuuskaa. Päivittäin nuuskaa käyttäviä 16-vuotiaita oli vuonna 2015 12 % ja 18-vuotiaita käyttäjiä 17 %. Tyttöillä nuuskan käyttö on poikia harvinaisempaa. Tytöistä satunnaisesti tai päivittäin nuuskaa käyttivät 16-vuotiaista 3 % ja 18-vuotiaista 5 %. Nykyään nuuskan käyttö on enemmän satunnaista kuin päivittäistä käyttöä. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016a.)

Nuorten humalahakuinen juominen on vähentynyt ja raittius lisääntynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana. Nuoret kokeilevat vanhempina erilaisia alkoholi-juomia kuin aiemmat ikäryhmät, sekä ensimmäinen humala koetaan myöhemmin. Vuonna 2015 tehdyssä kouluterveyskyselyssä on selvitetty nuorten alkoholin käyttöä. Lukiolaisista pojista raittiita oli 32 % ja tytöistä 30 %. Ammattikoululaisista pojista alkoholia ei käyttänyt 26 % ja tytöistä 20 %. Viikoittain alkoholia käytti lukiolaisista pojista 8 % ja tytöistä 5 %, ammattikoulua käyvistä pojista 16 % ja tytöistä 12 %. Erittäin humalassa vähintään kerran kuukaudessa lukiolaisista pojista oli 20 % ja tytöistä 17 %, ammattikoulua käyvistä pojista 32 % ja tytöistä 29 %. (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2016c.)

### 3.2 Uni-, liikunta- ja ruokatottumukset

Terveyskäyttäytymisellä eli elintavoilla tarkoitetaan yleisimmin liikuntaa, alkoholin käyttöä, tupakointia, unen laatua ja ruokatottumuksia. Elintavat ovat vahvasti yhteydessä ihmisten sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Elintapojen valintojen taustalla on yleensä taloudellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kasvualusta. Lisäksi arvot, asenteet ja perinteet ohjaavat henkilön terveystietoisuutta. Hyvä sosioekonominen asema mahdollistaa terveellisten elintapojen valinnan, mikä edesauttaa parempaan terveydentilaan ja vähentää sairastuvuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Riittävä uni on erittäin tärkeää ihmisen toimintakyvylle ja terveydelle. Ihminen tarvitsee unta keskimäärin 7-8 tuntia yössä. Ihminen, joka nukkuu jatkuvasti alle unitarpeen, alkaa kärsiä univajeesta ja sen tuomista oireista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 128.) Univajeesta voi aiheutua verensokerin nousua, päätösten teon vaikeutumista sekä onnettomuusriskin kasvua. Unen aikana ihmisen aivot ja keho elpyvät rasituksesta ja korjaavat elimistön vaurioita. Etenkin nuorille uni on tärkeää oppimisen ja kasvun kannalta, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia. (Partinen M. & Huovinen M. 2007. 20-26.) Nukkumaan olisi hyvä mennä illalla yhdeksän ja kahdentoista välisenä aikana (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 128).

Uni on opiskelijalle oppimisen väline, koska unessa ihminen prosessoi aikaisemmin oppimiaan asioita. Kouluterveyskyselyiden perusteella on huomattu, että toisen asteen opiskelijoiden nukkumaanmenoajat ovat hyvin epäsäännölliset, minkä vuoksi he kokevat useampana päivänä viikossa väsymystä päivän aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 128). Arkisin alle kahdeksan tuntia yössä nukkui lukiolaisista pojista 43 % ja tytöistä 40 % ja ammattikoululaisista pojista 51 % ja tytöistä 44 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016d).

Liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia terveyteen. Liikunta vähentää riskiä sairastua useisiin sairauksiin, esimerkiksi diabetekseen ja verenpainetautiin. Liikuntaa ehkäisee lihomista, auttaa laihtumuksessa ja laihtumistuloksen säilyttämisessä. Fyysisen harjoittelun seurauksena luuston lujuus ja massa lisääntyvät,

mikä auttaa osteoporoosin ennaltaehkäisyssä. Liikunta on myös ainoa keino ylläpitää hyvää lihaskuntoa. Liikunnan on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia ja lieventävän masennuksen ja ahdistuksen oireita. Opiskelijat, jotka harrastavat liikuntaa, tupakoivat vähemmän kuin liikuntaa harrastamattomat ikätoverinsa ja lisäksi he menestyvät opinnoissaan paremmin. (Sosiaali ja terveysministeriö 2006, 120.)

Toisen asteen opiskelijoiden liikuntatottumuksia on pääasiassa tutkittu nuorisotutkimuksen yhteydessä. Tutkimukset osoittavat, että vain 25 % nuorista harrastaa liikuntaa riittävästi. Pojat osallistuvat tyttöjä enemmän urheiluseuratoimintaan, mutta kokonaisharrastuksen osuudessa ei ole huomattu sukupuolten välisiä eroja. (Kunttu ym. 2011, 198.) Terveyskyselyssä käy ilmi, että hengästyttävää liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunti viikossa seuraavasti: lukiolaiset pojat 22 % ja tytöt 23 % ja ammattikoulua käyvät pojat 35 % ja tytöt 37 % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016d).

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio edesauttaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja arjessa jaksamista. Noudattamalla ravitsemussuosituksia ja monipuolista ruokavaliota ihminen saa tarvitsemansa ravintoaineet. Terveystottumukset vakiintuvat monesti jo nuorena. Finnravinto 2007-tutkimuksen tulosten mukaan ravintotottumukset ovat kehittyneet parempaan suuntaan. Kuitenkin nuorten ruokatottumuksissa on huomattu huolestuttavia piirteitä. (Kunttu ym. 2011, 190). Nuoret suosivat välipalatyypistä ruokailua, jossa ei ole varsinaisia ruokailuaikoja vaan ruokaa napostellaan vähän väliä. Makeisten ja virvoitusjuomien kulutus on kasvanut nuorten keskuudessa. (Sosiaali ja terveysministeriö 2006, 123–124).

### **3.3 Masennus ja ahdistus**

Mielenterveydellä on positiivinen ja negatiivinen ulottuvuus. Positiivinen mielen-terveys viittaa voimavaroihin, kykyihin sopeutua ja sinnikkyteen, joilla yksilö pystyy suojautumaan ja pärjäämään erilaisten haasteiden edessä. Negatiivinen mielen-terveys käsittää erilaiset psykiatriset häiriöt ja itsetuhoisuuden. (Sosiaali

ja terveysministeriö 2006, 133–134.) Terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi koki lukiolaisista pojista 14 % ja tytöistä 19 % ja ammattikoulua käyvistä pojista 16 % ja tytöistä 25 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016e).

Eriasteiset masennustilat ovat yksi nuorten yleisimmistä terveysongelmista. Masennuksen ydinoireita ovat mielialan lasku, mielenkiinnon menetys ja ärtynyt mieliala. Muita oireita ovat muun muassa keskittymis- ja muistivaikeudet, uupumus, unen häiriintyminen, ruokahalun ja painon muutokset sekä itsetuhoinen käytös. Vuoden aikana arviolta 5 % nuorista sairastaa toimintakykyä haittaavan masennusjakson. Masennukseen sairastumisen riski kasvaa tytöillä noin kaksinkertaiseksi poikiin nähden. (Kunttu ym. 2011, 286.) Keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta koki lukiolaista pojista 7 % ja tytöistä 13 % ja ammattikoulua käyvistä pojista 7 % ja tytöistä 16 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016f).

Ahdistuneisuushäiriöt ovat masennuksen lisäksi yksi merkittävimmistä nuorten mielenterveydenhäiriöistä. Ahdistus voi ilmetä monimuotoisena ahdistuneisuushäiriönä, paniikkikohtauksina tai rajattuun kohteeseen liittyvänä pelkona, esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkona. Ahdistuneisuuden taustalla on usein turvattomuutta ja traumakokemuksia. (Kunttu ym. 2011, 289.) Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta koki lukiolaisista pojista 6 % ja tytöistä 16 % ja ammattikoulua käyvistä pojista 6 % ja tytöistä 19 % (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016f).

## **4 Terveyspalvelut Suomessa**

### **4.1 Terveydenhuoltolaki**

Terveydenhuoltolain tavoitteena on edistää terveydenhuollon laatua sekä potilasturvallisuutta, vähentää esiintyviä terveyseroja ja edistää ihmisten terveyttä. Lain tavoitteena on myös hillitä terveydenhuollosta aiheutuvia kustannuksia. Kunnan perusterveydenhuollon tulee vastata hoidon kokonaisuuden yhteensovittamisesta potilaalle, ellei siitä toisin sovita. (Lehtonen 2011, 3.)

Terveydenhuoltolain mukaan määritellään julkisten terveyspalveluiden sisältöä. Pyrkimyksenä on, että terveyspalvelut ovat asuinpaikasta riippumatta kaikille yhdenvertaiset. Kunnan on järjestettävä terveystarkastukset ja terveysneuvonta, neuvolapalvelut, seulonnat, opiskelijaterveydenhuolto, kouluterveydenhuolto, työterveyshuolto, iäkkäiden neuvontapalvelut sekä ympäristöterveydenhuolto. Lisäksi kunta on velvollinen huolehtimaan tarvittavien todistusten antamisesta sekä sairaanhoitopalveluiden osalta järjestämään sairaanhoidon, suunterveydenhuollon, kotisairanhoidon, päihdetyön, mielenterveystyön, lääkinnällisen kuntoutuksen sekä muun kuntoutuksen. Kaikki laissa esitetyt palvelut on järjestettävä. (Lehtonen 2011, 4.)

Henkilöllä on vapaus valita, missä kuntansa terveysasemalla hän saa kiireettömät terveydenhuollon palvelut. Henkilön asuessa tai oleskellessa asuinkuntansa ulkopuolella esimerkiksi opiskelun tai työn vuoksi, hän voi käyttää hoitonsa toteuttamiseen kotikuntansa ulkopuolisia terveydenhuoltopalveluita. Kiireellisessä hoidossa henkilöllä on oikeus saada terveyspalveluita asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Kiireellinen hoito sisältää äkillisen vamman, sairastumisen, pitkäaikaissairauden vaikeutumisen sekä toimintakyvyn alenemisen, joka edellyttää välitöntä hoitoa ja arviointia. Henkilö, joka on otettu kiireelliseen hoitoon, voidaan hänet kotikunnan perusteella määräytyvään jatkohoitopaikkaan, kunnes vastaanottavalla yksiköllä on mahdollisuus järjestää jatkohoito ja potilaan siirto voidaan tehdä turvallisesti. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Kunnan on järjestettävä terveyspalvelut siten, että henkilö voi saada arkipäivisin yhteyden virka-aikana terveyskeskukseen tai johonkin muuhun terveydenhuollon yksikköön. Hoidon tarpeen arviointi tulisi tehdä viimeistään kolmantena arkipäivänä henkilön yhteydenotosta, ellei arviota ole voitu tehdä heti ensimmäisen yhteydenoton aikana. Erikoissairanhoidossa hoidon tarpeen arviointi tulee tehdä viimeistään kolmen viikon kuluessa lähetteen saapumisesta. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

## 4.2 Potilaan asema ja oikeudet

Potilaan asemasta ja oikeuksista on säädetty yleislaki, jota sovelletaan sairaan- ja terveydenhoitoa järjestettäessä. Keskeisiä potilaan oikeuksia ovat oikeus hoitoon, itsemääräämiseen ja tiedonsaantiin. Jokaisella pysyvästi Suomessa asuvalla on oikeus terveydentilansa edellyttämään hoitoon ilman syrjintää. (Pahlman 2011, 323.)

Itsemääräämisoikeus on potilaslain tärkein oikeus. Itsemääräämisoikeudessa kyse on yksilön vapaudesta ja tasa-arvosta. Henkilöllä on oikeus tehdä vapaita valintoja saamaansa hoitoon, ja hänellä on oikeus koskemattomuuteen ja yksityisyyteen. Henkilön vapaita valintoja pystytään rajoittamaan vain lakiin perustuvalla oikeudella. (Pahlman 2011, 323.) Esimerkki tällaisesta laista on tahdosta riippumaton psykiatrinen hoito (Mielenterveyslaki 1116/1990).

Potilaslaissa edellytyksenä on potilaan hoito yhteisymmärryksessä hänen kanssaan. Hoidon ja tutkimuksien edellytyksenä on potilaan suostumus. Potilalla on kuitenkin aina mahdollisuus kieltäytyä hoitoon pääsystä, hoidosta tai keskeyttää sairaalahoitajaksonsa. Myös alaikäinen, joka on tarpeeksi kypsä päättämään asioistaan, voi käyttää itsemääräämisoikeuttaan. Muussa tapauksessa alaikäisen potilaan hoidosta päätetään yhteisesti huoltajan kanssa. Terveydenhuollon ammattilainen tekee päätöksen, kykeneekö potilas päättämään omasta hoidostaan. Terveydenhuollon ammattihenkilön täytyy selvittää potilaalle hoidon peruutuksen vaikutukset tämän terveydelle tai hengelle. (Pahlman 2011, 323–235.)

Potilaslaissa on määrätty hoitotahdosta, jolla tarkoitetaan henkilön hoitopäätöksiin liittyvää tahdon ilmaisua. Hoitotahdossa voi ilmaista hoitoon liittyviä erityistoiveita tai kieltäytyä joistakin hoitotoimenpiteistä. Henkilö pystyy halutessaan valtuuttamaan toisen henkilön tekemään hoitopäätökset hänen puolestaan. Hoitotahto korostuu silloin, kun henkilö ei kykene ilmaisemaan toiveitansa saamaansa hoitoon esimerkiksi tajuttomuuden tai vanhuudenheikkouden vuoksi. (Halila & Mustajoki 2015.)

Potilaalle tulee antaa selvitys hänen terveydentilastaan, eri hoitovaihtoehtoista, hoidon merkityksestä ja niiden vaikutuksista hänen hoitoonsa. Selvitystä ei tule antaa vastoin potilaan tahtoa tai sen aiheuttaessa potilaan hengelle tai terveydelle vakavaa vaaraa. Terveystenhuollon ammattilaisen on annettava selvitys riittävän ymmärrettävästi, että potilas käsittää sen sisällön. (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.)

## **5 Terveyspalvelut Joensuussa**

### **5.1 Julkiset terveyspalvelut**

Joensuun kantakaupungin alueella terveyspalveluja on saatavilla kolmella terveysasemalla. Terveysasemat sijaitsevat Niinivaaralla, Rantakylässä ja Noljassa, ja ne palvelevat arkipäivisin virka-aikana. Palveleva terveysasema määräytyy asuinalueen mukaan. Kun henkilö ottaa yhteyttä terveysasemalle arvioidaan hänen tarvitsemansa hoito ja sen kiireellisyys. Puhelinarvion perusteella henkilö saa tarvittaessa kotihoito-ohjeet, vastaanotto- tai puhelinajan lääkärille, sairaanhoitajalle tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle. Ajanvarauksen yhteystiedot löytyvät Joensuun kaupungin kotisivuilta oman terveysaseman tietojen kohdalta. (Joensuun kaupunki 2015.)

Virka-ajan ulkopuolella tulee hakeutua Joensuun keskussairaalan yhteispäivystykseen Tikkamäelle, jos henkilö tarvitsee välitöntä hoitoa. Yhteispäivystyksessä hoidetaan vain kiireellistä hoitoa vaativia potilaita, jotka eivät voi odottaa seuraavaan arkipäivään, jolloin oma terveysasema on avoinna. Potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä, jolloin jonotusajat voivat vaihdella. (Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä 2016a.) Henkilön ollessa epävarma tarpeesta hakeutua yhteispäivystykseen hän voi soittaa puhelinneuvontaan, jossa häntä ohjeistetaan akuuteissa sairaustapauksissa ja ohjataan oikeaan hoitopaikkaan (Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä 2016b).

Hammashuoltoa järjestetään kaikilla Joensuun terveysasemilla. Kun henkilö ottaa yhteyttä terveysasemalle arvioidaan tarvittava hoito ja sen kiireellisyys. Arvion perusteella annetaan neuvontaa tai henkilö saa vastaanottoajan hammashoitajalle, suuhygienistille tai hammaslääkärille. Kiireellistä hoitoa pyritään järjestämään saman päivän aikana. Arkipäivinä päivystävä hammaslääkäri on tavoitettavissa virka-ajan ulkopuolella, ja keskussairaalan päivystyskeskuksen puhelinneuvonta tekee arvion hoidon tarpeesta. Kiireettömään hoitoon hakeudutaan jonon kautta ja hoito- ja tutkimusaika pyritään järjestämään kuuden kuukauden sisällä. (Joensuun kaupunki 2016a.)

Laboratoriopalveluita Joensuussa tuottaa Itä-Suomen laboratorionkeskuksen liikelaitoskuntayhtymä (Joensuun kaupunki 2016b). Kantakaupungin alueella näytteenottopisteet sijaitsevat Joensuun keskussairaalassa ja Kirkkokadulla (Itä-Suomen laboratorionkeskus 2016). Laboratoriotutkimuksiin tarvitaan aina lähete. Laboratoriovastauksia voi tiedustella terveysasemilta arkisin tai katsoa vastaukset verkossa, kirjautumalla pankkitunnuksilla omahoitopalvelu Medinetiin. (Joensuun kaupunki 2016b.) Medinet tarjoaa ilmaisen oman terveyden seurantapalvelun. Palvelussa voi seurata omia sairaus- ja terveystietojaan, kuten määrättyjä reseptejä, diagnosoituja sairauksia, laboratoriotutkimuksia ja niiden vastauksia sekä riskitietoja ja rokotuksia. (Medinet Pohjois-Karjala 2016.)

Hätätilanteissa, joissa henkilön terveys, henki, omaisuus tai ympäristö on uhatuna, tulee aina soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Soittajan tulee vastata hätäkeskuspäivystäjän kysymyksiin ja toimia annettujen ohjeiden mukaisesti. Hätätilanteessa tärkein tieto on tapahtumapaikan kunta ja katuosoite, jolloin apua saadaan nopeasti paikalle. Soitetut hätäpuhelut yhdistyvät hätäkeskukseen, jolla on käytössään hälytysyhteydet eri viranomaisiin. Hätäkeskuspäivystäjä arvioi tilanteen ja lähettää tarvittavan avun paikalle. (Hätäkeskuslaitos 2016.)

## **5.2 Yksityiset terveyspalvelut**

Yksityiset terveyspalvelut täydentävät kunnallisia palveluja. Yksityiset palveluntuottajat voivat myydä palveluitaan joko kuntayhtymille, kunnille tai suoraan asi-

akkaille. Runsaan neljänneksen kaikista terveystalvistä tuottavat yksityiset palveluntuottajat. (Sosiaali- ja terveystalvisteriö 2016.) Joensuussa toimii kaksi yksityistä lääkäriasemaa, Terveystalo ja Lääkärikeskus lte, jotka tarjoavat yleis- ja erikoislääkäripalveluita. Palveluihin kuuluvat työterveyshuolto, laboratoriopalvelut, kirurgiset toimenpiteet sekä erilaiset lääketieteelliset tutkimukset. (Lääkärikeskus lte 2016, Terveystalo 2016.) Lääkäriasemien lisäksi tarjolla on yksityisiä hammashuollon palveluita, joita on Joensuussa runsaasti tarjolla.

Yksityisten terveystalvisten maksut eroavat kunnallisten palvelujen hinnoista, koska niille ei ole määrätty maksukattoa. Henkilö joutuu maksamaan kokonaiskustannukset saamastaan hoidosta, mutta hänellä on mahdollisuus hakea osakorvausta Kansaneläkelaitokselta. (Kansaneläkelaitos 2012.)

### **5.3 Kolmannen sektorin palvelut**

Kolmannen sektorin perustehtäviä ovat vapaaehtoistoiminta, auttamistyön toteuttaminen, sosiaali- ja terveystalvisten tuottaminen sekä eri väestöryhmien edunvalvonta. Kolmas sektori tuottaa voittoa tavoittelemattomia palveluita ja järjestötoimintaa. (Salminen 2014.) Nuorille on Joensuussa tarjolla erilaisia tukea tarjoavia järjestöjä.

Joensuussa toimii Pohjois-Karjalan mielenterveysseuran ylläpitämä kriisikeskus, joka palvelee erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ja kriiseissä olevia asiakkaita. Järjestön tarkoituksena on tukea ja edistää mielenterveyttä. Kriisikeskuksessa työskentelee koulutettuja ammattihenkilöitä sekä vapaaehtoisia puhelinauttajia. Kriisiapu on maksutonta, ja palveluita voi saada halutessaan nimettömänä. Vastaanotto toimii ajanvarauksella. (Joensuun kriisikeskus 2012.)

Nuorisoverstas tarjoaa 16–28-vuotiaille peruskoulunsa päättäneille tai työttömille erilaisia työpajatoimintoja. Taitoverstas tarjoaa tukea koulutukseen tai työnhakuun, tulevaisuuden suunnitteluun ja arjen hallintaan. Verstas-jaksolla mahdollistetaan tulevaisuuden suunnan löytäminen ja laitetaan asioita alulle. Verstaalla työskentelee yksilövalmentajia sekä työvalmentajia. Tarjolla on myös

arjenhallintaa edistävää yksilö- ja työvalmennusta. Pää tavoitteena on ohjata nuorta koulutuksen ja työelämän pariin. (Nuorisoverstas 2016a.)

Nuorisoverstaan toimintaan kuuluu myös Etsivä nuorisotyö, jonka tarkoituksena on antaa nuorelle henkilökohtaisempaa ohjausta opiskeluun, työnhakuun, asunnon hankintaan, virastoissa asioimiseen ja rahankäytön ohjaukseen. Etsivä nuorisotyö tarjoaa mahdollisuuden turvalliseen ja luottamukselliseen kontaktiin aikuisen kanssa. Nuori voi ottaa itsenäisesti yhteyttä nuorisotyöntekijöihin. (Nuorisoverstas 2016b.)

#### **5.4 Nuorten palvelukeskus ja nuorisotalot**

Joensuun nuorten palvelukeskus tarjoaa alle 30-vuotiaille joensuulaisille erilaisia palveluita. Palvelukeskuksen työntekijöiltä saat tukea ja ohjeistusta esimerkiksi elämänhallintaan, palveluiden löytämiseen, ihmissuhdeasioihin ja riippuvuus- ja päihdeasioihin. Siellä työskentelee sairaanhoitajia, psykologeja, sosiaaliohjaajia, nuorisopsykiatri, koulutusneuvoja, TE-toimiston henkilökuntaa, kuraattori ja nuorisotyöntekijöitä. Palvelukeskuksen tarkoituksena on tukea peruspalveluita kuten terveysasemien palveluita ja opiskeluhuoltoa. (Joensuun kaupunki 2017.)

Joensuussa toimii yhteensä 10 nuorisotilaa. Nuorisotalojen toiminta on suunnattu pääasiassa alle 18-vuotiaille nuorille ja taloille on vapaapäisy. Taloilla on vapaamuotoista sekä järjestettyä toimintaa, johon nuoret voivat vaikuttaa. Nuorisotaloille voi mennä seurustelemaan muiden nuorien kanssa, pelaamaan, katsomaan elokuvia tai osallistumaan erilaisiin kädentaitoihin. Toiminnot nuorisotalolla ovat maksuttomia ja päihdeettömiä. Paikalla on aina aikuiset nuorisohjaajat, joiden puoleen voi tarvittaessa kääntyä. (Joensuun kaupunki 2016c.)

## 6 Opiskeluterveydenhuolto

### 6.1 Opiskeluterveydenhuollon tehtävät

Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on luoda opiskelijoille terveellinen opiskeluympäristö, jossa tuetaan opiskelijoiden terveyttä ja mahdollistetaan terveyttä edistävien valintojen tekeminen. Opiskelijoille tulee mahdollistaa ergonominen, esteetön, sisäilmaltaan ja valaistukseltaan hyvä opiskeluympäristö. Lisäksi tarjolla tulee olla terveellinen opiskelija-ateria ja mahdollisuus välipaloihin päivän aikana. Opiskeluyhteisön psykososiaaliseen hyvinvointiin kiinnitetään erityisen tarkkaa huomiota muun muassa kriisi- ja päihdesuunnitelmilla, kiusaamis-, häirintä- ja väkivaltatilanteiden käsittelyllä sekä tapaturmien ehkäisemisellä. (Kunttu ym. 2011, 78- 77.)

Opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä pyritään lisäämään kehittämällä heidän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitojaan sekä lisäämällä terveystietoutta. Keinoja näiden taitojen kehittämiseen ovat muun muassa terveysneuvonta yksilönä ja ryhmissä, valistus sekä terveystarkastukset. Opiskelijoille on myös tarjolla sosiaalista ja psyykkistä tukea elämänvaiheen erityistilanteisiin. (Kunttu ym. 2011, 79.)

Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat perusterveydenhuollon terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, jotka pitävät sisällään yleisterveyden, suun terveyden ja mielenterveyden palvelut sekä seksuaaliterveyttä edistävät palvelut ja päihdepalvelut. Toiminnoissa pyritään ongelmien varhaiseen puuttumiseen ja yhteistyön toimivuuteen erikoissairaanhoidon sekä muiden toimintaketjujen kanssa. (Kunttu ym. 2011, 79- 80.)

Opiskeluterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja toisen asteen opintojaan suorittavat opiskelijat ammattioppilaitoksessa ja lukiossa. Opiskelijaterveydenhuollon toimintaa säätelevät terveydenhuoltolaki sekä asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015g.)

## 6.2 Opiskeluterveydenhuollon järjestäminen

Kunnan tehtävänä on järjestää opiskeluterveydenhuollon terveys- ja sairaanhoitopalvelut niiden piirissä oleville henkilöille heidän kotikunnastaan riippumatta. Opiskelija voi hakeutua palveluiden piiriin tasavertaisesti kuntalaisten kanssa tai hakeutua kotipaikkakuntansa palveluihin. Hoitoon pääsyn kriteerit ovat samat myös opiskelijoille kuin muillekin palveluita käyttäville. (Kunttu ym. 2011, 80-81.)

Opiskeluterveydenhuollon palveluiden tulee olla helposti saatavilla ja ne pyritään järjestämään opiskelijoiden lähelle, kuten esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotto oppilaitoksissa. Tieto palveluista ja terveydenhoitajien yhteystiedot tulee olla kaikkien opiskelijoiden saatavilla esimerkiksi oppilaitoksen verkkosivuilla. Opiskelijan tulee saada virka-aikana yhteys opiskeluterveydenhuoltoon tai johonkin muuhun terveydenhuollon toimintayksikköön. Terveydenhoitajan työajan on oltava järjestettävissä siten, että opiskelijalla on mahdollisuus päästä vastaanotolle myös ilman ajanvarausta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016h.)

Opiskeluterveydenhuollossa vastataan yleensä terveysneuvonnasta ja terveystarkastuksista, mutta ohjataan sairaanhoitoa vaativissa tilanteissa yleensä terveyskeskukseen vastaanotolle tai erikoissairaanhoidon. Myös seksuaaliterveysneuvonta ja raskaudenehkäisyneuvonnot on usein keskitetty kokonaan äitiysneuvoloihin tai niille varatuille erityisvastaanotoille. (Kunttu ym. 2011, 81 - 82.)

Terveystarkastukset tehdään jokaiselle opiskelijalle hänen ensimmäisenä opiskeluvuotenaan. Toisena opiskeluvuotena tehdään lääkärintarkastukset, ellei niitä ole tehty kouluun valitsemisen yhteydessä. Lääkärintarkastus tehdään poikkeuksellisesti ensimmäisenä opiskeluvuonna erityisluokalla opiskeleville opiskelijoille sekä niille opiskelijoille, joiden opiskelukyky tai terveydentila tulee selvittää opiskeltavan alan vuoksi. Kyseisille ryhmille tehtävien terveystarkas-

tusten avulla opiskelijoiden terveyden edistäminen on tasa-arvoista, sekä mahdollisen tuen tarve tunnistetaan jo vahaisessa vaiheessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016i.)

Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat maksuttomia alle 18-vuotiaille (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2015). Terveydenhoito ja lääkärin kirjoittamat lausunnot hoitoon tai opiskeluun liittyen ovat opiskelijoille maksuttomia. Sairaanhoidosta sekä suun terveydenhuollosta voidaan periä niihin kuuluvat normaalit asiakasmaksut, ellei kunta ole sopinut toisin. (Kunttu ym. 2011, 82.)

## **7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä 9.-luokkalaisten tietoisuutta Joensuun kanta-kaupungin terveysterveystoimista ja niihin hakeutumisesta. Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa opas Joensuun terveysterveystoimista Liperin kunnan 9.-luokkalaisille peruskoulunsa päättävälle. Opas sisältää tietoa opiskeluterveydenhuollosta, Joensuun kaupungin ja yksityisen puolen terveysterveystoimista sekä kolmannen sektorin nuorille suunnatuista palveluista. Opas on tarkoitettu toisen asteen opintoihin siirtyville nuorille. Nuori voi tarvita kirjallista ja selkeää tietoa terveysterveystoimista Joensuussa, jota he pystyvät hyödyntämään hakeutuessaan tarvitsemansa palvelun piiriin.

## **8 Opinnäytetyön toteutus**

### **8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Ammattikorkeakouluissa opinnäytetyöt ovat hyvin moni-ilmeisiä. Opinnäytetyöt voidaan jakaa monimuotoisiin ja tutkielmatyypisiin töihin. Opinnäytetyö, joka on tutkielmatyypinen, on usein muodoltaan tutkimusraportin tyylinen. Tällöin tavoitteena on jonkin kysymyksen ratkaiseminen, uuden tiedon tuottaminen tai

hypoteesin testaaminen. Monimuotoinen työ eli toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta eri osiosta, tuotoksesta ja kirjallisesta raportista. (Roivas & Karjalainen 2013, 79–80.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on toiminnan ohjeistaminen. Opinnäytetyö voi olla alasta riippuen ammatilliseen käytäntöön tarkoitettu ohje, kuten perehdyttämisopas, turvallisuusohjeistus tai ympäristöohjelma. Toiminnallisen opinnäytetyön voi myös toteuttaa järjestämällä jonkin tapahtuman, kuten messuosaston, kokouksen tai näyttelyn. Tavoite toiminnalliselle opinnäytetyölle on soveltava, käytännöllinen ja kehittävä (Roivas & Karjalainen 2013, 80). Ammatikorkeakoulussa on tavoitteena, että valmistuttuaan opiskelija toimii alansa asiantuntijana tehtävissä ja tietää siihen liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet. Opinnäytetyön tulisi olla käytännönläheinen, työelämälähtöinen ja tutkimuksellisesti toteutettu. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10.)

Suosittelavaa on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi toimeksiantaja. Kun opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, voi tuoda osaamistaan ilmi laajemmin ja luoda kiinnostusta työelämässä ja mahdollisesti työllistyä. Lisäksi toimeksi annetun opinnäytetyön avulla on mahdollisuus luoda suhteita sekä kehittää omia työelämän taitoja ja omaa innovatiivisuutta. On huomattu, että toimeksi annetut opinnäytetyöaiheet lisäävät opiskelijan vastuuntuntoa ja opettavat projektinhallintaan, joka sisältää täsmällisen suunnittelun, aikataulutetun toiminnan, toimintaehdot ja tavoitteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–17.)

Opinnäytetyössä on tärkeää määrittää tarkasti kohderyhmä, jolle opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan. Kohderyhmä määrittää opinnäytetyön aiheen sisällön ja rajaa työn laajuuden. Tietoperusta toimii johdatuksena, miten käsittelee aihetta ja kuinka lähestyy sitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 41.) Kirjallisuuteen tutustuminen vaatii opinnäytetyöntekijältä aikaa (Roivas & Karjalainen 2013, 80). Opinnäytetyön tarkoituksena on osoittaa, että opiskelija on kykenevä yhdistämään ammatillisen käytännön ja teoreettisen tiedon (Vilka & Airaksinen 2003, 41–43).

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu aina raportin lisäksi itse tuotos eli produkti. Produkti on yleensä kirjallinen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.) Se voi kuitenkin olla myös tapahtuma tai näyttely (Roivas & Karjalainen 2013, 80). Yleensä produktilta vaaditaan hieman toisenlaisia ominaisuuksia kuin opinnäytetyöraportilta. Produktissa puhutellaan sen kohderyhmää, kun taas raporttiosuudessa kuvataan opittuja asioita ja opinnäytetyöprosessia. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

## 8.2 Hyvä opas

Puheviestintä on aina hetkellistä, mutta tekstit ovat pysyviä, toistettavia ja siirrettäviä (Roivas & Karjalainen 2013, 111). Hyvä potilasopas alkaa aina pohdinnalla, kenelle opas on suunnattu ja kuka lukee opasta. Hyvin tehty opas puhuttelee kohderyhmää, etenkin oppaan sisältäessä toimintaohjeita. Oppaan lukijan tulisi ymmärtää heti alusta alkaen, että teksti on suunnattu hänelle. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 36).

Luetettavuuden kannalta tärkeimmät osat oppaassa ovat otsikko sekä väliotsikot. Hyvä opas alkaa otsikolla, joka kuvaa ohjeen aiheen, esimerkiksi ”Tietoa rintasyövästä”. Toiseksi tärkeintä pääotsikon jälkeen ovat väliotsikot, joiden tarkoitus on jakaa teksti helpommin luettavaksi. Väliotsikot kertovat alakohtien olennaisimmat asiat, ja ne ohjaavat lukijaa eteenpäin. (Torkkola ym. 2002, 39–40.)

Onnistuneesti oppaassa käytetyt kuvat herättävät mielenkiinnon ja auttavat asian ymmärtämisessä. Oppaissa kuvia käytetään tukemaan ja täydentämään tekstin asiaa. Hyvin valitut kuvat lisäävät luotettavuutta, ymmärrettävyyttä ja kiinnostavuutta. Kuvatekstit helpottavat kuvien tulkintaa ja kuvat olisi aina hyvä tekstittää. Tekijänoikeudet vaikuttavat kuvien käyttöön, sillä niiden käyttöön on kysyttävä lupa kuvan tekijältä ennen niiden kopioimista ja käyttöä. (Torkkola ym. 2002, 40–42.)

Oppaan sisällön tulisi olla helppolukuinen, selkeä ja sen tulisi olla kohderyhmälle sopiva. Tekstin sisällön tulisi olla virheetöntä ja luotettavaa. Lukijat haluavat

tekstien olevan tiiviitä, täsmällisiä ja yksiselitteisiä. Vaikeaselkoinen ja liian pitkä ohjeistus vähentää motivaatiota sen lukemiseen ja ohjeiden noudattamiseen. Tekstin muotoilu voidaan valita kohderyhmän tai asiayhteyden mukaan. Valintaan vaikuttaa onko lukijan kannalta ystävällisyys, tiedonjakaja vai auktoriteetti. Passiivimuoto sopii yleensä moniin tilanteisiin, mutta ongelmana pidetään sen etäisyyttä sävyä, jolloin lukija ei koe ohjeistuksen olevan suunnattu hänelle. Käskymuoto taas aktivoi paremmin vastaanottajaa, mutta joskus se voi olla liian tyyli tai suorasukainen. Konditionaalilla voidaan pehmentää käskyjä sekä lisätä tekstiin kohteliaisuutta. (Roivas & Karjalainen 2013, 119–120.) Hyvä ulkoasu tukee ohjeen sisältöä. Ohjeen pohjana toimii asetelumalli, joka sisältää kirjaintyypit ja -koon, rivivälit ja marginaalit. Yleisimmin oppaat tehdään joko vaakatai pystyasennossa A4-arkille. (Torkkola ym. 2002, 55.)

Oppaan saatavuuteen ja päivitettävyyteen vaikuttaa mihin muotoon opas on tehty. Sähköiset oppaat ovat helpommin hallittavissa ja päivitettävissä kuin paperiset oppaat. Kuitenkin paperisia oppaita tarvitaan edelleen, koska käytössä olevista ohjeista tulee olla mallikappale työyksikössä. Sähköistä opasta suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon ohjeen julkisuustaso eli kenelle opas on suunnattu. (Torkkola ym. 2002, 60.)

### **8.3 Opinnäytetyöprosessi**

Syksyllä 2015 kävimme ensimmäisessä opinnäytetyöinfossa, jonka jälkeen tutustuimme toimeksiantajien opinnäytetyöaiheisiin. Marraskuussa opinnäytetyömme aiheeksi varmistui 9.–luokkalaisille jaettava materiaali Joensuun kaupungin terveystieteiden ja niihin hakeutumisesta. Oppaamme kohderyhmänä ovat nivelvaiheessa olevat nuoret, jotka ovat siirtymässä peruskoulusta jatko-opintoihin. Tässä vaiheessa nuorten tulee osata hakeutua itsenäisesti oikeisiin terveystieteisiin. Olimme heti yhteydessä toimeksiantajaamme Liperin terveystieteiden osastonhoitajaan, joka pyysi Liperin kouluterveydenhoitajilta toiveita oppaan sisällöstä. Oppaaseen heillä ei ollut selkeää yhteistä linjaa, joten saimme ”vapaat kädet” oppaan toteutukseen ja päädyimme keskittymään Joensuun kantakaupungin tarjoamiin palveluihin.

Varsinainen opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2016, jolloin teimme aihe-suunnitelman ja mietimme tulevaa aikataulua. Kevään työharjoittelumme sijoittui maaliskuulle, joten päätimme aloittaa opinnäytetyösuunnitelman tekemisen vasta harjoittelun päätyttyä. Koimme opinnäytetyösuunnitelman tekemisen sujuneen odotettua paremmin. Löysimme paljon hyviä lähteitä tietopuusta ja panostimme työn suunnitteluun ja toteutukseen. Olemme kokeneet opinnäytetyösuunnitelman tekemisen mielekkääksi yhdessä, koska se on helpottanut suunnitelman toteuttamista ajallisesti sekä olemme pystyneet pohtimaan yhdessä opinnäytetyön sisällön rakennetta. Kirjoitimme opinnäytetyösuunnitelmaa pääasiassa yhdessä. Sovimme aina hyvissä ajoin, milloin kirjoitamme opinnäytetyötä. Pyrimme aina varaamaan koululta joko ryhmätyötilan tai sitten kirjoitimme työtä kirjastossa.

Lähetimme alustavan opinnäytetyösuunnitelman luettavaksi ja kommentoitavaksi toimeksiantajalle toukokuun puolessa välissä. Toimeksiantajamme toivoi, että opas olisi valmis kevääseen 2017 mennessä, jolloin he saisivat oppaan jakoon 9.-luokkalaisten terveystarkastuksien yhteyteen. Opinnäytetyösuunnitelmamme valmistui toukokuussa, ja kuukauden lopussa esitimme sen pienryhmätapaamisessa, jossa se myös hyväksyttiin. Kesällä pidimme taukoa opinnäytetyöntyön tekemisestä.

Keskityimme keväällä opinnäytetyösuunnitelman tekoon, ja syksyllä 2016 varsinaiseen teorian tietoon ei tarvinnut juurikaan palata. Oppaan edistyessä pystyimme kirjoittamaan jo raporttia ja omaa pohdintaa opinnäytetyön tekemisestä. Kirjoittaminen sujui pääasiassa hyvin ja vaivattomasti, vaikka välillä motivoitumme opinnäytetyötä kohtaan on ollut kadoksissa.

Oman haasteensa opinnäytetyön tekemiselle toi toisen opinnäytetyötekijän lähteminen syksyllä 2016 opiskelijavaihtoon Kiinaan. Alkusuksyn aikataulumme oli tiivis, sillä halusimme tehdä opinnäytetyötä mahdollisimman pitkälle yhdessä. Alkuperäinen suunnitelmamme oli, että olisimme esittäneet opinnäytetyömme tammikuussa 2017, mutta kävi ilmi, että tuolloin seminaaria ei järjestetä, joten päätimme esittää työmme joulukuussa 2016

Pysyimme työssämme hyvin aikataulussa ja esitimme opinnäytetyömme joulukuun opinnäytetyöseminaarissa 2016. Sieltä saatujen palautteiden ja kommenttien pohjalta teimme siihen tarvittavat muutokset. Tämän jälkeen laitoimme työmme äidinkielenopettajalle väliluentaan, jonka jälkeen teimme opettajan esittämät korjausehdotukset työhön. Kirjoitimme englanninkielisen tiivistelmän ja jätimme valmiin opinnäytetyön tarkistukseen tammikuussa 2017.

#### **8.4 Opinnäytetyön oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi**

Ennen kuin aloitimme suunnittelemaan opasta, selvitimme, millainen on hyvä ja selkeä opas. Lähtökohtana oppaalle oli huomioida kohderyhmä tekemällä ulkoasusta mielenkiintoa herättävä, sisällöstä helposti luettavaa, sekä lisätä kuvia tukemaan tekstin asiaa. Pyrimme keräämään oppaaseen tärkeimmät sekä oleellisimmat tiedot, jotka esitimme oppaassa lyhyesti ja ytimekkäästi.

Aluksi suunnittelimme tekevämme oppaasta pelkästään paperisen version. Pienryhmäohjauksessa keskustelimme oppaan päivitettävyydestä, jolloin päädyimme tekemään siitä myös sähköisen version, joka helpottaa tietojen päivittämistä. Toimeksiantajamme tarkoituksena on kuitenkin jakaa opas paperisena, ja se tulostetaan A4-kokoiselle paperille, joka taitetaan kahtia. Tällöin valmis opas on kooltaan A5, jonka koimme olevan käytännöllisen kokoinen ja näin helppolukuisempi.

Elokuussa 2016 aloitimme kokoamaan opasta. Opas valmistui nopeasti, koska olimme kirjoittaneet suurimman osan siihen tulevista sisällöstä jo keväällä. Ennen oppaan kokoamista tarkistimme siihen tulevan tiedon paikkansa pitävyyden ja muokkasimme sitä tarvittaessa. Sisällön ollessa valmis aloimme suunnitella oppaan ulkoasua. Halusimme tehdä siitä värikkään ja mielenkiintoa herättävän käyttämällä graafisia muotoja. Valitsimme kirjoitusasuksi selkeän, helppolukuisen ja nuorekkaan fontin.

Lähetimme elokuun 2016 lopussa vielä keskeneräisen oppaan väliarviointiin toimeksiantajalle ja pyysimme palautetta sen sisällöstä sekä ulkoasusta. Saimme hyvää palautta, mutta myös kehitettävää löytyi. Toiveena oli tarkentaa joidenkin kappaleiden sisältöä. Toimeksiantaja lähetti oppaan kommentoivaksi myös Liperin koulujen terveydenhoitajille.

Muokkasimme oppaaseen tarvittavat tiedot ja aloimme suunnitella enemmän oppaan ulkoasua. Oli selvää, että oppaaseen tulisi kuvia tekstin yhteyteen, jotta sitä olisi miellyttävämpi lukea. Aluksi etsimme kuvia Googlen kautta, mutta sieltä ei löytynyt kuvia meidän tarkoituksiimme. Lähdimme etsimään palvelua, mistä löytyisi paljon kuvia ja löysimme sivuston Pixabay. Sivuston kuviin oli vapaat käyttöoikeudet. Päädyimme erilaisiin piirroskuviin, koska ne näyttivät oppaassa hyviltä ja toivat siihen värikkyyttä. Teimme oppaan Word-ohjelmalla ja koimme sen käytön pääasiassa helpoksi. Välillä jouduimme miettimään asetusten kanssa, mutta pääosin projekti toimi hyvin ja oppaan teko sujui joutuisasti. Olemme molemmat melko visuaalisia ihmisiä ja halusimme tehdä oppaasta silmää miellyttävän, joten aikaa meni paljon erilaisten graafisten muotojen ja värien suunnittelussa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää arvioida tuotosta ja koko opinnäytetyöprosessia kattavasti ja kriittisesti. Arvioinnin keskiössä ovat työn idea, tavoitteet ja niiden saavuttaminen sekä toiminnallisen tuotoksen ulkoasun ja sisällön toimivuus arvioituna kohderyhmän näkökulmasta. Kaikki toiminnalliset osuudet eli tuotteet eivät aina onnistu suunnitelmien mukaan, ja kaikkiin asetettuihin tavoitteisiin ei välttämättä päästä. Tämän vuoksi on aina hyvä pohtia epäonnistumisia ja sitä, mistä ne mahdollisesti johtuivat. (Vilka & Airaksinen 2003, 161.)

Lähetimme valmiin oppaan toimeksiantajalle marraskuun lopussa 2016. Hänen mielestään opas on asiallinen ja sopivan mittainen. Joensuun terveystalvet oli hänen mielestään esitelty selkeästi ja tarvittavat tiedot tulivat oppaassamme hyvin esille. Toimeksiantaja uskoi, että oppaasta on hyötyä nuorille, jotka lähtevät jatko-opintoihin Joensuun alueelle.

Olemme molemmat tyytyväisiä oppaan toteutukseen. Se on ulkoasultaan nuorekas ja mielenkiinnon herättävä. Sisällöllisesti opas on helppolukuinen ja olemme pyrkineet ilmaisemaan asiat selkeästi ja yksinkertaisesti. Oppaassa olevat kuvat liittyvät asiayhteyteen, ja ne tukevat sisältöä tehden lukemisesta mielekästä. Mielestämme olemme opasta laatiessamme kiinnittäneet hyvin huomiota sen kohderyhmään ja se tulee työssämme hyvin esille. Opasta olemme testanneet kysymällä palautetta opiskelutovereiltamme sekä muilta ystäviltä. Heidän mielestään oppaan teksti on selkeää ja sisältää kaiken tarvittavan tiedon. Heidän mielestään oppaan ulkonäkö on asiallinen ja kohderyhmällemme sopiva.

## **9 Pohdinta**

### **9.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimys on aina tuottaa mahdollisimman tarkkaa ja luotettavaa tietoa tutkittavasta asiasta (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tutkimuksen voidaan arvioida olevan luotettava, kun tutkimuksen kohde ja tulkittu materiaali yhteensopivat keskenään. Luotettavuutta arvioidessa täytyy ottaa huomioon puolueettomuusnäkökulma. Tämä on monissa tutkimuksissa tärkeää, koska monesti tutkimusryhmän jäsenet ovat osa tutkittavaa yhteisöä tai sen toimintakulttuuria. (Vilkka 2015, 196–198.) Teoreettisella loogisuudella tarkoitetaan, että aineistosta on muodostettu käsitteellinen ja teoreettinen perusteltu ja looginen kokonaisuus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 200). Valitettavasti kaikki tieto mitä löytyy, ei ole käyttökelpoisista lähdemateriaaliksi. Ensimmäisistä lähteistä tulisi käyttää tieteellisiä artikkeleita. (Metsämuuronen 2006, 27.)

Eettisyys on tutkimuksen tieteellisen toiminnan ydin. Tutkimusetiikka luokitellaan normatiiviseksi etiikaksi, jolla pyritään vastaamaan kysymyksiin tutkimuksissa noudatettavista oikeista säännöistä. (Kankkunen ym. 2013, 211.) Etiikan peruskysymykset liittyvät yleensä oikeaan ja väärään sekä hyvään ja pahaan.

Arkielämässä ihmisillä voi olla hyvin erilaisia käsityksiä siitä mikä on hyvää ja mikä pahaa. Tutkimusta tehdessä tutkijan tulee ottaa huomioon erilaisia eettisiä kysymyksiä. Voidaan ajatella, että eettisesti hyvin toteutettu tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mutta on kuitenkin jokaisen tutkijan vastuulla, miten periaatteita toteutetaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 23.)

Toisten tekstin plagiointi eli kopiointi on kiellettyä. Plagiointia on toisen kirjoittaman tekstin, artikkelin tai käsikirjoituksen esittäminen omana tekstinään. Tekstiä suoraan lainatessa tulee huomioida asianmukainen lähdemerkintä. Nykypäivisin plagiointi on helpompaa, koska Internetin avulla aineiston lainaaminen on mahdollista. Nykyään on kehitetty erilaisia ohjelmia, joiden myötä pystytään tarkistamaan suorat lainaukset. (Hirsjärvi ym. 2015, 26.)

Pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä hyödyntäen kirjassa Tutkimus hoitotieteessä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2013, 211) esitettyä kahdeksan eettisen vaatimuksen listaa. Olemme aidosti kiinnostuneita aiheesta, josta teemme opinnäytetyön ja etsimme mahdollisimman uutta ja monipuolista tietoa. Kunnioitimme muiden tuottamaa teoreettista tietoa ja esitimme tiedon omin sanoin työssämme. Huolehdimme tunnollisesti lähdeviittausten oikeaoppisesta merkitsemisestä. Lisäksi kysyimme toiveita oppaan toteutukseen toimeksiantajalta ja osoitimme kollegiaalista arvostusta kuuntelemalla ja toteuttamalla mahdollisuuksien mukaan heidän toiveitaan. Opinnäytesuunnitelmaa tehdessä koimme meillä olevan arvostus toisiamme kohtaan ja otimme molempien mielihiteet ja ajatukset huomioon.

Olemme käyttäneet mielestämme teoriapohjassa hyvin eri lähteitä ja pyrimme käyttämään mahdollisimman tuoretta tietoa. Yritimme etsiä pääasiassa kirjallaisia lähteitä, mutta käytimme myös mielestämme luotettavia Internet-sivustoja. Koimme opinnäytetyön tekemisen yhdessä luotettavuutta lisääväksi, koska meitä on kaksi arvioimassa lähteiden luotettavuutta ja käytettävyyttä. Yhdessä on helpompi tulkita lähteitä myös kriittisesti sekä tulkita lähteiden tieto oikein. Koimme luotettavuutta lisääväksi myös pienryhmäohjauksissa saadut palautteet ja korjausehdotukset. Omalle työlleen ja tekstilleen ”sokaistuu” helposti. Palautteen avulla on ollut helpompaa suhtautua omaan tuotokseen kriittisesti.

Olisimme voineet käyttää opinnäytetyössämme kansainvälisiä lähteitä, mutta koimme niiden käytön hieman ristiriitaisena, koska aiheemme käsitteli Suomen terveyspalveluita ja suomalaisten nuorten terveystottumuksia. Tämän takia päädyimme käyttämään suomalaisia tietolähteitä.

## **9.2 Ammatillinen kasvu ja kehitys**

Opinnäytetyöprosessi on ollut opettava ja tukenut ammatillisista kasvua sairaanhoitajan ammattia kohti. Opimme hakemaan tietoa erilaisia lähteitä käyttäen sekä arvioimaan tietoa kriittisesti ja tunnistamaan luotettavat lähteet. Opinnäytetyöprosessin aikana laajensimme omaa osaamistamme ja tietoisuuttamme Suomen terveydenhuoltojärjestelmästä sekä näitä palveluita käyttävistä nuorista. Monet tekijät vaikuttavat ja muokkaavat nuorten terveystottumuksia, minkä vuoksi tarjolla olevia terveyspalveluita täytyy päivittää nuorten tarpeiden mukaan.

Meille molemmille oli alusta asti selvää, että tekisimme opinnäytetyön kahdestaan. Olemme kokeneet opinnäytetyön tekemisen yhdessä mielekkääksi ja luontevaksi. Koko prosessin ajan työskentely on ollut tasavertaista ja helppoa, koska meillä molemmilla oli samat tavoitteet ja päämäärä. Prosessi on opettanut meitä tehokkaaseen ajankäyttöön ja –hallintaan. Olemme oppineet joustamaan muuttuvissa tilanteissa ja huomioimaan toista osapuolta. Omat haasteensa ajankäytölle on tuonut töiden tekeminen opintojen ohella ja muut koulutehtävät. Opinnäytetyötä on ollut kuitenkin helppo tehdä, koska suunnitelimme hyvin aikataulumme ja pidimme siitä kiinni.

## **9.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideoita**

Oppaassa on oleelliset tiedot Joensuun terveyspalveluista sekä muista nuorille hyödyllisistä kolmannen asteen palveluista. Tietoja on helppo päivittää tarvittaessa. Suomen terveysjärjestelmä muuttuu ja päivittyy koko ajan, joten

opasta tulee päivittää säännöllisesti, jolloin se pysyy käyttökelpoisena. Liperin terveysneuvonta halusi jakaa oppaan paperisena terveystarkastusten yhteydessä. Toteutimme oppaan siten, että sitä voi myös käyttää sähköisenä versiona. Jatkossa siitä voisi tehdä kokonaan sähköisen version, jotta se olisi helpommin nuorien saatavilla ja sen voisi laittaa esimerkiksi oppilaitosten verkkosivuille.

Opas käy sekä peruskoulunsa päättävälle, että toisen asteen opinnot Joensuussa aloittaville. Se soveltuu jaettavaksi kaikille Joensuun lähikuntien yläkouluille, lukioille ja ammattioppilaitoksille. Nuorille voisi tehdä monestakin erilaisesta aiheesta oppaita. 9.-luokkalaiset voisivat hyötyä oppaasta, missä kerrottaisiin esimerkiksi yleisimmistä kouluikäisten nuorten sairauksista, niiden ennaltaehkäisystä ja hoidosta.

Tuleva Siun sote -hanke yhdistää Pohjois-Karjalan alueen 14 kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut samaan organisaatioon keskussairaalan kanssa 2017 vuoden alusta. Hankkeen myötä yksiköihin saattaa tulla muutoksia, joka voi vaikuttaa palveluiden toteuttamiseen. Palveluidenpiiriin pääsemisen tulisi helpottua, koska organisaatorajat poistuvat. (SiunSote 2017.) Hankkeen uudistusten myötä oppaassa esitetyt tiedot saattavat muuttua.

## Lähteet

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Halila, R. & Mustajoki, P. 2015. Hoitotahto- käytännön ohjeita. Duodecim Terveyskirjasto.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00809](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00809). 12.4.2016.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. Hätäkeskuslaitos. 2016. Usein kysyttyä hätänumerosta.  
[http://www.112.fi/hatanumero\\_112/usein\\_kysyttya](http://www.112.fi/hatanumero_112/usein_kysyttya). 18.4.2016.
- Itä-Suomen laboratorion keskus. 2016. ISLABIN näytteenottopisteet ja aukioloajat. [https://www.islab.fi/naytteenottoon\\_tulevalle/naytteenottopisteet-ja-aukioloajat](https://www.islab.fi/naytteenottoon_tulevalle/naytteenottopisteet-ja-aukioloajat). 12.12.2016.
- Joensuun kaupunki. 2015. Terveyspalvelut.  
<http://www.joensuu.fi/terveyspalvelut>. 18.4.2016.
- Joensuun kaupunki. 2016a. Hammashuolto.  
<http://www.joensuu.fi/hammashuolto>. 18.4.2016.
- Joensuun kaupunki. 2016b. Laboratoriopalvelut.  
<http://www.joensuu.fi/laboratoriopalvelut>. 16.12.2016
- Joensuun kaupunki. Nuorisotilat. 2016c. <http://www.joensuu.fi/nuorisotalot>. 16.1.2017.
- Joensuun kaupunki. 2017. Nuorten palvelukeskus/ Ohjaamo.  
<http://www.joensuu.fi/nuorten-palvelukeskus>. 16.1.2017.
- Joensuun kriisikeskus. 2012. Yleistä.  
<http://www.joensuunkriisikeskus.fi/toiminta.html>. 18.4.2016.
- Kangasvieri, A. 2011. Toisen asteen koulutus jokaisen nuoren oikeudeksi. Suomen kuntaliitto.  
<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/uutiskirjeet/kolumnit/2011/Sivut/Toisen-asteen-koulutus-joka-nuoren-oikeudeksi.aspx>. 14.4.2016.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen – Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kansaneläkelaitos. 2012. Julkiset ja yksityiset terveyspalvelut.  
[http://www.kela.fi/mita-kela-korvaa\\_julkiset-ja-yksityiset-terveyspalvelut](http://www.kela.fi/mita-kela-korvaa_julkiset-ja-yksityiset-terveyspalvelut). 18.4.2016.
- Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P. 2011. Opiskelu terveys. Porvoo: Bookwell.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.
- Lehtonen, L. 2011. Terveystieteiden lakien ja asetusten muuttaminen. Teoksessa Luhtanen, R. (toim.) Terveystieteiden lakien ja asetusten muuttaminen. Helsinki: Edita, 3-6.
- Lääkärikeskus Ite. 2016. Palvelut. <https://www.ite.fi/palvelut>. 17.4.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2007. Lapsen kasvu ja kehitys.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/15\\_18-vuotias/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/15_18-vuotias/). 17.4.2016.
- Medinet Pohjois-Karjala. 2016. Tietoa palvelusta.  
<https://medinet.pohjoiskarjala.net/ohje.html>. 12.12.2016.

- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus.
- Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116.
- Nuorisoverstas. 2016a. Taitoverstas.  
<http://nuorisoverstas.fi/tyopajatoiminta/taitoverstas/>. 18.4.2016.
- Nuorisoverstas, 2016b. Etsivä nuorisotyö. <http://nuorisoverstas.fi/etsiva-nuorisotyö/>. 18.4.2016.
- Opetusalan ammattijärjestö. 2016. Toisen asteen koulutus: Ammatilliset oppilaitokset.  
<http://www.oaj.fi/cs/oaj/toisen%20asteen%20koulutus?resolvetemplatefordevice=true>. 14.4.2016.
- Opetusministeriö. 2005. Perusopetuksen ja toisen asteen koulutuksen nivelvaiheen kehittämistyönryhmän muistio.  
[http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm\\_270\\_tr33.pdf?lang=fi](http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2005/liitteet/opm_270_tr33.pdf?lang=fi). 14.4.2016.
- Pahlman, I. 2011. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista. Teoksessa Luhtanen, R. (toim.) Terveystieteiden lainsäädäntö. Helsinki: Edita, 323- 326.
- Partanen M. & Huovinen M. 2007. Terve uni. Helsinki: Werner Söderström osakeyhtiö.
- Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymä. 2016a. Milloin päivystykseen? <http://www.pkssk.fi/milloin-paivystykseen>. 18.4.2016
- Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalveluiden kuntayhtymä. 2016b. Puhelinneuvonta. <http://www.pkssk.fi/puhelinneuvonta>. 18.4.2016.
- Ranta, M. 2012. Itsenäistyminen. Nuorten linkki.  
<http://www.nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen>. 14.4.2016.
- Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Porvoo: Edita.
- Salminen, T. 2014. Kolmannen sektorin toiminta laajenee. Potilaan lääkärilehti.  
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/kolmannen-sektorin-toiminta-alue-laajenee/#.VxSo93GLSUK>. 18.4.2016.
- Siun sote. 2017. Mikä Siun sote? <http://www.siunsote.fi/etusivu/siun-sote/mika-siun-sote/>. 13.1.2017.
- Sosiaali ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Sosiaali ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Yksityiset sosiaali- ja terveyspalvelut.  
<http://stm.fi/yksityiset-sotepalvelut>. 18.4.2016.
- Terveystalo. 2016. Palvelut. <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/>. 17.4.2016.
- Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Elintavat – mitä on eriarvoisuus elintavoissa. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/elintavat>. 25.4.2016.
- Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. 2016a. Kouluterveyskysely.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>. 25.4.2016.
- Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. 2016b. Nuorten tupakointi.  
<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakointi-suomessa/nuorten-tupakointi>. 25.4.2016

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2016c. Päihteet ja riippuvuus.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet>. 25.4.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016d. Elintavat. [https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa\\_hengastyttavaa\\_liikuntaa\\_vapaa-ajalla\\_korkeintaan\\_1\\_h\\_viikossa](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa_hengastyttavaa_liikuntaa_vapaa-ajalla_korkeintaan_1_h_viikossa). 25.4.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016e. Terveys. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/terveys>. 25.4.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016f. Mielenveys.  
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntija-tyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenveys#koulu-uupumus>. 25.4.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016g. Opiskeluterveydenhuolto.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto>. 25.4.2016
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016h. Opiskeluterveydenhuolto järjestäminen.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto/jarjestaminen>. 13.4.2016
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2016i. Terveystarkastukset.  
<https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto/terveystarkastukset-toisella-asteella>. 13.4.2016.
- Terveydenhuoltolaki. 1326/2010.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Tampere: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Ylioppilastutkintolautankunta. 2016. Ylioppilastutkinto.  
<https://www.ylioppilastutkinto.fi/fi/ylioppilastutkinto>. 14.4.2016.

## Toimeksiantosopimus



## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Liperin sosiaali- ja terveystalvet
Toimeksiantajan edustaja:	Tuire Seilonen
Osoite:	Käsämäntie 111c 80100 Liperi
Puhelinnumero:	0400 137 878
Sähköposti:	tuire.seilonen@liperi.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	Mari Heikkinen Erika Kurki 1400099 1400064
Puhelinnumero:	0407048059 0409346497
Sähköposti:	mari.heikkinen@edu.karelia.fi erika.kurki@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	JOENSUUN TERVEYSTALVELUT JA NIIHIN HAKEUTUMINEN - Opas toisen asteen opintoihin siirtyville
Toteutusmuoto	Toiminnallinen, Opas
Aikataulu	Opinnäytetyön tarkoitus valmistua tammikuussa 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Opiskelijoille ei aiheudu kuluja opinnäytetyöhön liittyen. Oppaan monistamiskustannuksista vastuu on toimeksiantajalla.

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja sitoutuu oppaan jakamiseen kouluille ja päävastuussa siitä. Toimeksiantaja on vastuussa oppaan päivityksestä.	

Opiskelijan sitoumukset	
Opiskelijat sitoutuvat pysymään aikataulussa ja tekemään joustavasti yhteistyötä toimeksiantajan kanssa.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Ritva Mertanen

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys Joensuu 11.5.-16	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Mari Heikkinen</i> <i>Erika Kurki</i> Mari Heikkinen Erika Kurki
Päiväys Liperi 18.5.-16	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Leena Laaninen</i> Leena Laaninen hoito- ja hoivapalvelujen johtaja
Päiväys Joensuu 6.10.16	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys <i>Ritva Mertanen</i> Ritva Mertanen RITVA MERTANEN

## Opas

Opaslehtinen on tehty Karelia-ammattikorkeakoulussa opinnäytetyöntuotoksena 2016. Opinnäytetyö löytyy kokonaisuudessaan Theseus-tietokannasta nimellä JOENSUUN TERVEYSPALVELUT JA NIIHIN HAKEUTUMINEN-Opas toisen asteen opintoihin siirtyville.

Opaslehtisen tekijät:

Mari Heikkinen

Eriika Kurki

Kuvat: Pixabay



## JOENSUUN TERVEYSPALVELUT

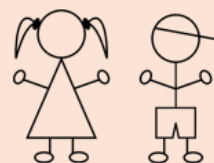


## Sisällys

Hei Sinä nuori!.....	
Opiskeluterveydenhuolto .....	
Joensuun terveysasemat.....	
Joensuun hammashuolto .....	
Joensuun keskussairaala.....	
Soita 112! .....	
Yksityiset lääkäripalvelut .....	
Kolmannen sektorin palvelut .....	
Kriisikeskus.....	
Nuorisoversta .....	
Nuorisokeskus ja Whisper.....	
Tiesitkö?.....	

## Hei Sinä nuori!

Tämän oppaan tarkoituksena on antaa Sinulle tietoa opiskeluterveydenhuollosta sekä Joensuussa tarjolla olevista terveyspalveluista. Saat ohjeistusta, kuinka hakeudut eri terveyspalveluiden piiriin. Lisäksi oppaassa esitellään erilaisia nuorille suunnattuja tukipalveluita. Jos jokin asia jäi askarruttamaan, niin löydät lisätietoja palveluiden Internet-sivuilta!



## Opas

## Opiskeluterveydenhuolto



Opiskeluterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja toisen asteen opintojaan suorittavat opiskelijat ammattiopilaikotuksessa ja lukiossa. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat perusterveydenhuollon terveyden- ja sairaanhoidon palvelut, jotka pitävät sisällään yleisterveyden, suun terveyden ja mielenterveyden palvelut sekä seksuaaliterveyttä edistävät palvelut ja päihdepalvelut. Palvelut ovat maksuttomia alle 18-vuotiaille.

Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat lähellä ja helposti saatavilla, usein terveydenhoitajan vastaanotto sijaitsee oppilaitoksissa. Oman oppilaitoksesi terveydenhoitajan yhteystiedot saat selville omalta koulultasi tai Joensuun kaupungin verkkosivuilta.

Terveystarkastukset tehdään jokaiselle opiskelijalle hänen ensimmäisenä opiskeluvuotenaan. Toisena opiskeluvuotena tehdään lääkärintarkastukset, ellei niitä ole tehty kouluun valitsemisen yhteydessä.

## Joensuun terveysasemat

Joensuun kantakaupungin alueella terveyspalveluja on saatavilla kolmella terveysasemalla. Terveysasemat sijaitsevat Niinivaaralla, Rantakylässä ja Naljaksassa ja ne palvelevat arkipäivisin virka-aikana. Palveleva terveysasema määräytyy asuinalueen mukaan. Henkilön ottaessa yhteyttä terveysasemalle arvioidaan hänen tarvitsemansa hoito ja sen kiireellisyys. Puhelinarvion perusteella henkilö saa tarvittaessa kotihoito-ohjeet, vastaanotto- tai puhelinajan lääkärille, sairaanhoitajalle tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle.



## Siilaisen terveysasema

Naljakantie 17a

Ajanvaraus (013) 267 4000

## Niinivaaran terveysasema

Suvikatu 18, 2. krs

Ajanvaraus (013) 267 4400

## Rantakylän terveysasema

Ruoritie 3

Ajanvaraus p. (013) 267 4500

Avoimna arkisin 8-16



## Joensuun hammashuolto

Hammashuoltoa järjestetään kaikilla Joensuun terveysasemilla. Ottaessasi yhteyttä hammashuoltoon, arvioidaan tarvitsemasi hoito ja sen kiireellisyys. Arvion perusteella annetaan neuvontaa tai saat vastaanottoajan hammashoitajalle, suuhygienistille tai hammaslääkärille. Kiireellistä hoitoa pyritään järjestämään saman päivän aikana. Kiireettömään hoitoon hakeudutaan jonon kautta ja hoito- ja tutkimusaika pyritään järjestämään kuuden kuukauden sisällä. Joensuussa on myös paljon tarjolla yksityisiä hammaslääkäripalveluita.

## Joensuun hammashuolto ajanvaraus

ma-to klo 8.00-15.00 ja

pe ja arkipäivän aattona 8.00-14.00


puh. 013 267 4555

Kiireellistä hoitoa vaativissa tilanteissa, päivystävä hammaslääkäri on tavoitettavissa klo 16:00 – 21:00, hoidon tarpeen arvio ja hoitoon ohjaus puhelinneuvonnan kautta puh. 013 171 6161.



## Opas

### Joensuun keskussairaala



Virka-ajan ulkopuolella tulee hakeutua Joensuun keskussairaalan yhteispäivystykseen Tikkamäelle, jos tarvitset välitöntä hoitoa. Yhteispäivystyksessä hoidetaan vain kiireellistä hoitoa vaativia potilaita, jotka eivät voi odottaa seuraavaan arkipäivään, jolloin oma terveys- asema on avoinna.

Soita aina puhelinneuvontaan ennen yhteispäivystykseen menoa!

Pohjois-Karjalan keskussairaala


Tikkamäentie 16

Puhelinneuvonta 013 171 6161

### Soita 112!

Hätätilanteissa, joissa henkilön terveys, henki, omaisuus tai ympäristö on uhattuna, tulee aina soittaa yleiseen hätänumeroon 112.

1. Soita hätäpuhelu itse, jos vain pystyt
2. Kerro, mitä on tapahtunut
3. Kerro mahdollisimman tarkka osoite ja kunta.
4. Vastaa esitettyihin kysymyksiin.
5. Toimi saamiesi ohjeiden mukaisesti.
6. Lopeta puhelu vasta kun saat siihen luvan.



### Yksityiset lääkäripalvelut



Joensuussa toimii kaksi yksityistä lääkäriasemaa, Terveystalo ja Lääkärikeskus Ite, jotka tarjoavat yleis- ja erikoislääkäripalveluita.

Palveluihin kuuluu työterveyshuolto, laboratoriopalvelut, kirurgiset toimenpiteet sekä erilaiset lääketieteelliset tutkimukset.

Lääkäriasemien lisäksi tarjolla on yksityisiä hammashuollon palveluita, joita on Joensuussa runsaasti tarjolla ja niitä löydät helposti Internetin hakukoneiden avulla.

**Lääkärikeskus Ite**

Torikatu 25 A, 2.krs.

p. 013 2536 200

Avoinna arkisin kello 8:00 alkaen

**Terveystalo**

Kauppakatu 21

p. 030 6000

Auki ma-to 7.30-20, pe 7.30-18, la 8-14, su 10-14

### Kolmannen sektorin palvelut

Kolmannen sektorin perustehtäviä ovat vapaaehtoistoiminta, auttamistyön toteuttaminen, sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaminen sekä eri väestöryhmien edunvalvonta. Kolmas sektori tuottaa voittoa tavoittelemattomia palveluita ja järjestötoimintaa. Tarkempia tietoja löydät järjestöjen nettisivuilta.

#### Kriisikeskus

Joensuussa toimii Pohjois-Karjalan mielenterveysseuran ylläpitämä kriisikeskus, joka palvelee erilaisissa elämän ongelmatilanteissa ja kriiseissä olevia asiakkaita. Kriisiapu on maksutonta ja palveluita voi saada halutessaan nimettömänä. Vastaanotto toimii ajanvarauksella.

**Pohjois-Karjalan Kriisikeskus**

Siltakatu 14 B 14 (2. krs.)

Puh. p. 013-316 244.

(Ajanvaraus arkipäivisin klo 12-13)



## Opas

**Nuorisoverstas**

Nuorisoverstas tarjoaa 16–28-vuotiaille peruskoulunsa päättäneille tai työttömille erilaisia työpajatoimintoja. Taitoverstas tarjoaa tukea koulutukseen tai työnhakuun, tulevaisuuden suunnitteluun ja arjen hallintaan. Päätoivona on ohjata koulutuksen ja työelämän pariin.

Nuorisoverstaan toimintaan kuuluu myös Etsivä nuorisotyö, jonka tarkoituksena on antaa henkilökohtaisempaa ohjausta liittyen opiskeluun, työnhakuun, asunnon hankintaan, virastoissa asioimiseen ja rahankäytön ohjaukseen.

**Joensuun Nuorisoverstas ry**

Tulliportinkatu 54



Voit halutessasi olla itse yhteydessä nuorisotyöntekijöihin, joiden yhteystiedot löytyvät Nuorisoverstaan verkkosivuilta!

**Nuorten palvelukeskus ja Whisper**

Joensuun nuorten palvelukeskus tarjoaa alle 30-vuotiaille joensuulaisille erilaisia palveluita. Palvelukeskuksen työntekijöiltä saat tukea ja ohjeistusta esimerkiksi elämänhallintaan, palveluiden löytämiseen, ihmissuhdeasioihin ja riippuvuus- ja päihdeasioihin. Whisperissä järjestetään nuorille erilaisia infoja vaihtuvin teemoin.

**Nuorten palvelukeskus ja Whisper**

Torikatu 17

p.050 505 3043

Tarkempia tietoja löydät Nuorten palvelukeskuksen ja Whisperin Facebook ja internetisivuilta!

**Tiesitkö?**

Jokaisella ihmisellä on vapaus valita missä kuntansa terveysasemalla hän saa kiireettömät terveydenhuollon palvelut.

Henkilön asussa tai oleskellessa asuinkuntansa ulkopuolella esimerkiksi opiskelun tai työn vuoksi, hän voi käyttää hoitonsa toteuttamiseen kotikuntansa ulkopuolisia terveydenhuoltopalveluita.

Kiireellisessä hoidossa on oikeus saada terveyspalveluita asuinpaikkakunnastaan riippumatta. Kiireellinen hoito sisältää äkillisen vamman, sairastumisen, pitkäaikaisairauden vaikeutumisen sekä toimintakyvynalennemisen, joka edellyttää välitöntä hoitoa ja arviointia



