



Trendikkäällä vedellä kurvit kuntoon ja suu raikkaaksi

– terveydenedistämiskampanja yläkouluikäisille nuorille Elämä Lapselle -konsertissa

Sari Hirvonen
Kati Luoma
Katri Rasku
Metropolia Ammattikorkeakoulu
Mannerheimintie 172
Suuhygienisti (AMK), SD12S2
Opinnäytetyö
13.5.2014
Ohjaajat: Anu Keto, Hannu Lampi,
Leila Lappi

<p>Tekijät Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Sari Hirvonen, Kati Luoma, Katri Rasku Trendikkäällä vedellä kurvit kuntoon ja suu raikkaaksi -terveydenedistämiskampanja yläkouluikäisille nuorille Elämä Lapselle -konsertissa 37 sivua + 6 liitettä 13.5.2014</p>
<p>Tutkinto</p>	<p>Suuhygienisti</p>
<p>Koulutusohjelma</p>	<p>Suun terveydenhuollon tutkinto-ohjelma</p>
<p>Suuntautumisvaihtoehto</p>	
<p>Ohjaajat</p>	<p>TtM, Lehtori Leila Lappi TtM, Lehtori Anu Keto TtT, yliopettaja Hannu Lampi</p>
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa nuorille järjestettävä kampanja veden juomisen positiivisista vaikutuksista painonhallintaan ja suun terveyteen Hartwall Areenalla järjestettävässä Elämä Lapselle -konsertissa. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että nuoret omaksuvat veden juomisen positiiviset vaikutukset painonhallintaan ja suun terveyteen.</p> <p>Opinnäytetyö noudatti sekä kirjallisuuskatsauksen että toiminnallisen opinnäytetyön kriteereitä. Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin yläkouluikäisten nuorten juomatottumusten vaikutusta suun terveyteen ja painonhallintaan. Tiedonhaku tehtiin erilaisia tietokantoja, tieteellisiä artikkeleita ja ammatillista kirjallisuutta apuna käyttäen.</p> <p>Opinnäytetyömme tuotos oli sosiaaliseen markkinointiin ja sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuva vesiaiheinen kampanja ja siihen liittyen vesiaiheiset tietoiskuesitteet, joita jaoimme kampanjaan osallistuneille nuorille.</p> <p>Esittelimme opinnäytetyömme tuotosta Kummit -lehdessä. Artikkelilla pyrimme esittelemään kampanjaamme, ja lisäämään tietoutta nuorten juomakulttuurin vaikutuksista suun terveyteen ja painonhallintaan.</p> <p>Toivoimme, että hankkeemme saa jatkoa Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden taholta.</p>	
<p>Avainsanat</p>	<p>suunterveys, painonhallinta, tietoisku</p>



Authors	Sari Hirvonen, Kati Luoma, Katri Rasku
Title	Drinking water helps to manage the weight and keeps the mouth fresh -oral health promotion for young people in Elämä Lapselle concert
Number of Pages	37 pages + 6 appendices
Date	13.5.2014
Degree	Bachelor of health
Degree Programme	Oral hygiene
Specialisation option	
Instructors	MHS, Lecturer Leila Lappi MHS, Lecturer Anu Keto PhD, Principal lecturer Hannu Lampi
<p>The purpose of this project was to create health promotion campaign for young people concerning positive effects of drinking water for weight management and oral health. The aim was to get young people to adopt positive effects of drinking water concerning weight management and oral health.</p> <p>The structure of the thesis followed criteria of both literature overview and functional thesis. In the literature overview we studied the effects of young people's drinking habits concerning weight management and oral health. The theory was collected from different data bases, scientific articles and professional literature.</p> <p>The outcome of our thesis was the health promotion campaign and the water themed bulletin which was distributed at the event.</p> <p>We presented our work in Kummit magazine. With the article we wanted to present our campaign and to promote the awareness of the effects of young people's drinking habits concerning weight management and oral health.</p> <p>We hoped that this project would get continuation by the students of Metropolia University of applied sciences.</p>	
Keywords	oral health, weight management, bulletin

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtötilanteen kartoitus Trendikäs vesi -kampanjaa varten	2
2.1	Toimintaympäristö ja yhteistyökumppanit	2
2.2	Kohderyhmä	4
2.3	Trendikäs vesi -kampanjan lähtötilanteen kartoitus	5
3	Opinnäytetyön tietoperusta	6
3.1	Nuorten terveydenedistäminen Elämä Lapselle -konsertissa	7
3.2	Nuorten ylipaino ja siihen vaikuttavat tekijät	9
3.3	Nuorten suunterveys	10
3.4	Nuorten juomakulttuurin vaikutukset suunterveyteen ja ylipainoon	12
3.5	Vesi janojuomana	13
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	14
5	Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus	15
6	Tuotos	21
6.1	Sosiaalinen markkinointi Trendikäs vesi -kampanjassa	21
6.2	Sosiokulttuurinen innostaminen Trendikäs vesi -kampanjassa	23
7	Pohdinta	25
7.1	Opinnäytetyön tarkastelu	25
7.2	Prosessianalyysikaavion arviointi	26
7.3	Opinnäytetyön eettiset kysymykset	27
7.4	Opinnäytetyön luotettavuus ja arviointi	28
7.5	Ammatillinen kasvu ja kehitys	31
7.6	Tuotosten hyödyntäminen ja kehittämishaasteet	32
7.7	Jatko-opinnäytetyö- ja kehittämisideat	32
	Lähteet	34

Liitteet

1

Liite 1. Pico taulukko

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite3. Haplo taulukko

Liite 4. Energia taulukko

Liite 5. Mind Map

Liite 6. Rahoitus- ja aikataulusuunnitelma

1 Johdanto

Suomalaisten nuorten keskuudessa lihavuus on kolminkertaistunut viimeisten 30 vuoden aikana. (Lihavuus: Käypä hoito -suositus, 2013). Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL) koordinoi Lihavuus laskuun -yhteistyöohjelmaa, jolla pyritään ehkäisemään väestön lihomista. THL:n yhdyshenkilöt lähestyivät Metropolia Ammattikorkeakoulun suunterveydenhuollon koulutusohjelmaa, ja ehdottivat, että ryhmämme opinnäytetyöt liittyisivät Lihavuus laskuun -ohjelmaan.

Iltaasanomat uutisoi Hellevi Maunon kirjoittamassa artikkelissa 21.1.2014: Laihduin 14kg juomalla vettä. Kyseinen uutinen antaa ajattelun aihetta, vaikka onkin sensaationhakuisen. Helsingin yliopiston professori, elintarviketieteiden tohtori Mikael Fogelholm toteaa, että vettä juomalla voi laihtua siinä tapauksessa, että korvaa esimerkiksi päivittäisten kaloripitoisten juomien nauttimisen runsaalla vedenjuonnilla. (Iltaasanomat 2014.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa nuorille järjestettävä kampanja veden juomisen positiivisista vaikutuksista painonhallintaan ja suunterveyteen Hartwall Areenalla järjestettävässä Elämä Lapselle -konsertissa. Tavoitteena on, että nuoret omaksumat veden juomisen positiiviset vaikutukset painonhallintaan ja suun terveyteen. Opinnäytetyömme prosessi eteni tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia mukailen.

Tämän opinnäytetyön aihe on ajankohtainen, koska nuorten suunterveydessä on havaittu heikentymistä (Leivonen 2012: 3–6). Nuoret juovat yhä enemmän kaloripitoisia mehuja, limsoja ja energiajuomia. Tämän suuntainen kehitys vaikuttaa sekä nuorten suunterveyteen että painonhallintaan epäsuotuisasti.

Opinnäytetyöprosessin toiminnallisen osuuden toteutimme Hartwall Areenalla syyskuussa 2013 järjestetyssä Elämä Lapselle -konsertissa. Ryhmällämme oli konsertissa Trendikäs vesi -infopiste. Jaoimme nuorille vettä, ja samalla keskustelimme heidän kanssaan veden positiivisista vaikutuksista suunterveyteen ja painonhallintaan. Olimme tehneet pieniä infolehtisiä, joita jaoimme konserttiin osallistuneille nuorille.

Trendikäs vesi -kampanja on pilottihanke, ja mielestämme se vaatii jatkotoimenpiteitä. Toiveemme on, että Metropolian suunterveyden yksikkö hyödyntäisi tulevaisuudessa

opinnäytetyömme tuotoksena syntynyttä kampanjaa. Tätä kautta se saisi jatkoa tulevissa Elämä Lapselle -konserteissa.

2 Lähtötilanteen kartoitus Trendikäs vesi -kampanjaa varten

2.1 Toimintaympäristö ja yhteistyökumppanit

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toimintaympäristö oli Hartwall Areenalla syyskuussa 2013 järjestetty Elämä lapselle -konserttitapahtuma. Halusimme tavoittaa mahdollisimman laajalti kohderyhmämme nuoria heille mieluisassa ympäristössä.

Hartwall Areena on liikemies Harry Harkimon Helsingin Pasilaan rakennuttama monitoimihalli. Sen toiminta alkoi huhtikuussa 1997 jääkiekon MM-kisoilla. Tänä päivänä Hartwall areena on yksi Euroopan johtavista monitoimiareenoista, jonka katsomoihin parhaimmillaan mahtuu 15.000 katsojaa. Musiikkikonsertit, suuret urheilutapahtumat, konferenssit ja yritystapahtumat voidaan järjestää sujuvasti areenalla. (Hartwall - Areena 2013.)

Ensimmäinen Elämä Lapselle -konsertti järjestettiin Olympiastadionilla vuonna 1995. Aluksi keuhkovammaliiton ja sittemmin Sydänliiton kanssa yhteistyössä järjestetty konsertti oli nimeltään Puhdas Elämä Lapselle. Lapsipotilaiden auttamiseksi suunniteltu konsertti nousi nopeasti Suomen suurimmaksi ja tunnetuimmaksi hyväntekeväisyystapahtumaksi. Elämä Lapselle on Lastenklinikan Kummien tunnetuin tuote, jonka tietää nimeltä yli 3 miljoonaa suomalaista. Kolmetuntisessa konsertissa esiintyy lähes 20 huippuartistia. (Kummit ry 2013.)

Aloitimme neuvottelut työelämän yhteistyökumppaneiden kanssa keväällä 2013. Kesäkuussa 2013 saimme yhteyden Kummit ry:n toiminnanjohtajaan. Esittelimme opinnäytetyömme aiheen, ja painotimme haluamme vaikuttaa nuorten suunterveyteen ja painonhallintaan. Kummit ry tarjosi meille mahdollisuuden osallistua Elämä Lapselle -konserttiin omalla infopisteellämme.

Lastenklonikoiden Kummit ry on syksyllä 1993 perustettu hyväntekeväisyysjärjestö, joka tukee Suomen viittä yliopistollista lastenklonikkaa. Yhdistys tekee kehitys- ja tutkimus-

työtä sekä parantaa potilaiden viihtyvyyttä sairaala-aikana. Viime vuosina yhdistys on tukenut näkyvästi lasten ja nuorten mielenterveystyötä. Koko toimiaikanaan Lastenklินิกoiden Kummit ry on tehnyt lahjoituksia noin 30 miljoonalla eurolla. Yhdistyksen perustajajäsenistöön kuuluvat muun muassa Harry Harkimo ja Teemu Selänne. (Kummit ry 2013.)

Ideoimme nuorille oman vesijuomapullon, mutta emme onnistuneet löytämään yhteistyökumppania tämän idean toteuttamiseksi. Otimme yhteyttä useampaan vettä markkinoille toimittavaan yritykseen, ja lopulta löysimme yhteistyökumppanin. Vesiautomaatteja toimittava Eden Springs -yritys halusi tukea vesiaiheista opinnäytetyöprojektiämme antamalla kaksi vesiautomaattia sekä kuusi 20 litran vesikanisteria käyttöömmme.

Eden Springs Oy Finland on osa Eden Springs -konsernia. Eden Springs toimii 15 Euroopan maassa, Suomessa lähdevesipalvelu on toiminut vuodesta 1996 alkaen, ja toiminta kattaa koko Suomen. Yritys panostaa jatkuvaan ympäristöystävällisempien toimintatapojen kehittämiseen. Eden Springs tukee myös erilaisia paikallisia ja maailmanlaajuisia hyväntekeväisyysprojekteja. Tuotevalikoimassa on laadukkaita lähdevesi- ja vesijohtoverkkoon liitettäviä vesiautomaatteja. Eden Springs toimii valtakunnallisesti koko Suomen alueella, ja toimipisteitä yrityksellä on kahdeksan. (Eden Springs 2013.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos oli vaikuttanut siitä, että onnistuimme pääsemään mukaan Elämä Lapselle -konserttiin, ja he halusivat tukea kampanjaamme tarjoamalla käyttöömmme THL:n logolla varustetun roll up:n infopisteellemme.

THL on sosiaali- ja terveysministeriön hallinnonalalla toimiva tutkimus- ja kehittämislaitos. Se palvelee valtion ja kuntien päättäjiä, järjestöjä, tutkimusmaailmaa ja tavallisia kansalaisia. Tavoitteena on vaikuttaa suomalaisten terveyden ja hyvinvoinnin puolesta, ja edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä. THL:n tehtävänä on myös sairauksien ja sosiaalisten ongelmien ehkäiseminen. Se toteuttaa tehtävänsä tutkimuksen, seurannan ja arvioinnin, kehittämistyön, asiantuntijavaikuttamisen sekä kansainvälisen yhteistyön avulla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

2.2 Kohderyhmä

Opinnäytetyömme kohderyhmäksi valitsimme yläkouluikäiset nuoret. Tässä opinnäytetyössä yläkouluikäinen tarkoittaa 7 - 9 luokkalaista nuorta, joka yleensä on 13 -16 -vuotias.

Yläkouluikäinen nuori on murrosiässä. Tämä aika on nuoren elämässä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kasvun aikaa. Tämän kehitysvaiheen aikana nuori siirtyy asteittain lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruus on henkilökohtaisten mahdollisuuksien aikaa, jolloin tehdään oikeita ja vääriä ratkaisuja. Kypsymättömyys on tervettä, joten terve nuori on kypsymätön. (Ahlberg – Siimes 2007: 125–133.)

Yläkouluikäisen nuoren ajattelu on vielä usein mustavalkoista. Asiat nähdään joko hyvinä tai huonoina. Monipuolisempi ajattelu ja eri näkökulmien huomioon ottaminen kehittyvät vähitellen. Monimutkaisten päätelmien ja pohdintojen sekä johtopäätösten rakentelu tulee mahdolliseksi. Samalla tavalla ajattelevien ryhmä on nuorelle erityisen tärkeä. Ikätoverit ja kodin ulkopuoliset mallit tarjoavat nuorelle vaihtoehtoja arvojen ja elintapojen suhteen. Murrosikäinen on etsijä, joka haluaa löytää kohteen, jonka arvoihin hän voi sitoutua. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 167–168.)

Yhteenkuuluvuuden tunne on nuorille yhdessäolossa tärkeää, ei niinkään aktiivinen toiminta. Keskinäiset solidaarisuuden tunteet täydentävät yhteenkuuluvuutta. Kaveriporukassa nuorella on mahdollisuus kokeilla rajoja, omaksua tietoja ja taitoja ja ilmaista ja purkaa omia ajatuksia ja tunteita. Nuori opettelee ottamaan paikkansa ryhmässä ja toimimaan ryhmänä. Samalla hän oppii asioita itsestään ja rakentaa minäkuvaansa. Kaverien kanssa on mahdollista kokea asioita, jotka vaikuttavat suuresti hyvinvointiin. (Kronqvist ym. 2007: 182–185.)

Yläkoulun aikana nuoren elämässä tapahtuu muutoksia niin elämäntavoissa kuin kouluympäristössäänkin. Henkilökohtaiset terveystottumukset alkavat muotoutua nuorelle sellaisiksi, jotka hän kokee itselleen sopiviksi. Terveystottumuksiin vaikuttavat muun muassa kaveripiiri ja kouluympäristö. Onkin tärkeää, että nuoret tässä vaiheessa ymmärtävät oman suunterveyden tärkeyden ja saavat ajoissa tietoa suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä, jotta terveystottumukset muotoutuisivat jo nuorena hyviksi. (Keskinen – Sirviö 2009: 116–124.)

2.3 Trendikäs vesi -kampanjan lähtötilanteen kartoitus

Tässä opinnäytetyössä lähtötilanteen kartoituksena toimii pilottihankkeena toteutetun Trendikäs vesi -kampanjan taustatyö. Kerromme miten Trendikäs vesi -kampanja sai alkunsa.

Opinnäytetyömme aiheen ideointi alkoi tammikuussa 2013. Saimme tehtäväksemme käsitellä työssäme suunterveyteen liittyvää aihetta, joka sopisi myös osaksi Lihavuus laskuun -ohjelmaa. Innostuimme vedestä aiheena, ja siitä, että vesi janojuomana voisi myönteisesti vaikuttaa sekä suun terveyteen että painonhallintaan. Ideamme muotoutui lopulta Trendikkääksi vedeksi.

Kiinnostuksemme nuorten terveydenedistämiseen heräsi jo ensimmäisen opiskeluvuotemme syyslukukaudella. Teimme suuhygienisti ammatillisena vaikuttajana -kurssilla ryhmätyönä selvityksen, joka käsitteli yläkouluikäisten nuorten suunterveyttä. Kyseiseen tehtävään kuului myös selvittää, miten motivoida nuorta kiinnostumaan suunterveydestä. Oma mielenkiintomme heräsi tuolloin siihen, miten voisimme innostaa nuoria oman kampanjamme avulla. Löysimme sosiaalisen innostamisen teorian, jota käsittelemme myöhemmin tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön aiheen valinnassa on tärkeää, että aihe motivoi tekijöitään, ja sen avulla voi syventää omaa asiantuntemustaan. Aiheen tulee olla ajankohtainen ja tulevaisuuteen luotaava. (Vilkka 2003: 23.) Nämä vaatteet voivat mielestämme täytyä tässä opinnäytetyössä, joka on yhteydessä ajankohtaisiin, kansallisiin terveystavoitteisiin.

Kampanjamme lähtötilanteen kartoitusvaiheessa tutustuimme muihin jo toteutettuihin vesiaiheisiin kampanjoihin. Tällaisia kampanjoita oli järjestetty aikaisemmin Vaasassa ja Lappeenrannassa.

Vaasan kaupungin terveystalvelujen hammashuolto ja terveydenedistämisyksikkö huolestuivat nuorten virvoitus- ja energiajuomien käytöstä. Nämä tahot päättivät haastaa Vaasan Veden mukaan "Vesi janojuomaksi" -kampanjaan. Yhteistyössä nämä toimijat toteuttivat kevään 2012 aikana yläkouluille kyseisen kampanjan. Tavoitteena oli nostaa veden osuutta janojuomana sekä terveyttä edistävänä tekijänä. Yhtenä moti-

vointikeinona oli saada nuoret suunnittelemaan vesipulloon ulkoasu teemalla ”Vesi janojuomaksi”. Kaikille Vaasan yläkouluikäisille nuorille annettiin sporttinen vesipullo, johon painettiin kilpailun voittajan suunnittelema etiketti. (Vaasanvesi 2012.)

Kesäkuussa 2013 Lappeenrannan keskushammashoitolassa vietettiin Janojuomana vesi -teemaviikkoa. Viikon aikana sai tutustua teemaan liittyviin seinätauluihin hammashoitolassa. Lisäksi asiakkaille jaettiin aiheeseen liittyvää materiaalia. (Eksote 2013.)

3 Opinnäytetyön tietoperusta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja kehittämistehtävät ohjaavat tietoperustan laatimista. Tietoperustassa kuvaamme nuorten ylipainon ja suunterveyden kehitystä sekä niihin liittyviä asioita. Lisäksi avaamme terveydenedistämisen käsitettä. Tietoperusta on kehys opinnäytetyöllemme. Se toimii ensisijaisesti näkökulmana tarkastella opinnäytetyömme aineistoa. Lisäksi tietoperustan avulla voidaan selostaa, kuvata ja perustella tulkintaa ja tuloksia sekä päätelmiä. Tietoperustan avulla voidaan muotoilla myös opinnäytetyön tarkoitusta, tavoitetta ja kehittämiskysymyksiä. (Hanna Vilkkä 2005: 27.)

Haimme tietoa kirjallisuushakujen avulla. Aloitimme tiedonhaun sähköisesti tekemällä tiedonhakuja seuraavista tietokannoista: Medic, PubMed, Ovid, EBSCO, Helka, Google, Scholar. Teimme hakuja sanoilla ylipaino, murrosikä, trendit, voimaantumisen, vesi, janojuomat, obesity, trend, empowerment, beverages, adolescence, development, future. Tämän lisäksi teimme hakuja mm. seuraavilla sanayhdistelmillä: nuoret ja suunterveys, young people and health, young people and obesity, young people and oral health. Käytimme katkaisumerkin, asiasanastojen ja Boolean and, or, not -logiikkaa. Käytimme myös Mot -sanakirjaa etsien synonyymejä ja rinnakkaistermejä. Lisäksi haimme tietoa Tampereen Yliopiston avoimesta julkaisuarkistosta, TamPub:sta. Valitsimme sekä suomen- että englanninkielisiä tutkimuksia. Haimme tietoa myös ammattilehdistä, etsien tieteellisiä artikkeleita.

Sisäänottokriteereinä olivat tutkimusten julkaisuvuodet, ja se, että tutkimukset koskivat lapsia ja nuoria, ja ylipainoa nuorilla sekä suunterveyttä. Näin rajasimme aineistoa koskemaan kohderyhmäämme mahdollisimman tarkasti. Valitsimme mahdollisimman tuoreita tutkimuksia aiheestamme. Suljimme pois tutkimukset, jotka oli tehty ennen vuotta 1997. Etsimme tietoa nimenomaan nuorista ja ylipainosta, ja suun terveyteen vaikuttavista tekijöistä sekä nuorten juomatavoista. (liite1), (liite2)

3.1 Nuorten terveydenedistäminen Elämä Lapselle -konsertissa

Terveyden edistämällä tarkoitetaan yksilön mahdollisuuksien parantamista niin, että hän voi edistää omaa ja ympäristönsä hyvinvointia sekä tehdä terveellisiä valintoja. Terveyskasvatuksen tavoitteena on turvata yksilön mahdollisimman terve kasvu ja kehitys sekä luoda perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Se on ennaltaehkäisevää toimintaa, muun muassa sairauksien ehkäisyä ja hyvinvoinnin edistämistä. (Terho – Ala-Laurila – Laakso – Krogius – Pietikäinen 2002: 406–407.)

Tässä opinnäytetyössä keskitymme yläkouluikäisten nuorten terveyden edistämiseen. Peltonen ym. on todennut, että edistämällä koululaisten terveyttä ja terveysosaamista saadaan aikaan taloudellisia säästöjä. Nuoruusiässä omaksutulla terveysosaamisella voi olla pysyvää merkitystä myöhemmin aikuisuudessa. Taloudelliset säästöt ovat huomattavia, jos yksilöiden työ- ja toimintakyky lisääntyvät kansanterveyden parantumisessa. (Peltonen – Kannas 2005: 12.)

Halusimme edistää infopisteellämme vierailleiden nuorten terveyttä antamalla heille tietoa vedestä janojuomana, ja sen positiivisista vaikutuksista suun terveyteen ja painonhallintaan. Nuoret saivat mahdollisuuden terveellisen janojuoman valintaan konserttitapahtumassa myytyjen muiden juomien rinnalle. Terveellisen janojuoman valinta, ja sen omaksuminen päivittäiseksi tavaksi jo nuorena tukevat terveyttä ja hyvinvointia.

Nuoruus on terveydenedistämisen kannalta haastava ikäkausi. Nuoret pitävät terveyttä tärkeänä asiana, vaikka eivät aina toimikaan terveyttä edistävästi. Ikä- ja kehitysvaiheeseen liittyen nuori voi ohjautua käyttäytymään terveyden kannalta haitallisesti. Nuoret pitävät tärkeänä sitä, että heidän mielipiteensä otetaan huomioon. He tarvitsevat kuitenkin tukea ja ohjausta kyetäkseen esimerkiksi pohtimaan omia vahvuuksiaan sekä

asettamaan tavoitteita tulevaisuudelle. (Jakonen 2005: 15–18; Kuure – Perttu 2007: 10–17, 26, 103.)

Näiden nuorten terveydenedistämiseen liittyvien erityispiirteiden huomioon ottamisen tulisi olla lähtökohtana myös terveydenedistämistyössä. Nuoren elämänvaiheen huomioiminen kokonaisuudessaan on tärkeää. Hyvän elämän eväät saadaan jo lapsuudessa ja terveyttä edistävät elämäntavat opitaan nuorena. (ETENE 2009: 13.)

Nuorten terveydenedistäminen on erittäin tärkeää, koska he ovat kansanterveytemme perusta. Terveydenedistämisen keskeinen osa-alue on terveystieteet, joka on perusta ehkäisevässä toiminnassa. Terveystieteillä pyritään lisäämään nuorten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja terveytensä parantamiseksi. Pää tavoitteena terveystieteissä on mahdollistaa nuoren terve kasvu, joka on perusta terveydelle ja hyvinvoinnille aikuisiässä. (Terho ym. 2002: 405.)

Nuoret ovat kyllästyneet yksipuoliseen terveydenedistämiseen, jossa heitä valistetaan, ja esitetään tietoa vain terveyshaitoista. He toivovat, että terveydenedistäminen olisi asiakaslähtöistä, ja neuvottelevaa. Yläkouluikäiset vastustavat autoritääristä ohjausta, joten liioittelua ja moralisointia tulisi välttää. Terveydenedistämisen sisältö tulisi suunnitella nuoren ikään ja kehitystasoon sopivaksi. Olisi tärkeää puhua terveystietämisen seurauksista, jotta nuoret saataisiin pohtimaan erilaisten valintojen aiheuttamia seurauksia. (Terho ym. 2002: 407–408.) Terveystietämisen tulisi myös olla iloista ja mukavaa. (Jakonen 2005: 159.)

Haverisen (2001: 36) mukaan nuoret arvostavat terveystietäjien sosiaalisia taitoja sekä sitä, että nuorta ymmärretään. Kyseisessä tutkimuksessa nousi esille terveystietämisen antotapa sekä terveystietäjien persoonallisuus. Nuorille on tärkeää, että terveystietäjä olisi ”hyvä tyyppi”. Nämä tekijät vaikuttivat siihen, kuinka myönteiseksi he kokivat terveystietämistapahtuman. Nuoret arvostavat myös terveystietäjien teknistiedollisia taitoja, ammatillisuuden säilyttämistä sekä sitä, että heidän omia mielipiteitään ja kokemuksiaan otetaan huomioon. (Viitala 2000: 23–24.)

Liimatainen (2004: 22–23) yhtyy edellisiin tutkimuksiin, ja toteaa, että terveystietämiskeskustelussa tulisi tavoitella asiakaskeskeistä suhdetta. Terveystietämiskeskustelun tulisi olla dialogia, joka olisi tasavertaista ja näin ollen hyvää vuorovaikutusta. Hänen mukaansa terveystietämiskeskustelun teoreettinen lähestymistapa perustuu kokemukselliseen

oppimiseen, terveydenedistämiseen ja holistiseen ihmiskäsitykseen. Tällainen dialoginen ja vastavuoroinen terveyskeskustelu mahdollistaa nuoren toimimisen vastuullisessa roolissa.

Suun terveydenhuollon neuvontakeskustelut ovat yhä jossain määrin yksisuuntaista tiedon jakamista ja neuvojen antamista. Nuorilta tulee vaatia uusia keskustelullisia taitoja ja uudenlaista asennoitumista neuvontaan. Passiivinen vastaanottajan rooli ei riitä, kun nuorten toivotaan osallistuvan keskusteluun. (Kasila 2007: 14,19.)

Nuoria tulisi kannustaa osallistuviksi oppijoiksi passiivisen vastaanottajan sijaan. Erilaiset terveydenedistämisen menetelmät mahdollistavat nuorten aktiivisen osallistumisen oppimisprosessiin, ja ne edistävät uusien terveystaitojen omaksumista. Terveyskeskustelun tulee sisällyttää aikaisempaa enemmän yhteistä pohdiskelua terveysneuvojan ja nuoren välillä. (Terho ym. 2002: 421.)

3.2 Nuorten ylipaino ja siihen vaikuttavat tekijät

Ylipainon ja lihavuuden määrittely perustuu Suomessa pituuspainoon. Sillä tarkoitetaan painoa suhteessa samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon verrattuna. Nuori on ylipainoinen, kun pituuspaino on 20 - 40 %. Lihavuudesta puhutaan, kun pituuspaino on yli 40 %. (Lihavuus: Käypähoito -suositus, 2013.) Kansainvälisesti nuorten ylipainon ja lihavuuden arvioinnissa käytetään painoindeksiä, body mass index (BMI). THL on suositellut, että Suomessakin käytettäisiin BMI:tä yli kaksivuotiaiden lasten painon ja pituuden suhteen seurannassa. (Luokkanen – Ruotsalainen – Kyngäs – Kääriäinen 2013: 131.)

Nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta suomalaislasten osalta tietoa ajallisista muutoksista on vielä vähän. Elintason nousu yhdessä elintapojen ja elinympäristön muuttumisen kanssa ovat vaikuttaneet ylipainoisuuden ja lihavuuden yleistymiseen. Arkiliikunnan väheneminen ja liikkumaton elämäntapa lisäävät lihomisriskiä, kuten myös jatkuvasti saatavilla oleva liiallinen tai epäterveellinen ruoka. Suomessa, kuten muuallakin maailmassa, ylipainoisten ja lihaviin nuorten määrä on noin kolminkertaistunut 30 vuodessa. (Luokkanen ym. 2013: 131–132.)

Nina Vuorela (2011: 20–22) toteaa väitöskirjassaan, että viime vuosikymmenten aikana Suomalaisten lasten ja nuorten ruokavaliossa on tapahtunut huomattavia muutoksia. Muun muassa lisääntynyt sokeripitoisten juomien ja kaloripitoisten välipalojen napsottelu vaikuttavat nuorten ylipainoisuuden lisääntymiseen. Vähäinen liikunta lisää hänen mukaansa ylipainoisuutta, ja on yhteydessä lihavuuteen liitettyihin terveysriskeihin.

Ylipaino ei näytä jakautuvan tasaisesti nuorten keskuudessa. LL Susanna Kautiaisen (2008: 28–29) mukaan ylipainoisuus on harvinaisempaa suurimmissa kaupungeissa asuvilla nuorilla. Myös esimerkiksi koulumenestyksellä näyttäisi olevan merkitystä ylipainon jakautumisen kannalta. Niillä nuorilla, jotka kokevat menestyvänsä koulussa keskitasoa paremmin esiintyy vähemmän ylipainoa. Lihavuus näyttää keskittyvän niihin nuoriin, jotka jo ovat ylipainoisia.

Nina Vuorela (2011: 23) yhtyy Kautiaisen tutkimustuloksiin. Sosioekonomisilla tekijöillä on hänen mukaansa vaikutusta ylipainoisuuteen. Alempi sosioekonominen tausta näyttää osaltaan altistavan ylipainoisuudelle. Tämä kehitys on nähtävissä kaikissa länsimaissa.

Kautiaisen tuloksia tukevat myös aikaisemmat aiheesta tehdyt tutkimukset, joiden mukaan lasten ylipaino on Suomessa maaseutumaisessa ympäristössä yleisempää kuin kaupungeissa. Kuitenkin alue-eroja suurempia ovat eri väestöryhmien väliset ns. sosioekonomiset erot. Nämä erot näkyvät yksilöiden terveydessä ja hyvinvoinnissa sekä niihin keskeisesti vaikuttavissa tekijöissä. Väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen onkin keskeinen kansanterveydellinen haaste. (Mäki – Sippola – Kaikkonen – Pietikäinen – Laatikainen 2012: 24–27.)

3.3 Nuorten suunterveys

Lasten ja nuorten hampaiston tilasta ei ole kansallista tilastotietoa vuoden 2003 jälkeen. Jorma Suni kirjoittaa Hammaslääkärilehdessä tekemästään elinaika-analyysiin perustuneesta tutkimuksesta, jossa osoitetaan, että lasten ja nuorten hampaiston kunto on huonontunut. Samassa artikkelissa tulee esille, että tiedotus suunterveyden edistämisen tarpeesta ja keinoista kodeissa, sekä toisaalta suunterveydenhuollossa, eivät välttämättä tavoita nuoria ja heidän perheitään. (Sunin 2008: 23–25.)

Suni on hyvin huolestunut nuorten suunterveyden heikentymisestä, kuten hän Hammaslääkärilehden tieteellisessä artikkelissa kirjoittaa. Hänen mielestään tällainen suunta on looginen. Nuorten ruokailutottumukset ovat muuttuneet viimeisen vuosikymmenen aikana, ja samaan aikaan myös makeisten sekä virvoitusjuomien käyttö on kasvanut. Hän kirjoittaa ponnekkaasti, että nyt on aika tehdä muutoksia, ja toimia lasten ja nuorten suunterveyden hyväksi. (Suni 2006: 38–39.)

Sosiaali- ja Terveysministeriön raportissa (2004: 18) todetaan lasten ja nuorten suun terveyden hyvän kehityksen pysähtyneen. Nähtävillä on merkkejä jopa sen huonontumisesta. Lasten ja nuorten suun terveydessä on lisäksi suuria sekä yksilö- että kuntakohtaisia eroja. Yleinen kehitys on sen suuntaista, jossa lasten ja nuorten suun terveydelle on aikaisempaa enemmän riskejä. Huolestumista on herättänyt myös makeis- ja virvoitusjuoma-automaattien yleistyminen koulujen tiloissa. Johtopäätöksenä raportissa olikin, että juomavettä tulisi olla saatavilla helposti ja hygieenisesti koko koulupäivän ajan.

Kukka-Maaria Leivonen (2012: 3–6) yhtyy Pro Gradu tutkielmassaan aiempiin tutkimusten tuloksiin. Nuorten suunterveydessä on hänen mukaansa havaittu heikentymistä. Leivonen toteaa, että lyhyt koulutus ja alempi sosiaalinen tausta vaikuttavat osaltaan negatiivisesti nuoren suunterveyteen. Myös vanhempien koulutustaustalla ja suunterveydellä on vaikutusta nuoren suunterveyteen. Jos elämäntilanne nuoren perheessä on vaikea, ei suunterveys ole perheen tärkeysjärjestyksessä ensimmäisellä sijalla. (Suni 1997: 73).

Nuorten suunterveyden kannalta hammaskaries on edelleen yleinen ongelma. Lähes puolet 12-vuotiaana tervehampaisista lapsista saa kariesvaurioita 15 vuoden ikään mennessä, jotkut heistä runsaasti. Tärkeä hampaiden reikiintymiselle altistava tekijä on tiheään toistuva sokerilla makeutettujen juomien, makeisten ja muiden napostelutuotteiden käyttö. (Sosiaali- ja Terveysministeriö 2004: 14.) Kouluterveyskyselyn (2008 - 2009) mukaan joka kolmas yläkouluikäinen nuori söi epäterveellisiä välipaloja kaksi kertaa viikossa. (Luopa – Lommi – Kinnunen – Jokela 2010: 31).

Tästä voimme päätellä, että etenkin perheen sosioekonomisella taustalla näyttäisi olevan vaikutusta nuorten painonhallintaan sekä suunterveyteen. Tärkeimmiksi

tekijöiksi näyttäisivät nousevan nuoren elinolot, koulumenestys, ystävyysuhteet sekä tiedot ja asenteet.

3.4 Nuorten juomakulttuurin vaikutukset suunterveyteen ja ylipainoon

Kirsti Kasilan ja kumppaneiden tekemän tutkimuksen mukaan nuoret käyttävät kotonaan pääosin janojuomana mehua. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista nuorista ilmoitti juovansa mehua päivittäin tai lähes päivittäin. (Heinonen – Haavisto – Seppä – Hausen 2008: 20–25.) Virvoitusjuomien, mehujen, energijuomien ja makeisten myynnin onkin todettu kasvaneen Suomessa runsaasti viimeisen 20 vuoden aikana. Näiden juomien kulutuksen kasvu on samalla lisännyt etenkin hampaiden reikiintymistä nuorten keskuudessa. (Kasila 2007: 13.) Tämän suuntainen kehitys aiheuttaa nuorten hampaiden terveydelle suuren riskin. Mehujen sisältämät sokerit altistavat hampaiden reikiintymiselle, kun taas mehujen happamuus aiheuttaa hampaiden kulumista eli eroosiota. (Heinonen ym. 2008: 20–25.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti (2008) antaa lisää tietoa juomien kulutuksesta Suomessa. Raportin mukaan virvoitusjuomien kulutus kasvoi 1980-luvulta saavuttaen huippunsa vuonna 2002. Sen jälkeen on virvoitusjuomien kasvua tapahtunut lähinnä light -juomissa. Nuoret juovat vettä kyseisen raportin mukaan noin 4 dl päivässä. Erilaisia mehuja ja virvoitusjuomia pojat käyttävät reilut 4 dl ja tytöt vajaan 3 dl päivässä. (Valsta – Borg – Heiskanen 2008: 53.)

Juomien vaikutusta suunterveyteen tarkastellaan usein juomien sisältämien sokerien ja happojen kannalta. Hampaiden reikiintymistä aiheuttavat bakteerit käyttävät ravinnokseen sokereita. Bakteerien aineenvaihdunnantuotteena syntyvät hapot saavat aikaan kiilteen liukenemistä. Myös hampaiden kulumisen eli eroosion on hampaan kiillekudoksen liukenemistä, mutta siinä bakteerit eivät ole mukana. Hammaskiille kestää happamuutta aina pH -arvolle 5,5 asti. Kun happamuus suussa laskee alle tämän arvon, myös eroosioriski kasvaa. Juomien happamuuden lisäksi niiden sisältämien happojen laatu vaikuttaa eroosion kehittymiseen. (Heinonen ym. 2008: 20–21.)

Hampaiden eroosio on koko ajan lisääntyvä ongelma nuorten keskuudessa. Marika Rosvalin tutkimuksessa (2010: 10) todettiin, että eroosioaurioita esiintyy väestössä noin 10 %:lla. Rosval tuo esille, että viime vuosina on tutkimusten mukaan havaittu eroosion lisääntymistä etenkin lapsilla ja nuorilla. Tähän liittyy nuorten lisääntynyt limsojen ja energiajuomien kulutus. Eroosion kehittymisen kannalta on haitallista juoda kuivaan suuhun esimerkiksi urheilu- tai energiajuomia, joissa on matala pH -arvo (Liite 3).

Runsas sokeripitoisten juomien käyttö on yhdistetty myös lihavuuteen. Tutkimukset ovat pääosin osoittaneet sokeripitoisten juomien lisäävän painoa tai energiansaantia, ja niiden korvaaminen energiattomilla juomilla vähentävän painoa erityisesti lapsilla kuten Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportissa (2008) raportissa todetaan. (Valsta ym. 2008: 35.) (Liite 4)

Kuten jo aiemmin on todettu, on mehujen, limsojen ja energiajuomien käyttö nuorten keskuudessa kasvussa. Tästä voimme päätellä, että terveyskäyttäytymisen muutosta juomakulttuurin osalta nuorten keskuudessa tarvitaan.

3.5 Vesi janojuomana

Vettä janojuomana on tutkittu vähän. Vesi ei sisällä sokeria eikä myöskään hampaille haitallisia happoja. Vesi ei laske suun pH arvoa. Suomessa vesijohtovesi on siis erinomainen janojuoma ajatellen suunterveyttä sekä painonhallintaa. (Valsta ym. 2008: 6,35).

Vesimolekyylissä on kaksi vetyatomia ja yksi happiatomi, H₂O. Vesi on elämän tärkeimpiä kemiallisia yhdisteitä. Ihminen tarvitsee juomavettä toiminnoistaan riippuen 2-5 litraa päivässä. Noin 65 % ihmisestä on vettä. 100 g:ssa vettä on 1mg natriumia ja 3mg kalsiumia. (Helldan – Salmenhaara – Pakkala – Korhonen – Reinivuo 2011: 57.)

Veden riittävän juomisen etuihin ajatellen painonhallintaa kuuluu se, että liian vähäisen vedenjuonnin ajatellaan lisäävän ruokahalua. Lisäksi vielä nestehukasta johtuva viireystilan lasku on epäedullista ajatellen painonhallintaan myönteisesti vaikuttavia elämäntapoja, kuten liikkumista. Painonhallinnan kannalta on suositeltavaa juoda 1-

1,5litraa vettä päivässä. Toisaalta liian runsaasta vedenjuonnista ei ole todettu olevan hyötyä painonhallintaa ja terveyttä ajatellen. (Valsta ym. 2008: 35.)

Voimme todeta, että paras janojuoma on puhdas ja raikas vesi. Sokeripitoiset juomat ovat huonoja janon sammuttajia ja ne sisältävät yllättävän paljon energiaa. Vesi on kaloriton juoma eikä sisällä hampaita kuluttavia happoja. Se on turvallinen juoma suun terveyden kannalta ja painonhallinnassa. Veden juomisella on positiivisia vaikutuksia myös painonhallintaan. Riittävästi nautittuna se vähentää ruokahalun tunnetta. Veden juominen varsinkin, jos se korvaa energiapitoisen juoman näyttää myös olevan eduksi painonhallinnassa.

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa nuorille järjestettävä kampanja veden juomisen positiivisista vaikutuksista painonhallintaan ja suunterveyteen Hartwall Areenalla järjestettävässä Elämä Lapselle -konsertissa.

Tavoitteena on, että nuoret omaksuvat veden juomisen positiiviset vaikutukset painonhallintaan ja suun terveyteen.

Kehittämistehtävät:

Millaisia ovat nuorten janojuomat?

Millaisia vaikutuksia veden juomisella on nuorten painonhallintaan?

Millaisia vaikutuksia veden juomisella on nuorten suun terveyteen?

Miten nuoret innostuvat juomaan vettä janojuomana?

.

5 Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt voivat olla hyvin monenlaisia tuotoksia, mutta usein ne jaetaan tutkimuksellisiin ja toiminnallisiin opinnäytetöihin. Opinnäytetyö on osa opiskelijan ammatillista kehittymistä ja sen tekemisellä osoitetaan oman koulutusalan tiedon ja menetelmien hallintaa. (Hakala 1998: 21–22.) Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka eteni tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia mukaillen.

Toiminnallinen opinnäytetyö tehdään työelämälähtöisesti kehittämään ja järjeistämään toimintaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee olla käytännön läheinen. Siinä tulee näkyä kuitenkin tutkimuksellinen ote, ja sen on osoitettava oman alansa tiedon sekä taidon hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi osiota: toiminnallisen osuuden eli produktin ja opinnäytetyön raportoinnin. Se voi olla esimerkiksi opas, nettisivut tai jonkin tapahtuman järjestäminen. (Vilka – Airaksinen 2003: 9.) Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa järjestimme terveydenedistämiskampanjan yläkouluikäisille nuorille.

Opinnäytetyömme terveydenedistämiskampanjaa mainostettiin Metropolia ammattikorkeakoulun Facebook -sivuilla etukäteen. Lisäksi lähetimme paikan päältä tietoa ja kuvia tunnelmasta twitteriin. Tämän mahdollisti meille metropolian pr sihteeri. Tällä tavoin halusimme saada kampanjallemme näkyvyyttä. Toiveenamme on kampanjan jatkuminen tulevaisuudessa laajemmassa mittakaavassa.

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus järjestettiin Elämä Lapselle -konsertissa 18.9.2013. Toimintamme käsitti nuorille suunnatun terveydenedistämistapahtuman Trendikäs vesi -kampanjan myötä. Halusimme toimintaympäristön olevan nuorille suunnatun konsertin yhteydessä. Tapahtumassa tarjosimme nuorille vettä, ja kerroimme veden positiivisista vaikutuksista suunterveyteen ja painonhallintaan. Lisäksi olimme suunnitelleet nuorille suunnatun esitteen vedestä janojuomana. Näitä esitteitä jaoimme kaikille halukkaille.

Kaikenlainen kehittämistyö voidaan jäsentää yksinkertaiseksi muutostyön prosessiksi kuten Ojasalo (2009: 23) kirjassaan toteaa. Ensimmäisenä tulee selvittää

kehittämishaasteet, niitä koskevien tavoitteiden asettaminen ja suunnitelma siitä, miten tavoitteisiin voidaan päästä. Toteutusvaiheen jälkeen arvioidaan, miten prosessissa on onnistuttu. (Ojasalo 2009: 23.) Tämän ajatuksen mukaisesti pohdimme, mitä haasteita toimintaympäristössämme olisi. Otimme huomioon konsertin luonteen ja roolimme tapahtumassa sekä laadimme suunnitelman toiminnastamme tapahtumapaikalla.

Opinnäytetyömme eteni tutkimuksellisen kehittämistyön prosessia mukailleen seuraavasti. (Ojasalo 2009: 26.)

1. Tunnistetaan kehittämiskohde ja määritellään alustavat tavoitteet

Opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2013 aiheen valinnalla. Ryhmämme opinnäytetyöt liittyivät THL:n Lihavuus laskuun -kampanjaan. Opinnäytetyönaiheen jäsentämisen tunneilla käytimme ideointimenetelmänä aivoriihiöskentelyä. Aivoriihi on luovan ongelmanratkaisun menetelmä, jolla tuotetaan ideoita ryhmässä. Aivoriihiöskentelyssä pyritään ryhmätyönä ideoimaan uusia lähestymistapoja tai ratkaisua johonkin ongelmaan. (Ojasalo 2009: 145–146.) Päädyimme aivoriihiöskentelyn avulla valitsemaan aiheeksemme veden, joka muotoutui myöhemmin Trendikkääksi vedeksi.

Tunnistimme opinnäytetyömme kehittämiskohteeksi yläkouluikäisten nuorten suunterveyden edistämisen. Pian aiheen valinnan jälkeen saimme idean osallistumisesta Elämä Lapselle -konserttiin. Alustavaksi tavoitteeksemme asetimme sen, että saisimme kohderyhmämme nuoret innostumaan veden juomisesta janojuomana konserttitapahtuman yhteydessä järjestämässämme terveydenedistämistapahtumassa. Osallistuimme syksyllä 2013 Elämä Lapselle -konserttiin, jossa meillä oli Trendikäs vesi -infopiste. Elämä Lapselle -konsertti on Suomen suurin valtakunnallinen hyväntekeväisyystapahtuma. Tapahtuman konsertti televisioitiin. Idea osallistumisesta kyseiseen konserttiin alkoi muodostua heti aiheen valinnan jälkeen. Halusimme tavoittaa kohderyhmämme nuoria mahdollisimman laajalti. Ajatus oli, että osallistuisimme isompaan tapahtumaan, jotta opinnäytetyöllämme olisi todellista merkitystä tavoitteitamme ajatellen.

2. Tutustaan kehittämiskohteeseen teoriassa ja käytännössä

Perehdyimme kehittämiskohteeseen sekä teoriassa että käytännössä. Kokosimme tietoperustaa etsimällä nuoriin ja heidän innostamiseensa liittyviä tutkimuksia ja artikkeleita. Tutkimuksellisessa kehittämistyössä teoria on tärkeä väline kehittämiskohteen ja ratkaisujen ymmärtämisessä. Tutkimuskirjallisuus auttoi ymmärtämään kehittämisenkohdetta ja rajaamaan sekä määrittämään kehittämisen tavoitteita. (Ojasalo 2009: 30.) Pitkään mietimme, minkä terveydenedistämisen näkökulman ottaisimme työhömmme, joka sopisi tutkittuun tietoon siitä, miten nuoret toivoivat saavansa terveydenedistämistä ja terveysneuvontaa. Päädyimme käyttämään sosiaalista markkinointia terveydenedistämisen välineenä. Näin otimme huomioon aiemman kehittämiskohteeseen liittyvän teoreettisen tiedon. Kehittämiskohteeseen perehtyminen on olennaista hankkeen onnistumisen kannalta. (Ojasalo 2009: 28–30.)

Kehittämistyössä voi joskus olla tarkoituksenmukaista hakea internetistä ja muista lähteistä myös muuta kuin tutkittua tietoa. (Ojasalo 2009: 31.) Käytimme hyväksemme nuorten keskustelupalstoja ja blogeja, jotka liittyivät terveysneuvontaan. Tämä auttoi terveyden edistämisen lähtökohdan valinnassa.

Toimintamme eteni hakemalla monipuolista tietoa kehittämiskohteestamme tekemällä kirjallisuushakuja eri tietokannoista mm. nuorista ja lihavuudesta sekä suunterveydestä. Olimme yhteydessä työelämän yhteistyökumppaneihimme, etenkin Kummit ry:hyn, josta saimme tietoa kehittämishankettamme varten.

3. Määritetään kehittämistehtävä ja rajataan kehittämiskohde

Kehittämistehtävä määrittää tarkasti, mihin kehittämisellä pyritään. Kehittämistehtävien määrittämisessä pohdimme syvällisesti ja huolellisesti, mihin kehittämisellä pyritään. (Ojasalo: 34.) Kehittämiskohteemme rajautui jo alkuvaiheessa aiheen valinnan yhteydessä yläkouluikäisiin nuoriin. Kehittämistehtäväksi määritettiin nuorten innostaminen veden juomiseen, janojuomien kartoittaminen sekä veden juomisen vaikutukset nuorten suunterveyteen ja painonhallintaan.

4. Laaditaan tietoperusta ja suunnitellaan lähestymistapa ja menetelmät

Tietoperustan muodostumisessa käytimme apunamme käsitekarttaa. Käsitekarttaa varten laadimme ensin miellekartan eli mind mapin. Kirjoitimme tyhjän paperin keskelle kehittämistyömme tärkeimmän asian, joka on nuorten innostaminen veden juontiin janojuomana. Tämän jälkeen kirjoitimme ympärille avainsanoja, jotka liittyivät keskellä olevaan teemaamme. Seuraavassa vaiheessa kirjoitimme näihin sanoihin liittyviä sanoja. Miellekartta auttoi meitä ymmärtämään kehitettävänä olevaan asiaamme liittyviä asioita ja yhteyksiä. (liite 5)

Opinnäytetyömme terveydenedistämisen keinoksi tarkentui sosiaalinen markkinointi. Tämä terveyden edistämisen malli keskittyy käyttäytymisen muuttamiseen. Opinnäytetyössämme tämä tarkoittaa nuorten juomakulttuurin muuttamista suunterveyttä parantavaksi ja painonhallintaa ylläpitäväksi. Sosiaalinen markkinointi tarkoittaa sitä, että kaupallisia markkinointitekniikoita sovelletaan terveydenedistämishjelmien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Tietoperustassa esitettyjen tutkimusten perusteella kaupallinen markkinointi tehoaa nuoriin. Yhä useampi nuori juo limsoja ja energiajuomia. Tällä opinnäytetyöllä haluamme vaikuttaa nuoriin sosiaalisen markkinoinnin keinoin, joissa on kyse käyttäytymismuutoksen myymisestä. Nuorten innostamiseen löysimme mielenkiintoisen teorian sosiokulttuurisesta innostamisesta. Opinnäytetyössämme tämä tarkoittaa nuorten herättelemistä ja innostamista pohtimaan omien juomavalintojen vaikutuksia suunterveyteen ja painonhallintaan.

5. Julkistetaan opinnäytetyö

Opinnäytetyömme julkistaminen tapahtuu Kummit -lehden artikkelissa. Tämän lisäksi teemme Metropolia Ammattikorkeakoululle opinnäytetyön loppuraportin. Olimme yhteydessä Kummit -lehden päätoimittajaan, ja sovimme, että tuottamamme artikkeli julkaistaan syksyllä 2014 lehdessä.

6. Arvioidaan kehittämisprosessi ja lopputulokset

Opinnäytetyöhankkeemme ajan olimme aktiivisesti vuorovaikutuksessa työelämän yhteistyökumppaneidemme kanssa. Huolehdimme myös prosessin järjestelmällisyydestä. Lähteet valikoimme vain luotettavista tutkimuksista ja tieteellisistä artikkeleista. Koko opinnäytetyöhankkeemme ajan dokumentoimme ja raportoimme hankitut tiedot, joihin oli siten helppo tarvittaessa palata.

7. Prosessianalyysi

Kuvaamme toimintaamme Trendikäs vesi -kampanjassa prosessianalyysimenetelmää mukaillen. Prosessianalyysin avulla voidaan kehittää prosesseja ja selvittää eri osapuolten rooleja prosessissa. Siinä voidaan selvittää prosessin kriittiset vaiheet sekä se, missä ja miksi mahdollisia ongelmia ilmenee. Tähän menetelmään kuuluu prosessikaavion laatiminen (Ojasalo 2009: 158.)

Prosessianalyysimenetelmään kuuluvat seuraavat toimet:

Ensimmäisessä vaiheessa valitaan kehitettävä palveluprosessi sekä asiakas. Tässä opinnäytetyössä kehitettävä palveluprosessi on nuorten terveydenedistäminen sosiaalisen markkinoinnin keinoin Elämä Lapselle -konsertissa. Asiakas on yläkouluikäinen nuori.

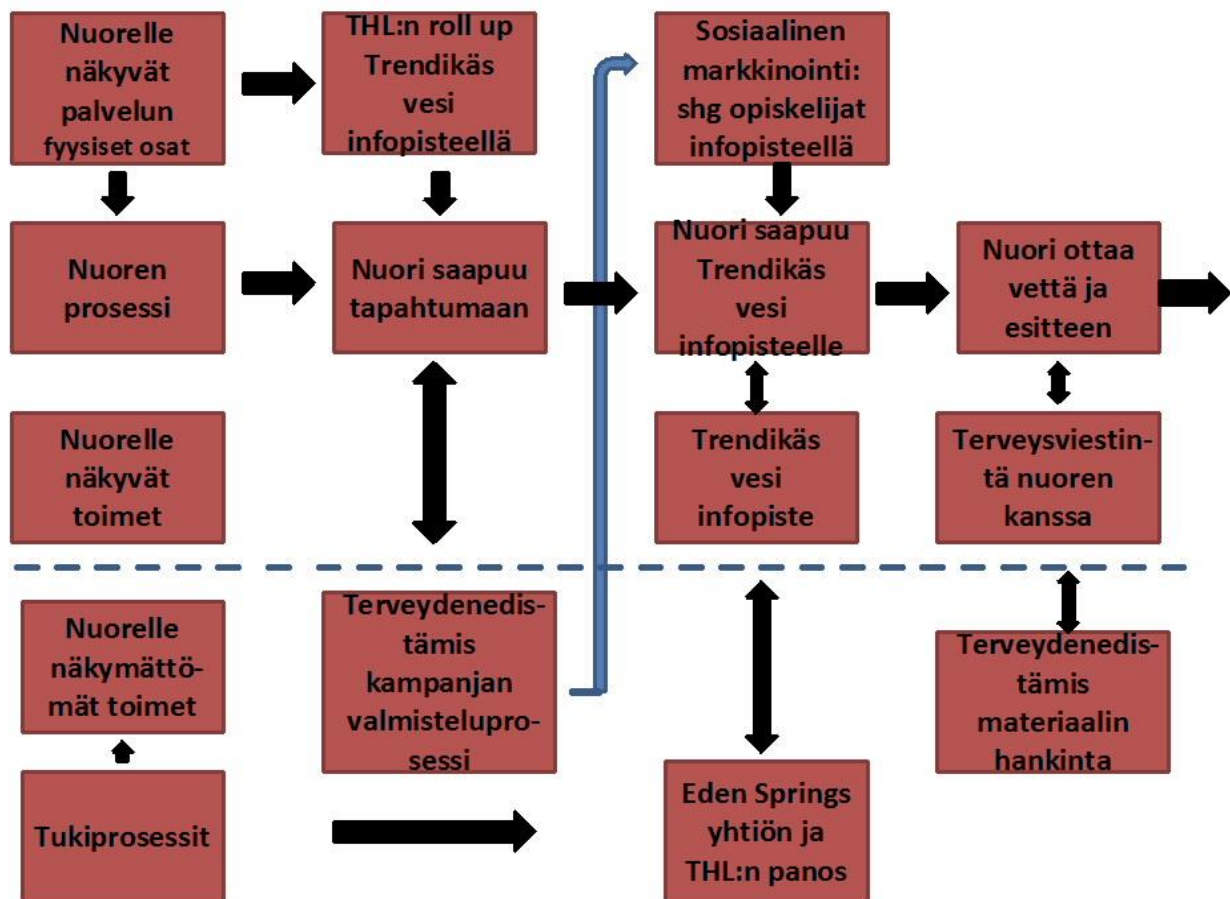
Toisessa vaiheessa selvitetään prosessi asiakkaan näkökulmasta. Konserttitapahtumassa olimme terveyttä edistävässä vuorovaikutuksessa nuorten kanssa. Kyseisessä toimintaympäristössä toimiminen edellytti meiltä kykyä vastata spontaanisti nuorten kysymyksiin, ja antaa tietoa lyhyesti aiheestamme eli Trendikkäästä vedestä. Olimme varautuneet lyhyeen vuorovaikutustilanteeseen. On tärkeää ottaa huomioon nuorten resurssit keskittyä terveysinformaatioon.

Kolmannessa vaiheessa selvitetään asiakaskontaktissa olevien työntekijöiden toimet, asiakkaalle näkyvät ja näkymättömät toimet sekä mahdolliset tekniikan välityksellä tehtävät toimet. Näkyviä toimijoita olimme me, suuhygienistiopiskelijat. Olimme sopineet työnjaosta keskenämme. Yksi meistä oli veden jaossa, yksi oli keskittynyt keskustelemaan nuorten kanssa ja yksi jakoi esitteitä. Olimme sopineet, että tietyin ajoin

vaihdoin rooleja. Ajoittain työnjakomme sekoittui, mutta se ei haitannut toimintaamme. Toinen näkyvä toimija oli THL:n roll up, joka oli vesiaiheinen.

Prosessianalyysin erona muihin prosessikaavioihin on siinä, että se korostaa asiakkaan roolia prosessissa. Tämä tekee siitä erityisen käyttökelpoisen palveluiden kehittämistyökalun. Se auttaa näkemään projektin kriittisiä ja heikkoja kohtia, jotka todennäköisesti kaipaavat jatkossa kehittämistä ja tarkkailua. Prosessianalyysi edesauttaa luomaan keskustelua palvelusta havainnollistamalla projektin kokonaisuuden, palvelun osatekijät ja niiden yhteydet. (Ojasalo 2009: 162.)

Seuraava kaavio havainnollistaa prosessianalyysin, jonka teimme Trendikäs vesi -kampanjaa varten:



6 Tuotos

Tuotoksena tässä opinnäytetyössä on Trendikäs vesi -kampanja, joka perustuu sosiaaliseen markkinointiin ja sosiokulttuuriseen innostamiseen. Lisäksi suunnittelimme vesi-aiheiset esitteet, jotka toimivat tietoisuina kertoen nuorille veden juomisen positiivisista vaikutuksista suunterveyteen ja painonhallintaan.

Tässä kappaleessa käsittelemme terveydenedistämiskampanjamme kahta keskeistä osa-aluetta, jotka ovat sosiaalinen markkinointi ja sosiokulttuurinen innostaminen. Nämä osa-alueet vaikuttivat siihen, miten muotoilimme tekstit esitteisiin, joita jaoin nuorille Elämä Lapselle -konsertissa järjestämässämme terveydenedistämistilaisuudessa.

6.1 Sosiaalinen markkinointi Trendikäs vesi -kampanjassa

Elämä Lapselle -konsertin aikana Hartwall Areenan käytävillä oli eri yritysten infopisteitä, joista yksi oli ryhmämme pystyttämä Trendikäs vesi-infopiste. Ovet aukenivat konserttiyleisölle tunteja ennen konsertin alkua. Ennen konsertin alkua, ja sen aikana, meillä oli mahdollisuus tavoittaa nuoria. Infopisteemme sai innostunutta huomiota osakseen ja tavoitimme juuri haluamiamme yläkouluikäisiä nuoria.

Käytimme kampanjassamme terveydenedistämisen keinona sosiaalista markkinointia. Markkinoimalla terveellisempää vaihtoehtoa epäterveellisten juomien sijaan, halusimme muuttaa nuorten juomatapoja. Markkinoimme vettä janojuomana nuorille, jotta he itse pystyisivät tekemään parempia valintoja juomien suhteen. Sosiaalinen markkinointi on kantava voima, se tarkensi terveydenedistämisen laajempaa näkökulmaa juuri nuorille sopivaksi. Nuorethan ovat otollista maaperää muutokselle.

Sosiaalisen markkinoinnin tavoitteena on siis muuttaa tai ylläpitää yksilöiden käyttäytymistä. Tavoite on konkreettinen muutos, ei pelkästään tietoisuuden lisääntyminen tietystä asiasta. Toiminta ei ole sosiaalista markkinointia, jos pyritään vain tietoisuuden lisäämiseen tai asenteisiin vaikuttamiseen (Tukia – Wilskman – Lähteenmäki 2012: 2.) Pyrimme muuttamaan nuorten käyttäytymistä siten, että he valitsisivat veden janojuomaksi epäterveellisten juomien sijaan.

Sosiaalinen markkinointi tarkoittaa sitä, että kaupallisia markkinointitekniikoita sovelletaan terveydenedistämishjelmien suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin. Sosiaalinen markkinointi ei kuitenkaan tähtää rahallisiin voittoihin vaan yksilöiden ja yhteisöjen hyödyttämiseen. Sosiaalisen markkinoinnin malli keskittyy yksilöiden käyttäytymisen muuttamiseen, jolloin kohderyhmällä on keskeinen rooli prosessissa. (Savola – Koskinen – Ollonqvist 2005: 56.)

Sosiaalisen markkinoinnin kohteena on siis ihmisen käyttäytyminen. Keskeisenä ajatuksena on se, että pyritään ymmärtämään, mitä ihmiset oikeasti tekevät ja miksi. Selvitetään käyttäytymisen vaikutukset ja vaikuttajat. Lisäksi selvitetään kannustimet ja mahdolliset esteet. Käyttäytymisen muuttaminen ei ole helppoa, joten prosessin arviointi onkin erityisen tärkeää. Arvioidaan tavoitteen edistymistä, ja prosessin vahvuuksia ja heikkouksia. Sosiaalisen markkinoinnin avulla voidaan perustella uusia hankkeita, ja kehittää jo olemassa olevien hankkeiden sisältöä. (Nutbeam – Harris 2004: 43.)

Valitsimme sosiaalisen markkinoinnin terveydenedistämisen keinoksi Trendikäs vesi -kampanjaan. Tuotteiden myymisen sijaan ”myimme” käyttäytymisen muutosta. Perehdyimme kohderyhmämme käyttäytymiseen teoriassa, ja selvitimme, mitkä tekijät vaikuttavat yläkouluikäisten nuorten terveystyöskäytymiseen. Halusimme innostaa nuoria juomaan vettä janojuomana, ja näin muuttaa heidän käyttäytymistään terveellisemmäksi.

Sosiaalinen markkinointi ei ole niinkään pelkkä teoria, vaan terveydenedistämisen suunnitteluvaiheen malli. Se tarjoaa mahdollisuuden yhdistää eri teorioiden elementtejä, jotka täydentävät toisiaan. Sosiaalisen markkinoinnin malli rohkaisee luovaan aiheeseen lähestymiseen, ja erityisesti kehittämään viestinnän kanavia terveydenedistämisen tueksi. (Nutbeam – Harris 2004: 46.) Tämä ajatus sopi kampanjaamme erityisen hyvin, koska halusimme tavoittaa nuoret heille mieluisalla tavalla.

Monia kaupallisessa markkinoinnissa käytettäviä tekniikoita käytetään myös sosiaalisessa markkinoinnissa. Ero kaupallisen ja sosiaalisen markkinoinnin välillä on se, että kaupallinen markkinointi hyödyttää asiakasta, yritystä ja sen osakkaita kun taas sosiaalinen markkinointi hyödyttää yksilöitä ja yhteisöjä. Kaupallisessa markkinoinnissa tavoitteena on rahallinen tuotto, jota sosiaalisessa markkinoinnissa ei tavoitella. (Nutbeam – Harris 2004: 43–44.)

6.2 Sosiokulttuurinen innostaminen Trendikäs vesi -kampanjassa

Tämän opinnäytetyön yhtenä kehittämistehtävänä oli selvittää, miten innostaa nuoria juomaan vettä janojuomana. Halusimme nimenomaan saada nuoret innostumaan vedestä ja pitämään sitä trendikkäänä vaihtoehtona muille janojuomille.

Kampanjamme avulla halusimme nimenomaan innostaa nuoria. Pehdyimme innostamisen käsitteeseen lähemmin, ja löysimme sosiokulttuurisen innostamisen, josta Leena Kurki on kirjoittanut useita julkaisuja. Kurjen mukaan innostajan ominaisuuksista välttämätön on oma innostus, muutoin ei hänen mukaansa voi innostaa toista ihmistä. Innostaminen on osallistamista, ja sitä voidaan toteuttaa ihmisten arkiympäristöissä. Ammatillinen innostaja on motivoija, herkistäjä ja tietoisuuden herättäjä. Innostajan suhde toisiin ihmisiin tulee olla ”aito pedagogisesti”. Siihen liittyy tasa-arvoisuus, ja jokaisen persoonallisen arvokkuuden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. (Kurki 2008: 106–107.)

Innostaminen tulee espanjankielisestä sanasta animacion. Kurjen mukaan animacion - ilmaukseen liittyy herkistyminen, jota tarvitaan ennen innostamista. Tietoisuuden herättäminen on myös läheisesti animaciota kuvaava ilmaus. Innostaminen tulee sanasta anima eli elämä tai elähdyttäminen. Innostaminen elähdyttää, herkistää sekä herättää tietoisuutta. Innostamisen avulla voidaan saada nuoret liikkeelle. Ihmisten innostamiseen kuuluu siten muun muassa osallistava projektien suunnittelu ja toteutus. (Kurki 2000: 18–19.)

Infopisteellämme näkyi selvästi innostaminen. Olemme olleet koko opinnäytetyöprosessin ajan erittäin innostuneita Trendikkäästä vedestä. Oma innostumisemme ei voinut olla näkymättä. Halusimme osallistaa nuoret toimintaamme. Hehkutuksemme oli tehokasta ja nuoria oli laumoittain ympärillämme. Yhdessä pohdimme ratkaisuja heidän juomakulttuurinsa muuttamiseksi. Oma innostuksemme vain kasvoi, kun huomasimme saavamme nuoria mukaan keskusteluun.


Trendikäs vesi -kampanjassa toteutimme sekä suullista että kirjallista terveysviestintää. Terveysviestintä on tavoitteellista toimintaa, päämääränä on edistää terveyttä. Terveysviestinnässä rakennetaan myös sosiaalista vuorovaikutusta terveyden ja sairauden toimijoiden välille. WHO:n määritelmän mukaan terveysviestintä on keino

välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystietoisuuskysymyksistä. Kaikkia viestinnän muotoja voidaan käyttää levitettäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisättäessä yksilön tai yhteisön terveystietoisuutta. (Torkkola 2008: 81.)

Kirjallisen terveystietoisuuskysymyksen toteutimme veden hyödyllisyydestä kertovan esitteen avulla. Esitteen laadimme itse nimenomaan nuorille, ja halusimme sen olevan sekä informatiivinen että hauska. Käytimme innostamiseen värejä. Valitsimme esitteisiin erivärisiä papereita, joihin tulostimme lyhyet tietoiskut. Esitteemme perustui sosiaaliseen innostamiseen, nuorten hermistämiseen. Valitsimme tietoiskuihin pupun ja koiran kuvat. Annoimme nuorille kirjallisen tietoiskun terveystavoitteidemme mukaisesti, jonka avulla kannustimme veden juomiseen päivittäisenä janojuomana ja terveyttä edistävänä tapana. Jakamamme esitteen tarkoituksena oli sekä tuottaa hyvää mieltä, että antaa tärkeää tietoa veden juomisen positiivisista vaikutuksista. Esite sisälsi ajatukset siitä, että on trendikästä juoda vettä, joka on kaloriton juoma, eikä se aiheuta hampaiden reikiintymistä tai kuluta hampaiden kiillettä. Keskeinen sanoma oli se, että vesi on paras janojuoma. Tämä sai nuorilta hyvän vastaanoton. Lyhyet terveystietoisuuskysymykset voidaan muistaa. Jokaisen väittämän jälkeen esitteessä oli hymiö hymyilevästä kasvosta. Osassa esitteistä oli myös eläinhahmo, jolla oli puhekuplassa konsertin pääesiintyjän räp-artisti Cheekin hittikappaleen sanoihin viittaavat lainaukset. Nämä iskulauseet olivat ”timantit on ikuisia” ja ”vesi vanhin voitehista”.

Ole trendikäs ja juo vettä!

- ☺ **Vesi on kaloritonta**
- ☺ **Vesi ei aiheuta hampaiden reikiintymistä**
- ☺ **Vesi ei kuluta hampaittesi kiillettä**
- ☺ **Vesi on paras janojuoma**



Vesi vanhin voitehista ja timantit ikuisia!

Ole trendikäs ja juo vettä!

- ☺ Vesi on kaloritonta
- ☺ Vesi ei aiheuta hampaiden reikiintymistä
- ☺ Vesi ei kuluta hampaittesi kiillettä
- ☺ Vesi on paras janojuoma

Vesi vanhin
voitehista ja
timantit ikuisia!



7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tarkastelu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa nuorille järjestettävä kampanja veden juomisen positiivisista vaikutuksista suunterveyteen ja painonhallintaan Hartwall Areenalla järjestettävässä Elämä Lapselle -konsertissa.

Halusimme kohdata mahdollisimman monia nuoria järjestämämme Trendikäs vesi -kampanjan yhteydessä, ja tämä toteutui mielestämme hyvin. Toimintaympäristö vastasi odotuksiamme siitä, että tavoittaisimme konsertissa ison joukon yläkouluikäisiä nuoria yhdellä kertaa. Kampanjamme sai pääsääntöisesti positiivisen ja innostuneen vastaanoton. Mielestämme onnistuimme tavoittamaan nuoria terveydenedistämiskampanjassamme hyvin, ja saimme heidät kiinnostumaan aiheestamme. Valtaosa infopisteessämme vierailleista nuorista halusi ottaa vastaan esitteemme veden juomisen positiivisista vaikutuksista. Kannustimme samalla heitä käyttämään vettä janojuomana. Meillä oli vettä jaettavana 120 litraa, joka loppui kesken. Tekemiämme tietoiskuesitteitä olimme painaneet 600 kappaletta, joista saimme jaettua 500 kappaletta.

Koulutuksessamme on painotettu terveydenedistämisen tärkeyttä, mikä on mielestämme hyvä asia. Aikaisemmin terveydenedistäminen oli autoritääristä neuvojen

ja ohjeiden antamista. Nykykäsityksen mukaan terveydenedistämisen tulee olla asiakaslähtöistä ja neuvottelevaa vuorovaikutusta. Mielestämme onnistuimme Trendikäs vesi -kampanjassa kohtaamaan nuoret heidän omalla tasollaan, ja saimme heidän kanssaan aikaan hyvää vuorovaikutusta aiheemme tiimoilta. Terveydenedistämisen ideologiassa terveyttä ei edistetä vain yksilötasolla, vaan terveyttä muodostuu sosiaalisissa yhteyksissä. (Asikainen 2009: 9). Tähän ajatukseen pohjasimme halumme osallistua suureen nuorille järjestettävään tapahtumaan.

7.2 Prosessianalyysikaavion arviointi

Tässä kappaleessa arvioimme toimintaamme laatimamme prosessianalyysikaavion pohjalta. Prosessianalyysikaavio perustuu kokemuksiimme pilottihankkeena toteutetun terveydenedistämiskampanjan organisoimisesta.

Kaaviossa kuvataan nuorille näkyviä palveluita ja toimia. Näitä palveluita olivat Trendikäs vesi-infopisteemme, suunhoitotuotteet, infolehtiset sekä THL:n roll up. Tärkeänä kaaviossamme pidimme nuoren prosessia. Nuoren prosessi alkoi kun hän tuli tapahtumaan ja saapui Trendikäs vesi-infopisteelle. Nuoren prosessin kehittymisen kannalta avainasemassa oli terveystiedot hänen kanssaan.

Kampanjaamme liittyi kiinteästi terveydenedistäminen nuorten toiveitten mukaisesti. Olimme etsineet kampanjaamme varten tietoa siitä, miten nuoret toivovat terveydenedistämistä annettavan. Terveydenedistämisen lähtökohtina olivat sosiaalinen markkinointi sekä sosiokulttuurinen innostaminen. Trendikäs vesi -kampanjassa antamamme terveystiedot oli suunnattu juuri nuorille, ja lähestyimme heitä heidän omalla tasollaan. Pidimme tärkeänä nuorten kohtaamista, koska juuri sitä nuoret arvostavat. Pyrimme luomaan heihin tasavertaisen kumppanuussuhteen. Ohjauksemme oli neuvottelevaa ja esitimme heille avoimia kysymyksiä, jolloin he itse pääsivät miettimään veden juomisen positiivisia vaikutuksia. Keskustelun eteneminen tapahtui molempien osapuolten ehdoilla. Vuorovaikutus oli molemminpuolista, nuoret saivat esittää meille omia ajatuksiaan ja kysymyksiään. Terveystiedon antotapa vaikuttaa nuoriin terveystiedon persoonallisuuden ohella, joten olimme todella positiivisia ja helposti lähestyttäviä, luotettavan oloisia ja nimenomaan kuuntelimme nuoria. Lisäksi nuori sai infopisteellä suunnittelemamme esitteen, suunhoitotuotteita sekä vettä. Näistä toimista muodostui nuoren prosessi.

Kaaviossa kuvataan myös nuorelle näkymättömiä toimia. Näihin toimiin kuului terveydenedistämiskampanjamme valmisteluprosessi. Valmisteluprosessi sisälsi terveydenedistämismateriaalien suunnittelun, hankinnan ja arvioinnin hankkimistamme materiaaleista. Työnjaosta olimme sopineet keskenämme.

Tukiprosesseilla kampanjassamme tarkoitetaan yhteistyökumppaneitamme, joita olivat Lastenklonikoiden Kummit ry, Eden Springs Finland Oy sekä Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.

Prosessianalyysikaavion avulla huomasimme, että tukiprosessit kampanjassamme olisivat voineet olla vahvemmin esillä. Tukiprosesseja voisi mielestämme tehostaa kampanjan paremman näkyvyyden saavuttamiseksi. Saadaksemme ”mainostettua” Trendikästä vettä janojuomana olisimme tarvinneet kampanjallamme näkyvyyttä myös konserttialin sisällä. Tämän perusteella voimme todeta, että yhteistyön kehittäminen työelämän yhteistyökumppaneiden kanssa on ensiarvoisen tärkeää tätä pilottihanketta mahdollisesti seuraavassa jatkohankkeessa tai -hankkeissa. Toiveemme on, että Trendikäs vesi -kampanjaa voidaan jatkossa hyödyntää mahdollisimman tehokkaasti.

7.3 Opinnäytetyön eettiset kysymykset

Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuvat tieteen tekemisen eettiset säännöt sekä yritysmaailman eettiset säännöt. Opinnäytetyö tulee tehdä rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. (Ojasalo: 48.) Tätä opinnäytetyötä tehdessämme olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa työssämme sitä, että olemme noudattaneet eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Lisäksi olemme noudattaneet yleistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta opinnäytetyön tekemisessä, sekä tuotoksemme esittämisessä ja tallentamisessa. Olemme pyrkineet siihen, että opinnäytetyömme suunnittelu, toteutus ja raportointi ovat laadukasta.

Lähtökohtana opinnäytetyömme eettisyydelle on ollut tarkka ja huolellinen viittaaminen lähteisiin, ja lähdeviitteiden merkitseminen. Lisäksi olemme ottaneet huomioon muiden tutkijoiden saavutukset, ja kunnioittaneet heidän töitönsä, sekä olemme antaneet niille kuuluvan kunnioituksen ja arvon. Olemme tietoisesti välttäneet plagiointia tätä opinnäytetyötä tehdessämme. Olemme pyrkineet kohtelemaan hyvin opinnäytetyöprosessiamme mukana olleita henkilöitä. Opinnäytetyöhömmö osallistuneet yhteistyökump-

panit on mainittu aiemmin tässä työssä. (Vilkkä 2005: 29–41; Tuomi – Sarajärvi 2009: 132–133.)

Opinnäytetyömme eettisyys on varmistettu kirjoittamalla alkuperäisten julkaisujen, tutkimusten ja artikkeleiden kirjoittajat selkeästi lähteiksi, jotka ovat löydettävissä opinnäytetyön lähdeluettelosta. Koemme aiheemme merkittäväksi, koska se vahvistaa ammattitaitoamme, ja hyödyttää tulevia Metropolia Ammattikorkeakoulun suunterveydenhuollon koulutusohjelman opiskelijoita.

Trendikäs vesi-infopisteellä ollessamme meitä ohjasivat Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ammattilaisen eettiset ohjeet. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE (2011) on julkaissut Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta -oppaan. Kampanjamme suunnittelu ja toteutus noudattivat eettisiä ohjeita. Tärkeänä pidimme ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioittamista, yhdenvertaisuutta sekä tiedon saannin ja itsemääräämisoikeuden edistämistä. Lähtökohtana meillä oli nuorten etu. Pyrimme suhtautumaan nuoriin kunnioittavasti ja luomaan heihin luottamuksellisen suhteen. Työmme eettisyyttä lisäsi myös se, että kaikki toimintamme perustui vapaaehtoisuuteen. Emme yrittäneet keskustella nuorten juomavalinnoista vasten heidän omaa tahtoaan. Mielestämme eettisyys toteutui työssämme hyvin.

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja arviointi

Oman opinnäytetyön arviointi on osa oppimisprosessia. Opinnäytetyömme tietoperusta on kerätty pitkällä aikavälillä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Tietoperusta on muodostettu tieteellisistä tutkimuksista ja tieteellisistä artikkeleista. Olemme pyrkineet tekemään opinnäytetyön tutkivalla asenteella. Valintojamme Trendikäs vesi -kampanjan suhteen olemme pyrkineet tarkastelemaan tietoperustaan nojaten. Opinnäytetyösämme käyttämämme lähteet pyrimme valitsemaan huolellisesti. Tutkimukset ja artikkelit olivat uusimpaan tutkittuun tietoon ja näyttöön perustuvia. Haasteelliseksi osoittautui löytää tuoreita tutkimuksia suomalaisten nuorten suunterveydestä, koska niitä ei ole tehty. On vain viitteitä, että nuorten suunterveys on laskusuuntainen. Tämä ei kuitenkaan mielestämme heikennä opinnäytetyömme luotettavuutta.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2009: 166) mukaan opinnäytetyöntekijöiden on itse arvioitava, millaisia mittareita he käyttävät opinnäytetyönsä luotettavuuden arvioin-

tiin. Olemme arvioineet opinnäytetyömme luotettavuutta koko opinnäyteprosessin ajan. Opinnäytetyömme tavoite ja tarkoitus ovat ohjanneet työmme kulkua alusta asti. Päätimme, että raporttiosuutemme kirjoittaa puhtaaksi yksi henkilö, sillä luotettavuutta lisää selkeä ja yhtenäinen raportointi. Lukija saa tällöin hyvän käsityksen siitä, miten työmme on edennyt. (Kylmä – Juvakka 2012: 133.)

Työmme idea oli Trendikkäällä vedellä kurvit kuntoon ja suu raikkaaksi. Mielestämme onnistuimme tällä aihepirillä saamaan työstämme kiinnostavan ja innovatiivisen. Vesi on yksinkertainen asia, mutta tärkeä. Työmme aihe on myös hyvin ajankohtainen. Tietoperustassa esitettyjen tutkimusten mukaan nuoret eivät käytä janojuomanaan vettä, joka tukisi heidän suunterveyttä ja painonhallintaa.

Työmme kehittämistehtävinä oli selvittää, millaisia ovat nuorten janojuomat sekä millaisia vaikutuksia vedenjuonnilla on nuorten suunterveyteen ja painonhallintaan. Mielestämme saimme tietoperustassa hyvin selvitettyä näiden asioiden syy-yhteyden. Koimme hankalaksi asiaksi vedestä kertomisen, koska vettä ei ole tutkittu. Veden tiedetään olevan hyvästä suunterveydelle ja painonhallinnassa, koska se ei sisällä mitään terveydelle haitallisia ainesosia.

Terveydenedistämisen toteutustapamme oli vesiaiheinen kampanja Elämä Lapselle -konsertissa. Olimme tyytyväisiä järjestämäämme kampanjaan ja valitsemiimme terveyden edistämisen teorioihin. Mielestämme Trendikäs vesi -kampanja toimi hyvin. Mimmi Tolvanen (2011: 4) on tutkinut suunterveyteen liittyvän tiedon, asenteiden ja tapojen muutosta suunterveyskampanjan aikana. Kampanjaan osallistuneet nuoret onnistuivat tapojen parantamisessa paremmin kuin ne, jotka eivät osallistuneet kampanjaan. Hän toteaa, että nuoret ovat muutokselle valmiita eri aikoina, joten terveydenedistämiskampanjoiden pitäisi olla jatkuvia prosesseja eikä lyhytaikaisia interventioita. Pidämmekin tärkeänä kampanjamme jatkumista seuraavassa Elämä Lapselle -konsertissa.

Useimmiten terveydenedistämiskampanjoita toteutetaan nuorille kouluympäristössä. Koulussa tai tutussa arkiympäristössä toteutuvista terveydenedistämisestä puuttuu kuitenkin se innostunut ilmapiiri, joka ilmenee tällaisessa nuorille mieluisassa tapahtumassa. Opinnäytetyömme toimintaympäristö tuki tällaista innostunutta ja nuoria osallistavaa ilmapiiriä. Innostuneen ilmapiirin merkitys oli mielestämme merkittävä

kampanjan onnistumisen kannalta. Halusimme pitää kampanjassa vapaan, välittömän, vuorovaikutukseen kannustavan ja innostuneen ilmapiirin. Olimme itse innostuneita, avoimia ja aktiivisia vuorovaikutustilanteissa. Mielestämme vuorovaikutukseen liittyvät tavoitteet toteutuivat erinomaisesti.

Tällaisen suuren tapahtuman yhteydessä pidetyssä terveydenedistämistilaisuudessa on hyvät ja huonot puolensa. Hyvinä puolina pidimme sitä, että tavoitimme paljon nuoria, ja he olivat innostuneita. Huonoina puolina pidimme sitä, että kontaktit nuoriin olivat nopeita ja hälinää oli kovasti ympärillä. Rauhallisemmassa ympäristössä olisimme voineet konkreettisemmin näyttää nuorten käyttämien juomien vaikutukset suunterveyteen, esimerkiksi näyttämällä ”Coca cola hammasta” ja mehussa ollutta hammasta, jotka löytyvät koulultamme.

Terveydenedistämiskampanjoita tulisi mielestämme entistä enemmän toteuttaa tällaisissa nuoria innostavissa tapahtumissa. Nuoret ovat jo valmiiksi innostuneita heille mieluisasta tapahtumasta, ja näin innostunut ilmapiiri voidaan saavuttaa terveydenedistämisenkin osalta. Näin voidaan hyödyntää tapahtuman ilmapiiri kaikkien osapuolten eduksi. Nuorethan ovat toivoneet vapaata vuorovaikutteista terveysneuvontaa, jota tällaisessa toimintaympäristössä on luontevaa toteuttaa.

Nuorten innostaminen juomaan vettä janojuomana on haaste nuorten terveydestä kiinnostuneille. Havaintojemme mukaan nuoret tykkäsivät rennosta toiminnastamme. Eläinaiheiset esitteet olivat nuorten mieleen. Moni hypisteli esitteitä ja mietti, minkä värisen esitteen ottaisi. Olimme ajatelleet, että ”pupu laput” ovat liian lapsellisia, mutta ne näyttivätkin vetoavan nuoriin. Useimmat lukivat kirjoittamamme tekstit veden hyödyistä ja ymmärsivät räp-artisti Cheekin lauseen, jonka eläinhahmo sanoi. Pupu- ja koira -esitteet toimivat siis toivomammalla tavalla. Koska terveyskeskustelut nuorten kanssa olivat lyhyitä, emme saaneet arviota toiminnastamme nuorten näkökulmasta. Nuoret olivat halukkaita ottamaan tarjoamaamme vettä, ja vesi virvoitti janoisia nuoria. Ihmetystä nuorissa tuotti se, että vesi oli ilmaista.

Jakamamme suunhoitotuotteet kiinnostivat kovasti nuoria ja ne olivat hyvä lisä tarjoamamme veden rinnalle. Suunhoitotuotteiksi olimme valinneet aiheeseemme sopivia tuotteita. Esittelimme nuorille eroosion ehkäisyyn tarkoitettua suuvettä, pahanhajuisen hengitykseen tarkoitettua hammastahnaa ja suuvettä sekä tavallisia hammastahnoja. Näiden tuotteiden kautta saimme lisättyä nuorten tietoutta suun terveydenhoidosta.

Samalla huomasimme, että heidän terveyden lukutaidossa oli puutteita, etenkin eroosion suhteen. Tämä on hyvä ottaa huomioon tulevia kampanjoita ajatellen.

Kampanjamme käytännönjärjestelyt sujuivat hyvin. Olimme aktiivisesti yhteydessä työelämän yhteistyökumppaneihimme. Kummit ry oli luvannut laittaa pöydän meille valmiiksi, johon saimme järjestää materiaalimme. Eden Springs toimitti vesitynnyrit ja automaatit Hartwall Areenalle. Vesiaiheisen roll up:n haimme Terveyden- ja hyvinvoinnin laitokselta. Olimme myös hankkineet suunhoitotuotteita. Työnjakomme toimi hyvin. Olimme hyvissä ajoin saaneet infopisteemme valmiiksi, kun tilaisuus alkoi. Infopisteemme oli avoinna neljä tuntia ja tänä aikana jaoimme vettä 120 litraa. Vesi loppui kesken, joka hämmästytti meitä. Konsertin lopussa useat nuoret palasivat infopisteellemme kysymään, olisiko vettä vielä tarjolla.

Taloudellisten resurssien salliessa, olisimme voineet antaa nuorille muistoksi jotain Trendikäs vesi -kampanjastamme. Tällainen olisi voinut olla esimerkiksi T-paita tai juomapullo, johon olisi painettu meidän suunnittelema eläinaiheinen Trendikäs vesi -esite.

7.5 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyö on monivaiheinen prosessi, joka lyhyesti ilmaistuna alkaa aiheen valinnasta ja suunnitteluvaiheesta edeten aineiston keruuseen ja analysointiin. Tämän jälkeen edetään tietoperustan laatimiseen ja raportin kirjoittamiseen. Opinnäytetyöprosessi kasvattaa ammatillisesti tekijöitään kohti oman ammattialan asiantuntijuutta. Prosessin aikana opiskelija perehtyy alansa ammatilliseen kirjallisuuteen, oppii tiedonhankintamenetelmien käyttöä sekä niiden soveltamista. Opiskelija oppii myös kirjoittamaan opinnäytetyössä vaadittavaa tekstiä. (Jolkkonen 2007.)

Opinnäytetyöprosessin aikana opimme suunnitelmallisuutta ja aikatauluttamista. Taitomme käsitellä alamme kirjallisuutta sekä etsiä tieteellistä tietoa kasvoi tämän prosessin aikana. Tiedonkäsittelytaitojen lisäksi tietämyksemme aiheestamme ja kohderyhmästämme laajeni. Koimme, että opinnäytetyöprosessi kasvatti meitä kohti suun terveydenhoidon asiantuntijuutta.

7.6 Tuotosten hyödyntäminen ja kehittämishaasteet

Opinnäytetyön tuotoksena ovat sosiaaliseen markkinointiin ja sosiokulttuuriseen innostamiseen perustuva vesiaiheinen kampanja sekä siihen liittyen vesiaiheiset tietoisuuskampanjat. Tutkimusten mukaan kampanjat ovat tehokkaita terveydenedistämisen keinoja. (Tolvanen 2004: 4).

Kehittämistarpeita havaitsimme tapahtuman jälkeen. Koska kampanjoimamme asia on yhteiskunnallisesti ajankohtainen, olisi vaikuttaminen voinut olla tehokkaampaa, ottaen huomioon tapahtuman luonteen sekä hyväntekeväisyystapahtumana, että lasten hyvinvoinnin tukijana. Mielestämme tulevaisuudessa tämänkaltaisessa tapahtumassa voisi lyhyt maininta konsertin juontajien taholta vedestä parhaana janojuomana olla hyvä keino saada hetkeksi koko konserttiyleisön huomio. Myös pieni mainos samassa yhteydessä olisi varmasti tehokas. Tällaisten tukitoimien vaikutus olisi mielestämme tärkeää mahdollisia jatkohankkeita ajatellen. Tarvitaan isompaa ja näkyvämpää vaikuttamista, kuin mihin me kolme suuhygienistiopiskelijaa yksin pystyimme. THL lihavuus laskuun -kampanjan päätoimijana voisi olla sopiva taho tämän toteuttamiseksi.

7.7 Jatko-opinnäytetyö- ja kehittämisisideat

Toiveenamme ovat kampanjamme jatkuminen tulevaisuudessa laajemmalla mittakaavalla. Tällaisten terveydenedistämiskampanjoiden tarve todetaan tässä opinnäytetyössä, ja myös aiemmin tehtyjen tutkimusten mukaan. Trendikäs vesi -kampanja osoittautui toimivaksi terveydenedistämisen keinoksi, joten olemme lähestyneet Metropolia Ammattikorkeakoulun suunterveyden tutkintovastaavaa asian tiimoilta. Hän on kiinnostunut miettimään Trendikkäälle vedelle jatkoa, ja mahdollisesti kehittämään kampanjaa edelleen.

Mielestämme terveydenedistämiskampanjoiden järjestäjät voisivat pyrkiä enemmän yhteistyöhön nuorille tapahtumia järjestävien tahojen kanssa. Tällaisen vuorovaikutuksen lisääminen olisi varmasti kaikkien osapuolten etu. Näin terveydenedistämiskampanjat olisivat luonnollinen osa erilaisia tapahtumia. Toiveemme onkin, että Trendikäs Vesi -kampanja saisi jatkossa tukea myös Elämä Lapselle -konsertin artisteilta.

Prosessianalyysikaaviossa esitetty rajapinta näkyvien ja näkymättömien toimien välillä on haasteellinen mahdollisten jatkohankkeiden kannalta. Erilaisten tukitoimien tärkeys tuli esille, eritoten kampanjamme saamaa näkyvyyttä ajatellen. Havaitimme, että tukitoimien kehittäminen on tärkeää mahdollisia jatkohankkeita ajatellen. Myös oma henkilökohtainen panoksemme oli tärkeä. Suora vaikuttaminen nuoriin oman persoonamme avulla oli avainasemassa.

Lähteet

Aalberg, Veikko – Siimes, Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi: Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Nemo: Helsinki.

Asikainen Maaria 2009. Peruskoulun yläluokkien oppilaiden käsityksiä terveystalennuksesta. Pro Gradu -tutkielma. Tampere:Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Luettavissa myös verkkojulkaisuna <
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80636/gradu03589.pdf?sequence=1>>.

Eden Springs 2013. Edenin missio. Verkkodokumentti. <
<http://www.edensprings.fi/edenin-visio-ja-missio/>>. Luettu 10.10.2013.

Eden Springs 2013. Yrityksemme. Verkkodokumentti. <
<http://www.edensprings.fi/yrityksemme/>>. Luettu 10.10.2013.

Eksote 2013. Eksotessa teemaviikko – janojuomana vesi. Verkkojulkaisu. <
<http://www.eksote.fi/Fi/Eksote/Ajankohtaista/Tiedotearkisto/Sivut/Eksotessa-teemaviikko---janojuomana-vesi.aspx>>. Luettu 12.2.2014.

ETENE 2011. Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. Verkkodokumentti. <
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=63023&name=DLFE-2903.pdf>. Luettu 4.5.2014.

ETENE 2009. Terveysten edistämisen eettiset haasteet. Sosiaali- ja terveysministeriö. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. ETENE- julkaisuja 19. Verkkodokumentti. <
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf>. Luettu 15.1.2014.

Hakala, Juha 1998. Opinnäytetyö luovasti. Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Tampere: Gaudeamus.

Hartwall Areena. 2013. Areenan tilat. Verkkodokumentti. <
<http://www.hartwallarena.fi/fi/vierailijat/arenan-palvelut/arenan-tilat>>. Luettu 10.10.2013.

Haverinen Tiina 2001. Kouluterveydenhoitaja nuorten terveyden edistäjänä. Pro Gradu -tutkielma. Oulu. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos.

Heinonen, Kati – Haavisto, Kirsi – Seppä, Liisa – Hausen, Hannu 2008. Mehutuotteet vaarantavat hampaat, Suomen hammaslääkärilehti 11/2008. Luettavissa myös verkkojulkaisuna. <
<http://www.hammaslaakariliitto.fi/fileadmin/pdf/Hammaslaakarilehti/2008/11/020-025-Heinonen.pdf>>. Luettu 12.11.2013

Helldan, Anni – Salmenhaara, Maija – Pakkala, Heikki – Korhonen, Tommi – Reinivuo, Heli 2011. Elintarviketaulukko: Tiedot ravintokoostumuksesta. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos ja kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Jakonen, Sirkka 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Väitöskirja. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 121. Kuopio.

Jolkkonen, Ari. 2007. Missä on opinnäytetyöprosessin laatu? Verkkodokumentti. < http://scholar.google.fi/scholar?q=ammatillinen+kasvu+opinn%C3%A4ytety%C3%B6n+yhteydess%C3%A4+jolkkonen+&hl=fi&as_sdt=0%2C5>. Luettu 11.3.2014.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kasila, Kirsti 2007. Schoolchildren's Oral Health Counselling within the Organizational Context of Public Oral Health Care. Applying and Developing Theoretical and Empirical Perspectives. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopisto.

Kautiainen, Susanna 2008. Overweight and Obesity in Adolescence. Secular Trends and Associations with Perceived Weight, Sociodemographic Factors and Screen Time. Tampere: TamPub, Tampereen Yliopisto. Verkkojulkaisu:< <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67899/978-951-44-7445-3.pdf?sequence=1>>. Luettu 12.2.2014.

Keskinen, Helinä 2008. Suun terveyden kannalta oleellisia asioita. Terapia Odontologia. Verkkodokumentti. www.terveysportti.fi. Viitattu 18.3.2009.

Keskinen, Helinä – Sirviö, Kaarina 2009. Lasten ja nuorten suun terveys. Teoksessa Heikka, Helena – Hiiri, Anne – Honkala, Sirkka, Keskinen, Helinä – Sirviö, Kaarina. Terve suu. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 116–124.

Kronqvist, Eeva-Liisa - Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityopsykologia, Matkalla muutokseen. Helsinki: WSOY.

Kummit ry. 2013. Historia. Verkkodokumentti. < <http://www.kummit.fi/historia>>. Luettu 10.10.2013.

Kummit ry. 2013. Taustaa. Verkkodokumentti. < <http://www.kummit.fi/elamalapselle/taustaa>>. Luettu 10.10.2013.

Kurki, Leena. 2008. Innostava matkailu. Tampere: Finn Lektura.

Kurki, Leena. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen: Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Kuure, Tapio – Perttu, Helinä. (toim.). 2007. Arvot, arvostukset ja luottamus nuorten elämässä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 74. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 197. Jyväskylän yliopistopaino.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Leivonen, Kukka-Maaria. 2012. Suun hoidon vastaanottokäyntien sekä terveysneuvontatilanteiden vuorovaikutuksellinen ja sisällöllinen toteutuminen nuorten aikuisten kuvailmana. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Pro Gradu -tutkielma. Verkkodokumentti. <

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37353/URN:NBN:fi:ju-201202121162.pdf?sequence=1>>. Luettu 10.10.2013.

Lihavuus (lapset ja nuoret) 2013. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Verkkodokumentti. < www.kaypahoito.fi>. Luettu 12.2.2014.

Liimatainen Anja 2004. Nuorten ääni terveystieteiden tutkimuksessa: kuvauksia ja arviointia kouluterveydenhoitajan työmenetelmistä. Pro Gradu -tutkielma. Kuopio. Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos, preventiivinen hoitotiede.

Luokkanen, Satu – Ruotsalainen, Heidi – Kyngäs, Helvi – Kääriäinen, Maria 2013. Ylipainoisten ja lihaviiden 13-16 -vuotiaiden nuorten elintavat ja sitoutuminen elintapamuutokseen. Hoitotiede 25 (2). 130–140.

Luopa, Pauliina – Lommi, Anni – Kinnunen, Topi – Jokela, Jukka 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Verkkodokumentti. < <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>>. Luettu 26.4.2013.

Mauno, Hellevi 2014. Iltasanomat. Verkkodokumentti:< <http://www.iltasanomat.fi/laihdutus/art-1288644520114.html>>. Luettu 24.2.2014.

Mäki, Päivi – Sippola, Risto – Kaikkonen, Risto – Pietiläinen, Kirsi – Laatikainen, Tiina. 2012. Suomen Lääkärilehti vol. 67 (10) 767–774. Alkuperäistutkimus.

Nutbeam, Don – Harris, Elizabeth 2004. Theory in a nutshell. A practical guide to health promotion theories. Australia: McGraw-Hill Australia Pty Ltd.

Ojasalo, Katri – Moilanen, Teemu – Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Peltonen, Heidi – Kannas, Lasse 2005. Terveystieto tutuksi – ensiapua terveystiedon-opettamiseen. Opetushallitus. Helsinki: Hakapaino Oy.

Rosvall, Marika. 2010. Kokeellinen tutkimus lääkevalmisteiden aiheuttamasta hammas eroosioista. Helsinki. Helsingin Yliopisto. Hammaslääketieteen laitos. Luettavissa myös verkkojulkaisuna.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/27412/helda%20versio.pdf?sequence=3> Luettu 5.10.2013.

Savola, Elina – Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveystieteen edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Suni, Jorma 1997. Changes in the cumulative tooth and surface specific survival rates between four age cohorts. Turku: Turun Yliopisto.

Suni, Jorma – Pienihäkkinen, Kaisu – Alanen, Pentti 2008. Elinaika-analyysi paljastaa herkästi muutokset reikiintymisessä. Hammaslääkärilehti 08 (8). 22–27.

Suni, Jorma 2006. Yhä useammilla lapsilla ja nuorilla reikiä hampaissa. Suomen Hammaslääkärilehti 2006 (20). 38–39.

Terho, Pirjo – Ala-Laurila, Eija-Liisa – Laakso, Juhani – Krogius Hillevi – Pietikäinen Matti 2002. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Jyväskylä. Gummerus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Organisaatio. Verkkodokumentti. <
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/organisaatio;jsessionid=E0C407B0A21D7B5C1C70E82107DEDA39>. Luettu 10.10.2013.

Tolvanen, Mimmi 2011. Changes in adolescents` oral health-related knowledge, attitudes and behavior in response to extensive health promotion. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto.

Torkkola, Sinikka 2008. Sairas juttu. Tutkimus terveystjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. Väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopisto. Luettavissa myös verkkojulkaisuna. <
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67901/978-951-44-7494-1.pdf?sequence=1>>.

Tukia, Helena – Wilskman, Kaarina – Lähteenmäki, Marko 2012. Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Tampere. Verkkojulkaisu:<
<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4c9c76f0-2a20-4be6-b42b-6f81925b75a7>>. Luettu 1.2.2014.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vaasan vesi. 2012. Vesi janojuomaksi -kampanja -2012. Verkkodokumentti. <
<http://www.vaasanvesi.fi/WebRoot/293487/ContentPage.aspx?id=1228216>>. Luettu 12.2.2014.

Valsta, Liisa – Borg, Patrik – Heiskanen, Seppo – Keskinen, Helinä – Männistö, Satu – Rautio, Taina – Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa – Kara, Raija 2008. Juomat ravitsemuksessa. Valtion ravitsemusneuvottelukunnanraportti. Verkkodokumentti. <
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/juomat_ravitsemuksessa.pdf>. Luettu 10.1.2014.

Viitala Anne 2002. Terveystieto ja koululaisten terveyden edistäminen kouluterveyden hoitajan näkökulmasta. Pro Gradu-tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.

Vilka, Hanna – Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuorela, Nina 2011. Body Mass Index, Overweight and Obesity Among Children in Finland. A Retrospective Epidemiological Study in Pirkanmaa District Spanning Over Four Decades. Tampere: TamPub, Tampereen Yliopisto. Verkkojulkaisu:<
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66744/978-951-44-8446-9.pdf?sequence=1>>. Luettu 10.2.2014.

Liitteet

Pico-taulukko

Potilas (P)	Interventio (I)	Vertailu (C)	Tulos (O)
Vaikuttaako energian saanti painoon	Niillä, joilla on lisääntynyt energian saanti	Niillä joilla ei ole lisääntynyt energian saanti	Vuosikymmenten lisääntyneen energian saannin jälkeen näyttäisi trendi olevan laskusuunnassa
Ovatko ravinto ja terveys trendit muuttuneet	Vuosista 1993- 1996	Vuosiin 2005-2008	Energian saanti on lisääntynyt 90-luvun alusta 2000-luvulle
Vaikuttaako makeiden tuotteiden hinta	Hintojen nousu niiden kulutukseen	Hintojen pysymisen samalla tasolla	Hintojen nousu vaikuttaa makeiden tuotteiden kulutukseen niitä hillitsevästi
Miten nuoret ylläpitävät ja vahvistavat toivoa elämässä	Nuorilla joilla on toivoa tulevaan	Nuorilla joilla toivoa tulevaan ei ole	Toivo on jokapäiväisen elämän peruselementti ja tärkeää nuoren tulevaisuuden kannalta
Millaisia toiveita ja ehdotuksia yhdeksäsluokalaisilla nuorilla opetuksen on sisältöihin	Nuoret jotka saavat opetusta	Nuoret jotka eivät saa opetusta	Selkeää ja perusteellista opetusta toivotaan annettavan koko yläkoulun ajan
Miten nuorilla tupakointi vaikuttaa suun terveyteen	Tupakoivat nuoret	Tupakoimattomat nuoret	Tupakoivilla nuorilla on enemmän parodontiittia ja kariesta enemmän
Vaikuttavatko perintötekijät painoeroon	Normaalipainoiset, joilla ei ole painoeroja	henkilöt, joilla huomattava painoero	Liikunta vähensi perinnöllisten tekijöiden vaikutusta vyötärön ympäröityä ja BMI:n kasvuun

Tutkimustaulukko

Tietokanta	Tutkija, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusjoukko	Tutkimusmetodi	Keskeiset tulokset liite 2 2 (4)
Medic	Susanna Kautiainen 2008, Suomi	12–18-vuotiaiden nuorten ylipainoisuuden ja lihavuuden ja painonkokenemisen pitkän aikavälin kehitystä, ylipainon ja lihavuuden yhteys informaatio- ja kommunikatioteknologian eri muotojen käyttöön	12, 14, 16 ja 18-vuotiaat nuoret. 1977–2005 joka toinen vuosi kyselylomake (2832–8390 vastausta/ kyselykerta)	Määrällinen	Ylipaino on lisääntynyt. Ylipainoisuus oli yleisempää tytöillä jotka käyttivät vertailuryhmää enemmän aikaa television katsomiseen tai tietokoneen pelaamiseen. Digitaalisten pelien pelaamiseen käytetty aika ei ollut yhteydessä ylipainoisuuteen. Ylipainoisuuden kokeminen oli vähentynyt mikä herätti kysymyksen vertaavatko nuoret itseensä enemmän ikätovereihin kuin yleisiin kulttuurisiin ihanteisiin.
Medic	Mäki Päivi, Ristola Mikko, Pietiläinen Kirsi. Laatikainen Tiina 2009, Suomi	Lasten ylipaino ja sen määrittämisen ongelmat.	0-15 vuotiaat n.1541	THL Late tutkimus määräraikaistarkastukset neuvolassa. Eli Määrällinen tutkimusmenetelmä	Ylipainoisuus lisääntyi selvästi murrosiässä. 14–15 v pojista 23 % ja tytöistä 20 % eli ylipainoisia painoindexikriteerien mukaan. Eroja Kainuun maakunnan ja Turun välillä .Ylipainoisuus on yleistä lasten ja nuorten piirissä
Medic	Anne Taulu 2010 Suomi	Pienryhmä ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja ehkäisyssä, 2010 Suomi	1995–2001 eli esikouluikäisenä ja alakoulu	Kvasikokeellinen interventiotutkimus	12-kk seuranta-aika liikunta ja ravitsemus interventiolla saatiin ylipaino laskusuun-

					taan.
Medic	Hanna Forsman 2013 Suomi	Tutkimuksella haluttiin selvittää lapsen ruokavalintojen, itsesäätelykyvyn ja perheen sosioekonomisen aseman välisiä yhteyksiä. Pro gradu-tutkielma	10–16 vuotiaat 825 vastaajaa	määrällinen tutkimus	Lapsen itsesäätelykyvyllä on selvä yhteys ruokavalintoihin. Yhteys oli tilastollisesti merkitsevä lähes kaikissa tutkituissa ruokaryhmissä. Ei-suosittelujen mukainen syöminen oli pääsääntöisesti sitä yleisempää mitä alempaan sosioekonomiseen luokkaan vastaaja perhe kuului. Perheen sosioekonomisen aseman ja lapsen itsesäätelykyvyn välinen yhteys ei kuitenkaan ollut tässä tutkimuksessa yksiselitteinen
	Kati Heinonen, Kirsi Haavisto, Liisa Seppä, Hannu Hausen 2008, suomi	Tarkasteltiin suomessa myytävien mehutuotteiden ominaisuuksien hammasterveyden näkökulmasta	Suomessa myytävät mehutuotteet	määrällinen	Mehutuotteet sisältävät paljon energiaa ja sokeria, pH vaihteli 2.5 – 4.4
	Vuokko Anttonen, Helena Yli-Urpo,	Selvittää lasten hampaiden ja hammashuollon tila Suomessa	616 hammaslääkärää vastasi	määrällinen ja laadullinen	Lasten hampaiston tilan arveltiin huonontuneen 2000-lu-

	2010. Suomi				vulla
	Nina Vuorela, 2011 Suomi	Lasten BMI, ylipainon ja lihavuuden esiintyvyyden ajallisten muutosten sel- vittäminen neljän viimei- sen vuosikymmenen ajan Pirkanmaan alueella Väitöskirja		määrällinen, ana- lyysi poikittais- metodit sekä pit- kittäismetodit	BMI on alkanut vi- noutua oikealle. Teini- ikäisillä Bmi jakauman yläosa on noussut korkeammalle tasolle. Pojista on kasvanut pidempiä ja paina- vampia painoindex- sillä arvioituna. Yli- paino on maaseudun lapsilla yleisempää kuin kaupunkilaisilla.
	Jari Siitonen, 1999. Suomi	Yleisen teorian rakenta- minen ihmisen voi- maantumisesta		grounded theory metodologian mu- kaisesti, jatkuvan vertailun mene- telmällä	Voimaantuminen läh- tee ihmisestä it- sestään, sitä ei voi antaa toiselle, mutta ihmistä voidaan tukea sen saavuttamisessa
	Voutilainen Anne, 2010. Suomi	Voimavaralähtöinen po- tilasohjaus:			kuvauksia terveys- neuvonnan toteutumi- sesta perustervey- denhuollossa, pitäisi mennä yliopiston kir- jastoon lukemaan, ei lainata

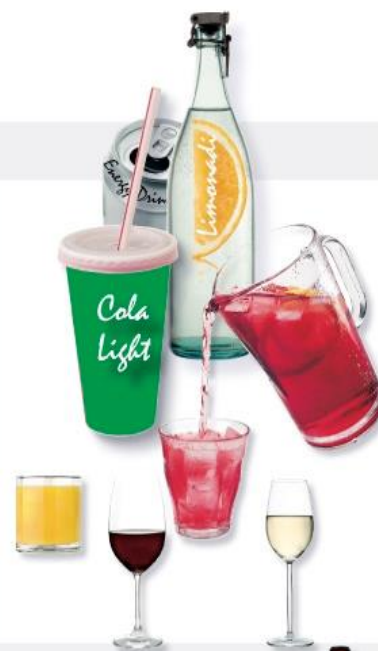
Happo taulukko

JUOMIEN HAPPAMUUS



pH-arvo 3–4

Energijuoma, sokeroitu*
 Siideri, kevyt
 Siideri, makea*
 Virvoitusjuoma, light
 Ruusunmarjatee
 Virvoitusjuoma, sokeroitu*
 Mehujuoma, sokeroitu*
 Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja)*
 Lonkero*
 Energijuoma, light
 Mehujuoma, light
 Punaviini, kuiva valkoviini
 Appelsiinitäysmehu*



pH-arvo 4,5–5,5

Olut*
 Piimä*
 Kahvi*
 Maustettu tee



pH-arvo yli 5,5

Makuvesi (vain aromeja, ei happoja)
 Tee, vihreä tee ja yrttitee
 Kaakao*
 Maito
 Vesi, kivennäisvesi



* Sisältää hampaille haitallista sokeria.

* Ei sisällä haitallisia happoja.

Energia taulukko

JUOMIEN ENERGIAPITOISUUS

Kiinnitä huomio annoskokoan ja käyttöihyteen

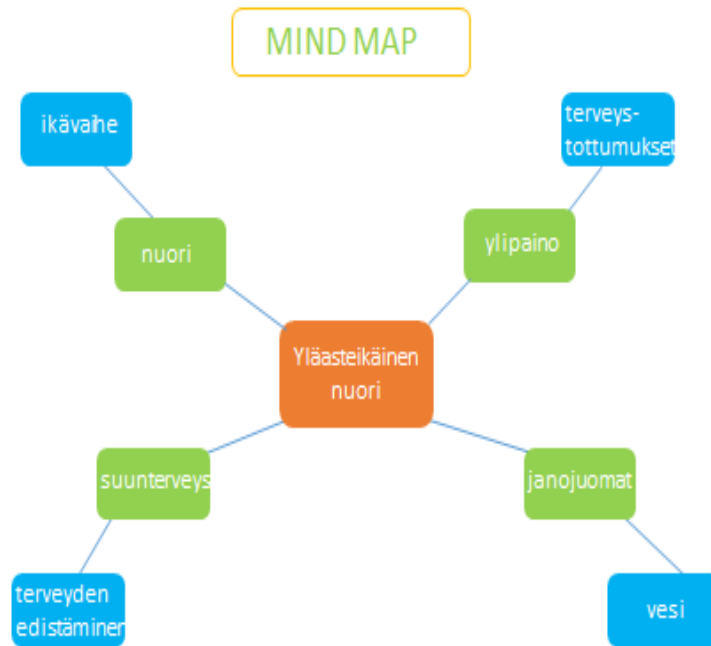


	Energia/annos kcal*)
Punaviini, kuiva valkoviini ½ pulloa	265
Siideri, makea, lonkero alkoholia 4,7 til-% 5 dl	255
Mehujuoma, sokeroitu 5 dl	225
Irish coffee -kahvijuoma 2 dl	220
Olut III tölkki/pullo 5 dl	215
Virvoitusjuoma, sokeroitu 5 dl	185
Energiajuoma, sokeroitu 3,3 dl	165
Kaakao, sokeroitu, kevytmaito 2 dl	145
Cafe latte, täysmaito + 2 tl sokeria 2,2 dl	140
Olut III tölkki/pullo 3,3 dl	140
Appelsiinitäysmehu 3 dl	135
Täysmaito 2 dl	125
Kermalikööri 4 cl	120
Punaviini, kuiva valkoviini 16 cl	110
Cafe latte, makeuttamaton, täysmaito 2,2 dl	100
Cappuccino, täysmaito + 1 tl sokeria 1,7 dl	100
Virvoitusjuoma, sokeroitu 2,5 dl	95
Kevytmaito 2 dl	90
Väkevä alkoholijuoma 4 cl	90
Mehujuoma, sokeroitu 2 dl	90
Ykkösmaito 2 dl	85
Punaviini 12 cl	85
Ykköspimä 2 dl	80
Siideri, kevyt 2,5 dl	70
Rasvaton maito 2 dl	70
Olut, alkoholiton tölkki/pullo 3,3 dl	60
Cafe latte, makeuttamaton, rasvaton maito 2,2 dl	55
Appelsiinitäysmehu 1 dl	45
Cappuccino, makeuttamaton, rasvaton maito 1,7 dl	40
Kahvi + 2 tl sokeria + 10 ml kahvikermää 1,25 dl	40
Makuvesi (sis. fruktoosia ja happoja) 2,5 dl	30
Tee/kahvi + 1 tl sokeria 1,5 dl	15
Vesi, kivennäisvesi 2 dl	0
Makuvesi (vain aromeja, ei happoja), 2,5 dl	0
Virvoitusjuoma, light 2,5 dl	0
Energiajuoma, light 2,5 dl	0
Mehujuoma, light 2,5 dl	0
Kahvi, 1,25 dl	0
Tee 2 dl	0

*) Lähde: www.finel.fi

Mind Map

Liitteeseen sisältyy



Aikataulu ja rahoitussuunnitelma

1/2013 Opinnäytetyön ideavaihe, aivoriihi

4/2013 Opinnäytetyön aihe valmis. Trendikäs vesi, ohjaajien hyväksyntä

4-5/ Tiedon hankkiminen ja arvioiminen, lähteisiin perehtymistä

6/2013 Yhteistyökumppaneiden hankkiminen

8/2013 Projektin suunnittelua, toimintasuunnitelman tekeminen, projektista tiedottaminen

17.9.2013 sopimus opinnäytetyöhön ja innovaatioprojektiin liittyvästä projektista

18.9.2013 Projektin toteuttaminen, Elämä Lapselle konsertti

12/2013 opinnäytetyöseminaari ohjaajien kanssa

1/2014 Opinnäytetyön suunnitelman valmistuminen, raportin kirjoittaminen alkaa

1/2014 Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen

2/2014 Opinnäytetyöseminaari ohjaajien kanssa

3/2014 raportin viimeistely

4/ 2014 Opinnäytetyön luovutus

5/2014 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja kypsyyssäily

5/ 2014 Artikkelin kirjoittaminen ja tarjoaminen Kummit lehteen

Opinnäytetyö ja innovaatioprojekti ovat suoritettuja 10.6.2014

Projektistamme ei ole aiheutunut kustannuksia.