

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

Terveydenhoitaja kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukena

Artikkeli Terveydenhoitaja- lehteen

Kehittämistehtävä

Ida Ernvall

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Terveydenhoitaja(AMK)

KEMI 2011

## TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKOKEAKOULU

Sosiaali- ja terveystieteiden  
Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma/ Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

IDA ERNVALL

KEHITTÄMISTEHTÄVÄ; ARTIKKELI TERVEYDENHOITAJA -LEHTEEN

Terveydenhoitaja kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukena

Kirjallinen tuotos 15 sivua + artikkeli

Ohjaajat: Tarja Lipponen ja Maria Sipilä

6.5.2011

---

Asiasanat; itsehoito, terveyden edistäminen, hyvinvointi, kansainvälinen opiskelija

Valitsin terveydenhoitajan koulutukseen kuuluvaksi kehittämistehtäväksi artikkelin kirjoittamisen Terveydenhoitaja- lehteen aiheesta terveydenhoitaja kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukena. Kehittämistehtävän tarkoituksena on tehdä artikkeli, ja artikkelin tavoitteena on herättää keskustelua ja käydä läpi keskeisiä asioita liittyen terveydenhoitajan valmiuksiin kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukijana.

Kansainväliset opiskelijat on huomioitu opetusministeriön tavoitteissa ja To Care To Dare To Share- hankkeessa, jolla pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ammattikorkeakoulu opinnoissa ja lisäämään oppilaiden hyvinvointia sekä tukemaan mahdollisissa ongelmatilanteissa.

Artikkelissa on käsitelty ensisijaisesti, mitä kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskentelevien olisi hyvä ottaa huomioon. Tarkoituksena on esittää tavallisimpia ongelmia, joita kansainvälinen opiskelija kohtaa Suomessa ja antaa yleisohjeita, joiden avulla heidän hyvinvointiaan voidaan tukea.

## ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social Services and Health Care

Health Care Degree

Public Health Nurse

IDA ERNVALL

DEVELOPMENT TASK: ARTICLE FOR THE PUBLIC HEALTH NURSE-  
MAGACINE

Possibilities of Public Health Nurse to support International Students' Welfare

Written text 15 pages + article as appendices

Advisors: Tarja Lipponen and Marja Sipilä

6.5.2011

---

Key words; selfcare, health promotion, welfare, international student

I chose as a part of public health nurse education to my development task an article to a magazine. This article is intended to stimulate discussion and review of key issues related to public health nurse's capabilities in supporting international students' welfare.

International students have also been taken into account in the objectives of the Ministry of Education as well as in the project called To Care To Dare to Share, which aims to prevent social exclusion in studies, increase the students' welfare and support, if problems arise.

The article presents primarily what those, who work with international students would be good to take into account, tells about the most common problems that foreign students have in Finland, and provides general guidance, which helps to improve the well-being of foreign students.

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO.....	5
2 TERVEYDENHOITAJA KANSAINVÄLISEN OPISKELIJAN HYVINVOINNIN TUKENA.....	6
2.1 Itsehoito .....	6
2.2 Hyvinvointi.....	7
2.3 Terveyden edistäminen.....	8
2.4 Kansainvälinen opiskelija.....	10
3 PROJEKTI.....	11
3.1 Projektityön tausta, sisältö, tarkoitus ja tavoitteet .....	11
3.2 Projektin kulku .....	11
3.3 Projektina artikkeli .....	12
4 POHDINTA.....	14
LÄHTEET .....	15
LIITE/ARTIKKELI.....	16

## 1 JOHDANTO

Sain idean kehittämistehtävään ja siihen liittyvään artikkeliin opinnäytetyöstäni, jolle artikkeli on jatkoa. Opinnäytetyönä tein englanninkielisen itsehoito- oppaan Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Oppaan tavoitteena on antaa valmiuksia sairauksien ennaltaehkäisyyn, itsehoitoon ja terveyden edistämiseen sekä lisätä kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointia ja turvallisuuden tunnetta. Opas on osa CDS- hanketta, joka on lyhenne To Care To Dare To Share hankkeesta, joka on kehitetty ehkäisemään syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa ja antamaan mahdollisia välineitä aikaiseen syrjäytymisen ehkäisemiseen, tukemiseen ja auttamiseen. Hankkeessa on huomioitu suomalaisten opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäksi kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointi.

Kehittämistehtävän tarkoitus on tehdä artikkeli Terveystietä - lehteen. Artikkelin tavoitteena on kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin huomioiminen ja se, että artikkelista ja opinnäytetyöstäni olisi hyötyä myös kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskenteleville terveydenhoitajille. Tavoitteena on myös, että artikkelista ja opinnäytetyönä tekemästäni oppaasta hyötyisivät muutkin ja niitä voitaisiin hyödyntää työvälineenä muuallakin kuin vain Kemi- Tornion ammattikorkeakoulussa.

Kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskenneltäessä on huomioitava monia asioita. Tietoa ja kirjallisuutta aiheeseen liittyen on kuitenkin aika vähän. Olen artikkelissa tuonut esille ja koonnut mielestäni konkreettisempia asioita, mitä tulisi tietää ja huomioida kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskenneltäessä. Artikkelissa on otettu esille muun muassa, mitä kansainvälisten opiskelijoiden kanssa tulee huomioida, kun he saapuvat Suomeen, esim. rokotukset, sairausvakuutus, lääkitykset, sairaudet ja allergiat. Lisäksi on käsitelty, mitä erityispiirteitä heidän hyvinvoinnin tukeminen pitää sisällään ja minkälaisia ongelmia ja haasteita he mahdollisesti kohtaavat vieraassa maassa ja vieraassa kulttuurissa. Artikkelin tavoitteena on antaa tietoa ja välineitä, jotta terveydenhoitaja pystyisi parhaalla mahdollisella tavalla tukemaan heidän hyvinvointia.

## 2 TERVEYDENHOITAJA KANSAINVÄLISEN OPISKELIJAN HYVINVOINNIN TUKENA

Avainsanat ovat; itsehoito, hyvinvointi, terveyden edistäminen, kansainvälinen opiskelija. Alla on avattu käsitteet tarkemmin.

### 2.1 Itsehoito

Amerikkalainen teoreetikko Orem kuvaa itsehoitoa siten, että itsehoitoa harrastava ihminen pyrkii edistämään omaa ja ympäristön terveyttä hoitotoimenpiteillä, jotka kohdistuvat joko häneen tai ympäristöön. Itsehoito voi olla joko psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista. Kaikki kykenevät jonkinlaiseen itsehoitoon ja sen korvaaminen tai tukeminen on hoitajan tehtävä (Sarvimäki, Stenbock- Hult 1996,128).

Dorothea Orem (1971) Itsehoito- mallin mukaan hoitotyön lähtökohtana on potilaan itsehoitokyky. Kun potilaan itsehoitotaidot ovat hyvin puutteelliset, painopiste on sairaanhoitajassa, joka kompensoi puutteellista itsehoitokykyä. Kun potilaan itsehoitokyvyt ovat vähemmän puutteelliset, sairaanhoitajalla on vain osittain kompensoiva tehtävä, sillä potilas osallistuu myös itse hoitoon. Mikäli potilas kykenee itsehoitoon tai pysyy oppimaan sitä, mutta tarvitsee siihen tukea, hoitotyön tehtävä on tukea ja kasvattaa. (Sarvimäki, Stenbock- Hult, 1996,170-171).

Itsehoitoon liittyy myös läheisesti hoitopedagogiikka. Sen tavoitteena on edistää kehittymistä ja oppimista, joka tukee hoitoa ja sen tavoitetta. Tavoitteena on potilaan terveyden, elämänlaadun ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on myös, että potilas oppii hoitamaan itseään mahdollisimman hyvin. Kun on kyse potilaasta, keinoja ovat; ohjaus, opettaminen sekä terveysneuvonta. (Sarvimäki, Stenbock- Hult, 1996,150-151).

Itsehoidolla tarkoitetaan käsitteenä ihmisen kykyä hoitaa ja ylläpitää sekä edistää omaa ja ympäristön terveyttä. Artikkelissani esille ottamani, opinnäytetyönä tekemässäni oppaassa, itsehoidon valmiuksien parantamiseen on pyritty itsehoito-oppaan avulla. Itsehoito-ohjeet on rajattu tyypillisimpiin sairauksiin, kuten kuume, flunssa, influenssa ja vatsatauti. Oppaassa on myös käsitelty loiset ja nuorten keskuudessa yleiset sukupuolitaudit. Oppaan yhtenä tavoitteena on, että kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskentelevät terveydenhoitajat voisivat hyödyntää sitä työssään ja käyttää sitä yhtenä työvälineenä kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointiin tähtäävässä työssä.

## 2.2 Hyvinvointi

WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (Terveyskirjasto).

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat liikunta, terveellinen ja monipuolinen ruokavalio ja riittävä uni, joka on keskimäärin 7½-8 tuntia yössä. (Terveyskirjasto.fi/1) Psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin puolestaan kuuluvat työ ja ihmissuhteet sisältäen perheen ja ystävät. Freud kuvaa psyykkistä terveyttä lyhyesti kyvyksi rakastaa ja tehdä töitä. Lisäksi psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvät läheisesti harrastukset, jouten olo ja nautiskelu. (Terveyskirjasto.fi/2)

Oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden seurannassa huomioidaan ja arvioidaan onko oppilaan mahdollisuus menestyä ja kehittyä niissä olosuhteissa, joissa hän elää niillä ominaisuuksilla, joita hänellä on. (Stakes, kouluterveydenhuolto 2002,36). Hyvinvointia ja terveyttä pyritään lisäämään terveysneuvonnan, ympäristön turvallisuuden ja terveellisyys- ja terveystarkastusten ja sairausvastaanoton avulla. Mahdollisimman aikaisella tukemisella ja avulla on kauaskantoiset ja hyvät vaikutukset. Terveydenhoitaja on avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijana ja ohjaajana.

Hyvinvoinnin tukemisen yhtenä tärkeimmistä työvälineistä on huolen puheeksi ottaminen ja oppilaan kuunteleminen, joka edellyttää, että terveydenhoitaja on luonut oppilaaseen luottamuksellisen ja hyvän suhteen. Huolen puheeksi ottaminen on työväline, joka määritellään kolmivaiheisena toimintana. Ensimmäisenä tulee huoli tunnistaa, jonka jälkeen huoli otetaan puheeksi. Viimeisenä tarjotaan tarvittaessa apua ja tukea. Terveydenhoitajan tuki ei aina riitä, jolloin tässä tapauksessa opiskelija ohjataan eteenpäin. Menetelmää toteutetaan kunnioittavana keskusteluna, jossa kysymykset tulee valita ja suunnitella oikein. Myös tapaamisen jälkeen on hyvä pohtia kysymyksiä. (Haarala Ym, 2008, 173-176).

### 2.3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on määritelty Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan seuraavasti. Terveyden edistäminen on toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa ihmisten edellytyksiä ja mahdollisuuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä (Ottawan asiakirja 1986). WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. (Terveyskirjasto)

Terveyden edistämällä pyritään mahdollisuuksien parantamiseen, eikä siihen, että ihmiset muuttaisivat välittömästi käyttäytymistään. Kyse on yksilön terveydestä, mutta myös yksilöiden mahdollisuuksista vaikuttaa koko yhteisön terveyteen. (Vertio 2002,29).

Terveyden edistämässä tulee huomioida kansainvälisten opiskelijoiden kohdalla erityisesti kulttuurieron tuomat haasteet, kuten ruokavalion muutosten aiheuttamat vatsaoireet ja kulttuurishokki, jossa opiskelijan tukeminen ja auttaminen on ensiarvoisen tärkeää. Myös kylmyys ja siihen varautuminen sekä valoisuuden aiheuttama unettomuus ovat uusia asioita kansainvälisille opiskelijoille. (Vuokila- Oikkonen 2010). Myös vieraskieli tuo luonnollisesti oman haasteen työhön. Terveyden edistämisen näkökulmasta myös ohjeistus ja tieto siitä, miten terveydenhuolto toimii ja mistä voi hakea apua, ovat kansainvälisille opiskelijoille ensiarvoisen tärkeitä.

Tärkeintä on saada luottamuksellinen ja avoin suhde opiskelijaan, jolloin on parhaimmat mahdollisuudet auttaa ja antaa tukea sekä neuvoja. Terveydenhoitajan tavoitteena on luoda kansainvälisille opiskelijoille valmiuksia huolehtia omasta ja ympäristön terveydestä sekä ohjeistaa sairauksien ennaltaehkäisyä ja itsehoitoa. Tarvittaessa terveydenhoitajan apuna on Suomessa hyvin toimiva moniammatillinen yhteistyö.

Terveydenhoitajan tulee huomioida kansainvälisten opiskelijoiden Suomeen saavuttuaan seuraavat asiat; sairaskorvaus, rokotukset, sairaudet, lääkitykset, allergiat sekä kokonaisvaltainen psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Aluksi on tärkeää kartoittaa opiskelijan kokonaistilanne. Ulkomaalaisilla opiskelijoilla tulee olla jo ennen Suomeen tuloa EU/ ETA- maat Eurooppalainen sairaanhoitokortti. Muista maista tulevilla tulee olla vakavaraisesta vakuutusyhtiöstä oleva kattava sairaskorvaus. Edellä mainittujen asioiden on oltava kunnossa ennen kuin opiskelijalle voidaan myöntää oleskelulupa. Tällöin he ovat myös oikeutettuja kaikkiin terveyspalveluihin Suomessa. ([www.jamk.fi/opiskelijoilleopinto-opas/palvelut/terveydenhuoltoulkomaalaiset](http://www.jamk.fi/opiskelijoilleopinto-opas/palvelut/terveydenhuoltoulkomaalaiset)). Rokotukset ovat pääsääntöisesti heillä kunnossa. Rokotuksista tulisi olla voimassa polio, jäykkäkouristus- kurkkumätä ja MPR. Rokotustodistus on oltava mukana Suomeen tultaessa. ([www.jamk.fi](http://www.jamk.fi)). Mahdolliset perussairaudet, lääkitykset ja mahdolliset allergiat tulisi selvittää mahdollisimman pian ja huomioida mahdollisten sairauksien, lääkitysten ja lääkeaineallergioiden kirjaaminen ja ruoka-aineallergioiden ilmoittaminen oppilaitoksen keittiöön. Myös psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kartoitus on luonnollisesti tärkeää. Tarvittaessa opiskelija ohjataan eteenpäin jatkohoitoon.

Terveyden edistämiseen liittyy myös ennaltaehkäisy, jolla tarkoitetaan projektissa mahdollisen vahingon/ sairauden ehkäisyä edistävää toimintaa. (Vertio, 2002) Terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäiseminen liittyvät läheisesti toisiinsa. Terveyden edistämistä ja samalla sairauksien ennaltaehkäisyä ovat ravinnosta, riittävästä unesta, liikunnasta, läheisistä ihmissuhteista ja mielekkästä tekemisestä huolehtiminen (Terveyskirjasto). Samoin molempiin liittyy oleellisena hyvä käsihygieniä ja oikeanlainen itsehoito.

Opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämisen menetelminä on parantaa ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia edistämällä opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyttä. Terveyttä pyritään edistämään myös opiskelijoiden terveydenhoidon ja sairaanhoidon palveluiden avulla. Opiskeluterveydenhuolto kattaa toisen asteen ammatillisen koulutuksen-, lukion-, yliopiston- sekä ammattikorkeakouluopiskelijat.

(Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentaus 2008,395).

#### 2.4 Kansainvälinen opiskelija

Kansainvälinen opiskelija on avattu käsitteenä ulkomaalainen opiskelija tilastokeskuksen sivuilla seuraavasti

*"Oppilaitosten opiskelijat ja tutkinnot", "Ammattikorkeakoulutus" ja "Yliopistokoulutus" -tilastoissa ulkomaalaisilla opiskelijoilla tarkoitetaan tilastovuonna 20.9. oppilaitosten kirjoilla olevia tutkintotavoitteisen koulutuksen opiskelijoita, joiden kansalaisuus on muu kuin Suomen. Ulkomaalaisiksi on laskettu lisäksi kaikki ne opiskelijat, joilla ei ole kansalaisuustietoa. (Tilastokeskus).*

Kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointiin on kiinnitetty huomiota CDS- hankeessa, johon projektityöni myös liittyy. CDS- hanke on lyhennelmä To Care To Dare To Share hankeesta, jonka tarkoituksena on opiskelijan syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa. Hankkeessa pyritään luomaan toimintamalleja, joilla havaitaan mahdolliset syrjäytymisen riskit ja pyritään tukemaan opiskelijaa mahdollisissa ongelmatilanteissa. (Ikka, Marja- Liisa Saariaho 21.2.11).

Suomessa opiskelee suhteellisen vähän kansainvälisiä opiskelijoita suhteessa muihin maihin. Tilastokeskuksen tietojen mukaan v. 2009 Suomessa opiskeli 14 000 kansainvälistä opiskelijaa(Tutkintoon johtavat koulutukset) ja vaihto- opiskelijoita n. 9 000. Eniten tutkintoon johtaviin koulutuksiin tulee opiskelijoita Venäjältä ja Kiinasta. (Minna Nyrhinen Mtv3.fi/ uutiset).

### 3 PROJEKTI

#### 3.1 Projektityön tausta, sisältö, tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämistehtävänä tuottamani artikkeli on jatkoa opinnäytetyölleni, joka on itsehoito opas kansainvälisille opiskelijoille.

Artikkelissa on käsitelty aiheen ajankohtaisuutta, kansainvälisten opiskelijoiden määrän kasvua ja heidän tyytyväisyyttään. Artikkelissa on otettu myös esille, mitä terveydenhoitajien mahdollisesti tulisi huomioida opiskelijoiden saapuessa Suomeen, mitkä rokotukset tulee olla voimassa, sairastakuutuksen välttämättömyys ja mitä se kattaa. Artikkelissa on myös käyty läpi opinnäytetyönä tekemäni oppaan sisältö. Toiveena on, että siitä olisi enemmän hyötyä ja että se palvelisi paremmin ja laajemmin. Lopuksi artikkelissa on otettu esille asioita, joita terveydenhoitajan olisi mielestäni hyvä huomioida kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijana. Artikkelissa on myös käyty läpi mahdollisia haasteita ja ongelmia, joita opiskelijat saattavat kohdata vieraassa maassa kulttuurierojen ja kielen tuomien haasteiden vuoksi.

Kehittämistehtävän tavoitteena on kirjoittaa artikkeli Terveystenhoitaja-lehteen. Artikkelin tavoitteena on kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin huomioiminen ja tukeminen. Tavoitteena on myös, että kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskentelevät terveydenhoitajat hyötyisivät artikkeliini kootuista tiedoista ja voisivat käyttää tietoa ja opinnäytetyötäni apuna ja työvälineenä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

#### 3.2 Projektin kulku

Projekti on kestoltaan rajallinen, muusta toiminnasta erillään oleva ainutkertainen toiminta, jolla on tietty päämäärä. Projekti sisältää vaiheet; tarpeen tunnistaminen, puitesuunnitelma, selvittäminen, suunnan valinta, toteutuksen suunnittelu, toteutus ja projektin tuloksen luovuttaminen. Projekti tarvitsee aina projektiorganisaation, jolla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat osallisia projektiin ja päämäärän saavuttamiseen.

Projektiorganisaatioon kuuluvien kesken suoritetaan työnjako, jossa jokaisella on oma tehtävä ja rooli, mutta kaikki liittyvät toisiinsa. (Karlsson, Marttala 2001,11–12,14-18,76-78.) Projekti päättyy, kun tavoite on saavutettu. (Miettinen, Miettinen & Nousiainen & Kuokkanen 2000,105)

Projektina kehittämistehtävänä tehty artikkeli *Terveydenhoitaja-lehteen* oli luonnollinen ratkaisu jatkona opinnäytetyölleni. Opinnäytetyönä tein englanninkielisen itsehoitopopaa kansainvälisille opiskelijoille. Artikkelilla tavoitteeni oli tuoda kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista esille ja tuoda lisätietoa heidän kanssa työskenteleville terveydenhoitajille. Artikkelin kautta voin myös luontevasti tuoda opinnäytetyötäni terveydenhoitajien tietoisuuteen, jotta he voivat käyttää sitä työvälineenä helpottamaan heidän työtään.

Projektissani projektiorganisaatioon kuuluvat minun lisäksi lehtori Tarja Lipponen ja koulukuraattori Maria Sipilä. Projektin eli artikkelin rajasin sisältämään mielestäni oleellisimpia asioita, joita terveydenhoitajan tulisi huomioida kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyöni valmistuttua aloitin toisen projektini eli kehittämistehtävänä tekemäni artikkelin tekemisen. Palautettuani artikkelin se tarvitsi kuitenkin vielä parantelua ollakseen julkaisemiskelpoinen. Aloitin artikkelin muokkaamisen enemmän otsikkoa vastavammaksi. Kun artikkeli oli valmis, aloitin kirjallisen osion työstämisen. Kirjallinen osuus tuntui opinnäytetyöni kirjallisen työn tekemisen jälkeen paljon helpommalta työstää, koska olin saanut jo hyvin harjoitusta.

### 3.3 Projektina artikkeli

Artikkelin käsite voi tarkoittaa joko tietopuolista kirjoitelmaa tai hakuteoksen hakusanaa selittävää kappaletta.

Artikkeli rakentuu otsikosta, ingressistä, leipätekstistä ja mahdollisista väliotsikoista, kuvista, piirroksista, taulukoista, kaavioista sekä lähdeviitteistä ja kirjoittajan esittelystä. Otsikon mielenkiintoisuuteen kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. ( Repo, Nuutinen 1995,172-173).

Artikkelia kirjoittaessani törmäsin moniin uusiin asioihin, jotka koin hyödyllisiksi terveydenhoitajille ja myös itselleni, jos joskus työskentelen opiskeluterveydenhuollossa. Kansainvälisistä opiskelijoista ja heidän hyvinvoinnin tukemisesta oli yllättävän vähän tietoa. Ilokseni kuitenkin sain todeta, että tuoreen tutkimuksen mukaan opiskelijat ovat pääosin tyytyväisiä opiskeluun Suomessa ja näin ollen voisi päätellä että he ovat myös joiltain osin hyvinvoivia.

Toivoisin, että artikkelini tuo tietoisuuteen opinnäytetyönä tekemäni itsehoito-oppaan, joka voisi olla apuna myös kansainvälisten opiskelijoiden kanssa työskenteleville terveydenhoitajille.

Artikkelin kirjoittaminen vaati perehtymistä aiheeseen, mutta myös perehtymistä artikkelin kirjoittamiseen. Haastetta toi kiireinen aikataulu. Artikkelin kirjoittaminen oli mielenkiintoinen ja hyvä kokemus.

Aloitin artikkelin kirjoittamisen, kun opinnäytetyöni tekeminen oli loppusuoralla. Ohjeita artikkelin tekemiseen hain Terveystietä-lehden sivulta ja kirjallisuudesta. Artikkelini sivuaa opinnäytetyötäni, mutta ottaa kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen huomioon nyt terveydenhoitajan näkökulmasta. Pystyin kuitenkin hyödyntämään jo tietoa, jota minulle oli opinnäytetyön tekemisen aikana kertynyt. Palautin artikkelin ja kirjallisen raportin viimeisenä mahdollisena palautuspäivänä. Itse olen tyytyväinen artikkeliin ja myös paranneltuun kirjalliseen raporttiin.

#### 4 POHDINTA

Artikkelin kirjoitus oli mielestäni kehittämistehtävänä hyvä. Siinä tuli paneuduttua aiheeseen uudelta näkökulmasta. Sain paljon lisää hyödyllistä tietoa kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvointiin liittyen juuri terveydenhoitajan näkökulmasta. Paneuduin aiheeseen siltä kannalta, miten terveydenhoitaja voi parhaiten tukea heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea ja antaa valmiuksia itsehoitoon. Kehittämistehtävän avulla sain uudenlaista osaamista ja tietotaitoa. Artikkelin kirjoittaminen oli mielestäni kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettava kokemus.

Eettisen näkökulman huomioin työssäni käyttämällä mahdollisimman tuoretta, tutkittua ja laadukasta tietoa sekä välttämällä plagiointia.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista lukea artikkeli terveydenhoitajan työstä ja haasteista päivittäin kansainvälisten opiskelijoiden parissa työskenteleviltä terveydenhoitajilta. Myös kattavammalle itsehoito-oppaalle terveydenhoitajan työvälineenä olisi varmasti tarvetta tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentausta, Terveydenhoitajan osaaminen, 2008 EDITA

Repo, Nuutinen Aikuisten viestintätaito 1995 Otava

Sarvimäki, Stenbock Hoito ja huolenpito ja opetus 1996 WSOY

Vertio, Terveyden edistäminen 2002 Tammi

Vuokila- Oikkonen Päivi, Ulkomaalaisten opiskelijoiden terveys ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen korkeakouluissa - Suomalainen tieto ja tutkimus kehittämisen taustalla 2010

Luettu 4.5.2011

<http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/sthl/terveydenhoitaja>

Luettu 4.5.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00040&p\\_teos=onn&p\\_selaus=/1](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040&p_teos=onn&p_selaus=/1)

Luettu 4.5.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00004&p\\_teos=onn&p\\_selaus=/2](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004&p_teos=onn&p_selaus=/2)

Luettu 4.5.2011

<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/2011/04/1308481/ulkomaiset-opiskelijat-tyytyvaisia-korkeakouluunsa-ja-suomeen>

## LIITE/ ARTIKKELI

Ida Ernvall

**Terveydenhoitaja kansainvälisen opiskelijan tukena**

Kansainvälisten opiskelijoiden määrä on lisääntynyt huomattavasti Suomessa ja on edelleen lisääntymässä. Opetusministeriön tavoitteena on, että vuoteen 2015 mennessä kansainvälisiä opiskelijoita olisi Suomessa jopa 20 000. Opiskeluterveydenhuollon kehittämisen erityiskysymyksiksi onkin mainittu muun muassa ulkomaalaisten opiskelijoiden määrän kasvu ja heidän tarpeensa. (Haarala, Honkanen, Mellin, ym 2008). Kansainvälinen opiskelija käsitteenä on avattu tilastokeskuksen mukaan seuraavasti. *Ulkomaalaisilla opiskelijoilla tarkoitetaan tilastovuonna 20.9. oppilaitosten kirjoilla olevia tutkintotavoitteisen koulutuksen opiskelijoita, joiden kansalaisuus on muu kuin Suomen. Ulkomaalaisiksi on laskettu lisäksi kaikki ne opiskelijat, joilla ei ole kansalaisuustietoa.* (Tilastokeskus).

Terveydenhoitaja on avainasemassa kansainvälisen opiskelijan hyvinvoinnin tukijana. Opiskelijaterveydenhuollossa terveydenhoitajantyö on yhteisöön kohdistuvaa ennaltaehkäisevää työtä, vastaanottoimintaa sekä yksilötason opiskeluterveydenhuoltoa. Kopäiväisellä terveydenhoitajalla on määritetty ammattikorkeakouluissa 800- 1000 oppilasta. (Haarala, ym. 2008). Haastavaksi työn tekevät kotimaisten oppilaiden suuren määrän lisäksi kansainväliset opiskelijat, joiden kanssa työskennellessään terveydenhoitajalla on omat erityispiirteet huomioitavana. Kansainväliset opiskelijat tuovat työhön haastavuutta jo vieraan kielen ja erilaisten kulttuuritaustojenkin vuoksi. Kommunikointi vieraalla kielellä on vaikeaa ja kaikkea informaatioon tarkoitettua materiaalia ei ole saatavana englanniksi. Tukeminen ja sairauksien hoitaminen on haastavaa hyvän kielitaidonkin omaavalle terveydenhoitajalle, mutta erityisesti se on haaste vanhemmille terveydenhoitajille, joiden kieliopinnoista on kulunut aikaa. Lisäksi tulee huomioida, että myös opiskelijoiden äidinkieli on harvoin englanti, joka vaikuttaa puolestaan siihen, ymmärtävätkö he terveydenhoitajan viestin oikein.

Vieraassa maassa, vieraan kielen, kulttuurin ja ympäristön tuoma jännitys, taloudelliset ongelmat sekä opiskelun vaativuus ja haastavuus asettavat opiskelijalle kovat tavoitteet ja paineet.

Toki täytyy muistaa, että opiskelu vieraassa maassa on myös antoisaa ja usein opiskelijoille ikimuistoinen ja hyvä kokemus. Vaikka paljon on vielä kehitettävää, kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa onnistutaan kuitenkin pääsääntöisesti hyvin. Tuoreen tutkimuksen mukaan jopa 89 % ulkomaalaisista opiskelijoista on tyytyväisiä korkeakouluun ja Suomeen, mutta toisaalta pettyneitä heikkoon työn saantiin valmistumisen jälkeen sekä Suomen kalleuteen asumismaana. Selvityksen teki konsulttiryitys The International Graduate Insight Group ja tyytyväisyyskyselyssä oli mukana kaikkiaan 23 suomalaista korkeakoulua. Vastaajista 6 441 opiskelijaa opiskeli suomalaisessa korkeakoulussa. (mtv3.fi.uutiset/kotimaa 04/2011).

Terveydenhoitajalla tulisi olla valmiuksia huomioida kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa opiskelija yksilönä kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointiin kuuluu psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. WHO määrittelee terveyden täydelliseksi psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (Terveyskirjasto.fi)

Aluksi on tärkeää kartoittaa opiskelijan kokonaistilanne. Ulkomaalaisilla opiskelijoilla tulee olla jo ennen Suomeen tuloa EU/ ETA- maat Eurooppalainen sairaanhoitokortti. Muista maista tulevilla tulee olla vakavaraisesta vakuutusyhtiöstä oleva kattava sairausvakuutus. Edellä mainittujen asioiden on oltava kunnossa ennen kuin opiskelijalle voidaan myöntää oleskelulupa. Tällöin he ovat myös oikeutettuja kaikkiin terveystalvihin Suomessa. (www.jamk.fi/opiskelijoilleopinto-opas/palvelut/terveydenhuoltoulkomaalaiset). Rokotukset ovat pääsääntöisesti heillä kunnossa. Rokotuksista tulisi olla voimassa polio, jäykkäkouristus- kurkkumätä ja MPR. Rokotustodistus on oltava mukana Suomeen tultaessa. (www.jamk.fi). Mahdolliset perussairaudet, lääkitykset ja mahdolliset allergiat tulisi selvittää mahdollisimman pian ja huomioida mahdollisten sairauksien, lääkitysten ja lääkeaine allergioiden kirjaaminen ja ruoka-aine allergioiden ilmoittaminen oppilaitoksen keittiöön. Myös psyykkisen ja fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kartoitus on luonnollisesti tärkeää. Tarvittaessa opiskelija ohjataan jatkohoitoon.

Kulttuurieron tuomia haasteita ovat mm; ruokavalion muutosten aiheuttamat vatsaoireet, kulttuurishokki jossa aikainen tunnistaminen ja opiskelijan tukeminen on ensiarvoisen tärkeää. Pahimmillaan kulttuurishokki voi aiheuttaa vakavaa masennusta tai aikaistettua kotiin lähtemistä (Sipilä, 2011). Kulttuurieron tuomia haasteita ovat myös kylmyys ja siihen varautuminen, valoisuuden aiheuttama unettomuus sekä epätietoisuus siitä, miten terveydenhuolto toimii ja mistä voi hakea apua tarvittaessa. Haasteita ovat tuoneet myös kulttuurien erilainen suhteutuminen naisiin ja seksuaalisuuteen (Vuokila-Oikkonen Päivi, 2010). Tärkeintä on saada luotua luottamuksellinen ja avoin suhde opiskelijaan, jolloin häntä pystytään auttamaan. Terveystiedon ja hyvinvoinnista puhuminen on sidottu kulttuuriin ja opiskelijan kertomus tuottaa hyvää tietoa siitä, miten kyseisessä kulttuurissa asioista puhutaan ja miten niihin reagoidaan. Tärkeää on huomioida, että terveydenhoitaja osaltaan vaikuttaa siihen, mitä opiskelija kertoo ja millainen opiskelijan kertomuksesta muotoutuu. Terveystiedon kysymyksiä ovat: ”*Mitä minä kuulen tästä opiskelijan puheesta?*” ja ”*Miksi minä kuulen juuri tämän tästä opiskelijan puheesta?*” Kuulijan odotukset ohjaavat tapaa, jolla opiskelija kertoo kokemuksiaan. Terveystiedon lähestymistapa opiskelijaan on opiskelijakeskeinen ja silloin se on kerronnallinen ja dialoginen. Huolen puheeksi ottaminen on yhtä tärkeää myös kansainvälisen opiskelijan kanssa. (Vuokila-Oikkonen Päivi, 2010).

Tarvittaessa terveydenhoitajan apuna on Suomessa hyvin toimiva moniammatillinen yhteistyö. Esimerkiksi syrjäytymisriskin alla olevien opiskelijoiden suhteen yhteistyö myös oppilaitoksen kanssa on tärkeää ja sairauksien suhteen yhteys erityisalojen ammattilaisten kanssa. Terveystiedon tavoitteena on myös antaa valmiuksia itsehoitoon ja ohjeistaa sairauksien ennaltaehkäisyä sekä antaa valmiuksia terveyden edistämiseen, esimerkiksi terveystiedon avulla.

Itsehoidon ja terveyden edistämisen valmiuksien parantamisella on luonnollisesti positiivisia vaikutuksia kansainvälisten opiskelijoiden terveyteen. Itsehoitoa käsitteellä teoreetikko Orem kuvaa siten, että itsehoitoa harrastava ihminen pyrkii edistämään omaa ja ympäristön terveyttä hoitotoimenpiteillä, jotka kohdistuvat joko häneen tai ympäristöön. Itsehoito voi olla joko psyykkistä, fyysistä tai sosiaalista.

Kaikki kykenevät jonkinlaiseen itsehoitoon ja sen korvaaminen tai tukeminen on hoitajan tehtävä (Sarvimäki, Stenbock- Hult 1996,128). Terveyden edistämällä pyritään puolestaan mahdollisuuksien parantamiseen, eikä siihen, että ihmiset muuttaisivat välittömästi käyttäytymistään.

Kyse on yksilön terveydestä, mutta myös yksilöiden mahdollisuuksista vaikuttaa koko yhteisön terveyteen. Terveyden edistämällä pyritään kokonaisvaltaisen terveyden edistämisen lisäksi myös sairauksien ennalta ehkäisemiseen. (Vertio 2002,29).

Opinnäytetyöni liittyy läheisesti kansainvälisten opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ja sen yhtenä tavoitteena on myös olla apuvälineenä terveydenhoitajille, jotka työskentelevät kansainvälisten opiskelijoiden kanssa. Opinnäytetyöni on itsehoito- opas Kemi- Tornion ammattikorkeakoulun kansainvälisille opiskelijoille. Oppaassa on käsitelty mitä on hyvä huomioida Suomeen tultaessa, tavallisimpien sairauksien lyhyet kuvaukset, itsehoito- ohjeet, ennalta ehkäisy ja mahdollinen jatkohoito. Lisäksi oppaassa on käsitelty sukupuolitaudit, loiset ja lääkekaapin sisältö. Työ on jatkoa opinnäytetyölle Mistä saan apua?, jossa käsitellään ja avataan Suomen terveydenhuoltojärjestelmää kansainvälisille opiskelijoille. Työt kuuluvat To Care, To Dare, To Share – Ammattikorkeakouluopiskelijoiden syrjäytymisen ehkäiseminen (CDS) hankkeeseen 1.9.2009–31.08.2011. Hanke pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä ammattikorkeakouluopinnoissa ja etsimään välineitä mahdollisen syrjäytymis- riskin tunnistamiseen ja sen varhaiseen auttamiseen ja tukemiseen. Hankkeessa on otettu huomioon suomalaisten opiskelijoiden lisäksi myös kansainväliset opiskelijat ja heidän hyvinvointinsa. CDS- hankkeessa on mukana 14 ammattikorkeakoulua ympäri Suomen.[\(http://elgg.mcampus.fi/cds/\)](http://elgg.mcampus.fi/cds/).

## Lähteet:

Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto- Mäentausta, 2008 Terveydenhoitajan osaaminen, Edita

Sarvimäki, Stenbock- Hult, Hoito, huolenpito ja opetus 1996, WSOY

Sipilä Marja, Opiskelijatuutorin opas, Kemi- Tornion Amk: n julkaisuja, 2011

Vertio, Terveyden edistäminen 2002 Tammi

Vuokila- Oikkonen Päivi, Ulkomaalaisten opiskelijoiden terveys ja hyvinvointipalveluiden kehittäminen korkeakouluissa - Suomalainen tieto ja tutkimus kehittämisen taustalla 2010

[www.jamk.fi/opiskelijoilleopinto-opas/palvelut/terveydenhuoltoulkomaalaiset](http://www.jamk.fi/opiskelijoilleopinto-opas/palvelut/terveydenhuoltoulkomaalaiset)

<http://elgg.mcampus.fi/cds/>

[www.tilastokeskus.fi](http://www.tilastokeskus.fi)

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