

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistalenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Mettälä, M. (2020) Viisas kuin varusmies. Teoksessa Tuomi, J. (toim.) Viisaat valinnat - Hedelmällisyyden suojele. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B, Raportteja 123 ja 124.

URL: <https://www.tamk.fi/-/julkaisu-viisaat-valinnat-hedelmällisyyden-suojele>

30 Viisas kuin varusmies

Marika Mettälä, TtM, Kätilötyön lehtori, Tampereen ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Poikien ja miesten seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen on tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta tarkasteltuna. Heidän tavoittaminen on haaste. Tässä artikkelissa kuvataan, miten ViVa-hanke tavoitti osan hankkeen kohderyhmää armeijan kutsuntojen yhteydessä. Kutsuntaikäisiä miehiä päätettiin lähestyä ajatuksia herättävällä, luotettavaa tietoa ja huumoria sisältävällä heidän elämäntilanteen huomioivalla animaatiolla. Animaation lisäksi järjestettiin kutsuntatilaisuuteen aikaa keskustella seli-aiheista. Nuorten seli-terveystietoa lisäämällä ja vahvistamalla autetaan heitä kehittämään omaa seli-terveystaitoaan.

Johdanto

Viisaat Valinnat – nuorten ja nuorten aikuisten seksuaali- ja lisääntymisterveyden vahvistaminen (ViVa) -hankkeen hakemusta kirjoitettaessa hanketiimillä oli jo näkemys siitä, mitä Suomesta ja terveydenhuollon rakenteista puuttuu tai mikä kaipaisi kehittämistä. Puute tai kehittämisen tarve havaittiin jo ensimmäisen ViVa-hankkeen aikana, voimakkaasti varsinkin levitysvaiheessa. (Botha ym. 2017a.) Terveystieteiden tutkimuksessa ei näyttäisi olevan selkeästi ketään, joka huolehtisi nuoren ja nuoren aikuisen seksuaali- ja lisääntymisterveyden ohjauksesta ja neuvonnasta. Suomessa ei ole vastuutahoa, joka tai jonka kanssa ottaisi luontevasti hedelmällisyyden suojelun puheeksi. Nuoret ja nuoret aikuiset eivät osaa puhua avoimesti viivästetystä vanhemmuudesta tai hedelmällisyyden suojelusta, valinnoista, joita he tekevät eläessään pitkää nuoruutta. Tätä havaintoa vahvisti ViVa-tiimin kokemus omien lasten ja nuorten elämästä. Lisäksi Kätilöpäivillä 2017 Kätilöliitto ry:n silloinen puheenjohtaja totesi ViVan esitysten jälkeen, että seksuaali- ja lisääntymisterveyden ohjaus kouluissa on jäänyt ajasta jälkeen. Hän kertoi teini-ikäisen tyttärensä kysyneen koulun antaman seli-valistuksen jälkeen: ”Eikö seksi olekaan iloista ja kivaa?”

Suomalaisilta ammattilaisilta ja nuorilta puuttui seksuaali- ja lisääntymisterveyden (seli-terveyden) aihealueita käsittelevä ajantasainen, luotettava ja nuoria puhutteleva ohjaus- ja koulutusmateriaali. Hankehakemusta kirjoittaessamme ymmärsimme, että tytöt tavoitetaan paremmin kuin pojat. Tytöt on huomioitu rakenteissa ehkäisyneuvolan palveluilla. THL:n teettämistä kouluterveyskyselyistä on selkeästi luettavissa, että nuorten tiedot seli-terveydestä huononevat vuosi vuodelta, mutta varsinkin poikien tiedot ovat huonontuneet hälyttävän paljon. Ohjaus ja tiedon vahvistaminen tulisi kohdistaa yläkoulussa, lukiossa ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskeleville tytöille ja pojille, sekä lisäksi yhä nuoremmille kehitystason mukaisesti.

Miten tavoittaa laajalti pojat?

Armeija ja kutsunnat – se olisi hyvä väylä. Suomessa lähes kaikki nuoret miehet osallistuvat joko varusmies- tai siviilipalvelukseen. Asevelvollisten miesten kutsuntatarkastuksissa tavoitetaan käytännössä lähes koko ikäluokka. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmassa vuosille 2014–2020 todetaankin, että

kutsuntatarkastuksia voisi hyödyntää seli-terveyden edistämiseen. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.)

Varusmiespalvelusaika on viimeinen hetki terveydenhuollolle tavoittaa systemaattisesti liki koko suomalaisten miesten ikäluokka. Varusmiespalveluksen jälkeen osa siirtyy opiskelijaterveydenhuollon piiriin, mutta ne, jotka siirtyvät työelämään tai kortistoon, eivät välttämättä ole säännöllisesti terveydenhuollon piirissä. Työterveyshuolto ottaa kantaa seli-terveyteen työn terveydellisen vaikutuksen näkökulmasta. Näin ollen seksuaali- ja lisääntymisterveyden näkemys tulisi olla osa sekä varusmies- että siviilipalvelusta suorittavien terveydenhuoltoa ja -ohjausta, koska se voi olla viimeinen tilaisuus. Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä tulee tukea palvelusajan seksuaaliohjausta ja -neuvontaa lisäämällä.

Varusmieskoulutuksessa on ollut lääkärin pitämä seksikäyttäytymistä ja -tauteja käsittelevä oppitunti. Lisäksi peruskoulutuskaudella on toteutunut kansalais- ja terveystieteiden teemapäivä, jossa yhdellä teemapisteellä on käsitelty terveystieteistä. Terveystieteiden pisteellä on käsitelty seksuaaliterveyttä. (Klemetti & Raussi-Lehto 2014.)

Kuitenkin selvittely kirjoittajan lähipiirin varusmiespalveluksen lähimmän viiden vuoden aikana suorittaneilta paljasti, että lääkärin pitämään oppituntiin tai kuvatus teemapäivän kaltaiseen toimintaan eivät kyselyyn osallistuneet muistaneet osallistuneensa. Joko niitä ei ole pidetty tai vaikuttavuus ei ole parasta mahdollista.

Varusmiehille jaettavassa Sotilaan käsikirjassa ei myöskään ole osiota seli-terveydestä. Sotilaan käsikirjassa käsitellään terveysaiheita otsikon ”Toimintakykyohjelma” alla. Näitä ovat esimerkiksi aiheet: keho (fyysinen toimintakyky), mieli (itseluottamus, motivaatio, stressi) sekä kuormittuminen ja palautuminen (ravitsemuksen, unen ja levon merkitys). (Sotilaan käsikirja 2020.)

ViVa-hankkeen tavoitellessa yhteistyötä Suomen Puolustusvoimat osoittautui kuitenkin puolustukseltaan tässäkin asiassa varsin tehokkaaksi. Henkilöä, jonka kanssa asiasta olisi voinut keskustella, oli hankala löytää. Onneksenne eräs yliopisto-opiskelija halusi tehdä maisteritutkintoihinsa kuuluvat projektiopinnot seli-aiheesta ViVan kanssa yhteistyössä. Sattumalta hänen miehensä oli kutsuttu kertausharjoituksiin, ja tämä puoliso valistuneena isä-miehenä ymmärsi asian tärkeyden ja vei asiaa Pirkanmaan aluetoimistolla eteenpäin. Syntyi ensimmäinen kontakti.

Opiskelija tuotti animaation ”Jannun elämää”. Hän kävi kutsunnoissa puhumassa seli-asioista ja teki kirjallisen raportin. Tätä kontaktia ja raporttia hyödyntäen ViVa-tiimi lähti edistämään asiaa.

Hyvä terveys on hyvää seli-terveyttä ja sama toisinpäin

”Tupakasta saa keuhkosyövän ja pikimustat tervakeuhkot. Hampaat kellastuvat ja sormet haisevat. Huumeidenkäyttäjät päätyvät kuolemaansa kujalle tai ainakin vankilaan. Lisäksi aivosolut kuolevat ja aivot muuttuvat reikäjuustoa muistuttavaksi läjäksi. Alkoholit muuttavat jokaisen Turmiolan Tommin kaltaiseksi väkivaltaiseksi luopioksi. Ylipainoiset saavat verenpainetaudin, tukkeutuneet verisuonet, ja he kuolevat tuki- ja liikuntaelinsairauksia vuosia sairastaneena lopulta sydänkohtaukseen yksinäisenä ja onnettoman. Seksistä saa taudin, haavauman, kutinan, kirvelyn tai yllätysvauvan.”

Kärjistetyksi tätä nuoret kertovat terveysvalistuksen yhä Suomessa olevan. Kaikki mainitut haitat tietenkin pitävät osittain paikkansa, mutta toisella tavalla valistaen ohjaus voisi olla vaikuttavampaa. Kuten sanottua, hyvä terveys tuottaa kiistatta hyvää seli-terveyttä. Voisi myös ajatella, että hyvä seli-terveyttä koskeva ohjaus ja neuvonta tuottaisi hyvää seli-terveyttä.

Miehinen tulokulma seli-aiheisiin

Nuoria miehiä on pidetty haastavana joukkona terveysohjauksen vaikuttavuuden näkökulmasta. Vallalla olevilla ajattelumalleilla ei vaikuttavuuteen tule panostettua. ”Pojat on poikia”, ”tosimiesten kuuluu hurjastella elämässä”, ”mies pystyy ja haluaa aina”, sekä ”nuoria miehiä ei kiinnosta, he olettavat olevansa kuolemattomia”. Lisäksi terveydestään ja ulkonäöstään huolehtivat pojat ovat saaneet helposti ”nössön” tai ”homon” leiman. (Pietilä 2008.) ViVassa lähdimme esittämään seli-terveysmateriaalia uudesta näkövinkkelistä.

Tupakka, tietenkin se aiheuttaa keuhko- ja ruuansulatuskanavan yläosan syöpiä. Kaikista keuhkosityöistä 90 % on tupakoinnin aiheuttamia ja tupakoivan riski sairastua keuhkosityöpään on 20-kertainen verrattuna tupakoimattomaan henkilön riskiin. (Suomen syöpärekisteri 2017.) Mutta nuoria miehiä saattaisi kiinnostaa myös seuraavat tupakan aiheuttamat muutokset kehossa. Tupakointi altistaa erektiohäiriöille, heikentäen peniksen verenkiertoa, jolloin itse erektio ja erektion kesto voivat lyhentyä. Tupakan sisältämä nikotiini supistaa verisuonia ja sitä kautta verenkierto vähenee, ja hapen sekä ravintoaineiden saanti heikkenee. Tupakointi vähentää siittiöiden tuotantoa ja liikkuvuutta sekä lisää siittiöiden epämuodostumia. Tupakka voi aiheuttaa mutaatioita siittiöiden geneeissä. Mitä pidempään tupakoi, sitä pysyvämpiä vaikutukset ovat (Kovac ym. 2015).

Hymyllä hurmataan ja valloitetaan. Hymy on universaali ilme, jonka kaikki tulkitsevat ystävällisyydeksi, ja hymy tekee ihmisestä helposti lähestyttävän. Tupakka värjää hampaat ja hengitys haisee. Hampaita vihloo, niiden kiinnitys löystyy ja ne reikiintyvät. Ikenet vetäytyvät ja bakteerit pääsevät verenkiertoon. (Heikkinen ym. 2015.) Tupakkasuulla ei tee mieli hymyillä. Hyvä suuhygienia ja säännöllinen hampaiden peseminen on tutkimuksissa liitetty nuoren itsevarmuuteen ja arjessa selviytymiseen (Scheerman ym. 2016).

Huumeet aiheuttavat riskikäyttäytymistä. Huumeiden hankintaa rahoitetaan rötöstelemällä, rötöstely johtaa sakkoihin ja vankeusrangaistuksiin. Nuoruuden töppäilyt ja rikosrekisteri saattavat rajoittaa aikuisena unelma-ammattiin pääsyä. Huumeiden aikaansaama libidon nousu jää vain hetkelliseksi iloksi. Huumeiden käyttö lisää seksielämän ongelmia. Orgasmin saavuttaminen on vaikeampaa, erektiohäiriöt ovat yleisiä ja seksuaalinen nautinto vähenee. Kannabiksen tiedetään vähentävän testosteronin, mieshormonin tuotantoa. (Fronczak ym. 2012) Tämä tieto voi olla nuorelle miehelle tärkeä hänen pohtiessaan huumeiden viihdekäytön pieneksi mainostettuja haittoja.

Miehillä runsas alkoholinkäyttö vaikuttaa suoraan kiveksiin. Alkoholilla heikentää kiveksen testosteronin tuotantoa ja siten aiheuttaa erektiohäiriöitä. Lisäksi matala testosteronitaso vaikuttaa heikentävästi siittiöiden muodostumiseen. Myös kohtuikäikäillä siittiötuotanto voi heikentyä. Pitkäaikainen alkoholinkäyttö johtaa testosteronitason laskuun ja aivolisäkkeen vajaatoimintaan. Alkoholissa on paljon kaloreita, se lihottaa ja nostaa miehessä naishormonien tasoa. Rasvakudos on erittäin tehokasta muuttamaan mieshormonit (androgeenit) naishormoneiksi

(estrokeeneiksi), ja kun samaan aikaan sotketaan testosteronin tuotantoa, näiden hormonien suhde toisiinsa suhteutettuna kääntyy naishormonivoittoiseksi. Miehillä tyypillisiä oireita testosteronitason laskusta ovat aamuerektion heikentyminen tai poisjääminen, rintojen kasvu, ja ruumiinrakenteen muuttuminen naismaiseksi sekä elimistön rasvoittuminen. (Jensen ym. 2014.)

Ylipaino laskee testosteronin tuotantoa ja aiheuttaa edellä kuvattuja muutoksia kehossa. Myös alipaino sekoittaa hormonitoimintoja ja heikentää siemennesteen laatua. Se saattaa aiheuttaa ongelmia tulevaisuudessa ja lasta suunniteltaessa. (Shukla ym. 2014.)

Nuoruus, alkoholi ja huumeet aiheuttavat kaikki yhdessä ja erikseen riskikäyttäytymistä. Järkevä ja vastuullinen seli-terveydestä huolehtiminen, esimerkiksi kondomin käyttö irtosuhteessa, saattaa tuntua toisarvoiselta asialta. Oireetonkin seksitauti tarttuu ja oireettomillakin seksitaudeilla saattaa olla kauaskantoisia vaikutuksia seli-terveyteen. Suomalaisten seksitautitartunnoista yli puolet on tullut Suomessa harrastetusta seksistä. Kotimainen seksi ei ole siis automaattisesti turvaseksiä.

Vastuullinen ja järkevä seksielämä edellyttää suojausta seksitaudeilta. Hoitamattomana sukupuolitaudit saattavat vaurioittaa sukupuolielimien lisäksi myös sisäelimiä. Ei-toivottujen raskauksien ehkäisy on myös seli-terveyttä. Vaikka abortin jälkeen päällimmäisenä tunteena olisi helpotus, kun kriisi on ratkaistu, toimenpide on takana ja elämä jatkuu, asian psyykinen käsittely on käytävä. On yksilöllistä, miltä abortti jälkeenpäin tuntuu ja kuinka pitkään se mieleen jää. Asia saattaa mietityttää jälkeenpäin myös nuorta miestä.

Seksin kuuluu olla molemmille iloa ja hyvää mieltä tuottavaa. Siksi jokainen on vastuussa sekä omastaan että kumppaninsa terveydestä ja mielestä. Jos seksi pelottaa, epäilyttää tai tuntuu pahalta, hetki tai kaveri ei ole oikea. Seksi ei satu, ei ylä- tai alapäähän, mielihyvä ja sen tuottaminen on avainasia. Pornoelokuvien ja -sivustojen akrobaattiset maratonsuoritukset ovat valitettavasti muodostuneet virheellisesti normiksi. Seksitemput eivät ole todellisuutta tai rakkautta.

Animaatio ”Viisas kuin varusmies”

ViVassa lähdettiin kehittämään lyhyttä, informatiivista ja huumorilla höystettyä tietoanimaatiota. Animaation tuli olla lyhyt, selkeästi alle viisi minuuttia, jotta nuori sen jaksaa katsella. Luotettavuuden ja huumorin tasapainoilu oli hankalaa. Miten luoda luotettava ja puhutteleva, mutta ei tuomitseva tai liian pelleilevä animaatio.

Jo edellisen ViVa-hankkeen aikana opittiin, että animaatio voi olla yhtä aikaa vaikuttava ja hauska. Vaikeita asioita on helpompi lähestyä ja ottaa puheeksi, kun ”jää on murrettu” huumorin avulla. (Botha ym. 2017b.) Tätä samaa lähdettiin tavoittelemaan.

Taustalla vaikutti voimakkaasti ajatus siitä, että asiat joilla lähdetään vaikuttamaan nuoren miehen terveyttä koskeviin valintoihin, tulee olla ajankohtaisia nyt, ei kolmenkymmenen vuoden kuluttua. Asiat, joita nuori kokee elämässään juuri tällä hetkellä merkityksellisiksi, niihin vaikutetaan. Unohdetaan tutkimuksessa käytettävät termit ja puhutaan selkeää suomea, asioista asioiden nimillä ja sopivilla vertauskuvilla. Kuten esimerkiksi keho on kuin uudet kalliit lenkkarit. Jos niistä pitää huolen, ne ovat uuden näköiset ja hienot pitkään, mutta jos unohtaa nauhat kotiin, lenkkarit tippuvat ja hukkuvat.

Luodussa ”Viisas kuin varusmies” -animaatiossa eri näköiset ja -kokoiset varusmieshahmot kertovat vinkkejä hyvän terveyden merkityksestä tulevassa palveluksessa, työssä sekä aikuisena. Animaatiossa viitataan lyhyesti mahdollisesti tulevaisuudessa haaveena olevaan isyyteen, kannustamalla tekemään viisaita valintoja. Viisaita valintoja on avattu aiheista ravitsemus, liikunta ja steroidit, normaali paino, tupakka, päihteet ja seksitaudit. Aiheet on käsitelty lyhyesti, infograafimaisesti. Animaation kesto on alle neljä minuuttia. Animaatio sai kutsuntatilaisuuksissa avustamassa olleilta varusmiespalvelustaan jo suorittamassa olevilta nuorilta miehiltä positiivista palautetta. Animaation kesto oli hyvä, aiheet osittain tuttuja, mutta uusiakin näkökulmia löytyi. Huumori oli hyvä, nauru helpotti asian työstämistä.

Kutsuntojen oppitunti

Kutsunnoilla tavoitetaan ikäluokasta liki kaikki nuoret miehet. Vuonna 2019 Pirkanmaan aluetoimiston kutsunnoissa ViVa-hanke sai pitää lyhyen infon, oppitunnin seli-terveysasioista. Näillä kutsunnoilla tavoitettiin yhteensä n. 1100 kutsuntaikäistä nuorta miestä.

Oppitunti rakentui aluksi ”Viisas kuin varusmies”-animaation ympärille, mutta kutsuntatilaisuuksien edetessä keskustelevalta ote muuttui yhä vahvemaksi. Oppituntien aikana oppi käyttämään trigger-sanoja, joita käyttämällä sai kutsuntoihin osallistuvat heräämään ja keskittymään taas aiheeseen. Jokaisessa kutsuntatilaisuudessa näytettiin animaatio, keskusteltiin seli-terveyteen liittyvistä asioista miehisellä tulokulmalla sekä annettiin mahdollisuus jatkokysymyksille.

Usean kymmenen nuoren miehen joukko ei juurikaan rohkaise esittämään kysymyksiä, mutta tilaisuuden jälkeen kysymyksiä tultiin esittämään. Muovi, steroidit ja paino olivat aiheita, joista kysyttiin tilaisuuden jälkeen. Muovipullojen turvallisuudesta mikromuovin estrogeeni-vaikutuksen takia, steroidien ja lisäravinteiden eroista ja yhtäläisyyksistä sekä BMI:n antamasta ylipaino-tuomiosta lihasmassan takia.

Viisaan varusmiehen tulevaisuus

ViVa-hanke toivoo saavansa kehittämänsä materiaalin kaikkien, ei vain Pirkanmaalaisten varusmiehien käyttöön. Seksuaali- ja lisääntymisterveys on aihe, josta jokaisella tulisi oikeata, ajankohtaista ja riittävää tietoa. Kun tieto alkaa elämään nuoren mielessä ja ymmärryksessä, viisaiden valintojen tekeminen muuttuu helpoksi ja automaattiseksi. Seli-terveystiedon vahvistumisen lisäksi nuorelle kehittyy seli-terveystaito.

Lähteet

Botha, E., Tuomi, J. & Äimälä, A-M. 2017a. Hedelmällisyyden suojele – Oppimateriaalin kehittäminen nuorille. Teoksessa J. Tuomi & A-M. Äimälä (toim.) Viisaat Valinnat – Tietoa, tukea, ohjausta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 92. Tampere: TAMK, 26–31.

Botha, E., Mettälä, M. & Tuomi, J. 2017b. Vaikean ohjaaminen huumorin avulla – Viva murtaa myyttejä. Teoksessa J. Tuomi & A-M. Äimälä (toim.) Viisaat Valinnat – Tietoa, tukea, ohjausta. Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja B. Raportteja 92. Tampere: TAMK, 127–132.

- Cataldo, J., Dubey, S. & Prochaska, J. 2010. Smoking cessation: an integral part of lung cancer treatment. *Oncology*, 78(5-6), 289–301.
- Fronczak, C., Kim, E. & Barqawi, A. 2012. The Insults of illicit drug use on male fertility. *Journal of Andrology*, 33(4), 515–528.
- Heikkinen, A.M., Meurman, J. & Sorsa, T. 2015. Tupakka, nuuska ja suun terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim*, 131(21), 1975–1980.
- Jensen, T.K., Gottschau, M., Madsen J.O., Anderson A.M., Lassen T.H., Skakkebaek NE, Swan SH., Priskorn L., Juul A. & Jorgensen, N. 2014. Habitual alcohol consumption associated with reduced semen quality and changes in reproductive hormones; a cross-sectional study among 1221 young Danish men. *BMJ Open*, 4(9):e005462. [doi:10.1136/bmjopen-2014-005462](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005462)
- Klemetti, R. & Raussi-Lehto, E. (toim.) 2014. Edistä, ehkäise, vaikuta – Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014–2020. *Opas 33/2014*. THL.
- Kovac, J., Labbate, C., Ramasamy, R., Tang, D. & Lipshultz, L. 2015. Effects of cigarette smoking on erectile dysfunction. *Andrologia*, 47(10), 1087–1092.
- Pietilä, I. 2008. Between rocks and hard places. Ideological dilemmas in men’s talk about health and gender. *Acta Universitatis Tamperensis*. 1329. Tampere University Press, Tampere.
- Maybodi, R. & Iranq, M.H.A. 2017. Association between poor oral health and fertility problems: A narrative mini-review. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 5(1), 842–847.
- Scheerman, J.F., van Loveren, C., van Meijel, B., Dusseldorp, E., Wartewig, E., Verrips, G.H., Ket, J.C. & van Empelen, P. 2016. Psychosocial correlates of oral hygiene behaviour in people aged 9 to 19 – a systematic review with meta-analysis. *Community Dentistry and Oral Epidemiology*, 44(4), 331–41.
- Shukla, K., Chambial, S., Dwivedi, S., Misra, S. & Sharma, P. 2014. Recent scenario of obesity and male fertility. *Andrology*, 2(6), 809–818.
- Sotilaan käsikirja 2020. Helsinki: Pääesikunta, Koulutusosasto.
- Syöpä 2017. Suomen Syöpärekisteri [verkkosivusto] <https://syoparekisteri.fi/tilastot/tautilastot/>