

Maiju Sotala & Viivi Honkanen

AIKUISIÄLLÄ DIAGNOSOIDUN ADHD:N VAIKUTUS OPISKELUUN

Podcast

AIKUISIÄLLÄ DIAGNOSOIDUN ADHD:N VAIKUTUS OPISKELUUN

Podcast

Maiju Sotala & Viivi Honkanen
Opinnäytetyö
Syksy 2024
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, sairaanhoitaja

Tekijät: Maiju Sotala ja Viivi Honkanen

Opinnäytetyön nimi: Aikuisiällä diagnosoidun ADHD:n vaikutus opiskeluun

Työn ohjaajat: Kirsi Myllykangas ja Mari Vihelä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2024

Sivumäärä: 39 + 6

ADHD tulee englanninkielisistä sanoista Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder ja se tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. ADHD voi tuoda mukanaan liitännäishäiriöitä ja -oireita, joista yksi on oppimisvaikeus. ADHD:n tuomat haasteet oppimiseen näyttäytyvät kaikilla diagnoosin saaneilla eri tavoin.

Opinnäytetyön aiheena on aikuisiällä diagnosoidun ADHD:n vaikutus opiskeluun. Tavoitteena oli tuoda esiin ADHD:n vaikutuksia opiskeluun. Tarkoituksena oli saada valmis tuotos yhteistyökumppanin avulla ihmisten kuultaville podcastin muodossa. Podcastissa haastatellaan kahta OAMK:in opiskelijaa heidän kokemuksistaan ADHD:n kanssa opiskelusta.

Podcast-jaksossa käsitellään ADHD:tä ja sen tuomia haasteita kahden opiskelijan näkökulmasta. Jaksossa puhutaan myös ADHD:n liitännäishäiriöistä ja -oireista, sekä miten ne näyttäytyvät haastateltavilla. Jaksossa on nostettu esille myös vertaistuen tarve ja sen merkitys ihmisille.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa, joka julkaisi tuotetun podcast-jakson heidän ylläpitämässään podcast-kanavassaan. Teoriatietoa haettiin monipuolisesti luotettavista tietokannoista ja opinnäytetyössä käytettiin vain tuoreimpia tutkimuksia. Julkaistusta podcast-jaksosta lähetettiin linkki OAMK:n opiskelijoille kuunneltavaksi ja kerättiin palautetta jakson sisällöstä ja toteutuksesta. Palautekysely laadittiin opinnäytetyön tavoitteiden pohjalta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä, jonka tuotoksena tuli podcast-jakso ja opinnäytetyöraportti. Podcast-jakso äänitettiin itse OAMK:in tiloissa. Editoinnin suoritti Nyyti ry:n yhteyshenkilö. Kerätyn palautteen perusteella voitiin päätellä, että podcastista sai tietoa ADHD:stä.

Asiasanat: ADHD, opiskelu, aikuinen, haasteet, podcast.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Healthcare, Option of Nursing

Authors: Maiju Sotala and Viivi Honkanen
Title of thesis: The impact of adult-diagnosed ADHD of studying.
Supervisors: Kirsi Myllykangas and Mari Vihelä
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2024
Number of pages: 39 + 6

The subject of the thesis is the impact of adult-diagnosed ADHD of studying. The aim is to highlight the effects of ADHD on studying. The purpose is to make a podcast episode for everyone to hear. The podcast interviews two college students who share their experiences of studying with ADHD.

ADHD comes from words Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, and it means a disturbance of activity and attention. People with ADHD can have other diagnoses because of ADHD. Some people may experience studying problems, depression or anxiety disorders.

Theoretical knowledge was sought in a variety of reliable databases and recent studies were used. The thesis is carried out as a functional work consisting of a podcast and a thesis report. The podcast episode is made in cooperation with Nytyi Ry. The published Podcast episode was sent to OAMK students with a link to listen to the episode and collected feedback on the episode's content. The feedback questionnaire was prepared based on the objectives of the thesis.

The thesis was implemented as a functional thesis, what output was a podcast section and a thesis report. The podcast episode was recorded at the OAMK premises. Editing was edited by Nytyi ry's contact person. Based on the feedback gathered, it could be concluded that the podcast provided information about ADHD.

Keywords: ADHD, studying, adult, summons, podcast.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	7
3	AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ ADHD.....	8
3.1	Mitä ADHD on?	8
3.2	ADHD:n liitännäisoireet ja -häiriöt	9
3.3	Lääkehoito ADHD:n kanssa	12
4	ADHD JA OPISKELU	14
4.1	Opiskelu korkeakoulussa	14
4.2	Oppimistekniikat.....	16
4.3	Oppimisen tuki	17
4.4	Vertaistuki	18
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	20
5.1	Hyvän podcast-jakson kriteerit.....	20
5.2	Projektin vaiheet.....	21
5.3	Projektin aikataulu.....	23
5.4	Riskien hallinta ja arviointi.....	24
6	PROJEKTIN ARVIOINTI	26
7	POHDINTA	28
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	39

1 JOHDANTO

ADHD:stä on nykypäivänä yhä enemmän tietoa, mutta aiheesta on tärkeä puhua eritoten ADHD-ihmisen omasta näkökulmasta. Teoriatiedoissa perehdytään hieman pintaa syvemmälle ADHD-diagnosiin. Kerrotaan ADHD:n moniulotteisista vaikutteista ihmisen elämään, arkeen sekä siihen, miten ADHD:n mukana voi tulla liitännäishäiriöitä. (Määttä 2024.)

ADHD on yleistynyt, mutta silti sen ympärillä on stigmaa. Kaikki eivät kerro omasta ADHD-diagnosista, sillä pelkäävät muiden reaktiota. Tällöin on mahdollisuus jäädä tuen ulkopuolelle. Olisi tärkeä tietää, että ADHD ei ole vain negatiivinen asia ihmisen elämässä, vaan se tuo runsaasti myös positiivisia asioita arkeen, kuten luovuutta ja kekseliäisyyttä. (Haapala 2021.)

Tässä opinnäytetyössä kerrotaan ADHD:n vaikutuksista opiskeluun ja haastatellaan kahta OAMK:n opiskelijaa podcastiin, jossa he kertovat omia kokemuksiaan. Podcastin haastateltavat ovat saaneet ADHD-diagnosin vasta lähellä aikuisikää. Yhtenä keskustelun aiheena oli, minkälainen diagnosiin saantiprosessi oli, ja miksi he ovat sitä halunneet hakea. Monilla on voinut olla oireita jo lapsuudessa, mutta jostain syystä diagnosi ei ole haettu (Leppämäki 2021). Lisäksi keskusteltiin opintojen haasteista ja siitä, miten he ovat niistä selviytyneet. Käydään läpi heidän ajatuksiaan ADHD:hen liittyen ja millaista apua he ovat saaneet diagnosiin jälkeen. On todettua, että ADHD johtaa alisuoriutumiseen, joka voi näkyä huonona koulumenestyksenä tai jopa opintojen keskeytymisenä (Saari 2016).

Yhteistyökumppanina on Nyyti ry, jonka kautta saadaan julkaistua podcast-jakso NyytiCast-sarjassa. NyytiCastissa käsitellään erilaisia teemoja opiskelijoiden arjesta (Nyyti ry 2024a). Jakso tehtiin vapaaehtoistyönä. NyytiCastissa julkaistaan jaksoja epäsäännöllisesti ja jaksot ovat kuunneltavissa Spotifyssa sekä SoundCloudissa. Heidän avullaan podcast tulee ihmisten kuultavaksi, ja Nyyti ry saavat podcastiinsa lisää sisältöä.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa podcast, joka kertoo ADHD:n vaikutuksista opiskeluun. Etenkin kun diagnoosi on saatu vasta aikuisiällä eikä lapsuudessa opittuja tukikeinoja ole päässyt muodostumaan. Tarkoituksena oli saada valmis tuotos jaettua yhteistyökumppanimme kautta ihmisten ja erityisesti kohderyhmän kuultaville. Haluamme, että podcast on saatavilla kaikille sitä mahdollisesti tarvitseville, opiskeltavasta alasta riippumatta ja ilman erillisiä opiskelijatunnuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että ADHD-diagnoosin saaneiden opiskelijoiden kokemuksia tulee esiin siitä, miten ADHD vaikuttaa opiskeluun. Halusimme myös selvittää, millaista tukea he ovat saaneet diagnoosin myötä sekä mitkä asiat tai keinot ovat auttaneet opiskeluista selviytymisessä. Näiden kolmen tavoitteen kautta halusimme tuoda myös vertaistukea heille, jotka kamppailevat samojen asioiden kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena ei kuitenkaan ollut tuoda ratkaisuja kenellekään, vaan ennemmin antaa vertaistukea ja lisätä ymmärrystä aiheesta.

Toiminnallisen opinnäytetyön laatutavoitteena oli saada tehtyä rakenteeltaan selkeä podcast, joka on äänenlaadultaan hyväkuuloista, sekä puhe selkeää. Podcast olisi sisällöltään asiapitoinen ja keskustelu siinä olisi yhteneväistä ja jouhevaa. Laatutavoitteena oli saada podcast kestoltaan kohderyhmälle sopivan mittaiseksi. Tavoitteena oli tuottaa podcast, joka on mukaansa tempaava, rento ja kokonaisuutena toimiva.

3 AKTIIVISUUDEN JA TARKKAAVUUDEN HÄIRIÖ ADHD

ADHD tarkoittaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä, lyhenne tulee englannin kielen sanoista Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (Huttunen & Socada 2019). ADHD jaotellaan karkeasti kolmeen alamuotoon: tarkkaavaisuusvaikeudet, ylivilkkaus ja impulsiivisuus. On mahdollista myös olla näiden kolmen yhdistelmiä. ADHD on neurobiologinen ja neuropsykiatrinen häiriö, joka on ihmisellä syntymästä lähtien, mutta lapsuus ja sen aikaiset kokemukset määrittelevät, kuinka haittaavaksi ADHD:n oireet muodostuvat. (Virta & Salakari 2018, 17.)

Perintötekijöillä on suurimerkitys ADHD:n kehittymiselle. On tehty tutkimuksia, joiden mukaan äidin autoimmuunisairaudet voivat altistaa hänen tulevia lapsia saamaan ADHD:n. Myös isän autoimmuunisairaudet, kuten psoriasis tai multippeliskleroosin, on huomattu altistavan lasta ADHD:lle, vaikkakin isän osuutta perintötekijänä on tutkittu hyvin vähän. (Hsuan ym. 2023, 284 & 286.) Kuitenkin myös sikiönkehittymisaikana äidin kokema voimakas stressi, tupakointi tai synnytyksessä tulleet komplikaatiot kuten hapenpuute, lisäävät riskiä ADHD:n kehittymiseen. (Virta & Salakari 2018, 25.)

Keskeisimpänä oireena voidaan pitää keskittymisen vaikeutta, jossa tarkkaavuuden ylläpitäminen pitkäkestoisesti on haastavaa. Keskittymiskyky ei puutu kokonaan, mutta sen säätely on ongelmallinen. Jos asia puolestaan on jokin sellainen, joka kiinnostaa ja minkä henkilö kokee mieluisaksi, voi keskittymiskyky kuitenkin olla erittäin hyvä. Sitä vastoin joidenkin yksinkertaisten tehtävien aloittaminen ja loppuun vieminen voi olla jopa mahdotonta. (Koski & Leppämäki 2013.)

Keskittymiskyvyn haasteet ovat viime aikoina yleistyneet niin paljon, että on alettu puhumaan ADT:sta (Attention Deficit Trait), joka muistuttaa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Tämä ei kuitenkaan ole diagnosoitavissa oleva asia. ADT oireilua voi aiheuttaa arjessa olevat pitkään olleet kuormittavat tekijät, kuten stressi, kiire, liian vähäinen palautuminen tai epävarmuus. Monien tekijöiden summa kuormittaa aivoja ja tämä aiheuttaa huolta ja kroonista stressiä. Stressi puolestaan vaikeuttaa oppimista, muistamista ja tuo keskittymisen haasteita. (YTHS 2024b.) ADT:ssä tyypillistä on itsensä keskeyttäminen. Näitä tekijöitä voivat olla omat ajatukset ja huolet, sekä kännykkä tai muut laitteet. Tätä oirehdintaa voi hoitaa pitämällä huolen monipuolisesta ruokavaliosta, riittävästä unen saannista ja palautumisesta. Myös liikunnalla on positiivinen vaikutus keskittymisen parantamisessa. Mobiililaitteita tulee käyttää fiksusti ja rajatusti. Jos huomaa käyttävänsä paljon puhelinta ja se on häiriötekijä opiskellessa, on tärkeä keskittyä

vähentämään ärsykeitä. Esimerkiksi ei nosta puhelinta pöydälle, kun opiskelee, ei kanna sitä mukana, kun menee esimerkiksi vessaan tai lukee iltaisin kirjaa puhelimen selailun sijaan. (Björnin 2023.)

3.1 ADHD:n liitännäisoireet ja -häiriöt

Liitännäisoireet ovat oireita tai vaikeuksia, jotka esiintyvät keskimääräistä enemmän ADHD:n yhteydessä. Liitännäishäiriöillä puolestaan tarkoitetaan oireita, jotka ovat erikseen diagnosoitavissa kuten esimerkiksi lukihäiriö. Yleisimpiä liitännäishäiriötä, joita diagnosoidaan ovat unihäiriöt, psykiatriset ja neuropsykiatriset häiriöt sekä oppimisvaikeudet. (Virta & Salakari 2018, 41–44.) ADHD-ihmisillä on tutkimusten mukaan 60–80 % monihäiriöisyyttä eli komorbiditeettiä (Määttä 2022). Ruotsissa tehdyssä laajimmassa väestötutkimuksessa todettiin ADHD yhdeksi yleisimmäksi komorbidiksi, kun puhutaan psykiatrisista sairauksista (Chu ym. 2021, 1073).

Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet ovat yksiä yleisimpiä liitännäishäiriöitä ADHD:n kanssa (Närhi & Virta 2022) ja niitä esiintyy noin 30–50 % ADHD-oireisista ihmisistä (Määttä 2022). Kun puhutaan oppimisvaikeuksista, niillä tarkoitetaan lukemisen, kirjoittamisen ja matemaattisten taitojen eli niin sanottujen akateemisten perustaitojen haasteita (Närhi & Virta 2022). Oppimisvaikeuksiin lasketaan myös hahmottamisen vaikeudet (Virta & Salakari 2018, 41), näönvaraisen hahmottamisen vaikeudet, laajemmat kielelliset häiriöt (Eriolaisten oppijoiden liitto 2024) sekä motoristen toimintojen koordinaatiohäiriöt (Määttä 2022). Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ADHD-ihmisillä on aistitoimintojen tai kognitiivisen tason heikkoutta (Närhi & Virta 2022).

Lukivaikeus (dysleksia) näyttäytyy yleensä lukemisen ja kirjoittamisen virheellisyytenä sekä hitautena (Virta & Salakari 2018, 41). Arvellaan, että 5–10 % suomalaisista esiintyy lukivaikeutta (Kuntoutussäätiö 2023), mutta selkeästi havaittavia vaikeuksia on vain 2 % (Mikkonen, Nikander & Voutilainen 2015). Matemaattiset oppimisvaikeudet (dyskalkulia) ilmenevät laskutoimitusten ja lukujen ymmärtämisessä (Virta & Salakari 2018, 41). Tällöin haasteita tulee laskutoimitusten hallinnassa sekä laskuissa numeroita saattaa jäädä merkitsemättä ja niiden paikat muuttua (Eriolaisten oppijoiden liitto 2024). Hahmottamisvaikeudet näkyvät muun muassa suuntien (Virta & Salakari 2018, 41), etäisyyksien ja nopeuksien hahmottamisen vaikeutena sekä avaruudellisten käsitteiden hankaluutena. Tavaroiden hukkaaminen ja ajankäytön haasteet ovat osa hahmottamisvaikeuksia. (Kuntoutussäätiö 2022). Tarkkaavuushäiriöt ovat myös oppimishäiriöiden

kirjoon kuuluvia. Keskittymisvaikeuksien vuoksi koulumenestys kärsii, eikä oppilas saa tarvittavaa hyötyä opetuksesta. (Lyytinen 2022.)

Oppimisvaikeudet voivat aiheuttaa epäonnistumisia toistuvasti, joka voi vääristää ihmisen ajatusta omasta osaamisestaan. Kehitykselliset oppimisvaikeudet voivat johtua myös jostain mielenterveyshäiriöstä, esimerkiksi masennuksesta tai psyykkisistä traumaista. (Mielenterveystalo 2024a.) Mitä varhaisemmassa vaiheessa oppimisvaikeuksista kärsivä ihminen saa tukea, päästään ehkäisemään oppimisvaikeuksien pahentumista. Oppilas voi saada tukiopetusta, erityisopetusta, avustajanpalveluja tai oppimiseen käytettäviä apuvälineitä. (Valteri 2024.) Yksilöllistä kuntoutusta on mahdollista saada, tämä tarkoittaa sitä, että psykologi, erityisopettaja ja puheterapeutti kartoittavat oppilaan kanssa henkilökohtaisesti hänen tarpeensa (Lyytinen 2022).

Unihäiriöt

Unen aikana aivoissa tapahtuu solujen uusiutumista, tällöin aivot käsittelevät päivän aikana saamaansa tietoa (Aivoliitto 2018) ja muistijäljet vahvistuvat (Sallinen 2013, 2253). REM-uni on unenjakso, jonka aikana tapahtuu muun muassa tietojen siirtyminen pitkäkestoiseen muistiin. (Unitieto 2024). Oppiminen ei varsinaisesti tapahdu unen aikana, vaan uni auttaa uusien asioiden muistiin jäämistä (Aivoliitto 2018). Unettomuuden on todettu vaikuttavan oppimiseen, koska se heikentää muistamista (Sallinen 2013, 2254). REM-unen aikana aivoissa tapahtuva toiminta on tärkeässä roolissa emotionaalisen tasapainon ylläpitämiseen. Suositeltu REM-unen määrä aikuisilla on noin 20 % unen määrästä. (Unitieto 2024.)

Tutkimuksissa on selvinnyt, että 60–80 % ADHD-diagnoosin saaneista on erilaisia haasteita, jotka vaikeuttavat nukahtamista ja nukkumista (Yoon, Jain & Shapiro 2011, 371). Unihäiriöissä ja ADHD:ssä on yhteisiä geneettisiä vaikutuksia, siksi niiden samanaikainen esiintyvyys on suuri (Lewis ym 2023, 1253). Unihäiriöitä ovat muun muassa viive nukahtamisessa ja unen huonolaatuisuus. Myös viivästynyt unirytmii on yhdenlainen unihäiriö, tällöin nukkumaan menemisen aikataulu on vaihteleva ja nukkumaan meneminen venyy usein pitkälle yöhön (Yoon, Jain & Shapiro 2011, 371). On todettu myös, että hengityshäiriöt sekä jalkojen liikehäiriöt ovat unen aikana yleisempiä ADHD-diagnoosin saaneilla (Saarenpää-Heikkilä 2015).

Erään tutkimuksen mukaan unihäiriöt voivat pahentaa ADHD-oirehdintaa, joten on tärkeää pitää huolta riittävästä unesta ja unenlaadusta (Lewis ym. 2023, 1253). Normaalisti ihmisillä motorinen aktiivisuus on suurimmillaan aamupäivästä, mutta on huomattu, että ADHD:n omaavilla ihmisillä

se on korkeimmillaan iltapäivästä. Tämä voi näkyä illalla vaikeutena rauhoittua ja nukahtaa. On huomattu myös, että REM-unen kesto on ADHD-ihmisillä lyhyempi. (Zerón-Rugero 2021, 1924.)

Psykiatriset häiriöt

On huomattu, että ADHD altistaa herkemmin psykiatrisille sairauksille esimerkiksi heidän impulssiherkkyytensä vuoksi (Shintami 2021). Yleisimmin ahdistuneisuushäiriö oirehtii sosiaalisten tilanteiden pelkona, paniikkihäiriönä ja yleisenä ahdistuneisuushäiriönä. Ahdistuneisuushäiriötä esiintyy noin 15–25 % ADHD-oireisilla ihmisillä. ADHD-lääkitys voi pahentaa ahdistuneisuusoirehdintaa, jos oireita ei ole hoidettu. (Määttä 2022.)

Masennusta esiintyy 18–53 % ADHD-oireisilla ihmisillä (Määttä 2022). Alankomaissa tehdyn tutkimuksen mukaan, ADHD:n omaavilla ihmisillä oli huomattavasti vähemmän koulutusvuosia, sekä he käyttivät enemmän mielialalääkkeitä. Kyseisessä tutkimuksessa huomattiin, että ADHD-oireet pahenevat masennuksen myötä. (Bron ym. 2016, 32–33.) Monesti masennusdiagnoosin saanut ihminen ei hyödy saamastaan hoidosta, sillä taustalla hänellä on diagnosoimaton ADHD (Shintami 2021).

Kaksisuuntaista mielialahäiriötä on todettu noin 20 % ADHD:tä sairastavilla ihmisillä (Virta & Salakari 2018, 42). ADHD:llä ja kaksisuuntaisella mielialahäiriöllä on paljon samankaltaista oirehdintaa. Samoja oireita ovat levottomuus, impulsiivisuus, keskittymishäiriöt ja hyperaktiivisuus, jotka ilmenevät maniavaiheessa, kun puhutaan kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä. Depressiovaiheessa samankaltainen oirehdinta on alakuloisuus ja tämä näkyy yleisimmin diagnosoimattomilla ADHD-oireisilla ihmisillä. (Duodecim 2016.)

On kerrottu, että epävakaata, antisosiaalista ja vaativaa persoonallisuushäiriötä esiintyy yleisimmin komorbiditeettinä ADHD:ssä (Määttä 2022). Persoonallisuushäiriöiden ja ADHD:n samanaikaisuutta on loppujen lopuksi tutkittu hyvin vähän. Silti on huomattu, että ihmisillä, joilla on persoonallisuushäiriö, esiintyy useimmiten myös samanaikaisesti ADHD:tä. (Chu ym. 2021, 1076.)

Neuropsykiatriset häiriöt

Neuropsykiatrisista häiriöistä ja ADHD:stä löytyy vähemmän tutkittua tietoa, vaikka niiden välillä on huomattu suuria yhtenevyyksiä. Erään tutkimuksen mukaan jopa 59–83 % ihmisistä, joille on todettu autisminhäiriö taaperoiässä, saavat myöhemmin myös ADHD-diagnoosin. (Zachor & Ben-Itzchak 2019.)

ADHD esiintyy toisena yleisimpänä samanaikaishäiriönä Touretten kanssa (Leivonen ym. 2015). Kliinisten tutkimusten mukaan ADHD:tä on esiintynyt noin 30–50 %:lla Touretten omaavista ihmisistä. Suuren samanaikaisprosenttiosuuden vuoksi pidetään tärkeänä arvioida Touretten kanssa ADHD:n mahdollisuus. (Leppämäki ym. 2017, 4.) On todettu, että ADHD samanaikaisesti Touretten kanssa vaikeuttaa psykososiaalista selviytymistä ja näiden yhdistelmällä on huomattu olevan heikentäviä vaikutuksia elämänlaatuun aikuisuudessakin (Pihlakoski 2016).

On hyvin tärkeää saada kouluikäiset lapset erityistuen piiriin, jotta heille voidaan luoda hyvät oppimismahdollisuudet. Myöhäisellä diagnoosin saamisella on tutkittu olevan huomattava merkitys koulumenestykseen ja sosiaaliseen toimintaan. (Zachor & Ben-Itzhak 2019.)

Päihdehäiriöt

ADHD-ihmisillä on huomattu olevan kaksinkertainen riski sairastua päihdehäiriöön (Määttä 2022). On arvioitu, että ADHD:n omaavilla ihmisillä jopa noin 15 % on tällä hetkellä päihdehäiriö ja 20–40 % on jossain kohtaa elämää kärsinyt siitä. Altistavia tekijöitä voi olla ADHD:stä johtuva ylivilkkaus, levottomuus tai impulsiivisuus. Jotkut löytävät päihteistä keinon, jolla hiljentää jatkuva pään sisäinen levottomuus. On koettu myös, että tällöin heidän keskittymiskykynsä paranee. (Leppämäki 2014.)

Hoitamattomana ADHD on suuri riski päihdehäiriöille. Kun ADHD:tä ei ole hoidettu, on mahdollisesti haettu elämään nopeasti mielihyvää tuottavia asioita ja tekemistä. Näitä voivat olla esimerkiksi uhkapelit ja extreme-lajit. (Leppämäki 2024.) Kun ihmisellä on päihderiippuvuus sekä ADHD, on tutkimusten mukaan huomattu parhaimmaksi hoidoksi pitkävaikutteiset amfetamiinijohdannaiset lääkkeet. Lääkehoidon aloitus ei välttämättä vaadi päihteettömyyttä, eikä päihdehäiriö saa olla syy olla aloittamatta hoitoa, jos katsotaan, että lääkehoito ei aiheuta vaaraa. (Liskola ym. 2021.)

3.2 Lääkehoito ADHD:n kanssa

Korkeakouluopinnot ovat vaativia kaikille ihmisille, mutta eritoten ADHD:n omaavilla opiskelijoilla voi olla haasteita pysyä koulutuksen tahdissa. Lääkehoito on voimakkaasti ADHD-oireiselle hyvin keskeinen hoitomuoto. Se helpottaa oirehdintaa ja tällöin henkilö voi paremmin keskittyä esimerkiksi koulupäivään. Lääkevaihtoehtoja on kahden laista, joista toiset ovat psykostimulantteja ja toiset ei-stimulantteja. Lääkityksen aloittaminen on yksi osa ratkaisua, sen lisäksi ADHD-oireisen

ihmisen täytyy itse muokata omaa käyttäytymistä ja viedä haitallisia toimintamalleja parempaan suuntaan. Lääkehoitona voi olla nopeasti vaikuttavat lääkkeet, jotka yleensä ovat lyhyt vaikutteisia. Sitten on pitkävaikutteisia lääkkeitä, joiden vaste saadaan vasta muutamien viikkojen jälkeen. Joskus lääkehoidon hyödyt voidaan nähdä vasta puolen vuoden tai vuodenkin jälkeen. (Leppämäki ym. 2017.)

ADHD-lääkkeet ovat yleisesti turvallisia. Hoidon alussa voi esiintyä univaikeutta, hikoilua, huimausta, sykkeen ja verenpaineen nousua, mutta näiden pitäisi laantua, kunhan lääkehoitoa jatketaan. Psykostimulanttien käyttöä ei suositella ihmisille, joilla on päihdehäiriö, sillä riski lääkkeen väärinkäytölle kasvaa. (Leppämäki ym. 2017.) Mitä lääkehoitoa suositellaan, riippuu iästä ja oirehdinnasta. Lääkehoitoa suunnitellessa kartoitetaan liitännäissairaudet, jotta saadaan parhain vaihtoehto valittua. Eniten käytettyjä lääkkeitä ovat psykostimulantit, jotka ovat keskushermostoa aktivoivia lääkkeitä. (ADHD-tutuksi 2024.)

Ei-lääkkeellisillä hoidoilla tuetaan lääkkeellistä hoitoa. Ei-lääkkeellistä hoitoa pyritään ensisijaisesti käyttämään, mutta se ei kaikille ole mahdollista. (ADHD-tutuksi 2024.) Näitä ei-lääkkeellisiä hoitoja voi olla vertaistuki, koulun tukitoimet, psykoterapia, sopeutumisvalmennus, ADHD-ohjaus sekä neuropsykologinen kuntoutus (Leppämäki ym. 2017).

4 ADHD JA OPISKELU

Itsenäinen opiskelu ja ajankäytön hallinta ovat keskeinen taito korkeakoulussa. Opiskelu on hyvin vaihtelevaa. Joinakin päivinä voi olla luentoja aamusta iltapäivään, sitten on sellaisia päiviä, ettei ole yhtään ohjattua luentoja. Nämä päivät on kuitenkin tarkoitettu itsenäiseen opiskeluun. Korkeakoulussa tutkinnot ovat laajuudeltaan 210, 240 ja 270 opintopisteen verran. Opintoja voi suorittaa päivätoteutuksena tai monimuotona. Molempiin opintomuotoihin pääsykriteerit ovat samat. Korkeakouluissa opitaan tiimityöskentelyä pienryhmätyöskentelyjen kautta. Opintoja tullaan tekemään verkossa, ryhmä- ja projektitöinä sekä erilaisina harjoittelujaksoina. Opetus tapahtuu yleensä kello 8–16 välillä, iltaopinnot ovat silti myös mahdollisia. (Ohjus 2024a.)

4.1 Opiskelu korkeakoulussa

Jos koulua käy päivätoteutuksena, opinnot vaativat läsnäoloa koululla pidettävissä lähiopetuksissa. Päivätoteutuksessa pidetään myös etäluentoja, jotka ovat samanlailla pakollisia läsnäoloja kuin fyysisesti koululla pidettävät opetukset. Ennen harjoittelujaksoja pidetään koululla harjoitustunteja, jotka kaikkien opiskelijoiden täytyy suorittaa. Näillä tunneilla opetetaan käytännössä tarvittavia taitoja. Luentojen lisäksi, opiskelijoille on suunniteltu tehtäviä syventämään teorian tietoa joko itsenäisesti tai ryhmässä suoritettavaksi. (Ohjus 2024a.)

Monimuoto-opiskelussa on paljon samanlaisuutta kuin päiväopetuksessa. Monimuoto-opinnoissa pakollisia luentoja on huomattavasti vähemmän. Lähiopetus tapahtuu pääosin harjoitustunneilla. Luennot ovat pääosin verkossa, joten opiskelijoilta vaaditaan tarvittavia välineitä tämän mahdollistamiseksi. Opiskelijalta vaaditaan huomattavaa itseohjautuvuutta ja ajanhallintaa opintojen suhteen. Motivaatio ja halu oppimiseen ovat yleensä isoja edellytyksiä selviytymiseen monimuotoisesta opiskelusta. Harjoitustunnit ovat samanlailla pakollisia monimuodossa, kuin päivätoteutuksessa oleville opiskelijoille. (Ohjus 2024a.)

Hyvä opiskelukyky tarkoittaa, että opiskelijalla on kyky opiskella niin, että opinnot etenevät ajallaan ja jaksamista riittää myös harrastuksiin ja sosiaaliseen elämään arjessa. Opiskelukyky koostuu seitsemästä eri alueesta. Yksi on itseohjautuvuus, joka tarkoittaa vastuun ottamista omista opinnoista. Siinä tulee laatia itselleen tavoitteita ja pyrkiä aktiivisesti saavuttamaan ne. (Ohjus 2024b.) Itseohjautuminen parhaimmillaan opiskellessa tarkoittaa sitä, että opiskelija ottaa vastuun

oppimisestaan, omista valinnoistaan ja toiminnastaan. Opiskelija osaa asettaa itselleen realistisia tavoitteita, sekä arvioi niiden saavuttamista. (Koskinen, Frilander & Punna 2023.)

Toisena on hyvinvointi, se koostuu useista erilaisista, jokaiselle omalla tavalla tärkeistä asioista. Esimerkiksi ihmissuhteet, terveys ja liikunta. (Ohjus 2024b.) Hyvinvointia tukevia palveluja on opiskelijoiden saatavilla kattavasti. YTHS:n kautta voi varata ajan yleisterveyden-, mielenterveyden- ja suunterveydenhuoltoon. UniMoven kautta saa liikuntapalveluja, jotka antavat tukea aktiiviseen ja hyvinvoivaan oppimiseen. Kelan tukeman ateriaedun kautta opiskelijoille on tarjolla opiskelijaruoka, joka mahdollistaa monipuoliseen ja terveelliseen ruokailuun jokaisen arkipäivänä. (Oulun Yliopisto 2024.)

Kolmantena on motivaatio, joka ohjaa opiskelijoita saavuttamaan asettamat tavoitteet. Neljäntenä keskittyminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Jotkut esimerkiksi voivat luentoa kuunnellessa tehdä kotitöitä tai olla kävelyllä, mutta joillakin se aiheuttaa ajatuksen katkeilua, jolloin ärsykkeet vaikeuttavat keskittymisen pitämistä luennossa. Myös sisäiset ja ulkoiset tekijät, kuten nälkä tai kännykkä vievät keskittymiskyvyn opiskellessa. (Ohjus 2024b.) Keskittymiskyky ei ole itsestäänselvyys, mutta sitä voi harjoitella ja siinä voi kehittyä. Monet asiat vaikuttavat siihen, esimerkiksi uni, uupumus tai stressi heikentävät keskittymiskykyä. (YTHS 2024a.)

Viidentenä on asia, joka voi olla harjoitustunneilla hyvin haittaava tekijä; jännittäminen. Jännittäminen on hyvin normaali asia, joka on hyvä ottaa puheeksi opettajan kanssa. Kuudentena on nostettu lukemisen ja kirjoittamisen työkalut. Jos opiskelijalla on vaikeuksia näissä kahdessa asiassa, on tärkeä perehtyä, mitkä asiat tuottavat ongelmia ja etsiä itselle oikeita tekniikoita parantamaan lukemista ja kirjoittamista. (Ohjus 2024b.) Apukeinoja voivat olla värien käyttö (yliviivauskynä), äänikirjat, kuulokkeiden käyttö tai ääneen puhuminen. Jos lukee paljon tekstiä näyttöltä, voi näytönasetuksia muuttaa silmille paremmaksi. (Liimatainen 2019, 3–4, 10.)

Viimeisenä asiana on ajanhallinta. Opiskellessa on erityisen tärkeä osata säännöstellä omaa toimintaa, sekä jakaa sitä päivän aikana fiksusti, jotta opiskelu pysyy tuottavana. (Ohjus 2024b.) Riittämättömyyden tunteet ja syyllisyys ovat normaaleja tunteita, joita monet tuntevat, kun puhutaan ajanhallinnasta. Tulee tunne, ettei kerkeä tehdä niin nopeasti ja hyvin asioita mitä pitäisi. Hyvä ajanhallinta ei tarkoita, että saa asioita valmiiksi joka päivä yhtä tehokkaasti. Ajankäytönhallinnan voi oppia esimerkiksi suunnittelemalla ja seuraamalla omaa ajankäyttöä. (Nyyti ry 2024b.)

Korkeakouluopinnot ovat vaativia opintoja, jotka vievät paljon aikaa ihmisen elämästä. Vaatii tasapainoa ja taitoa suunnitella elämää, jotta saa pidettyä opiskelun ja vapaa-ajan tasapainossa

keskenään. (Ohjus 2024a.) Varsinkin, jos on haasteita oppimisen suhteen, vaatii se monesti enemmän ponnistelua pärjäämisessä. Erään seurantatutkimuksen mukaan henkilöt, joilla on ADHD, ovat kouluttautuneet joitain vuosia vähemmän muihin verrattuna. Vastavuoroisesti ADHD:n omaavilla ihmisillä voi olla suuri motivaatio perehtyä asioihin, jotka häntä kiinnostaa. Tämä voi näkyä sinnikkäänä ratkaisukeskeisenä toimintana vaativissakin tilanteissa. (Leppämäki ym. 2017.)

4.2 Oppimistekniikat

On olemassa monia oppimistekniikoita, joita hyödyntämällä jokainen voi opiskella paremmin. On hyvä kokeilla monia eri tyyliä, jotta voi löytää itselle tehokkaimman tyylin. Lukeminen ja alleviivaus ovat yksiä yleisimpiä ja vanhoja tapoja opiskella. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että nämä tekniikat eivät ole niitä tehokkaimpia. Tässä ongelmaksi muodostuu se, miten tietoa vain pyritään kaatamaan päähän paljon toivoen, että ne kaikki sinne jää. (Opiskelukoulu 2024a.) Mutta lukemista ja alleviivausmenetelmiä kannattaa hyödyntää, kun aloittaa esimerkiksi tenttiin lukemisen. Näin voi vähän selata tenttialuetta ja päästä kärryille, mitä aiheita tulee opiskelemaan ja mitkä eritoten tuntuvat itselle haastavimmilta. (Raivio 2024a.)

Jotkut suosivat opiskelua yhdessä. Tämä voi tuoda eräänlaista painetta opiskeluun ja pitää opiskelun mieleisenä asiana. Näissä tilanteissa voidaan hyödyntää myös toista oppimistekniikkaa eli opettaminen. Kun opiskelee kaverin kanssa, voi molemmat ottaa omat aihealueet, jotka opettelevat niin hyvin, että osaa opettaa asian toiselle. Jokaiselle meille on tullut vastaan opiskellessa aiheita, jotka ovat omasta mielestä tylsiä, eikä se juurikaan kiinnosta. Tällöin motivaation ylläpitäminen voi olla haastavampaa. Näissä asioissa mielenkiinnon ylläpitäminen voi olla parempaa, jos palkitset itseäsi saavutuksista. Jokainen voi määritellä palkinnon, minkä haluaa itselleen antaa. (Opiskelukoulu 2024b.)

Tutkimusten mukaan aktiiviset tekniikat ovat kaikista parhaimpia keinoja opiskeluun. Niiden avulla opittu asia jää todennäköisemmin pitkäaikaiseen muistiin, sekä opiskelu on tuottoisaa. Näitä tekniikoita ovat muun muassa muistikortit. (Raivio 2024a.) Jo muistikorttien tekeminen vahvistaa neuroyhteyksiä aivoissa, jotka helpottavat oppimista. Muistikorttien teossa kannattaa käyttää värejä ja kuvia vahvistamaan muistikuvaa. Kun sitten opiskelee korttien avulla, ääneen puhuminen lisää oppimista. (Svensk 2018.)

Hajautettu opiskelu on myös todettu hyvin toimivaksi tekniikaksi. Siinä ideana on jakaa opiskelu useammalle eri päivälle, lyhyempinä jaksoina kerrallaan. Aivojemme vireystila jaksaa olla tietyn

ajan parhaimmillaan, kunnes ne ikään kuin täyttyvät, eivätkä ole enää vastaanottavaisia uudelle tiedolle. Aivot vaativat aina oppimisen jälkeen aikaa tiedon jäsentelyyn. Tämän vuoksi on suositeltavaa opiskella samaa aihetta tietyn ajan kerrallaan. Näin opittu tieto siirtyy helpommin pitkäaikaiseen muistiin. Hajautettu opiskelu pyrkii pitämään stressin hallinnassa opintojen suhteen. Jos opiskelija joutuu stressaamaan, vaikeuttaa se tiedon sisäistämistä ja oppimista entisestään. Tässä oppimistekniikassa ajanhallinta on tärkeässä roolissa. Kun osaa hallita omaa ajankäyttöä, on helpompi säännöstellä opiskelua tuottoisimmille ajankohdille. Jo opittujen asioiden kertaaminen on tässäkin tekniikassa suositeltavaa. (Raivio 2024b.)

4.3 Oppimisen tuki

Yhdenvertaisuuslaissa sanotaan, ”Koulutuksen järjestäjän ja tämän ylläpitämän oppilaitoksen on arvioitava, miten sen toiminta vaikuttaa eri väestöryhmiin ja miten yhdenvertaisuus muutoin toteutuu sen toiminnassa, ja ryhdyttävä tarvittaviin toimenpiteisiin yhdenvertaisuuden toteutumisen edistämiseksi.” (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014, 2:6 §.) Tämän pykälän myötä jokaisessa oppilaitoksessa on oltava mahdollisuudet yhdenvertaiseen opiskeluun. Esimerkiksi jos oppilaalla on jokin sairaus, vamma tai häiriö, joka vaikuttaa merkittävästi kykyyn opiskella, on hänelle tarjottava apua ja keinoja opintojen kulun helpottamiseksi.

Oulun ammattikorkeakoululla on esteettömän opiskelun suunnitelma, joka on tehty nojaten perustuslakiin, yhdenvertaisuuslakiin sekä naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta annettuun lakiin (Huttunen & Saarinen 2017). Tämä suunnitelma auttaa opettajia antamaan samanlaiset mahdollisuudet onnistumiseen kaikille opiskelijoille. Opiskelijan omalla vastuulla on ilmoittaa tiedossa olevasta oppimisvaikeudesta tai kertoa jos kokee vaikeuksia opiskelussa. Tämän jälkeen kampuksen opinto-ohjaaja suunnittelee opiskelijan kanssa yksilölliset opintoja tukevat toimet ja tekee tarvittaessa todistuksen yksilöllisten järjestelyjen tarpeesta. (Oulun ammattikorkeakoulu 2024.)

Esteettömän opiskelun suunnitelmassa on otettu huomioon fyysinen ympäristö sekä tuki ja ohjaus. Fyysinen ympäristö on huomioitu muun muassa liikuntarajoitteisille sopivaksi esimerkiksi parkkipaikoilla, WC-tiloilla ja hissein. Jokaiselta kampukselta löytyy myös induktiosilmukalla varustettuja tiloja, joka auttaa kuulolaitteen käyttäjiä. Tuki ja ohjaus toteutetaan opettajatuutorin, opintovastaavan tai kampuksen opinto-ohjaajan kautta. Heidän kanssaan käydään läpi tuen tarpeet ja saadaan ohjausta henkilökohtaisen opintosuunnitelman tekemiseen. Tukitoimia voi olla esimerkiksi lisäaika tenttiin, erillinen tenttitila, vaihtoehtoiset suoritustavat tai lisäohjaus, esimerkiksi

opinnäytetyössä. Oulun ammattikorkeakoulun sivuilta löytyy myös opastus erilaisista digitaalisista apuvälineistä, esimerkiksi erilaisia sovelluksia lukemisen ja kirjoittamisen helpottamiseksi (Oulun ammattikorkeakoulu 2024), näistä saa myös opastusta esimerkiksi opinto-ohjaajilta.

4.4 Vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa kokemusten ja tuntemusten jakamista samassa elämäntilanteessa olevan tai jo aiemmin saman kokeneen kanssa. Vertaistuki voi olla henkilökohtaista tai ryhmämuotoista, sekä sitä voi saada joko netissä tai kasvotusten. (Mielenterveystalo 2024b.) Sen tärkeimpiä muotoja ovat kertominen ja kuunteleminen (Terveyskylä 2023).

Kokemusten jakaminen muiden kanssa antaa ymmärrystä sekä auttaa pääsemään mahdollisista häpeän tunteista (Mielenterveystalo 2024). Vertaistuki yhdessä ammattiavun kanssa on huomattu olevan erittäin hyvä hoitomuoto (ADHD-liitto 2024). Se luokitellaan myös erittäin tärkeäksi sosiaaliseksi tueksi (Puustjärvi & Kippola-Pääkkönen 2022). Jotkut voivat kokea, etteivät halua rasittaa läheisiä omilla ajatuksillaan, tällöin on tärkeää, että apua voi saada vertaistuen kautta. Vertaistuen piirissä olevat ihmiset voivat olla sen verran kaukaisia, että heille avautuminen on helpompaa. (Terveyskylä 2023.)

Vertaistukea on mahdollista saada myös ryhmässä. Yhtenä vaihtoehtona ovat avoimet vertaistukiryhmät. Niihin voi osallistua kaikki ja osallistuminen tapahtuu oman aikataulun mukaan. Toisena vaihtoehtona on suljettu ryhmä, jossa kokoonnutaan tietynä ajankohtana ja ryhmään osallistujien odotetaan sitoutuvan tapaamisiin. (Terveyskylä 2023.)

Kuten on jo aikaisemmin kerrottu, ADHD:n omaavilla ihmisillä on suurempi taipumus haasteisiin opinnoissa. Onneksi tietoisuus ADHD:stä on kasvanut viime vuosina hurjasti ja tukikeinoja opiskeluun löytyy paljon. Nyyti ry:n sivuilla on paljon erilaisia alustoja, joista opiskelijat voivat käydä lukemassa vinkkejä opiskeluun ja siitä selviytymiseen. Siellä voi anonymisti käydä keskustelua muiden käyttäjien kanssa ja hakea vertaistukea. Nyyti ry järjestää webinaareja, joihin osallistuminen on ilmaista, eikä vaadi ilmoittautumista. Sivustolta löytyy myös podcasteja hyvin laaja-alaisesti.

ADHD-liiton sivustolta löytyy myös oma vertaistuki foorumi 16–29-vuotiaille nuorille. Virtuaaliheimohanke ADHOODS järjestää tapaamisia. Esimerkiksi tilaisuuksia, jossa asiantuntijat vastaavat siellä esitettyihin kysymyksiin. ADHD-liiton sivustolta löytyy hyvin monipuolisesti tekstejä

ja oppaita arjen muihin haasteisiin. Kuten ”Aikuisen arki toimimaan”- teksti löytyy sivustolta. Kirjoituksessa on hyvin kattavasti ja monipuolisesti laitettu neuvoja ja vinkkejä, miten saada arki sujuvammaksi ADHD-oireiden kanssa. (ADHD-liitto 2023.)

On tehty tutkimuksia, joiden mukaan on huomattu vertaistuen positiivinen merkitys ihmisen elämänhallinnalle ja jaksamiselle (ADHD-liitto 2023). Monet ADHD-oireiset kokevat, että omakohtaisen kokemuksen omaavat ihmiset ovat paras vertaistuki, tällöin he voivat kokea tulevansa täysin ymmärretyksi samankaltaisten kokemusten kautta (Seppänen 2018, 281).

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektityönä, jonka muoto oli podcast. Opinnäytetyö tehtiin vapaaehtoistyönä yhteistyökumppanille ja tämän tekemisestä ei ole saatu tuloja. Opinnäytetyö noudattaa koulun opinnäytetyön ohjeita. Projekti tehtiin parityönä, ja tällöin molemmat olivat tasavertaisesti vastuussa työn etenemisestä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä kehityksellinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää. Työn kohderyhmänä on aiheesta kiinnostuneet sekä eritoten opiskelijat ja opiskelemaan lähtöä suunnittelevat, joilla on ADHD-oireilua. He voivat saada podcastin kautta tietoa erilaisista kokemuksista, miten ADHD voi vaikuttaa opiskeluun. Kehityksellisellä sanalla viitataan siihen, että opinnäytetyön tarkoituksena oli saada muutosta aikaan, eli lisätä tietoisuutta.

Podcastiin valittiin haastateltavaksi koulun kaksi opiskelijaa, joilla on aikuisiällä todettu ADHD. Haastattelussa he kertoivat muun muassa kohtaamistaan haasteista opiskelussa ja siitä, miten he ovat niistä selviytyneet. Haastatteluun tehtiin kysymykset teoriatietojen pohjalta. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 1.1.)

5.1 Hyvän podcast-jakson kriteerit

Sana podcast tulee englannin kielen sanoista iPod ja broadcasting. iPod viittaa MP3-soittimeen ja broadcasting puolestaan radio- tai televisiolähettykseen. (Eronen 2018.) Hyvässä podcastissa on hyvä keskittyä aina yhteen aiheeseen kerrallaan. Podcastit voivat olla tunninkin mittaisia jaksoja ja niissä puhutaan paljon asiaa, joten on tärkeä osata pitää eteneminen johdonmukaisena ja pysyä aiheessa ennen kuin siirtyy kokonaan seuraavan keskusteluun. (Suomen podcast media 2023.) Podcastissa puhuttiin ADHD:stä ja sen vaikutuksista opiskeluun. Aihe on todella laaja, joten keskustelukin oli laaja-alaista, mutta jaksossa keskityttiin ennalta määrättyihin aiheisiin.

Lähteessä, toisena asiana on nostettu esille ääni ja äänenlaadun tärkeys. Puheesta tulee saada selvää ja äänenlaatuun panostaa, vaikka äänitystä ei olisikaan tehty oikeilla mikrofoneilla. Jotkut voivat tykätä äänittää jaksoja ulkona, näin voi saada äänimaailmasta aidomman, mutta tällöinkin on tärkeä huolehtia, ettei ääni huku taustaan liikaa. (Suomen podcast media 2023.) Varsinkin nykypäivänä, kaikki kuuntelevat puhelimella podcasteja ja musiikkia, joten heillä on käytössä kuulokkeet, jotka ovat hyvin armottomia huonolle äänenlaadulle. Esimerkiksi jos huone on liian tilava ja siellä pääsee edes hieman ääni kaikumaan, kuuluu se suurella todennäköisyydellä

äänityksestä. (Saukko 2018.) Podcast-jakso äänitettiin Oulun ammattikorkeakoulun hallitsemissa studiotiloissa. Siellä oli saatavilla haastattelijoille ja haastateltaville omat mikrofonit sekä kuulokkeet, joten äänenlaadusta saatiin hyvä. Editointi vaiheessa pystyi äänentaajuutta ja voimakkuutta vielä korjaamaan.

Hyvä haastattelu rakennetaan neljästä vaiheesta. Ennen haastattelua on hyvä laatia haastattelurunko, tällä varmistetaan, että eteneminen on sujuvaa. Haastateltavien on oltava kiinnostuneita keskusteltavasta aiheesta ja myös luonteva vuorovaikutus haastateltavien ja haastattelijoiden välillä on tärkeää. (Kohvakka 2015.) Nämä asiat helpottavat editoijan työtä ja kuulijalle välittyy sisältö selkeästi, joka taas pitää mielenkiintoa paremmin yllä podcastia kuunnellessa. Näin keskustelu ei pääse niin paljon rönsyilemään, mikä voisi kuulijan korvaan kuulostaa niin sanotusti turhalta jutustelulta. (Suomen podcast media 2024.) Podcast-jakson haastattelu tehtiin puolistrukturoituna haastatteluna. Siinä haastatteluun suunniteltiin valmiit kysymykset, mutta haastateltavat saivat omin sanoin kertoa vastaukset. Podcastiin haluttiin vapaata keskustelua avoimilla kysymyksillä ja puolistrukturoitu haastattelu mahdollisti sen, pysyen kuitenkin tietyissä raameissa haastattelun aikana. (Näpärä 2017.)

Erään tutkimuksen mukaan podcastit, jotka menestyvät, ovat viihdyttäviä ja tarpeeksi kevyttä kuunneltavaa. Myös isossa roolissa olivat uutiset ja ajankohtaiset aiheet. (Radiomedia 2020.) Podcastin aihe on ajankohtainen ja nykypäivänä paljon puhuttu, joten on odotettavissa, että podcast tulee saamaan kuuntelukertoja tämän vuoksi.

5.2 Projektin vaiheet

Projekti on kokonaisuus, jonka päämäärä suunniteltiin ennalta. Työvaiheet pystyttiin jakamaan pienempiin osiin, mutta eri vaiheet olivat riippuvaisia toisistaan, joten aikatauluttaminen oli tärkeää. Projektin suunnitelmassa kerrottiin, mikä on projektin tarkoitus, miten se toteutetaan sekä esitettiin aikataulu projektin valmistumisesta. (Kymäläinen ym. 2016, 10.) Projektin työstämisen kannalta oli tärkeää, että tavoitteet suunniteltiin hyvissä ajoin, koska tavoitteilla oli keskeinen merkitys sen etenemisestä. Projektin tavoitteet ja tarkoitus pitivät keskittymisen projektille olennaisissa asioissa. (Kymäläinen ym. 2016, 13–14.)

Projekti alkoi valmistelulla. Valmistelussa määritettiin kohde ja organisaatio. (MCS 2020.) Työn aiheeksi valikoitu ADHD ja sen tuomat haasteet opiskelussa aiheen kiinnostavuuden vuoksi (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 2.1). Aiheesta on tärkeää puhua, jotta sitä ei pidettäisi

pelkkänä 'trendi tautina' ja ymmärrettäisiin, että sen takana on oikeita ongelmia ja haasteita. Monet kamppailevat ADHD-oireiden kanssa ja sen, miten ne vaikuttavat heidän opiskeluunsa. Koska tietoisuus on lisääntynyt ADHD:n ympärillä, monet ovat osanneet lähteä hakemaan diagnoosia, mutta saavat myös ikäviä kommentteja diagnoosiin liittyen.

Alussa kartoitettiin hankinnat, joita tarvittiin projektin valmistelussa. Käynnistämisympäristössä pidettiin tapaamisia, jossa käytiin projektikokonaisuus hyvin karkeasti läpi, aikataulutettiin etenemistä, sekä tehtiin työnjakoa eli jaettiin vastuualueita. (Kymäläinen ym. 2016, 49–50.) Työvaiheet jaettiin pienempiin osiin; aiheeseen liittyvään tutkittuun tietoon tutustuminen, selvittäminen, millainen on hyvä podcast ja suunnittelu, millainen työn lopputuotoksesta halutaan. Tiedonhakuun käytettiin tietokantoja, joista löytyy luotettavaa tietoa, kuten Terveysportti, Terveyskirjasto, käypähoito, PubMed, Medic ja Ebsco.

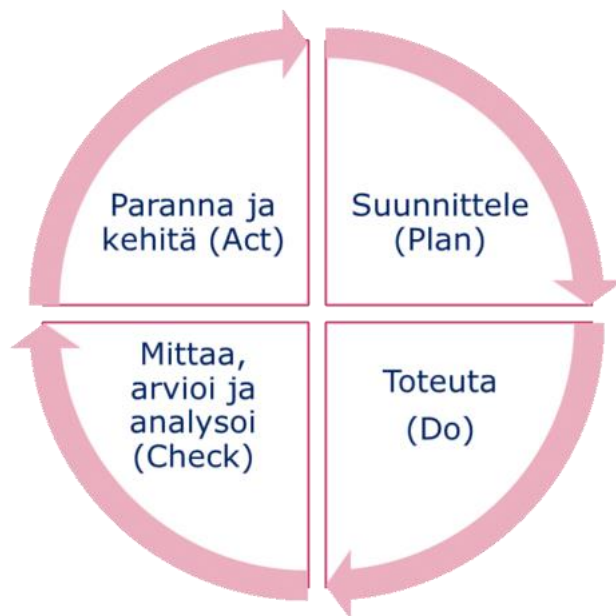
Suunnitteluvaiheessa tarkennettiin projektin laajuus. Kun tavoitteet saatiin laadittua, suunniteltiin niiden pohjalta vaihtoehtoja, miten niihin päästiin. (MCS 2020.) Suunnittelu vaiheessa myös projektin tavoitteet tarkentuivat (Kymäläinen ym. 2016, 50–51). Projektin edetessä, tietopohja ADHD:stä sekä podcastin tekemisestä kasvoi ja se antoi selkeämmän päämäärän mihin tulokseen pyritään. Sopivan yhteistyökumppanin avulla podcast saatiin kohderyhmän saataville. Yhteistyökumppanina toimi Nyyti Ry. Heitä lähestyttiin sähköpostitse. Haastateltavat olivat Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Haastateltavia etsittiin sähköpostitse ja ilmoittautuneista valittiin kaksi haastateltavaa. Haastateltaville lähetettiin etukäteen aiheet ja kysymykset, joihin he saivat perehtyä rauhassa ja he saivat myös halutessaan vaikuttaa kysymysten muotoon ja sisältöön. Haastattelun aikana he jakoivat sen verran tietoa, kun mitä itse halusivat.

Toteutusvaiheessa projekti tehtiin suunnitteluvaiheen mukaisesti, mutta muutoksia tuli aikatauluun (MCS 2020). Teknisiin asioihin nauhoituksissa saatiin ohjausta, joten ongelmilta vältyttiin. Haastattelu sujui suunnitelmien mukaisesti ja saatiin onnistuneesti yhdellä kerralla valmiiksi. (Kymäläinen ym. 2016, 52.) Hyvään podcastiin haettiin tietoa, jonka pohjalta rakentui jakso. Podcastin haastattelurunko (LIITE 1) sekä palautekysely (LIITE 3) laadittiin asetettujen tavoitteiden perusteella. Koulun kautta järjestyi studiotila, jossa äänitys tehtiin. Nyyti ry:n yhteyshenkilö editoi ja julkaisi jakson heidän ylläpitämillään podcast-alustoilla. Jakso on löydettävissä SoundCloudista ja Spotifysta nimellä "Opiskelua ADHD:n kanssa" (NyytiCast 2024).

Viimeinen vaihe projektissa oli sen päättäminen. Siihen kuului projektin loppuraportti, sekä arviointi, miten projekti onnistui. Loimme kyselyn, johon koulumme kuulijat pystyivät käymään vastaamassa kuunneltuaan jakson ja kertomassa oman mielipiteen tuotoksesta. Päättämisympäristössä aikana

viimeisteltiin kaikki projektiin liittyvät asiat ja projekti luovutettiin Nyyti Ry:lle ja kiitettiin yhteistyökumppanuudesta. (MCS 2020.) Koska tuotos lähetettiin eteenpäin, allekirjoitettiin etukäteen tekijänoikeus asiat ja yhteistyösopimus yhteistyökumppanin kanssa (Kymäläinen ym. 2016, 54). Podcast-haastattelusta annettiin julkaisuoikeus Nyyti Ry:lle. Opinnäytetyöntekijät ja haastateltavat, ovat allekirjoittaneet sopimuksen, jossa annetaan oikeus käyttää äänitettyä tiedostoa, missä he ovat mukana. Nyyti Ry:llä ei ole oikeutta myydä tuotosta eteenpäin, sekä heidän tulee poistaa jakso viimeistään vuonna 2030.

Laadunhallintaa toteutettiin koko projektin ajan. Sitä toteutettiin Demingin laatuymyrän avulla (Kuva 1). Ympyrässä on neljä vaihetta, jotka ovat paranna, suunnittele, arvioi ja toteuta. Projektin aikana käytiin läpi näitä neljää eri vaihetta säännöllisesti. Demingin laatuymyrän avulla saatiin tarkennettua paremmin teoretietoa, sekä laajemmin kirjoitettua projektille pakollisia tietoja opettajien ja yhteistyökumppanin avulla. (Kymäläinen ym. 2016, 54–56.)



KUVA 1. Demingin laatuymyrä (Arter 2024).

5.3 Projektin aikataulu

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön suunnitelman aikataulu

Opinnäytetyön etenemisen suunnitelma	
Huhtikuu 2023	Aiheen valinta

Toukokuu- Joulukuu 2023	Aineiston hankinta ja suunnitelman työstäminen
Joulukuu 2023 - Tammikuu 2024	Yhteistyökumppanin hankkiminen
Helmikuu 2024	Haastateltavien hankkiminen
Maaliskuu 2024	Suunnitelma valmis
Huhtikuu 2024	Podcastin äänitys ja editointi
Syyskuu 2024	Opinnäytetyön raportointi
Lokakuu 2024	Opinnäytetyön esitys ja arviointi

Opinnäytetyön teko alkoi keväällä 2023 aiheen valinnalla ja aineistoon tutustumisella. Syyslukukausi meni aineiston hankinnassa sekä suunnitelman työstämisessä. Loppuvuodesta alkoi yhteistyökumppanin selvitys ja yhteydenotto heihin. Tammikuussa selvisi yhteistyökumppani ja yhteistyö heidän kanssaan alkoi. Helmikuussa etsittiin opiskelijat, joita haastateltiin podcastiin. Maaliskuussa suunnitelma valmistui ja podcast-nauhoituksia varten varattiin studiotilat. Huhtikuussa oli podcast-jakson nauhoitus. Yhteistyötahon kautta tehtiin jakson editointi sekä julkaisu. Podcast-jaksosta tehtiin palautekysely Webropolin. Toukokuun alussa kysely lähetettiin podcastin kuuntelulinkin kera noin 1250 soteopiskelijalle sähköpostitse ja heiltä pyydettiin palautetta tulosten arviointia varten. Kyselyyn oli aikaa vastata 9 vuorokautta, mutta kysely suljettiin 12 vuorokauden kohdalla. Näiden kolmen ylimääräisen päivän aikana, ei ollut tullut uusia palautteita.

5.4 Riskien hallinta ja arviointi

Sana SWOT tulee englanninkielisistä sanoita strengths, weaknesses, opportunities ja threats. Näistä neljästä sanasta tehtiin taulukko ja niiden alle kirjoitettiin projektiin liittyvät vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat (Taulukko 1). SWOT-analyysiä hyödyntämällä pystyttiin arvioimaan kokonaiskuvaa sekä miten voidaan toimia tehokkaammin. (Omapaja 2022.)

TAULUKKO 1. SWOT-analyysi

Vahvuudet (Sisäiset)

Heikkoudet (Sisäiset)

- Mielenkiinto asiaa kohtaan
- Aiempi tieto
- Sujuva kommunikaatio

- Englanninkielisen tekstin suomentaminen
- Kokemattomuus haastattelusta tai podcastin teosta
- Tietotekniikan hallinta

Mahdollisuudet (Ulkoiset)

- Ohjauksen mahdollisuus koululta ja yhteistyökumppanilta
- Laaja aineisto materiaali

Uhat (Ulkoiset)

- Yhteisen ajan löytäminen
- Oikeanlaisen ja ajankohtaisen materiaalin löytäminen
- Haastateltavien löytäminen
- Teknisten laitteiden toimivuus

6 PROJEKTIN ARVIOINTI

Keräsimme palautetta podcast-jaksosta OAMK:in sote opiskelijoilta. (Liite 3). Lähetimme linkin podcast-jaksoon sekä kyselyyn sähköpostitse opiskelijoille, palautekysely on toteutettu anonymisti. Sähköpostin tavoitti noin 1250 opiskelijaa. Kyselyyn oli mahdollista vastata 12 päivän ajan. Tänä aikana saimme kerättyä palautetta yhteensä 24 kappaletta. Kuuntelijamäärät ei ole verrattavissa kerättyyn palautteeseen, sillä podcast-jakso on julkisesti kaikkien saatavilla.

Kyselyyn vastanneista 33 % (n=8) oli diagnosoitu ADHD. Neljäsosa vastaajista (n=6) koki podcastin lisänneen ymmärrystä ADHD:stä todella paljon tai paljon, ja 71 % (n=17) koki sen lisänneen ymmärrystä jonkin verran tai vähän. Yhden vastaajan mielestä jakso ei lisännyt ymmärrystä ADHD:stä. Puolet vastanneista oli sitä mieltä, että ADHD vaikuttaa opiskeluun paljon tai todella paljon, ja 46 % (n=11) oli sitä mieltä, että jonkin verran tai vähän ja yksi on vastannut, että se ei vaikuta lainkaan.

Vastanneista 83 % (n=20) oli sitä mieltä, että vertaistuella on todella paljon tai paljon merkitystä. Neljä prosenttia (n=1) kokee vertaistuella olevan jonkin verran merkitystä ja 9 % (n=2) ei koe sillä olevan merkitystä. Yksi vastasi 'en osaa sanoa'. Ylipuolet vastanneista (63 %, n=15) oli täysin saamaa mieltä siitä, että podcastista on mahdollisuus saada vertaistukea, ja 25 % (n=6) oli osittain samaa mieltä. Osittain eri mieltä vastanneista oli 8 % (n=2). Yksi vastanneista koki, että podcastista ei voi saada vertaistukea.

Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että podcast oli helposti saatavilla. Suurin osa vastanneista eli 92 % (n=22) oli sitä mieltä, että keskustelu oli asiapitoista ja johdonmukaista. Loput 8 % (n=2) ei ollut samaa, eikä eri mieltä. Rennosta ilmapiiristä 71 % (n=17) olivat täysin samaa mieltä, ja 21 % (n=5) olivat jokseenkin samaa mieltä ja 4 % (n=1) oli osittain eri mieltä. Yksi vastasi 'ei samaa, eikä eri mieltä'. Suurin osa (87 %, n=21) oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä, että podcast oli kokonaisuutena toimiva. Yksi eli 4 % ei ollut samaa, eikä eri mieltä ja kaksi eli 8 % vastasivat olevansa osittain eri mieltä.

Podcastin äänenlaatu oli 92 % (n=22) mielestä hyvä, yksi oli eri mieltä ja yksi ei osannut sanoa. Vastanneista 71 % (n=17) oli täysin samaa tai osittain samaa mieltä siitä, että jakso oli sopivan mittainen, kun taas 21 % (n=5) oli asiasta osittain eri mieltä. Kaksi vastanneista eli 8 % eivät olleet eri mieltä, eikä samaa mieltä.

Vapaata palautetta saimme 11 kappaletta. Keskustelusta ja sen selkeydestä saimme niin positiivista, kuin negatiivista palautetta. Yksi palauteen antaja kertoi, että hänen mielestään jaksossa oli päälle puhumista, tyhjiä taukoja ja jonkin verran turhaa asiaa. Toinen vastanneista oli kuullut erään keskustelun aiheen väärin ja jättänyt tästä palautetta. Meidän olisi pitänyt olla puheessa selkeämpiä, jonka myötä olisimme vältäneet väärinkäsityksen.

Useammassa palautteessa kerrottiin, että jakso oli mielenkiintoinen ja kivaa kuunneltavaa. Palautteista tuli ilmi, että jakso oli hiukan liian pitkä, mistä olimme samaa mieltä. Tämän osalta tavoite ei siis täytynyt. Muutamat palautteen antajat olivat kokeneet, että jaksossa keskityttiin liikaa ADHD:n negatiivisiin asioihin. Pyrimme pitämään keskustelun rentona ja kuulijoille positiivisena. Halusimme kuitenkin antaa haastateltavien kertoa omin sanoin ja heidän näkökulmastaan, kuinka he kokevat oman ADHD:nsä. Pääosin kuitenkin palauteet olivat positiivisia. Oli kiva saada lukea, miten kuulijat olivat saaneet lisää tietoa aiheesta ja vertaistukea. Yksi vastaaja oli saanut vertaistukea oman ADHD-epäilyn kanssa ja koki, että jaksosta on hyötyä tulevassa ammatissaan.

7 POHDINTA

Meille molemmille oli selkeä valinta, että teemme opinnäytetyön yhdessä sillä molempia kiinnosti sama aihepiiri. Opinnäytetyö päätettiin tehdä projektina, sillä halusimme molemmat tehdä jotain uutta. Saimme idean podcastiin opinnäytetyön suunnittelu kurssilta ja koimme sen olevan hauska sekä erilainen tapa toteuttaa opinnäytetyö. Podcastin teko oli molemmille uusi asia ja opinnäytetyötä tehdessä pääsimme näkemään, mitä kaikkea siihen tarvitaan. Opimme puolistrukturoidun haastattelumallin, jota hyödynsimme meidän haastattelussamme (Näpärä 2017).

Etsimme tietoa useista eri suomalaisista sekä ulkomaalaisista lähteistä. Arvioimme lähteiden luotettavuutta koko prosessin ajan. Ulkomaalaisissa lähteissä englannin kielen ammattisanaston lukeminen tuotti molemmille haasteita ja suomentaminen vaati paljon työtä, jotta lähteiden tietopohja pysyi oikeana. Koemme molemmat, että kehityimme englanninkielisten aineiden lukemisessa sekä tutkimusten luotettavuuden arvioinnissa. Haasteeksi muodostui tiedon tiivistäminen ja tärkeimpien asioiden nostaminen tekstistä, niin ettei asiasisältö muutu liikaa. Liitännäishäiriöitä tutkiessa psykiatrisista ja neuropsykiatrisista häiriöistä löytyi niukasti tutkittua tietoa, jotta sitä olisi voitu täysin luotettavasti arvioida. Yleistietoa ADHD:stä oli paljon ja vaikka aihealue oli rajattu, niin teoretietoa olisi voinut kirjoittaa paljon enemmän. Teoretietoon tutustumisen myötä, tiedämme laajemmin ADHD-diagnoosista ja ymmärrämme paremmin ADHD:n omaavia ihmisiä.

Teoriatiedosta nousi ilmi, että jos ADHD on todettu aikuisiällä, niin silloin toimintamallit haasteista selviämiseen voivat mahdollisesti kehittyvät väärään suuntaan, verrattuna heihin, jotka ovat saaneet diagnoosin jo lapsuudessa. Ymmärrys itseään ja omia haasteitaan kohtaan lisääntyy diagnoosin myötä. ADHD:n tuomat haasteet myös esimerkiksi opiskelussa helpottavat, kun saa oikeanlaista tukea. (Leppämäki ym. 2017.) Näillä tiedoilla voidaan siis todeta, että ADHD voi vaikuttaa opiskeluun niin paljon, että opiskelija ei välttämättä pärjää ilman apukeinoja.

Palautetta keräämällä selvitimme, miten hyvin onnistuimme pääsemään alussa asettamiimme tavoitteisiin. Palautetta saimme loppujen lopuksi vähän suhteutettuna opiskelijamäärään, joille kysely lähetettiin. Kyselyn perusteella, asetetut tavoitteet täyttyivät pääosin. Erityisesti avoimesta palauteosioista saimme paljon hyödyllistä tietoa, miten kuulijat kokivat podcast-jakson. Palautteen perusteella voimme päätellä, että jakso oli kuulijoiden mielestä rento ja mukaansa tempaava sekä

kokonaisuutena toimiva. Olimme myös itse suurimmalta osin tyytyväisiä, jaksossa näihin asioihin. Kuulijat olivat sitä mieltä, että jakso ei ollut sopivan mittainen. Koimme myös itse, että jaksosta tuli liian pitkä. Pohdimme nauhoitusten jälkeen, olisiko jakso pitänyt jakaa kahteen osaan, mutta asia olisi pitänyt osata ottaa huomioon jo nauhoituksissa. Editoinnin teki Nyyti ry:n työntekijä, joka kysyi meidän toiveitamme mitä halutaan, että otetaan pois nauhoituksesta ja mitä jätetään, mutta tilanteen yksinkertaistamiseksi toiveena oli vain pilalle menneiden kohtausten leikkaus. Jälkeen päin ajateltuna jakso olisi ollut ajallisesti toimivampi kahteen osaan jaettuna. Halusimme jakson olevan helposti ihmisten saatavilla, mikä sinänsä saavutettiin, mutta jakso ei kuitenkaan löydy helposti googlettamalla vaan sitä täytyy osata etsiä. Tulevaisuudessa kyselyn tuloksia voisi hyödyntää esimerkiksi uuden podcast-jakson tekemisessä.

Eettiset kysymykset opinnäytetyössä olivat haastateltavien henkilökohtaisten asioiden jakaminen muiden ihmisten kuultaville, sekä opinnäytetyöhön osallistuminen vapaaehtoistyönä. Ratkaisimme kuitenkin asian niin, että haastateltavat esiintyivät podcastissa vain etunimellään ja omalla äänellään. Opinnäytetyömme vaati myös, että Nyyti Ry:n yhteyshenkilö osallistui projektiin omien aikataulujensa ja resurssiensa mukaan ilman rahallista korvausta.

Koimme vertaistuen olevan merkittävä tavoite. Vertaistuellalla on kuitenkin tutkitusti iso merkitys elämänhallinnalle ja täydentävä tuenmuoto esimerkiksi ammattiavun kanssa (ADHD-liitto 2024a). Palautteen perusteella reilu puolet vastanneista oli sitä mieltä, että jaksosta voi saada vertaistukea. Jakso on kuitenkin kaikkien saatavilla, joten meillä ei ole kaikkien kuulijoiden mielipidettä asiasta. Halusimme myös podcast-jakson lisäävän tietoa ja ymmärrystä aiheesta. Vastausten perusteella yhtä lukuun ottamatta saavutimme tavoitteen. ADHD-diagnoosin ympärillä on edelleen paljon ennakkoluuloja, ilman tietoa. Monesti myös voidaan ajatella, että ADHD oireilee kaikilla samanlailla. (ADHD-liitto 2024b).

Podcastin kuunteleminen on yhä suosituampi ajanviete nykyaikana. Podcasteja tehdään paljon eriaiheisia, kuten esimerkiksi tieteestä ja tekniikasta, terveydestä, elämäntyylistä tai vaikka urheilusta. Podcastia kuuntelemalla ihminen voi saada helposti tietoa itseään kiinnostavista aiheista. (Media-alan tutkimussäätiö 2020, 61–63.) Tähän tietoon nojaten halusimme tuoda tekemällämme podcast-jaksolla tietoa ja kokemuksia ADHD:stä haastateltaviemme kautta. Erityisesti opiskelemaan lähteville tai opiskelua suunnitteleville, jotka kokevat tarvitsevansa tietoa ADHD:stä opiskelun yhteydessä. Ajattelimme, että podcast voisi olla helpommin lähestyttävä tapa hakea tällaista tietoa. Tavoitteenamme oli lisätä tietoa opiskelusta ADHD:n kanssa, jakson sisältöä ajatellen tämän tavoite täyttyi osittain. Koemme, että jaksosta sai tietoa, mutta siinä olisi myös voitu

käydä läpi tarkemmin ja enemmän opiskeluun liittyviä asioita, jotta tämä tavoite olisi täysin täyttynyt. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, millaiseksi jakson sisältö muovaantui. Jälkeenpäin mietittynä olisi ollut mielenkiintoista tuoda teorian tietoon ja podcastiin lisää tietoa ADHD:n vaikutuksista sosiaalisiin tilanteisiin sekä luonteen piirteisiin.

LÄHTEET

ADHD-liitto 2023. Vertaistuki. Hakupäivä 29.12.2023. <https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaistuki/>.

ADHD-liitto 2024a. Vertaistuki. Hakupäivä 8.10.2024. <https://adhd-liitto.fi/tukea/vertaistuki/>.

ADHD-liitto 2024b. Kokemustoiminta. Hakupäivä 8.10.2024. <https://adhd-liitto.fi/tukea/kokemustoiminta/>.

ADHD tutuksi 2024. Lääkkeellinen hoito. Hakupäivä 27.2.2024. <https://adhd-tutuksi.fi/adhd-hoito/laakkeellinen-hoito/>.

Aivoliitto 2018. Uni on aivojen aikaa. Hakupäivä 14.2.2024. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/uni/uni-on-aivojen-aikaa#0ec0266b>.

Arter 2024. Havainnoinnista mittaamiseen – mittaamisesta tietämykseen. Hakupäivä 3.9.2024. <https://www.arter.fi/havainnoinnista-mittaamiseen-mittaamisesta-tietamykseen/>.

Björninen, Karina 2023. 4 keinoa vaikuttaa omaan keskittymiseen. ADT ohjevideo. Hakupäivä 27.2.2024. <https://www.youtube.com/watch?v=4-HcXuB1CqI>.

Bron, Tannetje I., Bijlenga, Denise, Verduijn, Judith, Penninx, Brenda W.J.H., Beekman, Aartjan T.F. & Kooij, J.J. Sandra 2016. Prevalence of ADHD symptoms across clinical stages of major depressive disorder. Journal of Affective Disorders 197, s. 29-35. Hakupäivä 12.1.2024. Elsevier ScienceDirect -tietokanta. <https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S016503271530608X?via%3Dihub>. Vaatii käyttöoikeuden.

Chu, Che-Shen, Tsai, Shih-Jen, Hsu, Ju-Wei, Huang, Kai-Lin, Cheng, Chih-Ming, Su, Tung-Ping, Chen, Tzeng-Ji, Bai Ya-Mei, Liang, Chih-Sung & Chen, My-Hong 2021. Diagnostic progression to bipolar disorder in 17,285 adolescents and young adults with attention deficit hyperactivity disorder: A longitudinal follow-up study. Journal of Affective Disorders 295, s. 1072-1078. Hakupäivä 16.1.2024. Elsevier ScienceDirect -tietokanta. <https://www.sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0165032721009022>. Vaatii käyttöoikeuden.

Duodecim 2016. Erotusdiagnostiikka ADHD:ssa (ADHD, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuus ja traumaperäinen stressihäiriö). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito. Hakupäivä 13.9.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix00951>.

Erialaisten oppijoiden liitto 2024. Matemaattiset vaikeudet. Hakupäivä 20.2.2024. <https://www.eoliitto.fi/tietoa-neuvontaa-ja-vertaistukea/matemaattiset-vaikeudet/>.

Erialaisten oppijoiden liitto 2024. Mitä oppimisvaikeudet ovat? Hakupäivä 19.2.2024. <https://www.eoliitto.fi/usein-kysyttya/>.

Eronen, Riitta 2018. Podcast. Kysyttyä-palsta. Kielikello. Hakupäivä 14.2.2024. <https://www.kielikello.fi/-/podcast>.

Hsuan, Lee, Hsu, Ju-Wei, Tsai, Shih-Jen, Huang, Kai-Lin, Bai, Ya-Mei, Su Tung-Ping, Chen, Tzeng-Ji & Chen, My-Hong 2023. Risk of attention deficit hyperactivity and autism spectrum disorders among the children of parents with autoimmune diseases: a nationwide birth cohort study. European Child & Adolescent Psychiatry 32, s. 283-291. Hakupäivä 16.1.2024. <http://ezp.oamk.fi:2047/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=162112699&site=ehost-live>. Vaatii käyttöoikeuden.

Huttunen, Heli & Saarinen, Susanna 2017. Esitelmä Esteetön opiskelu Oulun ammattikorkeakoulu 31.5.2017. Hakupäivä 26.2.2024. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/esteeton_opiskelu.pdf

Huttunen, Matti & Socada, Lumikukka 2019. Tietoa potilaalle: ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Lääkärikirja Duodecim. Terveysportti. Hakupäivä 3.7.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk00353/search/ADHD>. Vaatii käyttöoikeuden.

Haapala, Sari 2021. ADHD ja korkeakouluopiskelu. Itsensä johtaminen, motivaatio, ohjaus, opiskelu, oppiminen. Nyyti ry. Hakupäivä 7.10.2024. <https://www.nyyti.fi/blogi/adhd-ja-korkeakouluopiskelu/>.

Kohvakka, Mikko 2015. Hyvä haastattelu. Lappeenranta University of Technology. Hakupäivä 14.2.2024. <https://rajatontatiedekasvatusta.files.wordpress.com/2015/04/hyvc3a4-haastattelu.pdf>.

Koski, Anniina & Leppämäki, Sami 2013. Aikuisen ADHD – diagnoosista hoitoon. Suomen Lääkärilehti. Duodecim. Terveysportti. Hakupäivä 8.7.2023. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/sll40311/search/adhd%20opiskelu>. Vaatii käyttöoikeuden.

Koskinen, Minna, Frilander, Hanna & Punna, Mari 2023. Itseohjautuvuus oppimisessa ei ole itsestäänselvyys. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hakupäivä 26.2.2024. <https://blogit.jamk.fi/aokkhankkeet/itseohjautuvuus-oppimisessa-ei-ole-itsestaanselvyys>.

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Hakupäivä 19.3.2024. Ellibs library. Vaatii käyttöoikeuden.

Kuntoutussäätiö 2022. Hahmotusvaikeus. Hakupäivä 30.8.2023. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/perustietoa-kehityksellisista-oppimisvaikeuksista/hahmotusvaikeus/>.

Kuntoutussäätiö 2023. Perustietoa oppimisvaikeuksista. Hakupäivä 19.2.2024. <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/perustietoa-kehityksellisista-oppimisvaikeuksista/>.

Kylämäinen, Hanna-Riitta, Lakkala, Minna, Carver, Eric & Kamppari, Kimmo 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa- verkosto julkaistu 2016. Hakupäivä 19.3.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/86049f5f-20ea-4814-9cdf-813c1510511d/content>.

Leivonen, Susanna, Sourander, Andre, Voutilainen, Arja & Leppämäki, Sami 2015. Touretten oireyhtymä - monimuotoinen sairaus, yksilöllinen hoidon tarve. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Hakupäivä 17.1.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12283>.

Leppämäki, Sami 2014. ADHD ja päihteet. ADHD tutuksi.fi. Hakupäivä 13.9.2023. <https://adhdutuksi.fi/adhd-ja-paihteet/>.

Leppämäki, Sami 2021. ADHD eli aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö. ADHD aikuisella. Terveystalo. Hakupäivä 7.10.2024. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/adhd#ADHD+aikuisella>.

Leppämäki, Sami 2024. ADHD ja päihteidenkäyttö. Nuortenlinkki. Hakupäivä 20.2.2024. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/adhd-ja-paihteidenkaytto/>.

Leppämäki, Sami, Virta, Maarit, Salakari, Anita & Humaljoki, Kaisa 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD-liitto. Hakupäivä 27.2.2024. <https://adhd-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Aikuisen-arki-toimimaan-web2022.pdf>.

Lewis, Katie J. S, Martin, Joanna, Gregory, Alice M Anney, Richard, Thapar, Anita & Langley, Kate 2023. Sleep disturbances in ADHD: investigating the contribution of polygenic liability for ADHD and sleep-related phenotypes. *European Child & Adolescent Psychiatry* 32(7), s. 1253–1261. Hakupäivä 27.1.2024. <http://ezp.oamk.fi:2047/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=c8h&AN=164369502&site=ehost-live>. Vaatii käyttöoikeuden.

Liimatainen, Jukka 2019. Lukemisen ja kirjoittamisen tietotekniset apuvälineet ja sovellukset. Erialaisten oppijoiden liitto ry. Hakupäivä 26.2.2024. <https://www.eoliitto.fi/wp-content/uploads/2019/02/ematJLi.pdf>.

Liskola, Joni, Putkonen, Hanna, Vataja, Risto, Perälä, Sanna-Maija, Vesterinen, Kati, Rapeli, Pekka & Niemelä, Solja 2021. ADHD ja päihteet – näin lääkiten. *Lääkärilehti*. Hakupäivä 20.2.2024. https://www.laakarilehti.fi/tyossa/adhd-ja-paihteet-ndash-nain-laakitsen?public=4759a3e079fd868b25100e28d9f550c0&fbclid=IwAR08_dAXFvHnzslUBIhyz1zsKpQ7PheuE8by-Tu5PPCV5KnWWKnOUrGdKF0.

Lyytinen, Heikki 2022. Oppimishäiriöt (lukivaikeus ym.) Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Hakupäivä 20.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00401>.

MCS 2020. Projektin vaiheet ja elinkaari. Projektitoiminta. Hakupäivä 19.3.2024. <https://mcs.fi/projektin-vaiheet-ja-elinkaari/>.

Media-alan tutkimussäätiö 2020. Utismedia verkossa 2020. Reuters-instituutin Digital News Report Suomen maaraportti. Hakupäivä 12.10.2024. https://www.mediaalantutkimussaatio.fi/wp-content/uploads/Reuters-Utismedia-verkossa_raportti-Suomi_2020.pdf.

Mielenterveystalo 2024a. Oppimisvaikeudet ja mielenterveys. Hakupäivä 19.2.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/oppimisvaikeudet-ja-mielenterveys>.

Mielenterveystalo 2024b. Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena. Hakupäivä 25.2.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena>.

Mikkonen, Kirsi, Nikander, Kirsi & Voutilainen, Arja 2015. Oppimisvaikeuksien tunnistaminen ja tukeminen. Oppimisvaikeuksien varhainen tunnistaminen on tärkeää ongelmien laajenemisen ehkäisemiseksi. Koulussa oppilas voi saada yleistä, tehostettua ja erityistä tukea. Potilaan

lääkärilehti. Hakupäivä 20.2.2024. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/artikkelit/oppimisvaikeuksien-tunnistaminen-ja-tukeminen/>.

Määttä, Mika 2022. ADHD:hen voi liittyä liitännäissairauksia. Verraton. ADHD:n ja kehityksellinen kielihäiriön erikoislehti. Aivoliitto. Hakupäivä 30.8.2023. <https://www.verraton-lehti.fi/adhdhen-voi-liitty-liitannaissairauksia/>

NyytiCast 2024. Hakupäivä 6.11.2024. SoundCloud: https://soundcloud.com/nyyti-ry/nyyticast-54-opiskelua-adhdn-kanssa?in=nyyti-ry/sets/nyyticast&utm_source=clipboard&utm_medium=text&utm_campaign=social_sharing. Spotify: <https://open.spotify.com/episode/55SRqD3lGkoQFiXJzuaDIM?si=dd5927b448844baf>.

Nyyti ry 2023. Hakupäivä 28.12.2023. <https://www.nyyti.fi>.

Nyyti ry 2024a. NyytiCast. Hakupäivä 7.10.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/nyyticast/>

Nyyti ry 2024b. Ajanhallinta. Hakupäivä 26.2.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ajanhallinta/>.

Näpärä 2017. Haastattelun lajityypit. Spoken. Hakupäivä 13.2.2024. <https://spoken.fi/haastattelun-lajityypit/>.

Närhi, Vesa & Virta, Maarit 2022. Oppimisvaikeudet ja ADHD. Duodecim. Käypä hoito. Hakupäivä 30.8.2023. <https://www.kaypahoito.fi/nix00960>. Vaatii käyttöoikeuden.

Ohjus 2024a. Miten korkeakoulussa opiskellaan? Ohjus. Ohjauksella uutta suuntaa. Hakupäivä 26.2.2024. <https://kohtikorkeakoulua.fi/opiskelijalle/miten-korkeakoulussa-opiskellaan/>.

Ohjus 2024b. Opiskelutaidot. Ohjus. Ohjauksella uutta suuntaa. Hakupäivä 26.2.2024. <https://kohtikorkeakoulua.fi/opiskelijalle/opiskelutaidot/>.

Omapaja 2022. Miten ja miksi tehdä SWOT-analyysi. Hakupäivä 10.9.2024. <https://www.omapaja.fi/blogi/swot-analyysi>.

Opiskelukoulu 2024a. Oppimistyyliit-myytti ei pidä paikkaansa. Hakupäivä 19.3.2024. <https://opiskelukoulu.fi/oppimistyyliit/>.

Opiskelukoulu 2024b. Onko opiskelu tylsää? Näillä vinkeillä muutat tilanteen. Hakupäivä 19.3.2024. <https://opiskelukoulu.fi/opiskelu-tylsaa/>.

Oulun ammattikorkeakoulu 2024. Ohjaus- ja koulutuspalvelut.

Oulun Yliopisto 2024. Hyvinvointia tukevia palveluita. Hakupäivä 26.2.2024.
<https://www oulu.fi/opiskelijalle/hyvinvointi-ja-arki>.

Pihlakoski, Leena 2016. Tic-häiriöt (nykimishäiriöt) ja ADHD. Käypähoito. Duodecim. Hakupäivä 17.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix00969>.

Puustjärvi, Anita & Kippola-Pääkkönen Anu 2022. ADHD ja vertaistuki. Käypä hoito. Duodecim. Hakupäivä 25.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix01780>.

Saarenpää-Heikkilä, Outi 2015. ADHD ja unihäiriöt. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Käypähoito. Hakupäivä 2.1.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nix02242>.

Radiomedia 2020. Audion suosion kasvu jatkuu vahvana ja radion ohella ihmiset kuuntelevat yhä enemmän podcasteja vuonna 2020. Podcastien tunnettuus ja tavoitavuus ovat kasvaneet aikaisemmasta vuoden 2018 tutkimuksesta. Podcast-tutkimus 2020. Hakupäivä 14.2.2024. <https://radiomedia.fi/tutkimukset/podcast-tutkimus-2020/>.

Raivio, Pauli 2024a. Tehokkaimmat opiskelutekniikat vertailussa. Opinta. Hakupäivä 19.3.2024. <https://www.opinta.io/fi/blog/comparison-of-the-most-effective-learning-techniques>.

Raivio, Pauli 2024b. Hajautettu opiskelu on tehokkaan oppimisen kulmakivi. Hakupäivä 19.3.2024. <https://www.opinta.io/fi/blog/spaced-repetition-is-the-cornerstone-of-effective-learning>.

Saari, Armi 2016. Aikuisen ADHD:n tunnistaminen ja merkitys. Suomen lääkäriliitto. Hakupäivä 7.10.2024. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/22c39743-a6af-462f-916c-e295ca26dc95/content>.

Sallinen, Mikael 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 21, s. 2253–2258.

Seppänen, Elina 2018. Oivalluksia omannäköiseen hyvään arkeen. Teoksessa ADHD- käsikirja. (toim. Katariina Berggren & Jari Hämäläinen). Jyväskylä: PS-kustannus, 271–282.

Shintami, Samuli 2021. ADHD ja masennus - onko niiden välillä yhteys? With/Heltti. Hakupäivä 30.8.2023. <https://with.heltti.fi/artikkeli/adhd-ja-masennus-onko-niiden-valilla-yhteys/>.

Suomen podcastmedia 2020. Kolme syytä sille, miksi podcast käsikirjoitetaan. Suomen podcast media. Hakupäivä 20.2.2024. https://www.podcastmedia.fi/blogi/miksi-podcast-kasikirjoitetaan/?gclid=Cj0KCCQiAgaGgBhC8ARIsAAAYLfhAWcPVqMu5tGlbPyeynGlr-zan7ICOOpg8B_oMVgB8KlyqfZvRjacsAqLmEALw_wcB.

Suomen podcast media 2020. Minkälainen on hyvä podcast? Suomen podcast media. Hakupäivä 13.2.2024. <https://www.podcastmedia.fi/blogi/hyva-podcast/>.

Svensk, Tiina 2018. Ota haltuun opiskelutekniikat! Unohda tuntikausien päättäminen – opiskele nopeammin ja tehokkaammin. YLE. Hakupäivä 19.3.2024. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/08/20/ota-haltuun-opiskelutekniikat>.

Terveyskylä 2023. Vertaistuen muodot. Terveyskylä.fi. Hakupäivä 25.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/vertaistuen-muodot>.

Terveyskylä 2023. Mitä on vertaistuki? Terveyskylä.fi. Hakupäivä 25.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mita-on-vertaistuki>.

Unitieto 2024. Unen vaiheet – Lue mitä ne ovat ja niiden merkitys! Unitieto.fi. Hakupäivä 27.1.2024. <https://unitieto.fi/unen-vaiheet/>.

Valteri 2024. Oppimisvaikeudet, oppimisen ja koulunkäynnin tuki. Hakupäivä 19.2.2024. <https://www.valteri.fi/oppimisvaikeudet-oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki/>.

Virta, Maarit & Salakari, Anita 2018. ADHD – aikuisen selviytymisopas 2.0. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Yoon, Sun Young Rosalia, Jain, Umesh & Shapiro, Colin 2011. Sleep in attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adults: Past, present, and future. Sleep Medicine Reviews 16, s. 371-388. Hakupäivä 3.1.2024. Elsevier ScienceDirect -tietokanta. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079211000712?via%3Dihub>.

YTHS 2024a. Keskittyminen. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Hakupäivä 26.2.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittyminen/>.

YTHS 2024b. ADHD vai sittenkin ADT? Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Hakupäivä 26.2.2024. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittyminen/adhd-vai-sittenkin-adt/>.

Zachor, Ditz A & Ben, Itzhak, Esther 2019. From Toddlerhood to Adolescence: Which Characteristics Among Toddlers with Autism Spectrum Disorder Predict Adolescent Attention Deficit/Hyperactivity Symptom Severity? A Long-Term Follow-Up Study. *Journal of Autism & Developmental Disorders* 49. Hakupäivä 23.1.2024. <http://ezp.oamk.fi:2047/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=137441313&site=ehost-live>. Vaatii käyttöoikeuden.

Zerón-Rugério, Fernanda María, Caprio-Arias, Tannia Valeria, Ferreira-García, Estrella, Díez-Noguera, Antoni, Cambras, Trinitat, Alda, Jose ängel & Izquierdo-Puliko, Maria 2021. ADHD subtypes are associated differently with circadian rhythms of motor activity, sleep disturbances, and body mass index in children and adolescents: a case-control study. *European Child & Adolescent Psychiatry* 30(12), s. 1917-1927. Hakupäivä 27.1.2024. <http://ezp.oamk.fi:2047/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=153369455&lang=fi&site=ehost-live>. Vaatii käyttöoikeuden.

LIITTEET

Liite 1 Haastattelu runko

Liite 2 Haastattelu sopimus

Liite 3 Palautekyselyn kysymykset

Tervetuloa kuuntelemaan NytyiCastia. Tämän kertaisen jakson nimi on Opiskelua ADHD:n kanssa. Minä olen Maiju ja minä olen Viivi, olemme sairaanhoitaja opiskelijoita ja teemme tämän podcast jakson osana opinnäytetyötämme, yhteistyössä Nytyi ry:n kanssa. Vieraina meillä täällä on Victoria ja Sara. He ovat saaneet ADHD diagnoosin vasta aikuisiällä ja nyt olisi tarkoitus keskustella enemmän aiheesta.

1. Millainen ADHD:si on?

Adhd näyttäytyy jokaisella omalla tavallaan, vaikka onkin paljon samoja piirteitä. Molemmat on saanut ADHD-diagnoosin hiljattain.

- Voisitte kertoa vähän millainen teidän ADHD on?

--> Victoria

-- > Sara

- Miksi lähdit hakemaan diagnoosia?

- Minkälainen prosessi oli diagnoosin saamiseen ja kuinka kauan siinä meni?

- Onko lääkitystä ja oletko saanut siitä apua? --> Missä tilanteissa otat ADHD lääkkeen (jos se ei mene säännöllisenä)?

- Oletteko huomannut jotain mikä lisää ADHD oireilua, esimerkiksi huonot yöunet?

2. Miten ADHD on vaikuttanut opiskeluusi?

- Opiskeletko päivätoteutuksena vai monimuotona?

- Miten olet kokenut verkko-opinnot/-luennot?

- Opiskelu korkeakoulussa on hyvin itseohjautuvaa, oletteko miten niistä selvinnyt?

- Miten opinnot ovat lähteneet diagnoosin jälkeen sujumaan?

- Millaista tukea olet saanut koulun tarjoamana tai muuta kautta? Esimerkiksi tukiopetus, toimintaterapia.

- Millaista apua kaipaisit/olisit kaivannut?

- Onko muodostunut erityisiä keinoja opiskeluun?

- Koetko, että työmäärä opiskelussa on isompi ADHD:n takia?

- Mitkä asiat auttavat sinua keskittymään? Mikä vaikeuttaa keskittymistä? Esim: musiikki, vastamelukuulokkeet, kirjasto
- Millaisia opiskelutekniikoita olet käyttänyt?
- Muistitekniikat (muistipeli, kääntökortit yms), toistot, luentojen kuuntelu

3. Miten diagnoosin saaminen on vaikuttanut elämääsi?

- Millainen merkitys sinun mielestäsi vertaistuellalla on ja oletko saanut sellaista?
- Miten muut ovat suhteutuneet diagnoosiin?
 - "trenditauti" / Oletteko saaneet väheksyntää?
- Oletteko kohdanneet "asenteita" ADHD:tanne kohtaan?
- Mitä hyvää ADHD on tuonut elämääsi?

HAASTATTELUSOPIMUS

Oulun Ammattikorkeakoulu

20.2.2024

SOPIMUS HAASTATELUN KÄYTÖSTÄ OPINNÄYTETYÖHÖN

Suostun haastateltavaksi Oulun Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden Maiju Sotalan ja Viivi Honkasen opinnäytetyötä varten tehtävään podcast jaksoon. Opinnäytetyön aiheena on aikuisiällä todetun ADHD:n vaikutukset opiskeluun.

Annan luvan Maiju Sotalalle ja Viivi Honkaselle käyttää nauhoituksissa kerättyä materiaalia ja tietoja opinnäytetyössä, sillä ehdolla että minulla on anonymitteettisuoja (vain etunimi, koulutustaso ja ääneni tulee ilmi) ja tietoja käytetään ainoastaan tässä kyseisessä opinnäytetyö projektissa.

Annan suostumukseni siihen, että podcastia tehdessä nauhoitetut keskustelut julkaistaan myöhemmin editoituna NyytiCast podcastissa Spotifyssä ja SoundCloudissa.

Podcastin tekoon osallistuminen on minulle vapaaehtoista ja minulla on oikeus keskeyttää osallistuminen, milloin vain.

Paikka Pvm Allekirjoitus ja Nimenselvennys (Haastateltava)

Paikka Pvm Allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka Pvm Allekirjoitus ja nimenselvennys

1. Onko sinulla diagnosoitu ADHD?
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En halua kertoa
2. Kuinka paljon podcast lisäsi ymmärrystäsi ADHD:sta?
 - a. Todella paljon
 - b. Paljon
 - c. Jonkin verran
 - d. Vain vähän
 - e. Ei ollenkaan
3. Podcastista on mahdollisuus saada vertaistukea.
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Osittain samaa mieltä
 - c. Ei samaa, eikä eri mieltä
 - d. Osittain eri mieltä
 - e. Ei lainkaan samaa mieltä
4. Kuinka paljon podcast lisäsi ymmärrystäsi siitä, miten ADHD voi vaikuttaa opiskeluun?
 - a. Todella paljon
 - b. Paljon
 - c. Jonkin verran
 - d. Vain vähän
 - e. Ei ollenkaan
5. Kuinka paljon koet vertaistuellan olevan merkitystä?
 - a. Todella paljon
 - b. Paljon
 - c. En osaa sanoa
 - d. Jonkin verran
 - e. Ei ollenkaan
6. Onko podcast mielestäsi helposti saatavilla?
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En osaa sanoa
7. Keskustelu oli asiapitoista ja johdonmukaista.
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Osittain samaa mieltä
 - c. Ei samaa, eikä eri mieltä
 - d. Osittain eri mieltä
 - e. Ei lainkaan samaa mieltä
8. Podcastissa oli rento ilmapiiri.
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Osittain samaa mieltä
 - c. Ei samaa, eikä eri mieltä
 - d. Osittain eri mieltä
 - e. Ei lainkaan samaa mieltä

9. Podcast oli kokonaisuutena toimiva.
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Osittain samaa mieltä
 - c. Ei samaa, eikä eri mieltä
 - d. Osittain eri mieltä
 - e. Ei lainkaan samaa mieltä
10. Oliko podcastin äänenlaatu hyvä?
 - a. Kyllä
 - b. Ei
 - c. En osaa sanoa
11. Podcast oli kestoltaan sopivan mittainen.
 - a. Täysin samaa mieltä
 - b. Osittain samaa mieltä
 - c. Ei samaa, eikä eri mieltä
 - d. Osittain eri mieltä
 - e. Ei lainkaan samaa mieltä
12. Tähän voit vielä halutessasi jättää palautetta podcast-jaksosta.
Avoim vastaus