



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Siiri Ahlavirta, Ella Haapalehto

## Interventio arkiliikunnan edistämiseksi

Fyysinen aktiivisuus osana sairaanhoitajaopiskelijoiden terveyskäyttäytymistä ja ammatti-identiteettiä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja AMK

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

17.4.2020

Tekijät Otsikko	Siiri Ahlavirta, Ella Haapalehto Interventio arkiliikunnan edistämiseksi – Fyysinen aktiivisuus osana sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystyöskäytännön ja ammatti-identiteettiä
Sivumäärä Aika	40 sivua + 6 liitettä 17.4.2020
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja	Eila-Sisko Korhonen, FT, THM, ESH, Lehtori
<p>Sairaanhoitajat ovat keskeisessä roolissa terveyden edistäjinä, mutta sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystyöskäytännön muodostumisessa on puutteita varsinkin fyysisen aktiivisuuden osa-alueella. Ammatti-identiteetin muodostuminen alkaa jo opiskeluaikana, mutta terveystyöskäytännön ohjaavat jo aikaisemmin omaksutut tottumukset ja asenteet. Elintavoilla on vaikutusta hoitajien työssäjaksamiseen, sekä ammatillisen roolin toteuttamiseen terveydellisinä esimerkeinä. Liikunta on tärkeä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttava tekijä, ja arkiliikunnan lisääminen on hyvä keino saavuttaa liikunnan hyötyjä integroimalla tottumuksia arkielämään.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida arkiliikuntaa lisäävä interventio Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella. Interventio pyrki lisäämään kampuksen käyttäjien arkiliikuntaa kannustamalla heitä valitsemaan portaat hissien käyttämisen sijaan. Interventio perustui tutkittuun tietoon fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta sairaanhoitajan työhön, arkiliikunnan hyödyistä. Julisteiden suunnittelu perustui tietoon niiden vaikuttavuudesta ihmisten käyttäytymiseen. Vaikka interventio oli suunnattu ensisijaisesti sairaanhoitajaopiskelijoille, ei osallistujia rajattu.</p> <p>Portaiden kävelijät laskettiin kampuksella yhden tunnin ajalta ennen interventiota, ja kahdesti sen aikana. Kävelijöiden määrä kasvoi intervention aloituksen jälkeen toisella ja kolmannella laskentakerralla. Hissien käyttäjien määrää ei laskettu millään kerralla. Tämän kaltaisten interventioiden toteuttaminen vaikuttaa kannattavalta, sillä ne ovat toteutettavissa helposti ja kustannustehokkaasti, ja päivän aikana tapahtuvalla porraskävelyllä on positiivisia terveystyöskäytännön vaikutuksia.</p>	

Avainsanat	arkiliikunta, toiminnallinen opinnäytetyö, interventio, porraskävely, terveyskäyttäytyminen, ammatti-identiteetti, sairaanhoitaja-opiskelijat
------------	---

Authors Title	Siiri Ahlavirta, Ella Haapalehto An Intervention to Promote Leisure Time Exercise – Physical Activity as a Component of Nursing Students' Health Behaviour and Professional Identity
Number of Pages Date	40 pages + 6 appendices 17 April 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Program	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor	Eila-Sisko Korhonen, PhD, MNSc, RN, Senior Lecture
<p>Nurses possess a crucial role in health promoting. There are inadequacies in health behaviour of nursing students, especially with the level of physical activity. The process of a professional identity formation begins during the studies, but health behavior of individuals is driven by previously adopted habits and attitudes. Health behavior has an influence on coping with workload and executing nurses' role as healthy role models. Exercise is an important factor that effects on physical and psychological well-being. Increasing leisure time physical activity contributes achieving the benefits of exercise by integrating routines into people's daily life.</p> <p>The purpose of this functional thesis was to plan, organize and evaluate a stair climbing promotional intervention that takes place in Myllypuro campus of Metropolia University of Applied Sciences. The intervention aimed to increase leisure time physical activity by means of getting people to choose stair climbing instead of using the elevator. This intervention based on scientific facts about the impact of nurses' own level of physical activity on their work and the benefits of leisure time physical activity. Information about effectiveness of posters was used when creating the visual components. Although the intervention targeted nursing students, no participants were confined.</p> <p>Stair climbers were counted on campus for one hour on each counting once before, and twice during the intervention. The number of stair climbers increased after the beginning of the intervention. People who choose to take the elevator were not counted. This kind of interventions are easy to organize, and stair climbing in a natural setting shows positive impact on health. According to the benefits such interventions appear to be profitable.</p>	

Keywords	leisure time physical activity, functional thesis, intervention, stair climbing, health behaviour, professional identity, nursing students
----------	--

## Sisällys

1. Johdanto	1
2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävä	2
3. Opinnäytetyön tietoperusta	3
3.1. Käsitteet	3
3.1.1. Motivaatio	3
3.1.2. Elintavat ja terveystyöt	4
3.1.3. Ammatti-identiteetti	4
3.2. Aikaisemmat tutkimukset	5
3.2.1. Terveystyöihin vaikuttaminen	5
3.2.2. Terveelliset elintavat ja liikunta osana sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatti-identiteettiä	7
4. Tutkimusnäyttö intervention perustana	8
4.1. Arkiliikunnan lisääminen ja porraskävelyn hyödyt	9
4.2. Juliste ja visuaalinen viestintä	9
4.3. Kampanja ja interventio	10
4.4. Motivoiminen porraskävelyn	11
5. Intervention toteutus	12
5.1. Intervention aikataulu ja tulosten kerääminen	13
5.2. Laskentojen tulokset	14
5.3. Resurssit	15
6. Pohdinta	15
6.1. Eettisyys ja luotettavuus	16
6.2. Arviointi ja johtopäätökset	17
7. Lähteet	18
Liitteet	
Liite 1: Iso juliste/Flaijeri	
Liite 2: Pieni juliste 1	

Liite 3: Pieni juliste 2

Liite 4: Nuoli

Liite 5 Tiedonhakutaulukko

Liite 6 Opinnäytetyön aikataulu

## 1. Johdanto

Sairaanhoitajilla on yhteiskunnallinen tehtävä terveyden edistäjinä, sillä he osallistuvat kollektiivisten terveydellisten elinolojen kehittämiseen, sekä edistävät ja ylläpitävät väestön terveyttä ja hyvinvointia (Suomen sairaanhoitajaliitto ry. 1996). Vaikka sairaanhoitajaopiskelijoilta yleisesti odotetaan hyvää terveyskäyttäytymistä, tutkimukset osoittavat, että näin ei välttämättä ole. (Mak – Kao – Tam – Tse – Tse – Leung 2018: 629). Tupakointi, vähäinen liikunta ja epäterveellinen ruokavalio näkyvät sairaanhoitajien terveyskäyttäytymisessä kansainvälisesti. Epäterveellisillä elintavoilla on negatiivinen vaikutus hoitajan omaan työssäjaksamiseen, tuottavuuteen sekä terveyttä edistävään rooliin osana ammatti-identiteettiä. (Wills – Kelly 2017: 180.) Vuorotyö kuuluu usein sairaanhoitajan työnkuvaan. Vuorotyö laskee sairaanhoitajien suorituskykyä työssään ja lisää tapaturmariskiä, sekä altistaa terveysongelmille, kuten kroonisille sairauksille ja ylipainolle. (Caruso 2014.)

Verrattuna vähäistä fyysistä aktiivisuutta harjoittaviin, fyysisesti aktiivisemmilla yksilöillä esiintyy vähemmän yleistä kuolleisuutta, sepelvaltimotautia, korkeaa verenpainetta, diabetesta, aivohalvauksia, metabolista oireyhtymää, suolisto- ja rintasyöpiä ja masennusta. Enemmän fyysistä aktiivisuutta harjoittavilla aikuisilla on havaittu myös parempaa sydämen ja hengityselimistön sekä lihaksiston kuntoa, terveellisempää kehon koostumusta ja luuston terveyteen, sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn liittyviä ominaisuuksia. (WHO 2010: 25.) Maailman terveysjärjestö WHO:n suositusten mukaan terveiden 18-64 -vuotiaiden tulisi liikkua 150 minuuttia viikossa kohtuullisella intensiteetillä, tai vaihtoehtoisesti 75 minuuttia kovemalla rasituksella (WHO 2010: 26).

Vaikka sairaanhoitajaopiskelijat ovat tietoisia säännöllisen liikunnan terveyshyödyistä, eivät he harrasta suositusten mukaista liikuntaa ylläpitääkseen terveyttään (Özcankar – Kartal – Mert – Guldal 2015: 541). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön toimesta 2014 toteutetun barometrin perusteella 28% ammattikorkeakouluopiskelijoista koki liikunnan miellyttäväksi tai jopa elämäntavaksi, kun 12% koki liikunnan vähintään jossain määrin epämiellyttäväksi. Barometrissa kävi myös ilmi, että korkeakouluopiskelijoilla on elämänhallinnallisia haasteita. Puolet opiskelijoista koki koulun ja muun elämän yhdistämisen vaikeaksi. (Villa 2016: 32, 52.) Koillis-Yhdysvalloissa opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemia esteitä terveyttä edistävälle käyttäytymiselle olivat ajanpuute,

muut velvollisuudet ja väsymys. Tutkimuksessa ehdotettiin kouluttajatahoja kehittämään lukujärjestyksen sisältöä terveystietoisuudesta huomioiden, ja innovoimaan keinoja, joilla opiskelijoita saataisiin osallistumaan terveyttä edistäviin aktiviteetteihin. (Bryer – Cherkis – Raman 2013: 414.)

Itse hyvinvoivat, fyysisesti aktiiviset terveydenhuollon ammattilaiset eivät ainoastaan anna liikuntaan liittyvää ohjausta itsevarmemmin, vaan myös todennäköisesti useammin. Terveydenhuollon ammattilaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on heidän oman terveytensä edistämisen lisäksi siis myös kansanterveydellisiä hyötyjä. (Lobelo – de Quevedo 2016: 48.)

Elintavoista interventio kohdistuu fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, sillä tutkimusnäytön perusteella sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystietoisuudessa on sen suhteen puutteita (Korhonen – Rekola 2019). Varsinaisen liikunnan harrastamisen sijaan intervention aiheena on arkiliikunnan lisääminen Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksella. Arkiliikunta ei vaadi erillistä ajankäyttöä, vaan se on fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu päivittäisten toimien yhteydessä. Pitkäaikaisella arkiliikunnalla on lukuisia positiivisia terveystietoisuuksia. (UKK-instituutti.) Intervention tarkoituksena on edistää kampuksen käyttäjien porraskävelyä käyttäen apuna visuaalista viestintää porraskävelyn hyödyistä. Intervention suunnittelussa hyödynnettiin tutkimustietoa sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystietoisuudesta, arkiliikunnan hyödyistä sekä ihmisten käyttäytymiseen vaikuttamisesta. Opinnäytetyö liittyy hankkeeseen ”Hoitotyön opiskelijat tutkittu: motivaatio kohdillaan, jaksaminen ei” (Korhonen – Rekola 2019).

## **2. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida näyttöön perustuva interventio opiskelijoiden arkiliikunnan lisäämiseksi kannustamalla opiskelijoita portaiden käyttöön. Tavoite oli kannustaa opiskelijoita valitsemaan portaat hissien sijaan, ja näin edistää opiskelijoiden arkiliikuntaa. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä oli löytää tutkimusnäyttöön perustuva keino motivoida opiskelijoita terveellisempiin elintapoihin.



### 3. Opinnäytetyön tietoperusta

Tiedonhaussa käytetyt tietokannat olivat Medic, Pubmed, Cinahl, ja tiedonhaussa hyödynnettiin myös manuaalista hakua. Suomenkielisiä hakusanoja olivat mm. elintavat, terveyskäyttäytyminen, ammatti-identiteetti ja terveysvaikuttaminen. Englanninkielisiä hakusanoja olivat mm. professional identity, health impact, health promotion, healthy lifestyle, physical activity, role modeling, nurses ja nursing students. Ohjaava opettaja Eila-Sisko Korhonen antoi lähteen Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä kartoittavasta hankkeesta, johon tämä opinnäytetyö liittyy.

#### 3.1. Käsitteet

Opinnäytetyön kehittämistehtävän kannalta kolme keskeisintä käsitettä ovat motivaatio, terveyskäyttäytyminen ja ammatti-identiteetti. Käsitteet määritellään tässä luvussa. Motivaatio ja terveyskäyttäytyminen määritellään sellaisinaan yleisesti, mutta ammatti-identiteettiä käsitellään vain yhteydessä sairaanhoitajuuteen.

##### 3.1.1. Motivaatio

Motivaatio on halu saavuttaa jokin tavoite. Se voi syntyä useista lähteistä, ja voi olla sisäsyntyistä tai tulla ulkoapäin. Sisäsyntyinen motivaatio muodostuu ihmisessä itsessään ja näin ollen vaikuttaa voimakkaammin, kun taas ulkoinen motivaatio syntyy ulkoisten vaikuttimien paineesta. (Psychology Today.) Pysyvän muutoksen tekemiseen tarvitaan usein sisäsyntyistä motivaatiota, jolloin toiminta on myös itsessään niin palkitsevaa ja miellyttävää, ettei ulkoista palkkiota tarvita. Sisäsyntyinen motivaatio perustuu ihmisen tarpeisiin ja haluihin. Biologisten tarpeiden lisäksi toiminta voi perustua psykologisten tarpeiden ja halujen tyydyttämiseen. (Legg 2019.) Ulkoisella motivaatiolla saavutetaan usein vain lyhytkestoisia tuloksia (Legg 2017). Erityisesti liian usein toistettu ulkoinen palkkio on usein tehoton (Legg 2019).

Yhdysvaltalaispsykologi Abraham Maslow'n teorisoinut tarvehierarkia selittää ihmisen toimintaa ohjaavaa motivaatiota viisiportaisen pyramidin avulla. Teorian mukaan pyramidin alimpien kerrosten tarpeiden on täytyttävä ennen kuin ihminen voi alkaa ohjautua korkeampien tarpeiden motivoimana. Tarvehierarkian pohjan muodostavat fysiologiset, hengissä pysymisen kannalta välttämättömät tarpeet, kuten ravinto, vesi, suoja ja vaatetus. Näiden perustarpeiden jälkeen hierarkiassa ovat turvallisuuden liittyvät tarpeet,

sosiaaliset tarpeet, arvon tuntemiseen liittyvät tarpeet ja ylimpänä itsensä toteuttamisen tarpeet. Hierarkian tarpeiden järjestys ja ilmeneminen motivaation suuntauksessa on yksilöllistä ja olosuhteiden vaikutuksen alaista. Ihmisen toimintaa määrittää lopulta erilaisten tarpeiden muodostava motiivien joukko. (McLeod 2018.)

### 3.1.2. Elintavat ja terveyskäyttäytyminen

Elintavoilla, eli terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan yksilön terveyteen liittyvää käyttäytymistä ja valintoja, jotka perustuvat jo lapsuudessa ja nuoruudessa vakiintuneisiin tottumuksiin. Elintavoilla tarkoitetaan yleisimmin liikuntaan, päihteidenkäyttöön ja ravitsemukseen liittyviä tottumuksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.) Elintavat vaikuttavat yksilön terveyteen sekä sairastumis- ja kuolemanriskiin. Terveyskäyttäytyminen perustuu usein tiedostamattomiin tottumuksiin, mutta siihen vaikuttaa myös erilaiset pyrkimykset ja tietoiset valinnat. (Duodecim 2019.) Elintapojen kehittymiseen vaikuttaa yksilön sosioekonominen asema, sillä terveyteen liittyviä valintoja ohjaa esimerkiksi arvot ja asenteet, sosiaalinen ja kulttuurinen tausta, sekä taloudelliset ja tiedolliset resurssit (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos). Tässä opinnäytetyössä elintavat käsittää liikunnan, ravinnon ja päihteiden käytön, mutta pääpaino on liikunnalla, sillä toiminnallinen osuus liittyy fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

### 3.1.3. Ammatti-identiteetti

Ammatti-identiteetti koostuu muiden saman ammattiryhmän jäsenten kesken jaetuista arvoista, asenteista, tiedoista ja taidoista. Sen kehittyminen alkaa jo opiskeluaikana, ja jatkaa muodostumistaan työelämässä (Matthews – Bialocerkowski – Molineux 2019: 1). Sairaanhoidajien ammatillista identiteettiä tukee toimintaa ohjaavat Sairaanhoidajien eettiset ohjeet, jotka sisältävät periaatteet sairaanhoidajien, ensihoitajien, terveydenhoitajien ja kättilöiden toteuttamalle työlle. Sisätautien vuodeosastoilla työskenteleville sairaanhoidajille toteutetussa kyselytutkimuksessa 81% koki tarvitsevansa eettisiä ohjeita hoitotyössä tukena. (Rantala 2016.) Ohjeissa kuvataan niin sairaanhoidajien toimintaa tehtävissään ja suhdetta potilaisiin, kuin myös heidän ammatillista, kollegiaalista ja yhteiskunnallista roolia. Eettisiä ohjeita seuraava sairaanhoitaja on potilaita kohtaan empaattinen ja helposti lähestyttävä, ja hän kohtelee potilaitaan tasavertaisesti ja huomioiden

näiden yksilölliset tarpeet. Sairaanhoidaja sitoutuu oman alansa ja toteuttamansa hoitotyön kehittämiseen. Sairaanhoidajan tulee työskennellä sujuvasti ja moniammatillisesti, arvioida toteutettua työtä, ja näin parantaa hoidon laatua. Sairaanhoidajuuteen liittyy vahvasti myös kollegiaalisuus, sillä sairaanhoidajien velvollisuus on tukea toisiaan työyhteisön jäseninä. (Suomen sairaanhoitajaliitto ry. 1996.)

Mielikuvan sairaanhoidajuudesta muodostavat hoitajien oma ja yleinen näkemys, jotka voivat erota toisistaan merkittävästi. Yleiseen mielikuvaan vaikuttavat harhaluulot ja stereotyyppit, joissa sairaanhoidajan kuvaa voi ammattimaisuuden sijaan määrittää ajatukset feminiinisyydestä ja huolehtivaisuudesta. Sairaanhoidajien tekemän työn merkitys jää mediassa helposti lääketieteellisen työn varjoon, vaikka sairaanhoidajat edustavat omaa alaansa, joka ei ole täysin alisteinen lääketieteelle. Tämä ajattelu vaikuttaa sairaanhoidajien ammatti-identiteettiin ja käsitykseen itsestään. Muita vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi työympäristö, arvot, koulutus ja kulttuuri. (ten Hoeve – Jansen – Roodbol 2013: 296–297, 305.) Sairaanhoidajan ammattiin liitetään usein käsite kutsumus. Se syntyy kolmesta määrittävästä tekijästä, joita ovat sisäsyntyisen motivaation tuottama halu toimia ammatissa, pyrkimys sitoutua ammattiin ja tarkoitus auttaa muita elämäntehtävänään. (Emerson 2017.) Sairaanhoidajaopiskelijoiden kutsumusta ja motivaatiota tulevaan ammattiin mittaavassa tutkimuksessa Metropolia Ammattikorkeakoulun sairaanhoidotyön opiskelijoiden keskuudessa yleisimmäksi syyksi alalle hakeutumiseen ilmoitettiin halu tehdä ihmisläheistä työtä ja auttaa. Tosin kutsumuksen tuntemisen sijaan yli puolet vastaajista koki halua työllistyä ja tunti soveltuvuutta alalle. (Näslindh-Ylispangar 2019.)

### 3.2. Aikaisemmat tutkimukset

Tässä luvussa käsitellään yleisesti terveysvaikuttamista eri tasoilla, sekä elintapojen ja ammatti-identiteetin suhdetta. Sairaanhoidajaopiskelijoiden ja sairaanhoidajien terveyskäyttäytymistä koskevat tutkimukset painottuvat liikunnan osa-alueelle.

#### 3.2.1. Terveysvalintoihin vaikuttaminen

Kansanterveyden edistäminen tarttumattomien elintavoista johtuvien sairauksien ennaltaehkäisyllä vaatii laajaa ja pitkäkestoista tutkimusnäyttöön perustuvaa toimintaa. Sen

on tapahduttava systemaattisena yhteistyönä eri hallintoalueiden välillä. Terveyttä edistävän järjestelmän rakentamisessa tavoitteiden on ulotuttava konkreettisiin päätöksiin. (Uusitupa – Rautalahti – Vartiainen 2017.) Yksilötasolla terveellisiin elintapoihin motiivoinnissa voidaan hyödyntää käyttäytymistieteellistä tietoa vaikuttamalla sekä ihmisen tietoisiin prosesseihin että ympäristön ärsykeisiin (Absetz – Hakonen 2017: 1020).

Terveysvaikuttamista voidaan kuvata viisikerroksisen pyramidin avulla. Sen pohjatasossa ovat sosioekonomiset tekijät, kuten tulotaso ja koulutusaste, jotka ovat määrittäviä tekijöitä yksilön elintavoille. Molempien ääripäiden elintaso tuo omat haasteensa kansanterveyteen: köyhyys ja sen mukana tuomat puutteet altistavat sairauksille, ja korkean tulotason maissa kärsitään epäterveellisten elintapojen vaikutuksista terveyteen. Pyramidin toinen kerros kuvaa ympäristön muokkausta yhteiskunnan toimesta siten, että ihmisiä ohjataan kohti terveellisempiä valintoja. (Frieden 2010: 4-5.) Terveys on huomioitava kaikessa päätöksenteossa, kuten verotuksessa, hinnoittelussa, markkinoinnissa ja teollisuudessa, ja yhteiskunnan eri sektoreiden on toimittava terveysvaikuttamisen puolesta. Tällä kehittämisellä pyritään ohjaamaan ihmisiä kohti terveellisiä valintoja ja rajoittamaan epäterveellisiä vaihtoehtoja. (Eskola 2017: 975.) Eräs keino muokata ympäristön ärsykeitä on tuupaus (nudging), jossa elinympäristöä muutetaan niin, että terveyttä edistävät valinnat ovat helppoja ja houkuttelevia ilman, että yksilön valinnanvapauteen puututaan. (Kolehmainen – Putanen – Absetz – Karhunen 2019). Esimerkiksi ruokailutottumuksiin voidaan vaikuttaa hyödyntämällä tuuppausta sosiaalisen markkinoinnin keinoin. Ihmisiä voidaan ohjata valitsemaan terveellisempi ruokavaihtoehto esimerkiksi asettelemalla ja nimeämällä tietty tuote houkuttelevammin. (Velema – Vyth – Hoekstra – Steenhuis 2018: 243.)

Pyramidin kolmannen tason pitkäkestoiset suojaavat interventiot ovat toimia, joilla pyritään ehkäisemään terveyshaittoja. Ne kohdistuvat edellä mainittuja tasoja enemmän yksilöihin. Syöpäseulonnat ovat esimerkki suojaavasta interventiosta. Pyramidin neljännen tason terveydenhuollon jatkuvat kliiniset interventiot kohdistuvat edellistäkin enemmän yksilöön vaikuttamiseen, mihin liittyy haasteita, kuten potilaiden hoitoon sitoutumattomuus. Pyramidin ylin ja yksilökeskeisin yhteiskunnallisen terveysvaikuttamisen keino on näyttöön perustuva ohjaus ja neuvonta. Se on yleisesti vähiten vaikuttava keino viidestä edellä mainitusta. (Frieden 2010: 7-9.) Neuvontaa sisältävä yksilöllinen ja pitkäkestoisiin tuloksiin tähtäävä keino vaikuttaa yksilön terveysvalintoihin on erityisesti lääkäreiden hyödyntämä terveysvalmennus (health coaching). Terveysvalmennuksen tavoitteena ei

ole ainoastaan parantaa potilaan hoitomyönteisyyttä, vaan tarkoituksena on nostaa yksilö tasa-arvoiseen ja toiminnalliseen rooliin. Toiminta tähtää myönteisiin elintapamuutoksiin, ja pohjautuu yksilön omaehtoisen motivaation ja muutosvalmiuden hyödyntämiseen. Yksilön pyrkiessä saavuttamaan itselleen asettamia tavoitteitaan, on toiminta motivoituneempaa ja tulokset pysyviä. Pitkäkestoiseen muutokseen voidaan pyrkiä toiminnan automatisoinnilla, jolloin ihminen luo itselleen uusia tottumuksia toistamalla tiettyjä tapoja tarpeeksi kauan. (Absetz – Hakonen 2017: 1018-1019.)

### 3.2.2. Terveelliset elintavat ja liikunta osana sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatti-identiteettiä

Terveellisiä elintapoja toteuttavat sairaanhoitajaopiskelijat pystyvät toimimaan paremmin esimerkkeinä tulevaisuudessa työurallaan, sillä potilaat omaksuvat hyvää terveyskäyttäytymistä terveysalan ammattilaisten esimerkin kautta (Mak ym. 2018: 634). Vaikka sairaanhoitajakoulutus ja kliininen harjoittelu lisäävät sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystietoisuutta, ei sillä ole välttämättä vaikutusta opiskelijoiden terveyskäyttäytymiseen käytännössä (Chow – Lam – Lie – Mak – Mong – So – Yuen 2018: 8). Limerickin yliopiston sairaanhoitaja-, kättilö- ja opettajaopiskelijoille suorittamassa kyselytutkimuksessa havaittiin korrelaatiota korkean stressin ja huonojen ruokailutottumusten, vähäisen liikunnan sekä tupakoinnin välillä. Henkisellä kuormituksella puolestaan voi olla tulevaisuudessa haitallinen vaikutus opiskelijoiden toiminnalle terveyden edistäjinä, sekä altistaa heitä työuupumukselle. (Deasy – Coughlan – Pironom – Jourdan – Mannix Mcnamara 2018: 82, 86.)

Metropolia Ammattikorkeakoulun hoitoalan opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä kartoitettiin kyselylomakkeella syksyllä 2018. Kyselyn perusteella opiskelijoiden alkoholin käyttö kokonaisuudessaan ei vaikuttanut huolestuttavalta, ja päivittäinen tupakointi ja muiden päihteiden käyttö oli vähäistä. Opiskelijoiden ruokailutottumukset olivat muuttuneet osalla terveellisemmiksi, kun taas osalla paino oli noussut. Hoitoalan opiskelijoiden terveystottumukset eivät kyselyn perusteella eronneet muiden alojen opiskelijoista. Terveyskäyttäytymiseen liittyvät varhain omaksutut tavat näyttävät jatkuvan opiskeluaikana, eikä hoitotyön opiskelu lisää elämäntapojen terveellisyyttä. (Korhonen – Rekola 2019.)

Eräässä korkeakoulussa Yhdistyneessä kuningaskunnassa kyselytutkimukseen vastanneista sairaanhoitajaopiskelijoista 48% ei liikkunut suositusten mukaisesti (Blake – Stanulewicz – McGill 2016:13). Mariborin yliopiston tutkimuksessa vain 26% sairaanhoitajaopiskelijoista harjoitti fyysistä aktiivisuutta WHO:n suositusten mukaan. Liikunnalle esteiksi muodostuneet syyt olivat taloudellisia ja aikaan, velvollisuuksiin, motivaatioon ja vuodenaikaan liittyviä. (Cilar – Preložnik – Štiglic – Vrbnjak – Pajnikihar 2016: 33–34.) Liikunnan koettiin myös olevan pitkästyttävää ja aikaa vievää, aiheuttavan uupumusta ja olevan vaikeaa sovittaa omaan aikatauluun. (Blake ym. 2016: 13,15-16). Liikunnasta saamukseen hyödyksi sairaanhoitajaopiskelijat raportoivat saavutuksen tunteen, paremman kunnon ja kestävyuden sekä vaikutukset sydän- ja verisuoniterveyteen ja lihaskuntoon (Blake ym. 2016: 15).

Aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia potilastyöhön: Mitä enemmän terveysalan ammattilaiset harjoittavat fyysistä aktiivisuutta itse, sitä itsevarmempia he ovat antamaan siihen liittyvää ohjausta (Teferi – Kumar – Singh 2017: 5). Terveysteen liittyvä ohjaus taas koetaan uskottavampana, kun sitä antava terveydenhuollon ammattilainen noudattaa itse näitä ohjeita (Pistikou – Zyga – Sachlas – Katsa – Daratsianou – Rojas Gil 2014: 11).

#### **4. Tutkimusnäyttö intervention perustana**

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, eli porraskävelyn lisäämiseen pyrkivä intervention tarve perustellaan aikaisempien tutkimusten perusteella. Interventio perustuu näyttöön arkiliikunnan lisäämisen terveydellisistä hyödyistä. Intervention visuaalisen osan sisältö perustuu tutkittuun tietoon porraskävelyn terveysvaikutuksista. Viestinnän sävy ja intervention muoto nojaavat tietoon terveysvaikuttamisen keinoista. Tässä luvussa esitellään myös se, miten tietoa on interventiossa hyödynnetty.

Tiedonhaussa käytetyt hakukoneet ja tietokannat olivat Pubmed, Medic ja CINAHL. Tiedonhaussa hyödynnettiin myös manuaalista hakua. Suomenkielisiä hakusanoja olivat mm. arkiliikunta, hyötyliikunta, terveysvaikuttaminen, interventio ja kampanja. Englanninkielisiä hakusanoja olivat leisure time exercise, stair climbing, health promotion, intervention, poster ja health campaign.

#### 4.1. Arkiliikunnan lisääminen ja porraskävelyn hyödyt

Arkiliikunnaksi tai hyötyliikunnaksi määritellään kaikenlainen päivän aikana tapahtuva liikkuminen, joka ei tapahdu tarkoituksenmukaisena varsinaisena liikuntasuorituksena. Arkiliikuntaa voi olla työmatkojen kävely tai pyöräily, pihatöiden tekeminen ja portaiden kävely tai muu päivittäisten askareiden parissa tapahtuva liikkuminen. Elämäntapaan liittyvä, pitkäaikainen arkiliikunta on hyväksi terveydelle. Se auttaa ehkäisemään erilaisia terveyshaittoja, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, ylipainoa, tyyppin 2 diabetesta ja korkeaa verenpainetta. (UKK-instituutti.) Perusterveille, vähäistä fyysistä aktiivisuutta harjoittaville aikuisille toteutetussa tutkimuksessa havaittiin työmatkapyöräilyn ja arkiliikunnan parantavan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, vaikuttavan insuliiniaineenvaihduntaan ja vähentävän viskeraalisen rasvan määrää. (Blond – Rosenkilde – Gram – Tindborg – Christensen – Quist – Stallknecht 2019.) Toisen tutkimuksen kontrolliryhmässä samoilla keinoilla saavutettiin myös merkittävää painonlaskua. (Quist – Rosenkilde – Petersen – Gram – Sjødind – Stallknecht 2017.)

Arkiliikunnan lisäämisen keinoksi valittiin motivoiminen portaiden valitsemiseen hissien sijaan. Intervention suurimpaan, informatiiviseen julisteeseen sisällytettiin kolme terveysväittämää porraskävelyn hyödyistä yksilön terveydelle, ja niiden alle lisättiin lyhyet selitteet pienemmällä tekstikoolla. Ensimmäisessä kohdassa kerrotaan porraskävelyn olevan helppo tapa kuluttaa kaloreita: energiankulutus portaissa kävellessä on 8,5 kcal minuutissa. (Halsey – Watkins – Nuggan 2014: 1.) Toinen väittämä liittyy arjessa ja opiskelussa jaksamiseen, ja se nojaa korkeakouluopiskelijoille tehtyyn tutkimukseen, jossa havaittiin ajoittaisella porraskävelyllä olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen suoriutuskykyyn ja energisyyden tunteeseen (Stenling – Moylan – Fulton – Machado 2019). Julisteen kolmannen väittämän taustalla on tutkimus porraskävelyn vaikutuksista sydämen ja hengityselimistön kuntoon. Kuusiviikkoisen tutkimuksen aikana muuten vähäisesti liikkuvat nuoret aikuiset kävelivät reipasta tahtia kolme porraskävelyä kolmena päivänä viikossa. Tutkittavien maksimaalinen hapenottokyky kasvoi kontrolliryhmään verrattuna. (Jenkins – Nairn – Skelly – Little – Gibala 2019.)

#### 4.2. Juliste ja visuaalinen viestintä

Julisteen tarkoitus on herättää katsojan huomio, kertoa esitettävän asian hyödyistä lukijalle ja motivoida tätä toimimaan halutulla tavalla (Ladd 2010: 1). Viestintä julisteilla on

yleisesti käytetty keino terveystietoisuuden levittämisessä. Julisteen visuaalisella ilmeellä on merkittävä vaikutus viestinnän onnistumiseen. (Ilic – Rowe 2013: 4.) Tehokas juliste sisältää vain vähän tekstiä ja elementtejä. Kun julisteen värit ovat huomiota herättävät, ja kontrasti tekstin ja taustan välillä riittävä, voi julisteen viestin lukea helposti. Kuva voi toimia julisteessa viestinnän keinona pelkkää sanallista viestintää paremmin. Juliste on selkeä, kun se sisältää myös tyhjää tilaa, eikä ole täytetty liian monilla visuaalisilla elementeillä. Myös julisteen sijoittelu vaikuttaa kohdeyleisön saavuttamiseen. (Ladd 2010: 2-3.)

Intervention julisteisiin valitut kuvat ovat yksinkertaisia kuvia portaista, ja niiden tarkoituksena oli tukea viestintää. Julistetta suunniteltaessa se pyrittiin pitämään mahdollisimman yksinkertaisena, jotta sen viesti välittyisi katsojalle mahdollisimman selkeästi ja nopeasti. Intervention julisteisiin valittiin yhtenäinen korallinpunainen väri ja musta teksti. Väri valikoitui Pantone väri-instituutin vuosittain julkistaman vuoden värin mukaan. Vuoden 2019 väri oli koralli (Pantone Color Institute 2019).

Vaikka julisteen sisältämä informaatio perustuu tutkittuun tietoon, ei juliste kerro syvämmmin mistään tietystä tutkimuksesta, vaan sen tarkoituksena on herättää katsojan huomio ja vaikuttaa tämän käyttäytymiseen.

#### 4.3. Kampanja ja interventio

Vaikuttaminen ihmisten asenteisiin ja käyttäytymiseen on haastavaa, mutta fyysisen aktiivisuuden kasvattamisella on positiivisia kansanterveydellisiä ja taloudellisia vaikutuksia (Merkur – Sassi – McDaid 2013: 7). Intervention, eli väliintulon tavoitteena on vaikuttaa yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen (Duodecim 2019). Terveyskäyttäytymisen muuttaminen on moninaista ja haastavaa. Tutkimustulokset osoittavat, että tieteelliseen näyttöön ja teoriaan perustuvat interventioilla onnistutaan muuttamaan yksilön terveyskäyttäytymistä paremmin. Intervention suunnittelu ja toteutus vaatii monipuolista ja analyyttistä tutkimusnäytön käyttöä. Teorian ja tutkimusnäytön avulla voidaan interventiossa hyödyntää jo toimiviksi todettuja keinoja. (Linnansaari – Hankonen 2019: 89–91.) Opinnäytetyön interventio tullaan toteuttamaan kampanjan muodossa.

Kampanja on toimintaa, jolla tavoitellaan sille asetettua päämäärää. Hyvin toteutetulla kampanjalla voidaan muuttaa tai vahvistaa ihmisten mielipidettä ja käyttäytymistä, sekä



herättää ihmisissä uusia näkökulmia. Kampanjan muotoja voivat olla esimerkiksi tapahtuman järjestäminen, postereiden jakaminen tai näiden yhdistelmä. Kampanjaa suunniteltaessa tulee ottaa huomioon kampanjan tarkoitus, kohde, aikataulu, resurssit ja keinot. Tunteisiin vaikuttaminen ja tieto toimivat parhaiten viestin välittäjinä, jolloin kampanjan avulla saavutetaan ihmisissä haluttu reaktio. Visuaalisuus ja muiden aistien hyödyntäminen lisää mielenkiintoisuutta. Resurssien ja aikataulun riittävä suunnittelu myös oleellista onnistuneen kampanjan järjestämisessä. Arvioinnissa on tärkeää heijastaa lopputulosta tapahtumalle asetettuihin tavoitteisiin. (Rinne 2017: 21.)

#### 4.4. Motivoiminen porraskävelyyn

Yleisesti julkisissa tiloissa ja työpaikoilla käytetty menetelmä saada ihmiset käyttämään portaita hissien sijaan on sijoittaa motivoivia kehoitteita (useimmiten julisteita) paikkoihin, joissa yksilö valitsee hissien tai portaat (engl. "point-of-choice"). Yksinään kehoitteiden tehosta ei ole vahvaa näyttöä, vaan tehokkaampaa on yhdistää ne muiden interventiotyyppien kanssa (Bellicha – Kieusseian – Fontvieille – Tataranni – Copin – Charreire – Oppert 2016: 2). Birminghamin yliopiston tutkimuksessa käytettiin kahta komponenttia, jotka viestivät portaidenkäytön terveyshyödyistä. Laajempi viesti sisällytettiin isompaan julisteeseen, ja pienempiä julisteita käytettiin siellä, missä valinta hissien ja portaiden välillä tapahtuu. Tutkimuksen mukaan moniosaisten kampanjoiden toteuttaminen voi kasvattaa portaidenkäyttöä työpaikoilla merkittävästi. (Eves – Web – Griffin – Chambers 2012.) Viestintää voidaan tukea ja tehostaa jaettavilla, kooltaan pienemmillä lentolehtisillä. (Ladd 2010: 3).

Interventiossa hyödynnettiin edellä mainitun kaltaista moniosaista visuaalista viestintää sijoittelemalla portaiden lähetyville yhden ison, ja viisi pienempää julistetta. Tukena käytettiin jaettavia lentolehtisiä.

Hyvään terveyskäyttäytymiseen on yhteydessä hyvä terveystietoisuus (Kim – Kim 2018). Intervention tiedollinen sisältö koostui terveystietoisuuden lisäämiseen tähtäävästä, porraskävelyn terveyshyötyihin liittyvästä informaatiosta. Terveellisiin elämäntapoihin sitoutumisessa tehokkainta on omaehtoinen motivaatio, jolloin yksilö uskoo kykenevänsä muutokseen ja kokee olevansa vapaa valitsemaan. Uhkakuvien luominen ilman pystyvyyden vahvistamista voi johtaa muutosvastaisuuteen. (Absetz – Hakonen 2017.) Sävyllään pienempien julisteiden sisältämät kehoitteet olivat kannustavia, sillä tavoitteena oli,

että yksilö kokee kykenevänsä toteuttamaan omaa terveyttään edistävän valinnan, ja interventio käyttikin hyödykseen juuri positiivisten tulosodotusten vahvistamista.

## 5. Intervention toteutus

Interventio toteutettiin hyödyntäen edellisessä alaluvussa eriteltyä tutkimustietoa ja luotettavien lähteiden tarjoamaa tietoa arkiliikunnan terveyshyödyistä, kampanjamuotoisen intervention toteuttamisesta ja julisteen käytöstä visuaalisen viestinnän keinona. Alla oleva taulukko kuvaa tutkimusnäytön käyttöä interventiossa.

*Taulukko 1 Tutkimusnäyttö*

<b>Tutkimusnäyttö</b>	<b>Miten hyödynnetään</b>
Arkiliikunnalla on positiivisia terveysvaikutuksia (UKK-instituutti, Blond ym. 2019, Quist ym. 2017.)	Interventio pyrkii lisäämään arkiliikuntaa
Päivän mittaan tapahtuvalla porraskävelyllä on positiivisia terveysvaikutuksia (Jenkins ym. 2019, Stenling ym. 2019, Halsey 2014:1)	Intervention edistämä arkiliikunnan muoto on porraskävely
Sairaanhoitajaopiskelijoiden terveystyöskentelyssä on puutteita fyysisen aktiivisuuden/liikunnan harrastamisen suhteen (Özcanak ym. 2015: 541, Korhonen – Rekola 2019, Blake ym. 2016:13.) Fyysisesti aktiiviset sairaanhoitajat antavat terveyteen liittyvää ohjausta todennäköisesti useammin ja itsevarmemmin, ja ohjaus koetaan uskottavampana. (Lobelo – de Quevedo 2016: 48, Teferi ym. 2017: 5, Pistikou ym. 2014: 11)	Intervention kohteena ovat ensisijaisesti sairaanhoitajaopiskelijat, vaikka laskennassa portaiden kävelijöitä ei rajata millään perusteilla
Kampanjalla voidaan vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen (Rinne 2017)	Interventio toteutetaan kampanjana
Julisteilla voidaan vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen (Ladd 2010). Muiden komponenttien yhdistäminen julisteisiin lisää viestinnän tehokkuutta (Bellicha ym. 2016)	Interventio käyttää viestinnässään julisteita. Julisteiden tueksi lisätään jaettavat lentolehdistet ja nuolia hissien luota portaisiin
Terveyshyödyntämiseen vaikutetaan paremmin kannustavan viestinnän kautta (Absetz – Hakonen 2017)	Intervention viestintä on kannustavaa

Intervention muodostaneet julisteet suunniteltiin aikaisemmin edellisessä luvussa avatun tutkimusnäytön ja tiedon pohjalta. Interventio muodostui yhteensä kuudesta julisteesta ja 200 jaettavasta lentolehtisestä. Julisteista suurin (A3) oli sisällöltään informatiivinen. Muut julisteet olivat A4-kokoisia. Toinen julisteista sisälsi informaation sijaan lyhyen kehotuksen ja toinen kannustavan lauseen. Pienemmät, ei informatiivisten julisteiden ulkoasu oli yksikertainen ja yhtenäinen. Informatiivisin juliste sijoitettiin nähtäväksi niin, että ulko-ovelta tulija ehtii nähdä sen ennen kuin tekee päätöksen hissien ja portaiden välillä.

### 5.1. Intervention aikataulu ja tulosten kerääminen

Toiminnallinen osuus kesti kolme viikkoa, ja se toteutettiin suunnitelman mukaisesti helmi-maaliskuun aikana. Intervention toteutusta ja vaikuttavuutta seurattiin ja arvioitiin käytännössä laskemalla kaikki portaissa liikkujat yhden tunnin ajalta kerrallaan. Jokaisen laskennan kellonaika oli suunnitelman mukaisesti sama, mutta suunniteltu sama viikonpäivä ei toteutunut aikataulullisista syistä. Laskentojen samankaltaisuudella pyrittiin mahdollisimman vertailukelpoisiin tuloksiin. Toteutunut kellonaika laskennalle suunniteltiin kello 11 ja 12 välille, jolloin kerrosten välillä olisi oletettavasti eniten liikehdintää. Laskentapaikaksi valittiin ensimmäisen ja toisen kerroksen välinen tasanne, jotta voitaisiin laskea pelkästään ensimmäisen ja toisen kerroksen välillä liikkujat ja ylempiin kerroksiin jatkavat kävelijät erikseen. Portaissa liikkujat laskettiin ennen interventiota, intervention alussa, intervention loppuvaiheessa. Viimeisellä laskukerralla tapahtuu myös intervention purku.

Laskemalla samoina ajankohtina porraskävelijöiden rinnalla myös hissien käyttäjät, olisi voitu laskea porraskävelijöiden prosentuaalinen määrä hissien käyttäjiin verrattuna. Näin henkilömäärän päiväkohtainen vaihtelu olisi merkinnyt vähemmän tulosten luotettavuuden arvioinnissa. Resurssien rajallisuuden takia vain portaissa liikkujat laskettiin. Toisena laskentapäivänä, kun lentolehtiset jaettiin, olisi intervention toteuttamiseen tarvittu kolmas henkilö.

Interventio järjestettiin alla olevan taulukon mukaisesti.

Taulukko 2 Intervention aikataulu

<b>tiistai 25.2</b> <b>klo 11.00-12.00</b>	Ensimmäisellä laskennalla kerättiin tietoa lähtötilanteesta, eli selvitettiin portaissa liikkujien määrä ennen interventiota.
<b>keskiviikko 26.2</b> <b>klo 11.00-12.00</b>	Julisteet kiinnitettiin juuri ennen toista laskentaa. Laskennan aikana aulassa jaettiin lentolehtiset.
<b>maanantai 2.3</b> <b>klo 11.00-12.00</b>	Kolmas laskenta toteutettiin seuraavan viikon alussa intervention aloittamisen jälkeen. Sen tavoitteena oli kartoittaa tulosten pysyvyyttä, eli selvittää onko porraskävelijöiden määrässä muutosta lähtötilanteeseen verrattuna.
<b>tiistai 17.3</b>	Intervention lopetus ja purku, eli julisteiden poistaminen seiniltä.

## 5.2. Laskentojen tulokset

Interventiossa laskettiin kaikki ylöspäin portaissa liikkuneet. Portaissa liikkuneista laskettiin erikseen ensimmäisestä kerroksesta toiseen kävelleet, toisesta kerroksesta ylemmäs jatkaneet ja ne, jotka kävelivät toisesta kerroksesta kolmanteen tai ylemmäs.

Suurin osa lasketuista kävelijöistä jatkoi kolmanteen tai ylempiin kerroksiin. Kävelijämäärien muutosta tarkasteltiin prosentuaalisesti vain nämä kävelijät huomioon ottaen, sillä juuri heidän portaissa liikkumisensa katsottiin intervention kannalta oleelliseksi: Kun ihmiset liikkuvat kaksi tai useamman porraskävelin, voitiin olettaa portaiden kävelyn tapahtuvan muun kuin ajankäytöllisen motiivin seurauksena.

Ensimmäiseen laskentaan verrattuna toisessa laskennassa portaissa liikkujia oli 44,3% enemmän. Kolmannessa laskennassa määrä oli 67,1% suurempi ensimmäiseen laskentaan verrattuna. Muiden kerrosten välillä määrä ja vaihtelu oli vähäisempää.

Alla oleva taulukko kuvaa portaissa liikkujien määrän kunakin laskenta kertana.

Taulukko 3 Tulokset

Kerrokset	1. laskenta	2. laskenta	3. laskenta
1-3	79	114	132
1-2	50	29	65
2-3	2	6	4

### 5.3. Resurssit

Opinnäytetyön suunnitelma ja toiminnallinen osuus, eli interventio toteutettiin parityönä. Koko opinnäytetyön laajuus (suunnitelma, toteutus ja raportointi) on 15 opintopistettä, eli opiskelijakohtaiset resurssit opinnäytetyöhön olivat 405 tuntia, jotka käytettiin itsenäiseen työskentelyyn sekä ohjattuihin työpajoihin. Ainoaksi rahalliseksi menoeräksi muodostui julisteiden tulostaminen, joka toteutettiin Metropolian Myllypuron kampuksen tulostusmahdollisuutta hyödyntäen. Lopulliseksi kustannukseksi jäi noin. 15 euroa.

## 6. Pohdinta

Opinnäytetyön kehittämistehtäväksi valikoitui löytää tutkimusnäyttöön perustuva keino motivoida opiskelijoita kohti terveellisempiä elintapoja, ja se päätettiin yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Toiminnallinen osuus toteutettiin interventiota, ja opinnäytetyön prosessi alkoi tiedonhaualla sairaanhoitajaopiskelijoiden elämäntavoista ja terveysvaikuttamisen keinoista. Tarkempi rajausta aiheeseen tehtiin niin, että elintapojen osa-alueista valittiin fyysinen aktiivisuus. Valintaa perusteltiin sillä, että lukemamme kansainvälisen tutkimusnäytön sekä hankkeen perusteella sairaanhoitajaopiskelijoiden liikuntatottumuksissa on parannettavaa. Tarkempi rajausta fyysiseen aktiivisuuteen tehtiin valitsemalla arkiliikunnan lisääminen sen sijaan, että interventio olisi pyrkinyt motivoimaan opiskelijoita varsinaiseen liikunnan harrastamiseen. Valintaan vaikutti haastattelututkimuksissa opiskelijoiden raportoimat syyt vähäiseen fyysiseen aktiivisuuteen (erityisesti ajanpuute), ja tekijöiden kiinnostus ihmisten terveyskäyttäytymiseen vaikuttamisesta ympäristöä muok-

kaamalla. Arkiliikunnan muodoksi valittiin motivoiminen porraskävelyyn hissien käytön sijaan, sillä Metropolia Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen tilat antoivat hyvän mahdollisuuden sen toteutukseen.

Intervention viestintä päätettiin toteuttaa julisteita käyttäen, ja tehostaa sitä tekemällä siitä moniosaista. Lopulta interventio muodostui yhdestä isosta ja informatiivisesta julisteesta, viidestä pienemmästä kehottavasta julisteesta, jaettavista lentolehtisistä sekä portaisiin osoittavasta nuolesta. Intervention toteutus ja tulosten kerääminen suunniteltiin henkilöresurssit huomioon ottaen siten, että intervention toteuttamiseen riitti kaksi ihmistä.

### 6.1. Eettisyys ja luotettavuus

Tätä opinnäytetyötä varten ei ole tarvinnut hakea erillistä tutkimuslupaa. Opinnäytetyölle eettisen perustan muodosti tekijöiden aito kiinnostus aiheesta ja tiedonhakua kohtaan, sekä sitoutuminen työskentelyyn hyvien tieteellisten käytäntöjen mukaisesti. Työ toteutettiin noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta koko prosessin ajan. Opinnäytetyö toteutettiin tutkijoita kunnioittaen, ilman plagiointia. Opinnäytetyössä käytettiin kriteerien mukaisia tiedonhakumenetelmiä. Kaikkiin opinnäytetyössä käytettyihin tutkimuksiin on viitattu asiaankuuluvalla tavalla Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Intervention toteutuksessa aiheen rajaus ja intervention toteutustapa perusteltiin useamman kuin yhden tutkimuksen tuloksella, jotta työ olisi luotettavampi.

Tiedonhaku suoritettiin Metropolia Ammattikorkeakoulun ohjeen mukaan, ja opinnäytetyössä käytetyt tietokannat olivat PubMed, CINAHL ja Medic. Suurin osa lähteistä oli englanninkielisiä, mikä mahdollisti aineiston käänös- ja tulkintavirheille. Tätä pyrittiin minimoimaan parityöskentelyllä ja kaksoistarkastuksella.

Luotettavuutta pyrittiin lisäämään suorittamalla laskennat mahdollisimman samankaltaisina ajankohtina. Toteutusvaihe siirtyi viikolla eteenpäin, sillä suunniteltu aloituspäivä

olisi sijoittunut hiihtolomaviikolle, eikä kyseisen viikon laskentatulokset olisi ollut vertailukelpoinen. Laskentakerrat toteutettiin samoina kellonaikoina, jotta ajankohtaan liittyvä ruuhkaisuuden vaihtelu olisi minimaalinen.

Toteutusvaiheessa interventioon osallistuneiden henkilöllisyyttä ei selvitetty. Intervention luonteen vuoksi emme voi selvittää edes sitä, ovatko osallistujat terveysalan opiskelijoita. Alun perin interventio suunniteltiin toteutettavaksi Myllypuron kampuksen sosi-aali- ja terveysalan opetukselle suunnatussa osassa, jotta intervention kohteena olisi mahdollisesti ollut enemmän sairaanhoitajaopiskelijoita. Se päädyttiin kuitenkin toteuttamaan kampuksen eniten käytetyssä portaikossa, jotta suurin mahdollinen aineisto antaisi luotettavimman tuloksen vaihtelusta porraskävelijöiden määrässä.

Toiminnallisen osuuden interventio perustui tutkimuksiin ja muihin luotettaviin lähteisiin. Toimintaa arvioitiin rehellisesti ja realistisesti. Tarkoituksena ei ollut kartoittaa intervention pysyvyyttä, vaan ainoastaan laskea portaat valinneet intervention toteutusai- kana. Tulokset kirjattiin asiaankuuluvalla tavalla ja tuloksia muuttamatta lopulliseen raporttiin. Valmis opinnäytetyö raportti julkaistaan Theseuksessa.

## 6.2. Arviointi ja johtopäätökset

Intervention toteuttaminen onnistui opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti, ja interventio palveli opinnäytetyön kehittämistehtävää. Opinnäytetyö keskittyi intervention suunnitteluun ja toteutukseen. Tulosten pysyvyyden arviointi ei kuulunut suunnitelmaan, eikä siihen syvennytty, vaan tarkoituksena oli arvioida intervention prosessia ja toteutettavuutta.

Tämän kaltaisten porraskävelyä edistävien visuaalisten interventioiden toteuttaminen on helppoa ja kustannustehokasta, ja niillä voi olla lisäävä vaikutus porraskävelyyn. Visuaaliset interventiot ovat hyvin toteutettavissa julkisissa tiloissa kuten työpaikoilla ja kampuksilla, jotka tarjoavat hyvän alustan niiden järjestämiselle. Porraskävelyllä on positiivisia terveysvaikutuksia, vaikka se tapahtuisi epäsäännöllisesti päivän aikana, joten hyötyjen nojalla interventioiden toteuttaminen vaikuttaa kannattavalta.

## 7. Lähteet

Absetz, Pilvikko – Hakonen, Nelli 2017. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim 133. 1018–1020. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13734.pdf>>.

Bellicha, Alice – Kieusseian, Aurelie – Fontvieille, Anna-Marie – Tataranni, Antonio – Copin, Nane – Charreire, Helene – Oppert, Jean-Michel 2016. A multistage controlled intervention to increase stair climbing at work: effectiveness and process evaluation. International journal of behavioral nutrition and physical activity 13 (47). 2. Saatavilla sähköisesti: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-016-0371-0>>.

Blake, Holly – Stanulewicz, Natalia – McGill, Francesca 2016. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. Journal of Advanced Nursing 73 (4). 917–929. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.researchgate.net/publication/309120196\\_Predictors\\_of\\_physical\\_activity\\_and\\_barriers\\_to\\_exercise\\_in\\_nursing\\_and\\_medical\\_students](https://www.researchgate.net/publication/309120196_Predictors_of_physical_activity_and_barriers_to_exercise_in_nursing_and_medical_students)>.

Blond, Martin Bæk – Rosenkilde, Mads – Gram, Anne Sofie – Tindborg, Marie – Christensen, Andres Nymark – Quist, Jonas Stalling – Stallknecht, Benete Merete 2019. How does 6 months of active bike commuting or leisure-time exercise affect insulin sensitivity, cardiorespiratory fitness and intra-abdominal fat? A randomised controlled trial in individuals with overweight and obesity. British journal on sport medicine 53.

Bryer, Jennifer – Cherkis, Fran – Raman, Janet 2013. Health-promotion of undergraduate nursing students: a survey analysis. Nursing education perspectives 34 (6). 410–415.

Caruso, Claire 2014. Negative Impacts of Shiftwork and Long Work Hours. Rehabilitation Nursing Journal 39 (1). 16–25. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4629843/pdf/nihms731739.pdf>>.

Chow, Susan Ka Yee – Lam, Kin-Man – Lie, Shih-Hung – Mak, Ka-Chun – Mong, Ka-Chun – So, Chun-Man – Yuen, Wai-Yip 2018. Do demographic factors and a health-



promoting lifestyle influence the self-rated health of college nursing students? BMC Medical Education 17. 8. Saatavilla sähköisesti: <<https://bmcnurs.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12912-018-0322-y>>.

Cilar, Leona – Preložnik, Nina – Štiglic, Gregor – Vrbnjak, Dominika – Pajnikihar, Majda 2016. Physical Activity among Nursing Students. De Gruyter 16 (58). 30–35. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://www.degruyter.com/downloadpdf/j/pielxxiw.2017.16.issue-1/pielxxiw-2017-0005/pielxxiw-2017-0005.pdf>>.

Deasy, Christine – Coughlan, Barry – Pironom, Julie – Jourdan, Didier – Mannix Mcnamara, Patricia 2014. Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. Health Promotion International 30 (1). 82. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://academic.oup.com/heapro/article/30/1/77/2805765/>>.

Duodecim 2019. Interventio. Lääketieteen sanasto. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt01376](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt01376)>.

Duodecim 2019. Terveyskäyttäytyminen. Lääketieteen sanasto. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ltt03441](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03441)>.

Emerson, Christie 2017. Calling to Nursing. Advances in Nursing Science 40 (4). Saatavilla sähköisesti: <[https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/2017/10000/Calling\\_to\\_Nursing\\_Concept\\_Analysis.9.aspx](https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/Abstract/2017/10000/Calling_to_Nursing_Concept_Analysis.9.aspx)>.

Eskola, Juhani 2017. Kumpi vastuussa terveyden edistämisestä, yksilö vai yhteiskunta? Duodecim 133. 974–976. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.terveysportti.fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo13736.pdf>>.

Eves, Frank F. – Web, Oliver J – Griffin, Carl – Chambers, Jackie 2012. A multi-component stair climbing promotional campaign targeting calorific expenditure for worksites. BMC public health 12 (423). Saatavilla sähköisesti: <<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-423#Sec3>>.

Frieden, Thomas R. 2010. A Framework for Public Health Action: The Health Impact Pyramid. American Journal of Public Health 100 (4). 4–5, 7–9. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2836340/>>.

Halsey, Lewis G. – Watkins, David A. R. – Nuggan, Brendan M. Päivitetty 2014. The Energy Expenditure of Stair Climbing One Step and Two Steps at a Time: Estimations from Measures of Heart Rate. Public Library of Science 7 (12). 1. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3520986/>>.

Ilic, Dragan – Rowe, Nicholas 2013. What is the evidence that poster presentations are effective in promoting knowledge transfer? A state of the art review. Health information and Libraries journal 30 (1). 4. Saatavilla sähköisesti: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/hir.12015>>.

Jenkins, E. Madison – Nairn, Leah N. – Skelly, Lauren E. – Little, Jonathan P. – Gibala, Martin J. 2019. Do stair climbing exercise "snacks" improve cardiorespiratory fitness? Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism 44 (6). 681–684. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2018-0675?url\\_ver=Z39.88-2003&rft\\_id=ori%3Arid%3Across-ref.org&rft\\_dat=cr\\_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov&#.XkK9KCNS82w](https://www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2018-0675?url_ver=Z39.88-2003&rft_id=ori%3Arid%3Across-ref.org&rft_dat=cr_pub%3Dwww.ncbi.nlm.nih.gov&#.XkK9KCNS82w)>.

Kim, Mi Young – Kim, Yu Jeong 2018. What Causes Health Promotion Behaviors in College Students? The Open Nursing Journal 12. 106–115. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6040206/>>.

Kolehmainen, Marjukka – Putanen, Kaisa – Absetz, Pilvikki – Karhunen, Leila 2019. Tuuppaamalla terveyttä: vihjeet vaikuttavat valintoihin. Lääkärilehti 74 (13). 811–815.

Korhonen, Eila-Sisko – Rekola, Leena 2019. Hoitotyön opiskelijat tutkittu: Motivaatio koddillaan, jaksaminen ei. Metropolian tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan blogi. Saatavilla sähköisesti: <<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2019/02/12/hoitotyon-opiskelijat-tutkittu-motivaatio-koddillaan-jaksaminen-ei/>>.

Ladd, Amy D. 2010. Developing Effective Marketing Materials: Promotional Poster and Flyer Design Considerations. Center for Profitable Agriculture. Saatavilla sähköisesti: <<https://ag.tennessee.edu/cpa/Information%20Sheets/cpa180.pdf>>.

Legg, Timothy J. 2019. Intrinsic motivation: How to pick up healthy motivation techniques. Healthline. Verkkodokumentti: <<https://www.healthline.com/health/intrinsic-motivation#in-practice>>.

Legg, Timothy J. 2017. What is extrinsic motivation and is it effective? Healthline. Verkkodokumentti: <<https://www.healthline.com/health/extrinsic-motivation>>.

Linnansaari, Anu – Hankonen, Nelli 2019. Miten terveystyöskäytymiseen voidaan vaikuttaa? Teoksessa Sinikallio, Sanna (toim.). Terveystyöskäytymisen psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus. 89–134. <[https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/miten\\_terveyskayttaytymiseen\\_voidaan\\_vaikuttaa.pdf](https://www.helsinki.fi/sites/default/files/atoms/files/miten_terveyskayttaytymiseen_voidaan_vaikuttaa.pdf)>.

Lobelo, Felipe ja de Quevedo, Isabel Garcia 2016. The Evidence in Support of Physicians and Health Care Providers as Physical Activity Role Models. American Journal of Lifestyle Medicine 10 (1). 36–52. Saatavilla myös sähköisesti: <[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4511730/pdf/10.1177\\_1559827613520120.pdf](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4511730/pdf/10.1177_1559827613520120.pdf)>.

Mak, Yim Wah – Kao, Angela H. F. – Tam, Lucia W. Y. – Tse, Virginia W. C. – Tse, Don T. H. – Leung, Doris Y. P. 2018. Health-promoting lifestyle and quality of life among Chinese nursing students. Primary Health Care Research & Development 19. 629–636. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/7F0BD0D8C12FF2823F8874451FBADCE4/S1463423618000208a.pdf/health\\_promoting\\_lifestyle\\_and\\_quality\\_of\\_life\\_among\\_chinese\\_nursing\\_students.pdf](https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/7F0BD0D8C12FF2823F8874451FBADCE4/S1463423618000208a.pdf/health_promoting_lifestyle_and_quality_of_life_among_chinese_nursing_students.pdf)>.

Matthews, Jordan – Bialocerkowski, Andrea – Molineux, Matthew 2019. Professional identity measures for student health professionals – a systematic review of psychometric properties. BMC Medical Education 19. 1. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://bmc-mededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-019-1660-5>>.

McLeod, Saul 2018. Maslow's hierarchy of needs. Simply psychology. Verkkodokumentti: <<https://www.simplypsychology.org/maslow.html>>.

Merkur, Sherry – Sassi, Franco – McDaid, David 2013. Promoting Health, Preventing disease: Is there an Economy Case? World Health Organization. Saatavilla sähköisesti: <[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/235966/e96956.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/235966/e96956.pdf)>.

Näslindh-Ylispaangar, Anita 2019. Onko sairaanhoitajan ammatti kutsumusammatti? Tikissä-blogi. Saatavilla sähköisesti: <<https://blogit.metropolia.fi/tikissa/2019/05/16/onko-sairaanhoitajan-ammatti-kutsumusammatti/>>.

Pantone Color Institute 2019. 16-1546 Living Coral. <<https://www.pantone.com/color-intelligence/color-of-the-year/color-of-the-year-2019>>.

Pistikou, Anna Maria – Zyga, Sofia – Sachlas, Athanasios – Katsa, Maria Efthymia – Daratsianou, Maria – Rojas Gil, Andrea Paola 2014. Determinative Factors of being an Effective Health-care Role Model. International Journal Of Occupational Health and Public Health Nursing 1 (3). 3–4. Saatavilla sähköisesti: <[http://www.scienpress.com/Upload/IJOHPHN/Vol%201\\_3\\_2.pdf](http://www.scienpress.com/Upload/IJOHPHN/Vol%201_3_2.pdf)>.

Psychology Today. Motivation. Verkkodokumentti:<<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/motivation>>. Luettu 20.12.2019.

Quist, Jonas Salling – Rosenkilde, Mads – Petersen, Martin Bæk – Gram, Anne Sofie – Sjødin, Anders – Stallknecht, Bente 2017. Effects of active commuting and leisure time exercise on fat loss in women and men with overweight and obesity: a randomized controlled trial. International Journal of Obesity 42. 469–478. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.nature.com/articles/ijo2017253>>.

Rantala, Sari 2016. Sairaanhoidajan eettisten ohjeiden tunnettavuus ja niiden käyttö hoitotyön tukena sisätautien vuodeosastolla. Turun yliopisto.

Rinne, Marjo 2017. Kampanjan järjestäjän opas. Ehkäisevä päihdetyö ry. 5–21. Saatavilla sähköisesti: <[http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kampanjan\\_j%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n\\_opas.pdf](http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Kampanjan_j%C3%A4rjest%C3%A4j%C3%A4n_opas.pdf)>.

Stenling, Andreas – Moylan, Adam – Fulton, Emily – Machado, Liana 2019. Effects of a Brief Stair-Climbing Intervention on Cognitive Performance and Mood States in Healthy Young Adults. *Frontiers in Psychology*. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02300/full>>.

Suomen sairaanhoitajaliitto ry 1996. Sairaanhoidajien eettiset ohjeet. Saatavilla myös sähköisesti: <<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>>.

Teferi, Getu – Kumar, Harish – Singh, Paramvir 2017. Healthcare Professionals' Habits of Physical Activity and Their Confidence to Prescribe/Counsel Physical Activity in Hospital Setting, Ethiopia. *American Journal of Sports Science* 5 (1) 1–6. Saatavilla sähköisesti: <<http://article.sciencepublishinggroup.com/pdf/10.11648.j.ajss.20170501.11.pdf>>.

ten Hoeve, Yvonne – Jansen, Gerard – Roodbol, Petrie 2013. The nursing profession: public image, self-concept and professional identity. A discussion paper. *Journal of Advanced Nursing* 70 (2). 295–309. Saatavilla sähköisesti: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jan.12177>>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)>. Luettu 2.9.2019.

UKK-instituutti. Arkiliikunta, hyötyliikunta, perusliikunta. Verkkodokumentti. Päivitetty 12.3.2018. <[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta\\_hyotyliikunta\\_perusliikunta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/arkiliikunta_hyotyliikunta_perusliikunta)>. Luettu 2.1.2020.

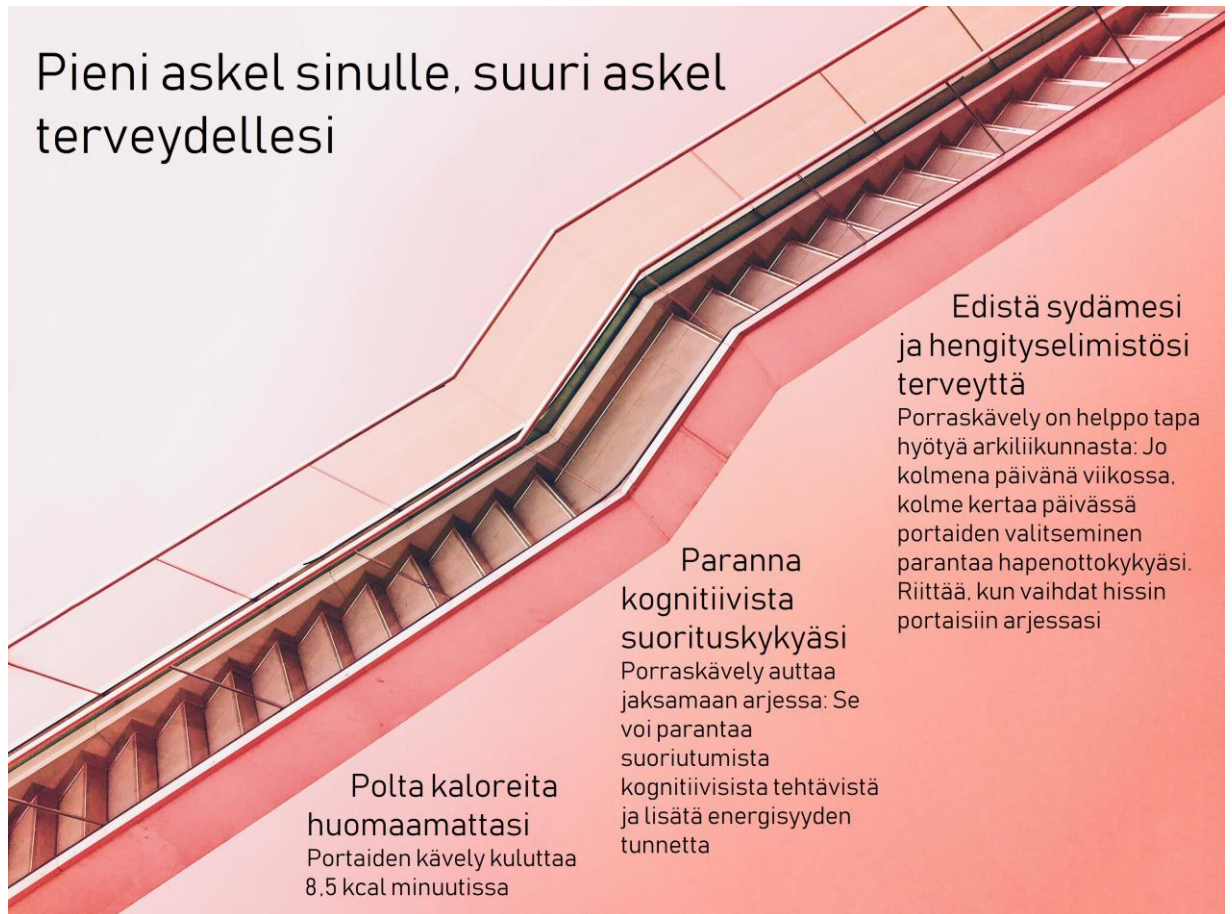
Uusitupa, Matti – Rautalahti, Matti – Vartiainen, Erkki. 2017. Painopiste preventioon! Duodecim 133. 1125–6. Saatavilla sähköisesti: <<https://www-terveysportti-fi.ezproxy.metropolia.fi/xmedia/duo/duo13785.pdf>>.

Velema, Elizabeth – Vyth, Ellis L. – Hoekstra, Trynke – Steenhuis, Ingrid 2018. Nudging and social marketing techniques encourage employees to make healthier food choices: a randomized controlled trial in 30 worksite cafeterias in The Netherlands. The American journal of clinical nutrition 107 (6). 243. Saatavilla sähköisesti:<<https://academic.oup.com/ajcn/article/107/2/236/4883191>>.

Villa, Tiia. (toim.) 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus Korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön OTUS 55/2016. Helsinki. Saatavilla sähköisesti: <<https://www.otus.fi/julkaisu/opiskelijabarometri-2014/>>

Wills, Jane – Kelly, Muireann 2017. What works to encourage student nurses to adopt healthier lifestyles? Findings from an intervention study. Nurse Education Today 48. 180–184.

Özcakar, Nilgün – Kartal, Mehtap – Mert, Hatice – Güldal, Dilek. 2015. Healty Living Behaviors of Medical and Nursing Students. International Journal of Caring Science 8 (3). 536–542. Saatavilla sähköisesti: <[https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/3\\_Ozcakar\\_original\\_8\\_3.pdf](https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/3_Ozcakar_original_8_3.pdf)>.



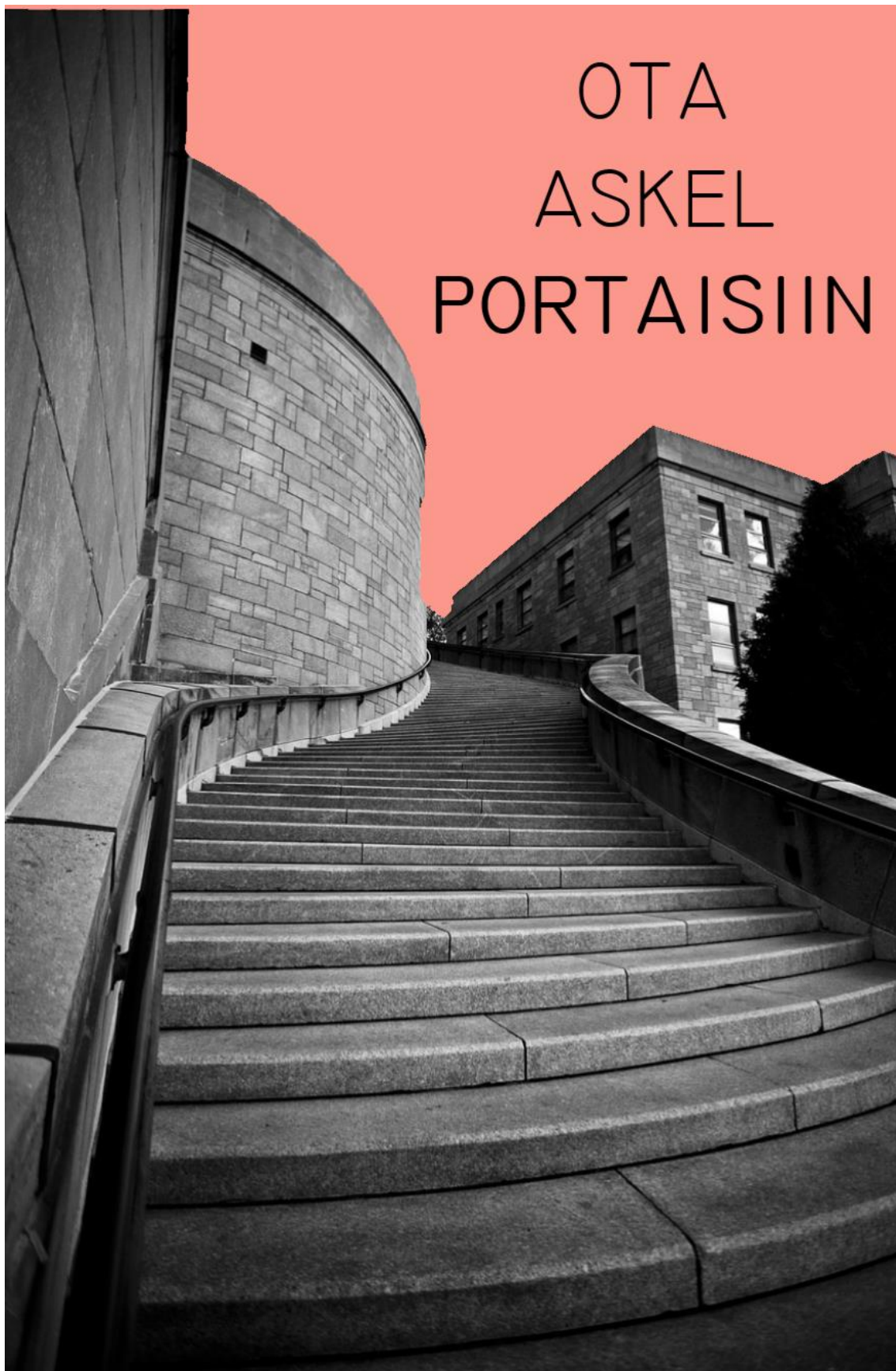
**Pieni askel sinulle, suuri askel terveydellesi**

**Edistä sydämesi ja hengityselimistösi terveyttä**  
Porraskävely on helppo tapa hyötyä arkiliikunnasta: Jo kolmena päivänä viikossa, kolme kertaa päivässä portaiden valitseminen parantaa hapenottokykyäsi. Riittää, kun vaihdat hissin portaisiin arjessasi

**Paranna kognitiivista suorituskyyäsi**  
Porraskävely auttaa jaksamaan arjessa: Se voi parantaa suoriutumista kognitiivisista tehtävistä ja lisätä energisyyden tunnetta

**Polta kaloreita huomaamattasi**  
Portaiden kävely kuluttaa 8.5 kcal minuutissa

Liite 1: Iso juliste/Flajjeri



*Liite 2: Pieni juliste 1*





*Liite 3: Pieni juliste 2*



*Liite 4: Nuoli*

Tietokanta	Hakusanat	Osumat	Otsikon mukaan valittu	Tiivistelmän mukaan valittu	Koko tekstin perusteella valittu
PubMed	stair climbing intervention, effectiveness	64		1	
PubMed	stair climbing, effects	449	2		
PubMed	Health-promoting lifestyle nursing students	59		1	
PubMed	physical activity nursing students	1067	1		
Cinahl	nursing students, health	96		1	
PubMed	lifestyle, nursing students, health promotion	182	1		
PubMed	health promotion, health-risk behaviours, nursing students	86		1	
Cinahl	Nursing, calling	156	1		
PubMed	stair climbing campaign	5		1	

PubMed	health pro- motion, stu- dents	9165		1	
PubMed	health care, physical acti- vity, role mo- dels	878		1	
PubMed	professional identity, health, stu- dents	614		1	
PubMed	Nurses, pro- fessional identity	931		1	
PubMed	leisure time exercise	123514		2	
PubMed	poster pro- motion, knowledge	55		1	
PubMed	Social mar- keting, healthier	145		1	
PubMed	Nurses, healthy lifes- tyle	609	1		
PubMed	health impact pyramid	92			1
PubMed	nurses, shift work, health	1426		1	
Medic	terveellinen elintapa	438			1
Medic	terveyskäyt- täytyminen, ympäristö	17			1

Medic	terveyskäyt- täytyminen, terveyden edistäminen, elämäntapa	23			1
Medic	terveyskäyt- täytyminen, motivaatio, terveellinen elintapa	10			1
Medic	sairaanhoida- jan eettiset ohjeet, hoi- toetiikka	43	1		
Manuaalinen haku					23
Haut yh- teensä			7		28

Liite 5 Tiedonhakupöytä

<b>Aika</b>	<b>Tapaamiskerta</b>
<b>12.8.2019</b>	<b>Projektiryhmien ja aiheiden jako</b>
<b>14.8.2019</b>	<b>Opettajan tapaaminen</b>
<b>21.8.2019</b>	<b>Työpaja</b>
<b>27.8.2019</b>	<b>Työpaja</b>
<b>4.9.2019</b>	<b>Työpaja</b>
<b>7.10.2019</b>	<b>Opettajan tapaaminen</b>
<b>16.10.2019</b>	<b>Suunnitelmavaiheen seminaari</b>
<b>5.2.2020</b>	<b>Toteutusvaiheen seminaari</b>
<b>25.2-17.3.2020</b>	<b>Intervention toteutus</b>
<b>8.4.2020</b>	<b>Raportointivaiheen seminaari</b>
<b>17.4.2020</b>	<b>Opinnäytetyön palautus</b>

*Liite 6 Opinnäytetyön aikataulu*