

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 28/2019

Nuorten kokemuksia kuuntelemalla kouluterveydenhoitajan työ asiakaslähtöisemmäksi

Ronkainen Pirita, Kostjala Taru, Honkanen Hilikka

17.5.2019 ::

Kouluympäristöt ovat haastavia kouluterveydenhoitajan työn kannalta, sillä nuoruusikä vaikuttaa ratkaisevasti ihmisen myöhempään hyvinvointiin ja terveyteen. Valtakunnallisena tavoitteena on kehittää lasten, nuorten ja perheiden palveluita asiakaslähtöisemmiksi. Terveyskasvatukselta vaaditaan tietoa, suunnitelmallisuutta ja hyvää toteutusta. Kouluterveydenhoitaja edistää ja seuraa nuorten kasvua ja kehitystä sekä kartoittaa terveysriskejä ja kannustaa nuoria ottamaan vastuuta omasta terveydestään.



KUVA: Rawpixel.com/Shutterstock.com

Johdanto

Ihmisten elintavat muovautuvat varhaislapsuudessa, mutta niiden vaikutus näkyy vasta vuosikymmenten kuluttua ^[1]. Kouluterveydenhoitajan rooli on tukea ja seurata nuorten kasvua ja kehitystä sekä tarjota heille näyttöön perustuvaa tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kouluterveydenhuollon palveluiden tulisi olla matalan kynnyksen palveluita, jotta nuoret pystyvät keskustelemaan oireistaan ja ongelmistaan. ^[2] Viime vuosien kouluterveyskyselyistä selviää, että nuorten käynnit kouluterveydenhoitajan vastaanotolla ovat lisääntyneet. Erityisesti kouluterveyskyselyssä nousee esiin huoli nuorten jaksamisesta ja elintavoista. ^[3]

Artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön ^[4], jossa selvitettiin yläkoululaisten kokemuksia kouluterveydenhoitajalta saamastaan tuesta. Terveydenhoitotyöhön tarvitaan asiakasherkkyttä, jonka tärkeä osa on ihmisten kuunteleminen ja ymmärtäminen sekä todellisten tarpeiden löytäminen. Terveydenhoitajan tuki auttaa

asiakasta kasvamaan ja tiedostamaan omat voimavarat hyvät asiat huomioimalla. Työn tavoitteena ei ole ihmisen muuttaminen, vaan ihmisen tukeminen. ^[5]

Sosiaali- ja terveyshuollon palvelujen kehittämisen keskiössä on asiakkaan osallisuus, myös lapsen ja nuoren. Tästä esimerkkeinä ovat hallituksen vuonna 2016 käynnistämä Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma, jonka tavoitteena on kehittää palvelut lapsi- ja perhelähtöisiksi sekä tuoda palvelut perheen lähelle ^[6] sekä Oulun kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, jonka kehittämistarpeina nostetaan esille erityisesti lasten ja nuorten näkökulman huomioiminen palveluiden suunnittelussa ^[7].

Nuoruudessa terveysneuvonnalla on merkittävä mahdollisuus edistää terveyttä ja hyvinvointia

Yksilöiden terveysvalintoihin ja elintapoihin vaikuttaminen on merkittävä mahdollisuus väestön terveyden edistämiseksi ^[1]. Oikea-aikaisilla peruspalveluilla pystytään ennaltaehkäisemään ongelmien syntymistä ja erikoispalveluiden tarvetta ^[2]. Erityisesti nuoriin kohdennettu ehkäisevä toiminta on tärkeää, sillä tottumukset ja tavat eivät ole vielä vakiintuneet ja niihin on mahdollista vaikuttaa. Varhaisessa vaiheessa omaksutuilla terveellisillä elintavoilla on positiivisia vaikutuksia kansansairauksien ehkäisyyn ja yksilön hyvinvoinnille ^[1].

Terveysneuvonnalla tarkoitetaan terveydenhuollon ammattihenkilöstön toimintaa, jolla tuetaan suunnitelmallisesti hyvinvointia terveystieteiden vuorovaikutuksen ja viestinnän avulla ^[8]. Yläasteikäisten nuorten terveysneuvonnan sisältöalueet ovat keskeisiä asioita terveydestä ja vahvasti sidoksissa nuorten arkeen ^[9]. Tyttöjen ja poikien terveydessä ja hyvinvoinnissa sekä kasvussa ja kehityksessä esiintyy merkittäviä eroavaisuuksia. Kouluterveydenhuollossa sekä koulutyössä on otettava huomioon erityiset tarpeet kummaltakin sukupuolelta. ^[2]

Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2017 uupumusasteista väsymystä koulutehtäviä kohtaan koki joka neljäs (25,1 %) vastaaja ja yli kolmasosa (35,5 %) vastaajista nukkuu arkisin alle kahdeksan tuntia. Nukkumiseen ja jaksamiseen liittyen nuoret kaipaavatkin lisää tukea kouluterveydenhoitajalta. ^[4] TEKO – Terve koululainen -hanke tarjoaa monipuolisia aineistoja ja oppimateriaaleja maksutta. Hankkeen internetsivustolla on materiaalia hyvinvoinnin eri osa-alueisiin esimerkiksi yläkoululaisille kohdennettuna. Kouluterveydenhoitajan on mahdollista hyödyntää sivustolta esimerkiksi lepoon ja uneen liittyviä kyselyitä, joita nuoret tutkimuksen mukaan pitivät hyödyllisinä.

Viime vuosikymmenten aikana lasten ja nuorten lihavuus on lisääntynyt. Lapsuudenaikainen lihavuus jatkuu yleensä aikuisikään saakka. ^[10] Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn mukaan lähes joka viidennellä (18,9 %) nuorella oli ylipainoa. Yläkoululaiset toivoivat kouluterveydenhoitajalta lisää tukea ravitsemukseen, liikuntaan ja painonhallintaan liittyen. Kahteen jälkimmäiseen osa-alueeseen tytöt toivoivat tukea poikia enemmän. ^[4]

Nuorten toiveiden kuunteleminen kouluterveydenhoitajan työn kehittämisessä

Aikaisemmissa tutkimuksissa nuoret ovat toivoneet kouluterveydenhoitajalta dialogisempaa ja järjestelmällisempää työtä sekä konkreettista tukea. Nuoret kokevat, että konkreettiset esimerkit ja vaihtoehdot, joista he pystyvät valitsemaan itselleen sopivimmat, ovat hyviä keinoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Nuoret toivoivat pääsevänsä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle muulloinkin kuin tiettyinä ajankohtana. ^[11] ^[12] ^[4] Ilman ajanvarausta toimivat avoimet vastaanotot ovatkin kouluterveydenhuollossa tärkeitä. Ne tarjoavat matalan kynnyksen saapua keskustelemaan kouluterveydenhoitajan kanssa. ^[2]

Yläasteikäiset nuoret toivovat kouluterveydenhoitajalta myös ymmärrystä, kohteliaisuutta ja huomiointia ^[13]. Osa tutkimukseen ^[4] osallistuneista nuorista koki, että kouluterveydenhoitaja ymmärsi heitä vain harvoin ja joidenkin oppilaiden mielestä kouluterveydenhoitaja ei ymmärtänyt heitä lainkaan. Nuoret kaipaavat rinnalleen välittäviä aikuisia, jotka kuuntelevat. He kaipaavat ihmisiä, jotka ovat empaattisia ja antavat aikaa sekä kohtaavat ja hyväksyvät nuoret yksilöinä ^[14]. Helpottavina piirteinä emotionaaliseen tukeen koettiin se, että terveydenhoitaja oli mukava ja tuttu ^[11].

Oikeanlaisia työvälineitä hyödyntämällä palvelut asiakaslähtöisimmiksi

Kauppinen ^[11] viittaa katsauksessaan Borupiin ^[15] ja tuo esille sen, että kouluterveydenhoitajan tulisi tehdä työnsä näkyväksi koulu yhteisössä. Yksi tapa tehdä työtä näkyväksi on toteuttaa eri ikäryhmille suunnattua terveysneuvontaa luokkakohtaisesti tai koko koulun teematapahtumina. Tähän tutkimukseen osallistuneet yläkoululaiset kertoivat, että kouluterveydenhoitaja ei ole pitänyt ryhmä- tai opetustilanteita juuri lainkaan. Yläkoululaiset eivät näitä myöskään toivoneet. ^[4] Kouluterveydenhoitajan ryhmä- ja opetustilanteiden vähyyttä voi vaikuttaa siihen, että yläkoululaiset eivät näitä myöskään osaa toivoa. Koulu yhteisössä olisi hyvä pohtia

uusia keinoja tehdä kouluterveydenhoitajan työ näkyvämmäksi. Joillakin kouluilla kouluterveydenhoitajat ovat ottaneet jonkin sosiaalisen median palvelun käyttöön, mikä koulutuksen myötä voisi olla hyvä lisä työvälineeksi.

Terveydenhoitajan voimavarakeskeisessä toiminnassa asiakkaalle annetaan osallistujan rooli. Siinä rohkaistaan asiakasta vapaaseen ilmaisuun ja arvostetaan asiakkaan esille tuomia asioita sekä esitetään reflektiivisiä kysymyksiä. Voimavarakeskeinen malli tekee työstä asiakaslähtoisempää ja mahdollistaa asiakasta kuulemalla ymmärretyksi tulemisen tunteen. [16] Terveydenhoitajan on tärkeä toimia kohteliaasti voimavarakeskeisessä mallissa.

Nuoret pitävät ohjausmateriaalien terveystottumustestejä hyödyllisinä ja mielenkiintoisina. He kokivat, että testien avulla he pystyivät arvioimaan omia elintapojaan ja terveyssuositusten toteutumista sekä testit toimivat motivoijina ja herättelijöinä muutokseen. Testit vaikuttavatkin toimivilta menetelmiltä ajatusten herättelemiseksi, vaikka niihin ei tutkimuksen mukaan vastata täysin totuudenmukaiseksi. [12] [4]

Nuorten kokemukset osaksi terveydenhoitajan työtä

Positiivinen palaute ympäristöstä, ystäviltä, perheeltä, kasvattajilta ja yhteiskunnalta ovat nuorelle tärkeitä [17]. Kouluterveydenhoitajan olisikin hyvä käyttää työssään voimavarakeskeistä mallia, jotta nuori kokee tulevansa ymmärretyksi ja samalla vahvistetaan voimavaroja.

Tietoa nuorten kokemuksista kouluterveydenhuollosta on vähän, eikä aiheesta löydy paljoa näyttöön perustuvaa tietoa Suomesta tai kansainvälisesti. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että palveluiden käyttäjien kokemusten tutkimisen avulla saataisiin tuoretta ja ajankohtaista tietoa. Tällöin nuoret on mahdollista osallistuttaa heitä koskevien palveluiden kehittämiseen.

Jokaisella kouluterveydenhoitajalla on oma tyylinsä tehdä työtä, minkä vuoksi jokaisessa koulussa voi olla erilaiset mielipiteet kouluterveydenhoitajalta saadusta tuesta. Lisäksi koulujen oppilailla vaikuttaa taustalla yksilölliset kokemukset ja mielipiteet kouluterveydenhoitajalta saamastaan tuesta. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että kouluterveydenhoitajat selvittäisivät koulukohtaiset kokemukset, joiden avulla he pystyisivät kehittämään omaa työtänsä ja toimintatapoja toiveita ja tarpeita vastaaviksi. Terveystarkastusten alussa olisi myös hyvä kartoittaa oppilaan yksilöllistä tuen tai terveysneuvonnan tarvetta esimerkiksi lyhyen kyselylomakkeen avulla.

Lähteet

1. ^ abc Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Terveysten edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1. Helsinki. Hakupäivä 28.1.2019.
<https://stm.fi/documents/1271139/1359643...>
2. ^ abc Sosiaali- ja terveysministeriö & Stakes. 2002. Kouluterveydenhuolto opas. Stakes oppaita. 41. Helsinki.
3. ^ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskysely. Kouluterveyskyselyn tulokset. Hakupäivä 28.1.2019.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset...>
4. ^ abcdefg Kostjala, T. & Ronkainen, P. 2019. Yläkoululaisten kokemuksia kouluterveydenhoitajalta saamastaan tuesta. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Oulu. Hakupäivä 12.2.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201903314066>
5. ^ Pessa, K. 2004. Terveystarkastuksen viitekehys tutkimuskohteena. Väitöskirja. Tampereen yliopisto.
6. ^ Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. LAPE on lasten hyvinvoinnin ja oppimisen asiassa. Hakupäivä 12.2.2019.
<https://stm.fi/lapsi-ja-perhepalvelut/kuvaus>
7. ^ ab Oulun kaupunki. 2015. Oulun kaupungin lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2015–2016. Oulu. Hakupäivä 2.3.2019.
https://www.ouka.fi/c/document_library...
8. ^ Sosiaali- ja terveysministeriö. 2018. Terveysneuvonta ja terveystarkastukset. Hakupäivä 12.1.2019.
<https://stm.fi/terveysneuvonta-terveystarkastukset>
9. ^ Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystarkastuksen osaaminen. Porvoo: Edita, 293.

10. [△Mustajoki, P.](#) 2017. Lasten ja nuorten lihavuus. Duodecim Terveyskirjasto. Hakupäivä 25.2.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443
11. [^ abc Kauppinen, N.](#) 2011. Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Opinnäytetyö. Hakupäivä 2.3.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-2011062811081>
12. [^ ab Toivanen, T.](#) 2016. Nuorten käsityksiä terveydenedistämässä käytettävistä ohjausmateriaaleista. Itä-Suomen yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 22.2.2019.
<http://urn.fi/urn:nbn:fi:uef-20161257>
13. [△Mononen, V. & Tunninen, S.](#) 2006. Kuullaan koululaisia. Yläasteikäisten nuorten toiveita terveydenhoitajan toimintaa kohtaan. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 2.3.2019.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:jamk-461>
14. [△Björklund, L., Nord, U. & Tarvainen, T.](#) 2018. 100 nuorta kehittäjää. Nuorten terveiset psykososiaalisen tuen palvelupakettiin. Me-säätiö, 10. Hakupäivä 2.3.2019.
<https://www.mesaatio.fi/wp-content/uploads/2018/03...>
15. [△Borup, I.](#) 2002. The school health nurses' assessment of a successful health dialogue. Health and social care in the community. Blackwell Science Ltd. 10 (1), 10–19.
16. [△Honkanen, H. & Mellin, O-K.](#) 2015. Terveysten edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajan työssä. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystieteiden osaaminen. Porvoo: Edita, 85–218.
17. [△Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L.](#) 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Metatiedot

Nimeke: Nuorten kokemuksia kuuntelemalla kouluterveydenhoitajan työ asiakaslähtöisemmäksi

Tekijä: Ronkainen Pirita; Kostjala Taru; Honkanen Hilikka

Aihe, asiasanat: asiakaslähtöisyys, kouluikäiset, kouluterveydenhuolto, kuunteleminen, nuoret, oppilashuolto, terveydenhoitajat

Tiivistelmä: Kouluterveydenhoitajan rooli on tukea ja seurata nuorten kasvua ja kehitystä sekä tarjota heille näyttöön perustuvaa tietoa oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kouluterveydenhuollon palveluiden tulisikin olla matalan kynnyksen palveluita, jotta nuoret pystyvät keskustelemaan oireistaan ja ongelmistaan. Viime vuosien kouluterveyskyselyistä selviää, että nuorten käynnit kouluterveydenhoitajalla ovat lisääntyneet. Erityisesti kouluterveyskyselyistä nousee huoli nuorten jaksamisesta ja elintavoista. Nuoriin kohdennettu ennaltaehkäisevä toiminta on tärkeää, sillä tottumukset ja tavat eivät ole vielä vakiintuneet ja niihin on mahdollista vaikuttaa. Nuoret toivovat rinnalleen välittäviä aikuisia, jotka kuuntelevat, ovat empaattisia ja hyväksyvät nuoret yksilöinä.

Artikkeli pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa selvitettiin yläkoululaisten kokemuksia kouluterveydenhoitajalta saamastaan tuesta. Nuoret kaipasivat lisää tukea erityisesti nukkumiseen ja jaksamiseen, ravitsemukseen sekä liikuntaan ja painonhallintaan liittyen. Nuoret toivat esiin toiveen päästä kouluterveydenhoitajan vastaanotolle muulloinkin kuin tietynä ajankohtana. Tietoa nuorten kokemuksista kouluterveydenhuollosta on vähän, eikä aiheesta löydy paljoa näyttöön perustuvaa tietoa Suomesta tai kansainvälisesti. Tämän vuoksi olisikin tärkeää, että kouluterveydenhuollon palveluiden käyttäjien kokemuksia tutkimalla saataisiin tuoretta ja ajankohtaista tietoa palvelujen kehittämistä varten.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2019-05-17

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019041512470>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Ronkainen, P., Kostjala, T. & Honkanen, H. 2019. Nuorten kokemuksia kuuntelemalla kouluterveydenhoitajan työ asiakaslähtöisemmäksi. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 28. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2019041512470>.