

ePOOKI

OULUN AMMATTIKORKEAKOULUN TUTKIMUS- JA KEHITYSTYÖN JULKAISUT ISSN 1798-2022

ePooki 32/2021

Vaikuttava elintapaohjaus auttaa nuorta motivoitumaan

Parkkinen Heli, Nissilä Venla, Pajuniemi Taru, Kolehmainen Janina, Kostamo Piia, Männistö Merja
9.4.2021 ::

Jokainen lapsi ja nuori on oikeutettu kouluterveydenhoitoon, jossa elintapaongelmiin on otollinen tilaisuus puuttua. Lasten ja nuorten elintapaohjaus tulisi olla tehokasta ja ennaltaehkäisevää, sillä pohja terveydelle luodaan lapsuudessa. Ohjauksen tulee vaikuttaa nuoreen kannustavasti ja voimaannuttavasti. Tarvitaan keinoja, joilla lapset ja nuoret saavat aidon hyödyn ohjauksen käynnistä. Myös terveydenhoitajan ammatin kannalta elintapaohjauksen kehittäminen on tärkeää, sillä terveydenhoitajan työssä elintapaohjauksen antaminen on päivittäistä työtä.

Terveydenhoitajan rooli nuorten terveyden edistämistyössä on keskeinen. Terveydenhoitajan työn painopiste on nuorten fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys, elämäntapoihin liittyvät terveysriskit sekä ympäristöterveys. Jotta terveydenhoitajat voisivat toteuttaa menestyksellisesti terveyden edistämistyötä, tarvitaan tietoa teoriapohjaisista ja näyttöön perustuvista menetelmistä. [\[1\]](#)

Vuonna 2019 julkaistussa kouluterveyskyselyssä todettiin, että suurin osa kouluterveyskyselyyn vastanneista lapsista ja nuorista voi hyvin ja viihtyy koulussa. Väestön terveydentila on kokonaisuudessaan kohentunut 2000-luvulla ja Suomessa lasten sekä nuorten terveys on keskimäärin hyvä. [\[2\]](#) Tutkimuksissa on kuitenkin todettu, että lasten ja nuorten lihavuus on muutaman viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt [\[3\]](#). Syitä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon on todettu olevan vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus [\[4\]](#).

Tilastokeskuksen mukaan digitaalisten pelien pelaaminen on yleistä koko väestössä. Digipelaamisesta on muodostunut hyvin vuorovaikutuksellinen median muoto, jonka ympärille on muodostunut hyödyllisiä harrastuksia, kuten LAN-pelitapahtumat, cosplay ja elektroninen urheilu. Näiden harrastusten hyödyiksi mainitaan esimerkiksi itsenäistyminen, rentoutuminen sekä kaverisuhteet. [\[5\]](#) Vaikka lasten ja nuorten digipelaamisella on todettu olevan lasta kehittäviä vaikutuksia, on lasten ja nuorten liiallisesta digilaitteiden käytöstä johtuva passiivisuuden lisääntyminen haaste yhteiskunnalle. **Niko Männikkö** tutki ongelmallisen digipelaamiskäyttäytymisen yhteyttä psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen terveyteen. Väitöskirjan tavoitteena oli myös helpottaa ilmiön tunnistamista ja sitä kautta edistää terveyskasvatusta. Tuloksena havaittiin, että psykologisten ja sosiaalisten oireiden sekä ongelmallisen pelaamisen välillä on löydetty yhteys. Digipelaamisen virkistävästä vaikutuksesta huolimatta ilmenee kuitenkin todisteita siitä, että pelaamisen hallinnassa on ilmennyt ongelmia, joka johtaa negatiivisiin seurauksiin. [\[6\]](#)

Kaikki hyöty ohjauksesta irti

Lapsuuden ja nuoruuden elinolot ja opitut terveystottumukset vaikuttavat läpi elämän [\[7\]](#). Siksi on merkityksellistä, millaisen pohjan lapsuudessa luo tulevaisuudelleen terveyden- ja hyvinvoinnin kannalta. Terveydenhoitajalla tulee olla vaikuttavia ohjausmenetelmiä pelaamisen hillitsemiseksi, aktiivisuuden lisäämiseksi sekä terveyttä edistävien valintojen tukemiseksi. Tuhannet lapset ja nuoret tulevat vuosittain terveydenhoitajan vastaanotolle. Terveystarkastuksen aikana mahdollisuus puuttua ongelmakohtiin tulee kuin tarjottimella, mutta ilman vaikuttavia ohjausmenetelmiä tilaisuus valuu hukkaan.



KUVA: Monkey Business Images/Shutterstock.com

Motivoivalla haastattelulla sisälle nuorten mielenmaailmaan

Motivoiva haastattelu on asiakaslähtöinen vuorovaikutusmenetelmä. Siinä tavoitteena on saada tietää, mitä henkilö oikeasti ajattelee sekä löytää ja vahvistaa puheessa piilevä motivaatio ja luoda sen pohjalta suunnitelma elämäntapamuutokseen. Motivoivan haastattelun perusmenetelmiä ovat avoimet kysymykset, reflektioiva puhe ja suunnitelman tekeminen. Keskeisiä periaatteita, joita motivoivassa haastattelussa hyödynnetään, ovat empatian osoittaminen, uskon vahvistaminen muutoskykyyn, välttelyn välttäminen ja ristiriidan korostaminen nykyhetken ja tavoiteltavan tilanteen välillä. ^[8]

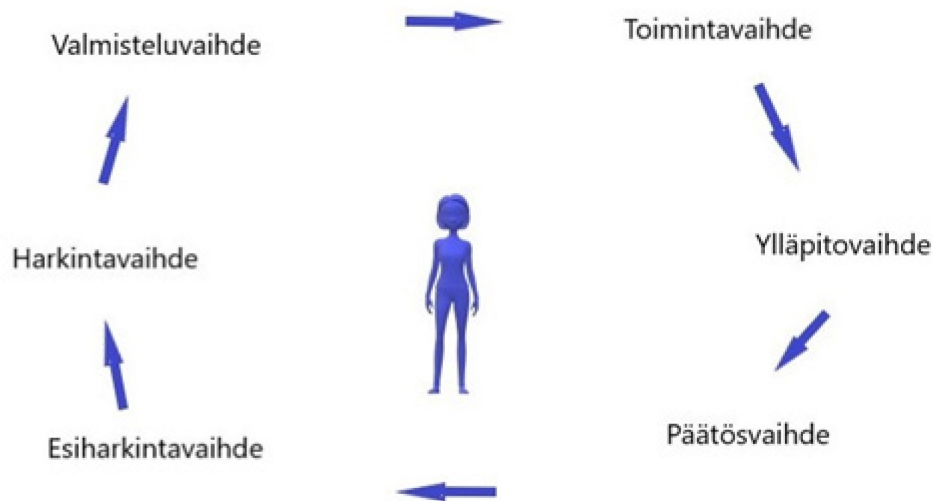
Ohjaustilanteessa tärkeässä roolissa näyttelee kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen. Keinoja sen ilmaisuun on avointen kysymysten käyttö, asiakkaan puheen reflektointi sekä mahdollisen muutosvalmiuden vahvistaminen ja tukeminen. Tapaustutkimuksessa selviää, että avoimet kysymykset toimivat ohjaustilanteissa todella hyvin, sillä ne saavat haastateltavan aktivoitumaan ja osallistumaan keskusteluun parhaimmalla tavalla. Tarkentavilla kysymyksillä haastattelua pystyi myös ohjailemaan oikeille raiteille. Puheen reflektointi herätteli asiakasta omien sanojensa sisältöön ja selvensi asiakkaan ajatuksia omista mielipiteistään. ^[9]

Tutkimukset osoittavat, että motivoivassa haastattelussa on hyötyjä ja haasteita. Sen on kuitenkin todettu pääsääntöisesti lisäävän osallistujien motivaatiota elämäntapamuutokseen. Menetelmästä on nuoriin kohdennettu tutkimus, josta käy ilmi, että nuoret, joiden kanssa motivoivaa haastattelua on käytetty elintapaohjauksen muodossa, ovat olleet fyysisesti aktiivisempia ja lisänneet energiankulutustaan. Tutkimus, jossa metodia on käytetty 1-tyyppin diabetesta sairastaviin nuoriin, kertoo myös, että motivoivan haastattelun myötä heidän pitkäaikaisverensokerinsa laskivat ja nuoret olivat kokeneet heidän elämänlaatussa parantuneen. Ryhmiä oli kaksi, joista toinen sai ohjausta motivoivan haastattelun avulla ja toinen ilman sitä. Motivoivan haastattelun ryhmässä olevilla nuorilla oli myös huomattu enemmän positiivisuutta ja oman ajattelun muuttumista sairautta kohtaan. ^[10]

Tutkimusten tuloksista on nostettu ilmi, että hoitohenkilökunta tarvitsisi lisää tietoa ja mahdollista kouluttautumista motivoivaan haastatteluun ja sen soveltamiseen. Motivoivaa haastattelua voitaisiin siis enemmän hyödyntää myös nuorilla, mutta hoitohenkilökunnalle tulisi tarjota enemmän mahdollisuuksia syventyä sen käyttöön. Oikeaoppisella käytöllä motivoivasta haastattelusta saattaisi löytyä todella hyvä työkalu myös nuorten kanssa työskenteleville.

Repsahduksesta ruusuihin – muutosvaihemallin hyödyntäminen

Muutosvaihemalli koostuu eri muutosvaiheista (kuvio 1). Elintapaohjauksen kannalta on keskeistä muutosprosessien merkityksen ymmärtäminen ja muutosprosessien tehokas hyödyntäminen eri muutosvaiheissa. Esimerkiksi esiharkinta- ja harkintavaiheissa oleville tulisi painottaa toiminnan ja tavoitteiden sijaan tietoisuuden lisääntymistä, uudelleen havainnointia itsestä ja ympäristöstä sekä käyttäytymisen, muutostarpeen sekä sen haittojen ja hyötyjen pohtimista. Toimintaorientoituneisuus sekä motivaation ja toiminnan vahvistaminen nousee tärkeäksi vasta valmistelu-, toiminta- ja ylläpitovaiheissa. Muutosvaihemalli perustuu oletukseen siitä, että suuri osa riskihenkilöistä ei ole vielä valmis toimintaan. [\[11\]](#)



KUVIO 1. Muutosvaihemalli

Asiakkaan muutos on harvoin lineaarinen prosessi. Päätös on aina alku muutokselle, mutta motivaatio aloittaa ja ylläpitää muutosta riippuu siitä, missä vaiheessa henkilö on muutosprosessissa. Asiakkaan elämässä voi tapahtua muutoksia, jotka aiheuttavat niin sanotun repsahduksen. Tavoitteiden uudelleen suunnittelussa on otettava huomioon asiakkaan resurssit ja ajatukset sekä suunnitella yhdessä toimintamalleja muutoksen esteissä. Asiakkaat ovat usein hitaita vaihtamaan suuntaa, kun ongelmia muutoksen teossa alkaa ilmetä. Siksi muutosta tukeva yhteydenpito on tärkeää. [\[12\]](#)

Nuorten elintapaohjauksessa voitaisiin hyödyntää muutosvaihemallia selvittämällä, missä muutosvaiheessa nuori on ja luoda ohjausta sen pohjalta. Mikäli nuori on esimerkiksi pelaamisen suhteen vasta esiharkintavaiheessa, elintapaohjauksessa keskityttäisiin tietoisuuden lisäämiseen ja muutoksen pohtimiseen: Kuinka paljon nuori pelaa? Mitä toimia muutos vaatisi? Miten se vaikuttaisi arkeen? Toimintavaiheessa olevan nuoren käyttäytymistä ja motivaatiota pyrittäisiin vahvistamaan.

Sosiaalinen tuki, ohjeiden tarjoaminen, käyttäytymisen omatoiminen seuranta, repsahduksen ehkäisyyn tarkoitetut tekniikat ja ohjauksen yksilöllisyys arvellaan olevan vaikuttavia keinoja interventioissa. Etenkin sosiaalisen tuen merkitys on korostunut interventioiden vaikuttavuudessa. [\[11\]](#) Terveystoimijat voisivatkin käyttää muutosvaihemallia nuorten elintapaohjauksessa sekä kertoa myös esimerkein siitä, että usein pysyvään muutokseen ei päästä kerralla. Vastoinkäymiset kuuluvat prosessiin, eivätkä repsahdukset ole rangaistavia. Myös paikallaan pysyminen on tavallista. Terveystoimijien tulisi antaa nuorelle konkreettisia, yksilöllisiä esimerkkejä tavoitteeseen pääsemiseksi ja myös asettaa yhdessä nuoren kanssa välitavoitteita, joiden toteutumista seurattaisiin aika ajoin.

Perhe mukaan yhteiseen projektiin

Nuorten ohjaukseen olisi tärkeää saada perheenjäsenten tuki. Jos otetaan esimerkiksi pelaamisen vähentäminen, voisiko ruutuajan vähentäminen olla koko perheen yhteinen projekti? Mikäli lapsi tai nuori haluaa ohjeita pelaamisen vähentämiseen, voitaisiin ohjausta antaa yksilökohtaisesti käytännötasolla tehtäviin muutoksiin. Esimerkiksi, mitä muuta puuhaa juuri kyseinen nuori haluaisi tehdä pelaamisen sijasta? Tärkeää olisi myös miettiä toimintamalleja tilanteisiin, mikäli lapsi tai nuori epäonnistuu pelaamisen vähentämisessä.

Kirjallisuus antaa näkökulmaa vanhempien huomioimiseksi tilanteessa, jossa ollaan huolissaan lapsesta tai tämän hyvinvoinnista. Vanhempien kanssa on helpompaa lähteä keskustelemaan vaikeistakin asioista, kun heihin on aikaisemmin luotu jonkinlainen positiivinen kontakti. Todennäköisemmin vanhemmat ovat paremmissa yhteistyössä henkilön kanssa, jonka kanssa ovat ennestäänkin jutelleet lapsensa asioista. Hyvät viestintätaidot ovat avainasemassa, kun halutaan motivoida vanhemmat mukaan lapsen muutokseen. Viestintätaitoihin sisältyvät kuunteleminen, empatian osoitus, tuomitsemisen välttäminen sekä yhteistyö vanhempien kanssa. [\[13\]](#)

Mikä tekee ohjausinterventioista vaikuttavaa?

Interventioiden vaikuttavuuden, tapaamistiheyden sekä interventioiden keston välillä on huomattu olevan yhteys. Interventiot luovat pohjan elintapamuutokselle. Tämän vuoksi on huomattavaa, että lyhyelläkin interventiolla voidaan vaikuttaa asiakkaan terveyteen suotuisalla tavalla. Pidemmän aikavälin ohjauksella ja tuella voidaan havaita muutosta myös biologisissa riskitekijöissä. Tämä ilmiö on ollut havaittavissa myös suomalaisessa tutkimuksessa [\[14\]](#). Kuuden kuukauden seurannan aikana tutkimuksen tuloksissa oli havaittavissa positiivisia muutoksia, mutta vuoden seurantajakson aikana tätä ei saavutettu. Ohjausinterventioiden jatkuvuus ja tuen saanti pitkällä aikavälillä näyttää siis olevan aivan pysyvään muutokseen. Tutkimuksessa huomautetaan, että terveydenhuolto tarvitsisi malleja ja toimintatapoja, joilla pystytään tukemaan pitkäkestoisesti asiakasta tämän muutoksessa interventioiden ja elintapamuutoksen tuen lisäksi. Teknologian hyödyntämisen sekä erilaisia seurantajaksot ja muodot nousevat myös esille [\[14\]](#).

Jotta annettu ohjaus olisi vaikuttavaa, vaaditaan ammattilaisen kykyä ymmärtää asiakkaan muutosprosessi. Muutosprosessin ymmärtämisen lisäksi prosessimainen ohjaus on tehokkaampaa ja tukee muutoksen tekijää paremmin kuin suunnittelematon interventio. Kannustamalla muutoksen tekijää oman käyttäytymisen seurantaan ja tähän perustuvaan tavoitteiden asettamiseen sekä palautteeseen, saadaan parhaiten pidettyä muutoksen tekijän motivaatiota yllä. Teknologian toimivuudesta elintapaohjauksessa on saatu hyviä kokemuksia ja sillä nähdään olevan paljon mahdollisuuksia elintapamuutoksen toteuttamisessa [\[14\]](#).

Nuorilla muutosprosessin yhteydessä on hyvä korostaa nuoren omaa vastuuta ja itsenäisyyttä. Kieltojen takia nuori voi kääntyä vastarinnalle ja keksiä perusteita, miksi hän nimenomaan voi tehdä kyseistä asiaa. Mikäli haluaa motivoivien strategioiden olevan tehokkaita, tulee olla tietoinen painostuksen vastareaktioista. Tärkeää on välttää painostamista ja tukea prosessissa, jonka nuori on itse valinnut. "Tämä on sinun päätöksesi. Jos haluat toteuttaa asian, olen iloinen, mikäli voin auttaa ja tukea sinua." [\[13\]](#)

Lopuksi

Elintapaohjaus voidaan nostaa hyödyllisenä ohjauksen keinona sen jatkuvuuden ja prosessimaisuuden vuoksi. Muutosvaihemallia hyödyntäen ohjauksessa tulee huomioida lapsen ja nuoren sen hetkinen muutosvaihe ja luoda tulevat ohjauskäynnit muutosvaiheen pohjalta. Elintapaohjauksen tulisi olla suunniteltua ja koostua useista tapaamisista.

Motivoivan haastattelun elementtejä on hyvä käyttää ohjauksessa, sillä motivoiva haastattelu on yhdistetty motivaation lisääntymiseen sekä positiivisempaan ajatteluun. Hyvä vuorovaikutus lapsen ja nuoren kanssa on merkittävää. Kuulluksi tuleminen, asiakkaan ymmärtäminen sekä puheen reflektointi ovat lempeitä ohjauskeinoja. Avoimet kysymykset aktivoivat ja osallistavat keskusteluun, tarkentavat kysymykset ohjaavat keskustelun oikeille raiteille. Sosiaalinen tuki lisää muutoksen vaikuttavuutta. Kodin ja terveydenhoitajan välisen yhteistyön tulisi olla saumatonta ja toivottavaa olisi, jos heillä jo entuudestaan olisi positiivinen kontakti. Ohjauksen vaikuttavuutta lisää repsahduksiin varautuminen ja niiden ylitsepääsemiseksi on hyvä suunnitella yksilöllisiä keinoja. Vanhempien tai muiden läheisten osallistaminen muutosprosessiin on tärkeää.

Vaikka digimaailma on saanut osakseen paljon syyllistäviä katseita, teknologian käytöllä on todettu olevan myös hyviä vaikutuksia. Digimaailma ei tule poistumaan tulevaisuudessa, joten ehkä olisi hyvä suunnata katse sinne, missä aikaa joka tapauksessa vietetään. Näin ollen terveyttä edistäviä sovelluksia voitaisiin kehittää lasten ja nuorten käytettäväksi terveydenhoitajan opastuksella. Sovelluksissa voitaisiin hyödyntää vaikuttaviksi todettuja keinoja, kuten yksilöllisyyttä, kannustavuutta, omaa vastuuta ja myönteistä palautetta.

Lähteet

1. [↑](#) Taipale, A. 2018. Neuvonantaminen terveydenhoitajien toteuttamissa terveystarkastuksissa ammatillisissa oppilaitoksissa. Jyväskylän yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 4.3.2021. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-201809074039>

2. [^] [Terveyskirjasto. Suomen lasten ja nuorten terveys on keskimäärin hyvä, mutta erot liian suuria. Hakupäivä 27.1.2021.](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00223)
3. [^] [Terveyskirjasto. Lasten ja nuorten lihavuus. Hakupäivä 27.1.2021.](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)
4. [^] Haapala, E., Väistö, J., Lintu, N., Eloranta, A.-M., Lindi, V. & Lakka, T. A. 2017. Vähäinen fyysinen aktiivisuus ja runsas fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä 6–8-vuotiaiden lasten ylipainoon. *Liikunta ja tiede* 54 (2–3), 106–112.
5. [^] [Digipelirajaton. Mitä on digipelaaminen? Hakupäivä 27.1.2021.](https://digipelirajaton.fi/tietoa/mita-on-digipelaaminen/)
6. [^] Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults. Relationship between gaming behavior and health. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Hakupäivä 4.3.2021. <http://urn.fi/urn:isbn:9789526216584>
7. [^] [Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Nuoret. Hakupäivä 27.1.2021.](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret)
8. [^] [Järvinen, M. 2020. Käypä hoito -suositus. Motivoiva haastattelu. Hakupäivä 4.3.2021.](https://www.kaypahoito.fi/nix02109)
9. [^] [Elomäki, E. 2011. Ruumis kyllä kärsii tässä systeemissä, sielullakin on epävarmaa: Tapaustutkimus tyypin 2 diabetesasiakkaan liikuntapuueesta ja motivoivan haastattelun menetelmien ilmenemisestä diabeteshoitajan liikuntaneuvonnassa. Jyväskylän yliopisto. Opinnäytetyö. Hakupäivä 4.3.2021.](http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2011110911649)
10. [^] [Kivistö, J. 2018. Motivoiva haastattelu nuorten elintapaohjauksen menetelmänä. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 4.3.2021.](http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018090614901)
11. ^{^ ab} [Salmela, S. 2012. Elintapaohjauksen lähtökohtia korkeassa diabetesriskissä olevilla henkilöillä Tyypin 2 diabeteksen ehkäisytoimeenpanohankkeessa \(D2D\). Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Hakupäivä 4.3.2021.](http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-4906-8)
12. [^] Miller, W. R. & Rollnick, S. 2013. Motivational interviewing. Helping people change. Guilford Press.
13. ^{^ ab} Herman, K. C., Reinke, W. M., Frey, A. J. & Shepard, S. A. 2013. Motivational Interviewing in Schools. Strategies for Engaging Parents, Teachers, and Students. Springer.
14. ^{^ abc} [Ylimäki, E.-L. 2015. Ohjausintervention vaikuttavuus elintapoihin ja elintapamuutokseen sitoutumiseen. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Hakupäivä 4.3.2021.](http://urn.fi/urn:isbn:9789526207520)

Metatiedot

Nimeke: Vaikuttava elintapaohjaus auttaa nuorta motivoitumaan

Tekijä: Parkkinen Heli; Nissilä Venla; Pajuniemi Taru; Kolehmainen Janina; Kostamo Piia; Männistö Merja

Aihe, asiasanat: nuoret, osaaminen, terveyden edistäminen, terveydenhoitajat, terveyskasvatus, terveysneuvonta

Tiivistelmä: Suomessa lasten ja nuorten terveydentila on keskimääräisesti hyvä. Kuitenkin vuosikymmenten ajan lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja fyysinen passiivisuus lisääntynyt, mikä on johtanut lasten ja nuorten ylipainon lisääntymiseen. Nykyaikana digilaitteet kuuluvat suurimman osan nuorten ja lasten elämään. Vaikka digilaitteet voidaan nähdä hyödyllisenä harrastuksena tai sosiaalisen suhteiden ylläpitäjänä, on niiden varjopuolena ongelmaksi kasvaneen käytön tuomat haitat.

Kouluterveydenhoitajilla on keskeinen rooli lasten ja nuorten terveyden edistämässä. Heillä tulisi olla käytössä vaikuttavia ohjausmenetelmiä, joilla puuttua aktiivisuuden lisäämiseen, pelaamisen hillitsemiseen ja tukemaan terveyttä edistäviä valintoja. Lasten ja nuorten ohjaamisessa on tärkeää, että he kokevat tullessaan nähdyiksi, kuulluiksi ja ymmärretyiksi. Interventioissa onkin hyvä hyödyntää avointen kysymysten käyttöä, puheen reflektointia ja muutosvaihemallin vahvistamista tai sen tukemista. Prosessinomainen interventio on tehokkain tapa auttaa muutoksen tekijää. Tuen saanti, kannustaminen oman käyttäytymisen seurataan, tavoitteiden asettaminen sekä palautteen saanti auttavat lasta ja nuorta motivoitumaan muutokseen. Koska digimaailma on läsnä myös tulevaisuudessa, voitaisiin sitä hyödyntää enemmän lasten ja nuorten elintapaohjauksessa.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2021-04-09

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103238022>

Kieli: suomi

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

Oikeudet: CC BY-NC-ND 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Parkkinen, H., Nissilä, V., Pajuniemi, T., Kolehmainen, J., Kostamo, P. & Männistö, M. 2021. Vaikuttava elintapaohjaus auttaa nuorta motivoitumaan. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 32. Hakupäivä xx.xx.xxxx. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe202103238022>.