



Karelia-ammattikorkeakoulu
Terveystenhoitaja (AMK)

Nuorten hyvinvointi – Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Jo- ensuun työvälineeksi

Kaisu Kuningas
Laura Tuutijärvi

Kehittämistyö, Marraskuu 2022

www.karelia.fi



KEHITTÄMISTYÖ
Marraskuu 2022
Terveystieteiden koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Kaisu Kuningas, Laura Tuutijärvi

Nimeke
Nuorten hyvinvointi – Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuun työvälineeksi

Toimeksiantaja
Ohjaamo Joensuu

Tiivistelmä

Nuoret kokevat hyvinvoinnin laajana kokonaisuutena. Hyvinvointi koostuu sosiaalisista, psyykkisistä ja fyysisistä voimavaroista. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn mukaan suurin osa nuorista on tyytyväisiä elämäänsä. Edelliseen kouluterveyskyselyyn verrattuna nuorten elämäntyytyväisyys on laskenut ja ahdistuneisuus sekä yksinäisyys ovat lisääntyneet. Nuorten hyvinvoinnin tukemiseen ja varhaiseen puuttumiseen olisi hyvä kiinnittää huomiota ennen hyvissä ajoin.


Kehittämistyömme oli toiminnallinen ja tuotoksena teimme Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuulle. Kehittämistyömme tarkoitus oli lisätä hyvinvointiin liittyvää tietoa nuorille. Kehittämistyömme tavoitteena oli Hyvinvointi korttien avulla saada nuorta kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan ja pohtimaan oman hyvinvoinnin tilaa. Kehittämistyömme tehtävänä oli tuottaa Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuun henkilökunnan työvälineeksi.

Hyvinvoinnin kortit toimivat yksilötapaamisessa tai pienimuotoisessa ryhmätapaamisessa sekä niitä voi käyttää Ohjaamo Joensuun järjestämissä erilaisissa tapahtumissa esimerkiksi Onnenpyörä - pelin kanssa. Jatkokehittämiseksi voisi olla mielen hyvinvoinnin kortit, jossa keskitytään syvemmin esimerkiksi ahdistukseen, paniikkioireisiin, yksinäisyyteen ja muihin nuorten kohtaamiin mielen hyvinvoinnin haasteisiin.

Kieli
suomi

Sivuja 24
Liitteet 1
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
nuori, hyvinvointi, hyvinvoinnin kortit

 <p>Karelia UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</p>	<p>DEVELOPMENT ASSIGNMENT November 2022 Degree Programme in Public Health Nursing</p> <p>Tikkarinne 9 80200 JOENSUU FINLAND + 358 13 260 600</p>
<p>Authors Kaisu Kuningas, Laura Tuutijärvi</p>	
<p>Title The Well-Being of Adolescents – Well-Being Cards as a Tool for Ohjaamo Joensuu</p> <p>Commissioned by Ohjaamo Joensuu</p>	
<p>Abstract Adolescents experience well-being as a vast whole that consists of social, psychological and physical resources. According to a school healthcare survey commissioned by the Finnish Institute for Health and Welfare (THL), the majority of adolescents are satisfied with their lives. Compared to the previous school health survey, life satisfaction has decreased and adolescents experience more anxiety and loneliness. Early intervention and enhancing well-being in adolescents is essential.</p> <p>This development assignment was practise-based and Well-being Cards were created for Ohjaamo Joensuu. The purpose of the development assignment was to increase well-being related information among adolescents and the aim was to inspire them to become more involved in their personal well-being and to reflect the state of their own well-being. The objective of the development assignment was to create Well-being Cards that the personnel of Ohjaamo Joensuu can use as a tool in their work.</p> <p>The Well-being Cards can be used in both individual or small group sessions and in various events along with the wheel of fortune already used by Ohjaamo Joensuu. An idea for further development could be mental well-being cards that focus more in depth on, for example, anxiety, panic disorder, loneliness and other mental well-being challenges faced by adolescents.</p>	
<p>Language Finnish</p>	<p>Pages 24 Appendices 1 Pages of Appendices 5</p>
<p>Keywords adolescents, well-being, well-being cards</p>	

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Nuoruus ja hyvinvointi	6
2.1	Nuoruusikä	6
2.2	Hyvinvointi	7
3	Nuorten hyvinvointiin vaikuttavia asioita	8
3.1	Nuorten mielenterveys	8
3.2	Liikunnan merkitys nuoren hyvinvoinnille	9
3.3	Unen merkitys nuoren hyvinvoinnille	10
3.4	Ravitsemuksen ja energiajuomien merkitys nuoren hyvinvoinnille	11
3.5	Nuorten päihteiden käyttö	13
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä	14
5	Kehittämistyön toteutus	14
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö	14
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	15
5.3	Hyvinvoinnin kortit	16
5.4	Tuotoksen arviointi	17
6	Pohdinta	18
6.1	Tuotoksen tarkastelu	18
6.2	Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys	19
6.3	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	20
6.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat	21
	Lähteet	23

Liitteet

Liite 1 Hyvinvoinnin kortit

1 Johdanto

Suomessa on perinteisesti kerätty tietoa nuorten hyvinvoinnista kouluterveyskyselyllä. Kouluterveyskysely tehdään joka toinen vuosi. Suurin osa nuorista on tyytyväisiä elämäänsä, tulee ilmi terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2021. Tyytyväisyyden lisäksi vastauksista nousi esiin se, että elämäntyytyväisyys oli kuitenkin laskenut vuoden 2019 kyselyn tuloksiin verrattuna. Kouluterveyskyselyn mukaan ahdistuneisuus ja yksinäisyys on lisääntynyt nuorten keskuudessa edelliseen kouluterveyskyselyyn verrattuna. (Helakorpi ja Kivimäki 2021.)

Hyvinvointi on laaja käsite, jota on vaikea määritellä yksiselitteisesti ja nuoret kokevat hyvinvoinnin erin tavoin. Hyvinvointia ja onnellisuutta tavoitellaan nykyisin paljon enemmän kuin aiemmin. Monissa tutkimuksissa on huomattu, että hyvinvointi tuo mukanaan monia arvossa pidettäviä asioita. Nämä asiat ovat terveys, taloudellinen turva, tyydyttäviä ihmissuhteita ja menestystä työelämässä. (Leskisenoja ja Sandberg 2019, 28.)

Kehittämistyömme on toiminnallinen ja tuotoksena teimme Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuuhun. Kehittämistyömme tarkoituksena on lisätä hyvinvointiin liittyvää tietoa nuorille. Kehittämistyön tavoitteena on hyvinvointikorttien avulla saada nuorta kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan ja pohtimaan omaa hyvinvoinnin tilaa. Kehittämistyömme tehtävä on tuottaa hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuun työntekijöiden käyttöön. Hyvinvoinnin kortit ovat helppokäyttöinen puheeksi ottamisen työväline. Hyvinvoinnin korttien avulla henkilökunnan on helpompaa kohdata nuoria eli kohderyhmäämme Ohjaamo Joensuun asiakkaita.

Kehittämistyömme toimeksiantajana toimii Ohjaamo Joensuu. Yhdessä toimeksiantajan kanssa pohdimme heidän asiakkaiden 16–29 –vuotiaiden nuorten tarpeita ajatellen hyvinvointiin liittyviä teemoja hyvinvoinnin kortteihin. Teemoja valittiin Ohjaamo Joensuusta nousseiden teemojen pohjalta kolme: mielenterveys, liikunta ja uni. Näihin hyvinvoinnin osa-alueisiin vaikuttavat merkittävästi

ravitsemus sekä päihteiden käyttö, joten otimme ne teemoiksi hyvinvoinnin kortteihin mukaan.

2 Nuoruus ja hyvinvointi

2.1 Nuoruusikä

Nuoruuden ikävaiheeseen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuoruusiässä koetaan muutoksia omaan kaveripiiriin, vanhempiin, omaan persoonaan ja seksuaalisuuteen. Nuoruusikä voi olla nuorelle jopa ajoittain hämmentävää aikaa, kun muutoksia voi tapahtua hyvin lyhyessäkin ajassa. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joita ovat varhaisnuoruus, keskinuoruus ja myöhäisnuoruus. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Varhaisnuoruus ajoittuu 10–14 –vuotiaisiin nuoriin. Varhaisnuoruutta hallitsee biologisten tapahtumien aiheuttamat muutokset, kuten ruumiinrakenteen muutos ja seksuaalinen kehittyminen. Nuoren voi olla vaikea hallita tunteita, hillitä käyttäytymistä sekä ajatella tekojensa seuraamuksia. Mielihyvän saamiseksi nuori saattaa ottaa riskejä, suojelee huonosti itseään, elää tätä hetkeä huomioiden tekojensa seurauksia ja toimii kavereiden vaikutusten mukaisesti. Muutosvaiheeseen voi liittyä myös sosiaalisten suhteiden muuttuminen. Nuori voi kyseenalaistaa vanhempien sääntöjä ja määräyksiä sekä puolustaa vahvasti omia näkemyksiään. (Siimes ja Aalberg 2019.)

Keskinuoruus eli varsinainen nuoruus ajoittuu 15–19 –vuotiaisiin. Keskinuorudessa nuori on alkanut sopeutumaan muuttuneeseen tai muuttuvaan ruumiinkuvaansa. Ihmissuhteiden muotoutuminen tapahtuu yleensä tässä vaiheessa. Varsinainen seksuaali-identiteetti rakentuu mieheksi tai naiseksi. Nuori lisää tietojaan ja taitojaan sekä laajentaa ja syventää harrastuksiaan. Nuoren mielikuvamaailma kirkastuu ja nuori käyttää luovuuttaan eri muodoissa. (Siimes ja Aalberg 2019.)

Myöhäisnuoruuteen luetaan kuuluvaksi 20–25 –vuotiaat nuoret. Myöhäisnuoruudessa nuoren mielen toiminnot ja mielenkiinnot vakiintuvat. Seksuaalinen identiteetti kiinteytyy ja oma minäkuva ja ihmissuhteet pysyvät tasaisena. Nuoruuskehityksen aiemmat ratkaisut vahvistuvat ja nuori luo kuvan henkilökohtaisesta tulevaisuudesta. (Siimes ja Aalberg 2019.)

Nuoruusiässä tehdään paljon valintoja ja nuoren identiteetti alkaa rakentumaan. Nuoruus sisältää paljon fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia, joilla on vaikutusta nuoren hyvinvointiin ja terveyteen. Minäkuvan löytäminen edellyttää lapsuudesta siirtymistä aikuisuuteen. Fyysiset muutokset nuori voi kokea hyvin voimakkaina. Jotta nuoren minäkuva kehittyisi eheäksi, nuoren samaistuminen ja vertaistuki on erittäin tärkeää. Nuoruudessa tehdään usein valintoja, jotka vaikuttavat tulevaisuuteen, kuten elämäntapa, arvot, koulutus- ja ammatinvalinta. (Tikkanen 2012, 21.)

2.2 Hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita on terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai toiselta nimeltään elämänlaatu. Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilön ja yhteisön näkökulmasta. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa onnellisuus, sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttaminen. Yhteisölliseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa ympäristöt, asuinolot, työllisyys ja toimeentulo. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021b.)

Hyvinvointi ja onnellisuus kulkevat usein käsikädessä. Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jota on vaikea määritellä tyhjentävästi. Hyvinvointi voidaan määritellä teoreettisessa tarkastelussa subjektiiviseksi hyvinvoinniksi. Subjektiivinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen omaa arviota elämäntyytyväisyydestään sekä myönteisten ja kielteisten tunteiden määrästä. Nuori, jonka subjektiivinen hyvinvointi on korkealla tasolla, on usein tyytyväinen elämäänsä ja sen eri osa-alueisiin. Nuorella on myös enemmän positiivisia kuin kielteisiä tunteita. (Leskinen ja Sandberg 2019, 28.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös erilaisten teorioiden näkökulmasta. Subjektivistista hyvinvoinnin määritelmää pidetään usein hedonistisena onnellisuuden näkökulmana. Onnellisuuden näkökulman tavoitteena on kokea mahdollisimman paljon myönteisiä tunteita ja pyrkiä välttämään kielteisiä tunteita. Voimakas hedonistinen mielihyvän tavoittelua voi näkyä nuoren elämässä esimerkiksi ylenmääräisenä pelaamisena, sosiaalisen median käyttönä tai päihteiden käyttönä. Yhden kuuluisan hyvinvointiteorian, Seligmanin PERMA – teorian, mukaan hyvinvointi koostuu viidestä elementistä: myönteiset tunteet (positive emotion), sitoutuminen (engagement), ihmissuhteet (relationships), merkityksellisyden kokemukset (meaning) ja saavuttaminen (accomplishment). (Leskinen ja Sandberg 2019, 29–30).

Anna Juntusen tekemässä haastattelututkimuksessa (2018) tarkasteltiin nuorten käsitystä hyvinvoinnin määrittämisestä. Tutkimuksessa havaittiin, että nuoret ymmärtävät hyvinvoinnin käsitteen laajasti ja kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi nuorten näkökulmasta tarkoittaa fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja nuoren elämässä. Nuorille hyvinvointi merkitsi muun muassa hyvää fyysistä kuntoa, terveyttä, ruokaa taloudellista tasapainoa, itsestä huolehtimista, sosiaalisia suhteita, onnellisuutta, rauhoittumista ja nukkumista. (Juntunen 2018.)

3 Nuorten hyvinvointiin vaikuttavia asioita

3.1 Nuorten mielenterveys

Mielenterveys ja mielen hyvinvointi yhdistetään usein onnellisuuteen, iloisuuteen ja hyväntuulisuuteen. Jokaisen elämään kuuluu myös vastoinkäymisiä, häpeän ja surun tunteita. Kun mielen hyvinvointi on kunnossa, ihminen pystyy kestävänsä vastoinkäymisiä paremmin. Mielen hyvinvointia voi tukea erilaisin keinoin, kuten itsensä hyväksymisellä, kyvyllä selvittää ristiriitoja ja vaikeita tilanteita ja avun pyytämällä, kun tiedostaa että vaikeissa tilanteissa ei pärjää yksin. (Nuortennetti 2020.)

Tietoa nuorten mielenterveydestä kerätään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämällä kouluterveyskyselyllä joka toinen vuosi. Kouluterveyskyselyn vastauksia verrataan edellisiin kyselyihin. Vuonna 2021 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan ahdistuneisuus on nuorten kohdalla lisääntynyt. Kyselystä havaittiin, että tytöt kärsivät ahdistuksesta enemmän kuin pojat.

Monet mielenterveyshäiriöt alkavat oireilla ensi kertaa nuoruudessa. Tutkimuksissa on havaittu, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 ikävuotta. Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. On tavallista, että useampi mielenterveyshäiriö esiintyy yhtä aikaa, esimerkiksi masennusta kärsivällä on jokin ahdistuneisuushäiriö. Samanaikaisten esiintyvien häiriöiden tunnistaminen on tärkeää, koska usein samaan aikaan esiintyvät häiriöt ovat vakavampia ja siten vaikeammin hoidettavia. (Aalto-Setälä ja Marttunen 2019.)

Mielenterveyshäiriöiden syntyyn vaikuttavat monet asiat. Mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisyllä pyritään tunnistamaan ja vähentämään sairastumisen riskiä lisääviä asioita. Ennaltaehkäisyssä on tärkeää vahvistaa niitä asioita, jotka suojaavat lapsia ja nuoria mielenterveyshäiriöiltä, esimerkiksi antamalla positiivista palautetta liikunnasta, ravitsemuksesta, sosiaalisista suhteista ja kannustamalla nuorta hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Ennaltaehkäisyä on myös mielenterveyshäiriöiden tunnistaminen varhaisessa vaiheessa. On tärkeää huomioida lievästi oireilevat nuoret, jotka eivät täytä vielä klinisen häiriön tunnusmerkkejä, esimerkiksi lievistä mielenterveyshäiriöistä kärsivää nuorta autetaan käsittelemään psyykkisiä rasitteita hänen omassa elämässään. (Marttunen ja Karlsson 2013.)

3.2 Liikunnan merkitys nuoren hyvinvoinnille

Liikkumissuosituksen tehtävänä on kuvata parhaaseen tieteelliseen näyttöön perustuen, kuinka paljon ja millaista liikuntaa nuoret tarvitsevat oman hyvinvointinsa turvaamiseksi. Liikkumissuositukset on päivitetty vuonna 2021. Liikkumis-

suositusten mukaan kaikille 7–17 - vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Liikunnan tulee olla jokaiselle yksilöllisesti sopivaa ikä huomioiden. Paikallaan oloa, joka on pitkäkestoista, tulisi välttää. Suositusten mukaan tulisi liikkua jokaisena päivänä viikossa ja suurimman osan liikkumista pitäisi olla kestävyystyypistä. Liikkumisen tulisi olla monipuolista, jotta se kuormittaisi liikuntaelimistöä tasapuolisesti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.)

Nuoret pitävät omaa terveyttään, fyysistä kuntoa ja terveitä elämäntapoja tärkeänä omalle hyvinvoinnille. Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen parantaa nuoren elämänlaatua. Vähäinen liikunta aiheuttaa nuorille kasvavia terveyshaasteita. Liikkuminen lapsena on vielä aktiivista, mutta liikkumisen into hiipuu murrosiässä, esimerkiksi alle kouluikäisistä hieman yli puolet liikkuu suosituksiin nähden riittävästi, alakouluikäisistä liikkuu suositusten mukaan noin 40 %, 13 – vuotiaista noin neljäsosa ja 15 – vuotiaista enää harvempi kuin joka viides liikkuu suositusten mukaan. Nuoren fyysinen, sosiaalinen ja emotionaalinen ympäristö vaikuttaa nuoren fyysisen aktiivisuuden määrään. Vähäisellä liikumisella on selvä yhteys muun muassa ruutuaikaan. Ruutuaikaa kertoo enemmän niille, joilla fyysinen aktiivisuus on vähäisempää. (Väljärvi 2019.)

Aktiivinen arkiliikunta on yksi keskeinen keino nuoren painonhallintaan. Nuorten fyysinen aktiivisuus ja erilaiset terveystottumukset vaikuttavat heidän fyysiseen olemukseensa ja ruumiinkuvaansa. Ylipaino on yksi riskitekijä nuoren hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. (Väljärvi 2019.)

3.3 Unen merkitys nuoren hyvinvoinnille

Unen merkitys hyvinvoinnille on monisyinen. Unen aikana tapahtuu muun muassa sekä psyykkistä että fyysistä palautumista, aivojen energiavarastojen täydentymistä ja kasvuhormonin erittymisen lisääntymistä kasvuiässä oleville lapsille ja nuorille. Jokainen kokee jossain elämän vaiheessa unettomuutta, mutta pitkäaikainen univaje heikentää hyvinvointia monella tapaa. Se heikentää elimistön vastustuskykyä, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia ja niiden kautta altis-

taa erilaisille sairauksille, kuten diabetes, sydän- ja verisuonisairauksille ja mielenterveyshäiriöille. Myös tapaturma- ja onnettomuusriski kasvaa univajeen myötä. (Hannula ja Mikkola 2021.)

Riittävä uni on säännöllistä, hyvälaatuista (unen syvyys ja eri univaiheiden vaihtelut) ja riittävän pitkäkestoista. Nuoruus on aikaa, jolloin hermoston ja aivojen kehityksessä tapahtuu suuria edistysaskeleita. Unen puute vaikuttaa vireystilaan, keskittymiskykyyn, toiminnanohjaukseen ja on todettavissa myös aivokuivissa. Unen puute kumuloituu, eikä sitä saa korjattua vain muutamalla hyvin nukutulla yöllä. (Kuula 2019.)

Vaihtelut unen tuntimääräiselle tarpeelle ovat yksilölliset. Murrosikäisen (14–17 –vuotiaiden) suositeltu unen kesto on jopa kymmenen tuntia (8–10 tuntia) ja nuoren sekä aikuisen (18–64 –vuotiaiden) unen suositellaan olevan noin kahdeksan tuntia (8–9 tuntia). (Partonen 2020.)

3.4 Ravitsemuksen ja energiajuomien merkitys nuoren hyvinvoinnille

Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio sekä säännöllinen ateriarytmi edistävät terveyttä, hyvinvointia sekä jaksamista ja vaikuttavat suotuisasti opiskelu- ja työkykyyn. Lisäksi ne ennaltaehkäisevät kansansairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien syntymistä. Nämä asiat huomioidaan ravitsemussuosituksissa, joita Suomessa valvoo Valtion ravitsemusneuvottelukunta VRN. Voimassa olevat ravintoainetason ruokasuositukset Suomessa perustuvat pitkälti pohjoismaiden asiantuntijoiden tieteelliseen näyttöön ja niiden koostamiin suosituksiin vuodelta 2014. (Ruokavirasto 2022.)

Ravitsemussuosituksiset oppilaitoksissa perustuvat lautasmalliin, joka on myös yleisten ravitsemussuosituksien perusta. Kun kaikki lautasmallin eri osat syödään, toteutuu myös suositusten mukainen ja riittävän monipuolinen ruokailu. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, neljännes perunalla tai viljalisäkkeillä, kuten pasta tai riisi ja neljännes liha -, kala- tai kananmunaruualla. Lautaselle kasattavan ruuan lisäksi lautasmallissa ateriaan kuuluu täysjyvä-

leipä ja sipaisu pehmeää rasvaa sisältävää margariinia. Ruokajuomana suositetaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Jälkiruuaksi suositukseen sisältyy marjoja tai hedelmiä. Vaihtoehtoisesti eläinperäiset ruuat ja juomat voi korvata pähkinöillä ja palkokasveilla sekä siemeniä sisältävillä ruuilla, juomilla ja kasviöljyillä. Annoskokoa säädellään lautasen koolla. Runsaamman ravinnontarpeen aikana eli murrosiässä tai kasvavalla nuorelle ateria kootaan isommalle lautaselle lautasmallin mukaisesti. (Ruokavirasto 2022.)

Ravitsemus on kuitenkin muutakin kuin ruoka itsessään: ruokailuun liittyy sosiaalista kanssakäymistä, hetken levähdys keskellä päivää, hyvää mieltä ruoasta itsestään. Kotona yhteiset säännölliset ruokailut ovat suoraan verrannollisia siihen, miten kouluruokailuun osallistutaan. Ne, jotka syövät kotona säännöllisesti, osallistuvat todennäköisesti kouluruokailuun. (Lyytikäinen ja Raulio 2020.)

Runsas energijuomien käyttö linkittyy muutoinkin heikompaan ravitsemuksen laatuun. Tästä seurauksena on muun muassa lihavuutta. Energijuoma on virvoitusjuoma, joka sisältää piristäviä aineita kuten kofeiinia, tauriinia (joka voimistaa kofeiinin vaikutusta) ja guaranaa. Piristävän vaikutuksensa lisäksi energijuomat sisältävät yleensä runsaasti sokeria sekä ovat happamia. Nykyään markkinoilla on runsaasti myös keinotekoisesti makeutettuja, sokerittomia energijuomia. Energijuomat vaikuttavat myös suun terveyteen heikentämällä hammaskiillettä, aiheuttamalla vihlontaa ja lisäämällä hampaiden reikiintymistä. Lisäksi vaikutus hampaisiin on kosmeettinen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on antanut suosituksen, että energijuomia ei myytäisi vähittäisruokaupoissa alle 15 –vuotiaille niiden sisältämien terveyshaittojen vuoksi. (Kuusipalo 2020.)

On myös tutkittu, että runsaasti kofeiinia kerta-annoksena nautittuna on vaikutuksia sydämen toimintaan ja niistä johtuviin terveysriskeihin. Tutkimuksessa voitiin osoittaa, että varsinkin rytmihäiriöriski suurenee ja verenpaine nousee suurilla kofeiiniannoksilla merkittävästi. Nämä tekijät altistavat aivo- ja sydänperäisille sairauksille. Merkittävä huomio oli myös, että Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkevirasto on vetänyt markkinoilta pois sellaisia lääkkeitä, joiden vaikutukset sydämen sykkeeseen on ollut tutkitusti vähäisempää kuin kyseisessä

tutkimuksessa energiajuomien vaikutus sykkeeseen oli. (Shah, Szetoh, Farewell, Shek, Fan, Quach, Bhattacharyya, Elmiari, Chan, O`Dell, Nguyen, McGaughey, Nasir ja Kaul 2019.)

3.5 Nuorten päihteiden käyttö

Erilaiset kokeilut ovat osa nuoruutta ja ne kuuluvat muun muassa minäkuvan luomiseen. Nuori voi kokeilla eri pukeutumistyyliä tai elintapoja ja näistä kokeiluista osa vakiintuu nuoren elämään. Myös päihdekokeilut ovat osa nuoruutta ja osa päihdekokeiluista ovat vain kokeiluja, eivätkä vakiinnu tavaksi nuoren elämään. Nuoruusiässä säännöllinen päihteiden käyttö lisää riskiä myöhemmin päihde- ja mielenterveysongelmille sekä syrjäytymiselle. (Kosola, Niemelä ja Niemelä 2018.)

Nuorten päihdekokeiluja ja päihteiden käyttöä seurataan Suomessa esimerkiksi kouluterveyskyselyllä. Ensimmäiset päihdekokeilut tapahtuvat yleensä 10–15 -vuotiaana. Ensimmäiset kokeilut tehdään yleensä tupakkatuotteilla, eniten tupakalla, mutta nykyisin yhä enemmän muilla nikotiinituotteilla, kuten sähkötupakalla, nuuskalla tai nikotiinikorvaustuotteilla. Alkoholituotteiden kokeilu on vähentynyt viime vuosikymmenillä, mutta kuitenkin noin 70 % yhdeksänluokkaa käyvistä nuorista on kokeillut alkoholituotteita. Laittomista huumeista ensimmäisenä kokeillaan yleensä kannabista. Kannabiksen kokeilu tapahtuu yleensä 15. ikävuoden jälkeen, käyttö yleistyy 20. ikävuoden jälkeen ja runsainta käyttö on 25–34 -vuotiaana. (Kosola ym. 2018.)

Päihteiden käytölle altistaa nuoren alhainen ikä, erilaiset persoonallisuuspiirteet, mielen hyvinvointi, pitkäaikainen sairaus, perhe, kaveripiiri ja harrastukset. Osalla näistä altistavista tekijöistä voi olla myös suojaavia tekijöitä. Perhe voi toimia suojaavana tekijänä, jos suhteet vanhempiin on läheiset, vuorovaikutus nuoren ja vanhemman välillä on lämmintä ja toimivaa ja vanhempien asenne alaikäisten alkoholin käyttöön on kielteinen. Kaveripiirillä tai harrastuksilla voi olla myös suojaava vaikutus päihteiden käyttöön. (Kosola ym. 2018.)

4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä

Kehittämistyön tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta hyvinvoinnista ja saada nuorta kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan sekä saada nuorta pohtimaan omaa hyvinvoinnin tilaa. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa Hyvinvoinnin kortit Ohjaamo Joensuun työntekijöiden käyttöön.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Tämä kehittäminen on toiminnallinen ja kehittämisessä noudatamme toiminnallisen opinnäytetyön ohjeita. Toiminnallisen kehittämisemme tuotoksena syntyi työväline tukemaan nuorten hyvinvointia. Terveystieteiden koulutukseen Karelia Ammattikorkeakoulussa kuuluu sairaanhoitajaopintojen aikaan tehtävä opinnäytetyön tekemisen lisäksi opintojen viimeisellä lukukaudella tehtävä kehittäminen. (Karelia Ammattikorkeakoulu 2022.)

Toiminnallinen kehittäminen on yksi tutkimuksellisen kehittämisen tapa tehdä kehittäminen ammattikorkeakouluissa. Toiminnallisessa kehittämisessä opiskelija näyttää ammatillisen asiantuntijuuden kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella ja työn raportilla. Raportti kuvaa tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja ja ratkaisuja perustellusti. Toiminnallisen kehittämisen tuotos voi olla esimerkiksi konkreettinen esine tai tapahtuma. (Kostamo, Airaksinen ja Vilka 2022, 11.)

Toiminnallisessa kehittämisessä on yleensä toimeksiantaja. Toimeksi annetun kehittämisen avulla pääsee usein luomaan yhteyksiä työelämään sekä kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä. Työelämästä tullut kehittämis-

työn aihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 16–17.)

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Kehittämistyön toimeksiantajana toimi Ohjaamo Joensuu. Ohjaamo Joensuu tarjoaa maksutonta tukea, ohjausta ja neuvontaa 16–29 –vuotiaille nuorille, jotka pohtivat arjen kysymyksiä sekä työn ja opiskelun haasteita. Ohjaamo Joensuu toimii yhdessä Joensuun työllisyyspalveluiden tiloissa muun muassa Luotsin kanssa. Ohjaamosta saa tukea opiskeluun, työnetsintään, tulevaisuuden suunnitelmiin, etuuksiin sekä arkeen liittyviin kysymyksiin ja se tarjoaa tukea itsenäistymiseen. Ohjaamo Joensuu järjestää erilaisia ryhmiä esimerkiksi jännittäjille ja osallistuu erilaisiin tapahtumiin, mitkä on suunnattu nuorille. Tänä syksynä järjestetty Säpinää Syksyyn -tapahtumasta nousi esille nuorten kokema hyvinvoinnin haasteellisuus. (Joensuun Kaupunki 2022.)

Vilkan ja Airaksisen mukaan kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on kehittämistyössä tärkeää. Kun kohderyhmä on määritelty, silloin tuotoksen sisältö vaikuttaa siihen, mille kohderyhmälle idea on ajateltu. (Vilkka ja Airaksinen 2003, 40.) Kehittämistyömme kohderyhmäksi valikoitui Ohjaamo Joensuussa asioivat 16–29 –vuotiaat nuoret.

Kehittämistyömme lähtöajatus oli tekijöiden kiinnostus neuromonimuotoisuutta ja neuropsykiatrisia ominaisuuksia ilmentävien lasten tai nuorten terveyden edistämiseen ja jokin siihen liittyvä toiminnallinen kehittämistyö. Teeman myötä opettajamme antoi vinkin ottaa yhteyttä Ohjaamo Joensuuhun, josta voisimme kysyä kehittämistyöllemme toimeksiantajaa.

Keväällä 2022 pidimme Teams - palaverin Ohjaamo Joensuun kahden työntekijän kanssa ja keskustelimme heidän toiminnastaan sekä siitä, millaisia ajatuksia ja tarpeita heillä on. Keskustelun pohjalta heräsi ajatus nuorten hyvinvoinnista, jota pidämme tärkeänä aiheena. Kun aihe valittiin, sen jälkeen yhdessä toimeksiantajan kanssa pohdittiin millaiselle tuotokselle heillä olisi tarvetta. Toimeksi-

antaja kertoi käytössä olevasta onnenpyörä -pelistä, jota he käyttävät esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa. Onnenpyörä – pelin kautta Ohjaamo Joensuun työntekijöillä on hyviä kokemuksia keskusteluyhteyden avaamisesta ja edistämistä. Tästä ajatuksena syntyi tehdä hyvinvoinnin kortit, joita voi käyttää onnenpyörä – pelin kanssa tai ryhmäohjauksessa puheeksi ottamisen välineenä.

5.3 Hyvinvoinnin kortit

Hyvinvoinnin kortteja käytetään esimerkiksi keskustelun aloitukseen, vetämiseen tai edistämiseen. Erilaisia keskustelu- ja aihekortteja on saatavilla paljon, sisältönä muun muassa tunteiden kehittämiseen, elämän muisteluun, tutustumiseen, seksuaaliseen kanssakäymiseen tai harrastuksiin, kuten käsitöihin liittyviä aiheita.

Keskustelukorttien avulla pyritään nuorta saada ajattelemaan oman hyvinvointinsa osa-alueita eri näkökulmista ja teemoista. Tavoitteena on, että nuori saataisiin keskustelemaan omaan hyvinvointiinsa liittyvistä asioista turvallisessa ympäristössä yhdessä aikuisen kanssa. Jos keskustelua ei synny tai nuori ei halua keskustella Hyvinvoinnin kortista nouseeseen kysymykseen tai pohdintaan liittyen, niin mahdollisesti nuori jää pohtimaan kortin sanomaa oman hyvinvointinsa kannalta. Seuraavalla kerralla asiaan voi palata, sillä mahdollisesti nuori voi kokea tarvetta puhua asiastaan sitä itsekseen pohdittuaan.

Hyvinvoinnin kortteihin osa-alueet eli teemat valittiin yhdessä Ohjaamo Joensuun työntekijöiden kanssa. Hyvinvoinnin teemoista valittiin ne, jotka eniten nousevat esiin, kun Ohjaamon työntekijät kohtaa nuoria. Hyvinvoinnin teemojen valintaa vahvisti Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn tuloksissa nousseet nuorten vastaukset. Teemoiksi kortteihin valittiin: mielen hyvinvointi, uni ja liikunta sekä niihin vahvasti linkittyvät ravitsemus ja päihteet. Koimme, että ravitsemus ja päihteet vaikuttavat laajasti niin mielen hyvinvointiin, uneen ja liikuntaan. Hyvinvoinnin korteissa käytämme mielen hyvinvointia mielenterveyden sijaan, sillä se on Ohjaamon työntekijöiden mukaan vähemmän leimaava. Mielen hyvinvointi koetaan neutraalimpana terminä.

Kehittämistyön tuotos on Hyvinvoinnin kortit. Korttien kokoa mietittiin siten, että se on helppo ja mukava käsitellä ja kuljettaa mukana. Korttien kooksi valikoitui postikorttikoko eli 148 mm x 105 mm. Kortit suunniteltiin ilmaisella Canva - verkkotyökalulla. Värimaailmaan, fontteihin ja logojen käyttöön saatiin ohjeistus toimeksiantajalta, sillä heillä on graafisille tuotoksille olemassa ennalta määrätyt toteutustavat. Hyvinvoinnin kortit sovittiin toimitettavaksi Ohjaamo Joensuuhun sähköisessä ja muokattavissa olevassa muodossa.

Hyvinvointikorttien käyttäminen on tehty mahdollisimman helpoksi: ajatuksena nostaa pakasta sattumanvaraisesti kortti ja lukea siinä oleva teksti, joka herättelee ajattelemaan sen hetkistä elämää tai vointia. Hyvinvoinnin kortit voi myös jaotella väreittäin teeman mukaan, jolloin voidaan aloittaa keskustelua pelkätään tiettyyn hyvinvoinnin osa-alueeseen liittyen. Tavoitteena on, että nuori rohkaistuisi valitsemaan osa-alueen, jonka kokee itselleen tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Erilaisissa tapahtumissa voidaan käyttää värejä teemoittain, esimerkiksi Onnenpyörä –pelin kanssa, jossa asiakas saa pyöräyttää pyörää ja jos kohdalle tulee esimerkiksi mielen hyvinvointi, niin otetaan yksi mielen hyvinvoinnin kortti eli vaaleanpunainen kortti.

5.4 Tuotoksen arviointi

Toiminnallisessa kehittämistyössä on tärkeää kerätä palautetta toimeksiantajalta ja kohderyhmältä. Palautteen kerääminen on tärkeä osa omaa ammattiosaamisen kehittymistä. Palautetta on tärkeä saada sekä kehittämisen aikana prosessin eri vaiheissa että kehittämisen päätyttyä. Palautetta olisi hyvä saada kehittämistyön tuotoksesta ja prosessista. (Kostamo ym. 2022, 71.) Palautetta voi pyytää esimerkiksi tuotoksen käytettävyydestä ja toimivuudesta, tuotoksen visuaalisesta ilmeestä ja luettavuudesta (Vilkka ja Airaksinen 2003, 157).

Palautetta tuotokseen pyydettiin säännöllisesti toimeksiantajalta eli Ohjaamo Joensuun työntekijöiltä. Palautetta pyydettiin sähköpostitse avoimilla kysymyksillä. Palautteen pyytäminen olisi ollut mielenkiintoista myös kohderyhmä-

Itä eli nuorilta, mutta valitettavasti ajankäytöllisistä syistä tämä ei ollut mahdollista. Palautteessa toivottiin toimitettavan kaksipuoleisia, graafisesti valmiimpia kortteja, enemmän sosiaaliseen kanssakäymiseen, ihmissuhteisiin ja vuorovaikutukseen sekä ahdistukseen ja jännitykseen liittyviä kortteja. Jouduimme kehittämistyötä rajaamaan aihe-alueittain niin valitettavasti korttien lisääminen mielen hyvinvoinnin teemaan esimerkiksi jännittämisestä ei ollut mahdollista, sillä tämä olisi laajentanut valtavasti teoriatietoa. Saadun palautteen perusteella, muokattiin jo olemassa olevia kortteja toimeksiantajan toiveiden mukaisesti enemmän ”Tiesitkö, että” -tyyppisiä ajatuksia. Toimeksiantajan toivoma kaksipuoleisuus ei mielestämme toimisi kaikissa korteissa, sillä osassa korteissa oli pelkästään ajatuksia herättelevä kysymys, kuten *”Millä keinolla voisit vähentää ruutuaikaasi?”* ja *”Millaisia tunteita päihteet sinussa herättävät?”* Korttien kääntöpuolelle tulee toimeksiantajan logo, joka on otettu Ohjaamo Joensuusta saamasta graafisesta ohjeesta.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Kehittämistyön tuotoksena tehtiin Hyvinvoinnin kortit. Kortteja valmistui sähköisenä toimitettavaan muotoon 27 kappaletta sekä yksi kortin taustapuoli, jossa on Ohjaamo Joensuun logo. Lähtökohtana Hyvinvoinnin korteille oli tarve saada Ohjaamo Joensuun käyttöön työväline, jolla saada nuoren kanssa keskusteluyhteyttä avattua toiminnallisuuden ja yhteisen tekemisen kautta. Tavoitteena tuotokselle oli nuorta saada pohtimaan omaa hyvinvoinnin tilaa. Käytännön tasolla Ohjaamo Joensuun työntekijöiltä saatu kokemus on, että joskus asiakasta on vaikea saada kertomaan pelkästään kyselemällä tai motivoivan keskustelun työvälineillä, ja silloin Hyvinvoinnin korttien tyyppiset keskustelukortit voivat olla avain keskusteluyhteyden avautumiselle.

Keskustelukorteista on ilmeisesti tullut jonkinlainen muoti-ilmiö, sillä erilaisia keskustelu- ja toimintakortteja löytyy hakukoneella lukemattomia eri aiheisiin

liittyen. Vaikka vastaavanlaisia kortteja on ollut käytössä jo pitkään (esimerkiksi kehittämistyön tekijät muistavat vastaavanlaisia kortteja alakouluajoiltaan), kuitenkin niiden toimivuudesta ei löydetty kehittämistyön teoriaosion kirjoitusaikataulun puitteissa tutkittua tietoa.

Pohdittiin, onko keskustelu-, toiminta- ja muiden vastaavien korttien käyttöön liittyen hyötyjä, etuja tai niiden laadullista toimivuutta tutkittu? Tietoa etsittiin myös englanniksi esimerkiksi hakusanoilla conversation cards theory and practise, do conversation cards work, qualitative research on conversational cards, mutta näillä laajennetuilla hakusanoilla ei löydetty selkeästi toiminnallisen kehittämistyömme aiheeseen täsmäävää tutkimustietoa.

6.2 Kehittämistyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallisen kehittämistyön luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereitä. Kehittämistyön luotettavuutta voidaan arvioida neljällä eri kriteerillä: uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimukseen osallistuneiden omat näkemykset ja käsitykset vastaavat tutkimuksessa ilmi tulleita tuloksia. Tutkimukseen osallistujilta pyydetään palautetta ja arviointia tuloksista työn eri vaiheissa. Mitä pidempään tutkimuksen tekijä on tekemisessä tutkittavan ilmiön kanssa, sitä enemmän uskottavuus tutkimuksessa kasvaa. Vahvistettavuus tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että toiset tutkijat voivat seurata tutkimuksen kulkua pääpiirteittäin ja mahdollisesti pääsevät samoihin tutkimustuloksiin tutkijan kanssa. Vahvistettavuutta lisää se, että tutkija on pitänyt esimerkiksi tutkimuspäiväkirjaa koko prosessin ajalta. Refleksiivisyydessä tutkijan on tiedostettava omat lähtökohdat tutkimuksen tekijänä ja tutkijan on arvioitava omaa vaikuttavuutta aineistoon ja tutkimusprosessiin. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaavanlaisiin tilanteisiin, tällöin tutkijan on annettava riittävästi tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä, jotta lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä. (Kylmä ja Juvakka 2007, 127–129.)

Kehittämistyössämme luotettavuuskriteereitä tarkasteltiin Kylmän ja Juvakan (2007) laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereiden mukaan. Kehittämistyöme luotettavuuskriteerit näkyvät työssämme siten, että yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut tiivistä aihesuunnittelusta lähtien ja olemme pyytäneet palautetta tuotoksestamme toimeksiantajalta. Uskottavuutta kehittämistyöllemme lisää aiheeseen paneutuminen ja teoratiedon syventäminen yli puolen vuoden ajan. Vahvistettavuutta kehittämistyöllemme lisää prosessin tarkka kuvailu raportissa.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta on laatinut säännöt hyvään tieteelliseen käytäntöön, johon kuuluvat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus. Tutkimuksessa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointitapoja hyödyntäminen ja kunnioitus toisia tutkijoita kohtaan ovat osa hyvää tieteellistä käytäntöä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Hyvinvoinnin korttien teoriasisältö perustuu tutkittuun tietoon, voimassa oleviin ravitsemus-, uni- ja liikuntasuosituksiin sekä käytännöstä tulleeseen tarpeeseen. Teoriaosuuden ja Hyvinvoinnin korttien tietoiskumaisten ja ajatuksia herättävien tekstien ja kysymysten lähteinä käytettiin mahdollisimman uusia, luotettavaksi ja hyväksytyksi tiedettyjä lähteitä. Ensisijaisia lähteitä käytettiin parhaamme mukaan, mutta käytimme myös hyvin koostettuja katsauksia, jotta saamme pidettyä teoriaosuuden kattavana, mutta tiiviinä pakettina.

Hyvinvoinnin korttien toteutus on tehty Ohjaamo Joensuun toimittaman graafisen ohjeen mukaan. Graafinen ohje on määritellyt painetulle materiaalille fonttivalinnat eri tarkoituksiin sekä antanut erilaisia värivaihtoehtoja julkaisujen toteuttamiselle, mikä lisää kehittämistyöme eettisyyttä.

6.3 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Kehittämistyöprosessi sai alkunsa tammikuussa 2022. Aloitimme molemmat terveydenhoitajaopinnot tammikuussa, jolloin työn aloittaminen heti opintojen alkaessa tuntui vaikealta. Prosessin alussa aiheen ja toimeksiantajan etsiminen tuntui haasteelliselta ja vei aikaa prosessin aloittamisesta. Saimme opettajalta

tiedon Ohjaamo Joensuusta, jonne olimme sähköpostilla yhteydessä. Ohjaamo Joensuun kanssa aloimme pohtia yhdessä, millaiselle tuotokselle heillä on tarvetta. Heidän tarpeensa pohjautui paljon meidän mielenkiintomme, joka lähti nuorten hyvinvoinnista. Kävimme vierailulla keväällä 2022 Ohjaamo Joensuussa, jolloin kirjoitimme toimeksiantosopimukset. Tietoperustan kirjoittamisen jälkeen siirryimme tuotoksen suunnitteluun ja toteutukseen. Ohjaamosta saatujen graafisen ohjeen avulla teimme Hyvinvoinnin kortit Canva –ohjelmalla. Raporttiosuuden kirjoittamisen ja seminaariesityksen jälkeen toimitimme tuotoksen Ohjaamo Joensuuhun sähköisessä ja muokattavissa olevassa word – tiedostona.

Toiminnallinen kehittämistyön tekeminen tukee vahvasti ammatillista kasvua, sillä terveydenhoitaja tarvitsee työssään erilaisia taitoja vuorovaikutukseen liittyen. Kehittämistyön tekeminen opetti meitä usealta eri osa-alueelta, kuten tietojen etsimisessä, lähdekriittisyydessä, tietoperustan laatimisessa. Olikin haastavaa ja toisaalta palkitsevaa olla kehittämässä Hyvinvoinnin kortteja, sillä saimme ajatella hyvinvointiin liittyviä asioita niin ammattilaisen kuin asiakkaan näkökulmasta yhtä aikaa.

6.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Hyvinvoinnin kortteja voi hyödyntää Ohjaamo Joensuussa yksilö –ja ryhmätilanteissa. Korttien avulla herätellään nuoria ajattelemaan omaa hyvinvointiaan: sitä, mikä on hyvin, missä olisi kehitettävää tai voidaan saada huomaamaan varhaisessa vaiheessa avun tarve esimerkiksi orastavaan mielenterveyden ongelmaan. Varhaisella puuttumisella voidaan edistää terveyttä sekä ennalta ehkäistä pitkiä sairauspoissaoloja koulusta tai työelämästä ja siten vähentää myös syrjäytymisriskiä.

Jatkokehittämismahdollisuuksia kehittämistyöhömme nousi esiin työtä tehdessä. Pohdimme, että työstämme voisi tehdä esimerkiksi eri osa-alueeseen liittyen hyvinvoinnin kortteja. Hyvinvoinnin osa-alueesta nousi esille mielen hyvinvointi, josta voisi tehdä mielen hyvinvoinnin kortit. Mielen hyvinvoinnin korteissa voisi

käsitellä toimeksiantajalta nousseita aiheita syvemmin, kuten muun muassa ahdistuneisuus, paniikkioireilu ja yksinäisyys. Toiminnallisuuden lisäksi hyvinvoinnin korttien käyttöön liittyviä asioita voisi tutkia kvalitatiivisena tai kvantitatiivisena tutkimuksena: kuinka moni on kokenut tämän tyylisistä korteista saanut apua korttien käyttäjänä tai asiakkaana ja onko korteilla koettu olevan positiivisia vaikutuksia saatuun tukeen tai ohjaukseen.

Lähteet

- Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2021. Uni ja opiskelukyky.
https://www.oppoportti.fi/op/ote00187/do?p_haku=nuoren%20ravitse#q=nuoren%20ravitse#20us 26.9.2022
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y 30.8.2022
- Joensuun kaupunki. 2022. Ohjaamo. <https://www.joensuu.fi/ohjaamo>. 26.9.2022
- Juntunen, A. 2018. ”Pitää saada itkeä ilosta ja surustakin” –nuoret ja hyvän elämän rakennusaineet. <https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2018/2/pitaasaa.pdf> 30.8.2022
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2022. Terveystutkimus AMK.
<https://karelia.fi/amk-tutkinnot/terveydenhoitaja/> 21.9.2022
- Kosola, S., Niemelä, E. & Niemelä, S. 2018. Päihdekokeilut – normaalia nuoruutta vai alkavahäiriö? <https://www.duodecimlehti.fi/duo14288>. 17.10.2022
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2021. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy.
- Kuula, L. 2019. Nuori nukkuu myrskyn silmässä. Lääkärilehti 43/2019 vsk 19, 2443–2449.
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/nuori-nukkuu-myrskyn-silmassa/?public=05f76d66df50d8cb619eea877319d17f> 26.9.2022
- Kuusipalo, H. 2020. Energiajuomat. Lääkärikirja Duodecim Oy.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01277>. 19.9.2022
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim Oy. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274> 26.9.2022
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y 25.9.2022
- Nuortennetti. Mielen hyvinvointi. 2020. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/> 17.10.2022
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17 –vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y 26.9.2022
- Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Käypähoito -suositus. Suomalainen lääkärisuora Duodecim Oy <https://www.kaypahoito.fi/nix02713> 26.9.2022

- Ruokavirasto. 2022. Lautasmallit.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/> 26.9.2022
- Ruokavirasto. 2022. Ravitsemus –ja ruokasuositukset.
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/> 26.9.2022
- Shah, A.S., Szetoh, A., Farewell, R., Shek, A., Fan, D., Quach, K.N., Bhattacharyya, M., Elmiari, J., Chan, W., O`Dell, K., Nguyen, N., McGaughey, T.J., Nasir, J.M. ja Kaul, S. 2019. Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial.
<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/JAHA.118.011318> 19.9.2022
- Siimes, M.A & Aalberg, V. 2019. Nuoruuskehitys.
<https://www.oppiporssi.fi/op/ysp01710/do> 30.8.2022
- Tikkanen, K. 2012. 15–20 –vuotiaiden toivo, sen ylläpitäminen ja vahvistaminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen Yliopisto.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66879/978-951-44-8736-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 30.8.2022
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2022a. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Nuoruuden kehitys.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot> 29.8.2022
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2022b. Hyvinvointi.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> 29.8.2022
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.
https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf 26.9.2022
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kela. 2021. Hyvinvointia ja opiskelukykyä kouluruokailusta – Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus.
<https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus.pdf> 26.9.2022
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2013. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Väljärvi, J. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y 30.8.2022

Väsyttääkö?

Unen tarve on yksilöllistä. Suositus nuorelle ja aikuiselle on 8-9 tuntia unta yössä.

Tiesitkö, että univaje...

... lisää tapaturma- ja onnettomuusriskiä.
... heikentää vastustuskykyä.
... altistaa erilaisille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonisairaudet ja diabetes.

Tiesitkö, että...

... nukkuessa aivoista "huuhtoutuu" kuona-aineita pois.
... unen aikana päivän mittaan opitut asiat vahvistuvat, sillä yöunen aikana aktivoituu samat aivojen alueet kuin uuden asian oppimisaikana.

Tiesitkö, että...

... unen laadukkuutta on

- riittävä kesto
- eri univaiheiden vaihtelut
- palautuminen sekä fyysisesti että henkisesti
- säännöllisyys

Tiesitkö, että...

... lautasmallin mukainen ruokailu on riittävän monipuolista ja saat siitä tarvitsemasi ravintoaineet.
... myös jälkiruoka kuuluu lautasmallin ravintosisältöön.

Tiesitkö, että...

... nuorella jo 50 mg kofeiinia ylittävä määrä vuorokaudessa voi lisätä sietokykyä, eli aiheuttaa riippuvuutta.
... pieni juomatölkki (0,33l) sisältää kofeiinia tyypillisesti n. 105mg.

Syötkö säännöllisesti?

Päivittäin olisi hyvä syödä 4-5 ateriaa ja ateriavälin pitäisi olla enimmillään 3 tuntia. Säännöllinen ruokailu pitää energiatason tasaisena, jolloin olokin on virkeämpi.

Mitä söit tänään aamupalaksi?

Riittävän monipuolinen ja ravitseva aamiainen antaa energiaa päivän aloittamiseen.

**Nimeä ainakin kaksi asiaa,
joilla voisit parantaa
ravitsemuksesi laatua**

**Mitkä asiat ruuan lisäksi
ovat sinulle tärkeitä
ruokailutilanteessa?**

**Millä keinoilla voisit
vähentää ruutuaikaasi?**

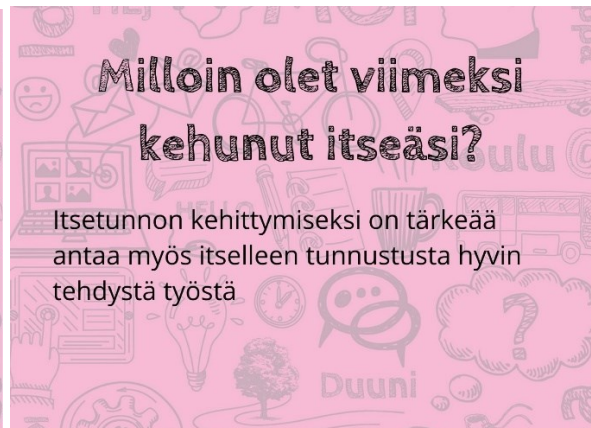
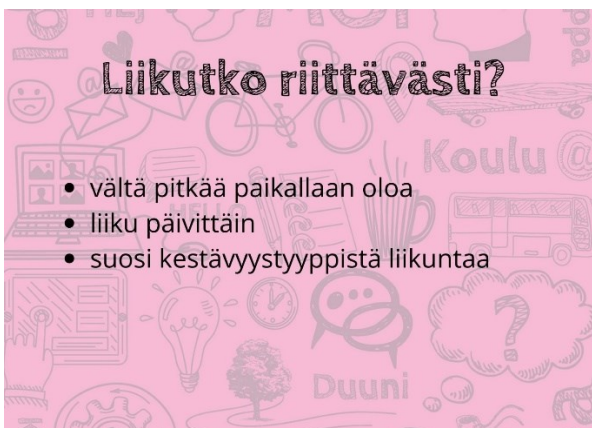
**Miten laaja sosiaalinen
verkosto sinulla on, jos ei
lasketa sosiaalisen median
kontakteja?**

**Millaisia tunteita päihteet
sinussa herättää?**

**Millaisia ajatuksia päihteet
sinussa herättää?**

**Miten mielen hyvinvointi
näkyvät arjessasi?**

**Miltä sinusta tuntuu
juuri nyt?**



Millaisilla tavoilla palkitset itseäsi onnistumisista?

Anna itsellesi lupa tuntea ylpeyttä onnistumisestasi!

Miten usein koet olevasi ahdistunut?

- Ahdistus ja vastoinkäymiset kuuluu elämään.
- Varsinkin nuoruus on kasvamisen ja kehittymisen aikaa, jolloin tapahtuu isoja muutoksia.
- Mikäli ahdistusoireet ovat pitkäkestoisia tai vaikeuttavat arkielämää, on syytä hakea apua.

Millaisia tulevaisuuden haaveita sinulla on?

Pohdiskele eri näkökulmista, esimerkiksi:

- perhe
- opiskelu
- työ

Millainen mieliala sinulla on ollut viimeisen viikon ajan?

Tiesitkö, että...

... riittävä uni lisää kasvuhormonin määrää kasvuiässä olevalla nuorella.
... unen aikana elimistö ja aivot palautuvat päivän rasituksesta.



OHJAAMO