



# Sosiaalisen median turvallinen käyttäminen

Opas hoitajille kehitysvammaisten asiakastyöhön

Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Sairaanhoitaja (AMK)

Syksy 2024

Minttu Idänheimo

Roosa Mikkola

Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijät Minttu Idänheimo & Roosa Mikkola

Työn nimi Sosiaalisen median turvallinen käyttäminen - Opas hoitajille kehitysvammaisten asiakastyöhön

Ohjaaja Paula Vikberg-Aaltonen

Tiivistelmä

Vuosi 2024

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kuinka sosiaalisessa mediassa tulee toimia, jotta sen käyttäminen on turvallista. Aihe valikoitui työelämätahon tarpeesta. Työn tilaajana toimi Pirkanmaan hyvinvointialueen eräs vammaispalvelujen yksikkö.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas kyseiseen yksikköön hoitohenkilökunnalle. Opas soveltuu käytettäväksi myös muihin yksiköihin.

Opinnäytetyössä perehdyttiin yleisesti kehitysvammaan, selkokieliisyyteen, nettietikettiin sekä tietosuojaan ja yksityisyyteen. Lisäksi teoriaosuudessa otettiin huomioon vuorovaikutus kehitysvammaisen ihmisen kanssa. Turvallisesti somessa oli myös yksi opinnäytetyössä käsiteltävistä aiheista. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava, mutta haastava, koska tietoa kehitysvammaisten ihmisten internetin ja sosiaalisen median käytöstä löytyi niukasti.

Kehitysvammaisen ihmisen voi olla vaikea ymmärtää internetin ja sosiaalisen median käytön riskejä. Oppaan avulla hoitohenkilökunta pystyy osana asiakasohjausta kannustamaan kehitysvammaisia asiakkaita turvallisempaan somekäyttämiseen. Lähes jokaisella ihmisellä on mahdollisuus käyttää internetiä ja somea, jonka vuoksi on tärkeää, että jokainen tiedostaisi, miten niitä käytetään turvallisesti.

Opinnäytetyöstä syntynyt opas on luotu teoriaosuudessa käsiteltyjen asioiden pohjalta. Oppaan tavoitteena oli, että hoitajat keskustelisivat enemmän ja matalammalla kynnyksellä asiakkaiden kanssa turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa. Opas sisältää muistilistan, jonka avulla hoitajien on helpompi käydä samat asiat asiakkaiden kanssa läpi.

Avainsanat Kehitysvammaisuus, nettietiketti, selkokieliisyys, hoitotyön opas, vuorovaikutus  
Sivut 13 sivua ja liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Nursing

Authors Minttu Idänheimo & Roosa Mikkola

Subject Safe Use of Social Media – Guide for Nurses in Working with Individuals with Intellectual Disabilities

Supervisor Paula Vikberg-Aaltonen

Abstract

Year 2024

---

This thesis was practice-based in nature, and its goal was to investigate how to use social media safely. The topic was chosen based on the needs of a workplace commissioner. The commissioner of the thesis was a unit within the disability services of The Wellbeing Services County of Pirkanmaa. The purpose of the thesis was to create a guide for the nursing staff of this unit. The guide is also suitable for use in other units.

The thesis covered general information about intellectual disabilities, easy-to-read language, netiquette, as well as data protection and privacy. Additionally, the theoretical framework also considered communication with individuals with intellectual disabilities. Safe social media use was also one of the topics addressed. The thesis topic was interesting but challenging because there was limited information available on the use of the internet and social media by individuals with intellectual disabilities.

A person with an intellectual disability may find it difficult to understand the risks associated with using the internet and social media. With the help of the guide, the nursing staff can encourage clients with intellectual disabilities to adopt safer social media behaviours as part of their client guidance. Almost everyone has the opportunity to use the internet and social media, which is why it is important for everyone to be aware of how to use them safely.

The guide created as part of the thesis was developed based on the topics discussed in the theoretical section. The goal of the guide was to encourage nurses to have more open discussions with clients about safe behaviour on social media. The guide includes a checklist that makes it easier for caregivers to go through the same topics with their clients.

Keywords Intellectual disability, netiquette, plain language, nursing guide, interaction

Pages 13 pages and appendices 2 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Kehitysvammaisuus .....	2
2.1	Kehitysvammainen asiakkaana.....	2
2.2	Vuorovaikutus kehitysvammaisen kanssa.....	3
2.3	Selkokieliisyys .....	4
3	Nettietiketti .....	5
3.1	Tietosuoja ja yksityisyys.....	5
3.2	Turvallisesti somessa.....	6
4	Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi.....	7
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	7
4.2	Hyvä opas.....	8
4.3	Muistilista .....	9
4.4	Toiminnallinen opas hoitajille sosiaalisen median käyttämiseen turvallisesti .....	9
4.5	Opinnäytetyön tiedonhaku .....	10
5	Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus sekä kestävä kehitys .....	10
6	Johtopäätökset ja pohdinta .....	11
	Lähteet .....	13

## Liitteet

- Liite 1. Aineistohallintasuunnitelma
- Liite 2. Opas hoitajille asiakastyöhön

# 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa ja internetissä. Työn tarkoituksena oli luoda toiminnallinen opas hoitohenkilökunnalle asiakastyöhön, joka perustuu tutkimus- ja teorian tietoon. Oppaan tavoitteena oli lisätä tietoa turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa ja internetissä. Opas sisältää muistilistan, jonka avulla hoitajat voivat keskustella asiakkaan kanssa tärkeät asiat läpi.

Opinnäytetyö käsittelee kehitysvammaisuutta, nettietikettiä, turvallisuutta ja yksityisyyttä sekä selkokieliä. Työn teoriaosion tarkoituksena on tuoda esille turvallinen käyttäytyminen sosiaalisessa mediassa ja internetissä sekä mitä selkokieliä on ja kuinka sitä käytetään. Työn toiminnallisesta osuudesta syntyi opas, johon kerättiin tietoa turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa ja internetissä, minkä avulla voidaan keskustella ja neuvoa asiakkaita ymmärtämään tärkeät asiat. Osalle hoitajista sosiaalisen median ja internetin käytössä avustaminen on haastavampaa, koska he eivät välttämättä ole itse tottuneet niiden käyttöön.

Opinnäytetyön aiheen saimme työelämä taholta. Valitsimme kyseisen aiheen henkilökohtaisesta kiinnostuksestamme ja tiedosta sen tarpeelle omien työkokemuksiemme vuoksi. Työn tilaajana toimi Pirkanmaan hyvinvointialueen eräs vammaispalveluiden yksikkö. Tänä päivänä lähes kaikki asiat on mahdollista hoitaa verkossa ja melkein jokaisella ihmisellä on älypuhelin, jolla pääsee internetiin. Kehitysvammaisille ihmisille internetin käyttö voi olla haastavaa eivätkä he välttämättä tiedä, miten sitä kuuluu käyttää. Pääsy sosiaaliseen mediaan on tehty helpoksi, mutta sen käyttö voi olla haitallista, jos osaaminen on vähäistä.

## 2 Kehitysvammaisuus

Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan oire aivojen toiminnan häiriöstä. Kehitysvammaisella henkilöllä uusien asioiden oppiminen ja ymmärtäminen tuottaa vaikeuksia. Lisäksi jo opittua on vaikea soveltaa uusissa tilanteissa sekä elämänhallinta on vaikeampaa. (Verner, 2022) Kehitysvammaisuus jaetaan lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen. Kehitysvamman ollessa lievempi on sopeutuminen ympäristöön helpompaa. Lievästi kehitysvammaisilla henkilöillä on usein taito oppia lukemaan ja kirjoittamaan, mutta he voivat tarvita apua esimerkiksi raha-asioiden ja paperiasioiden hoidossa. Mitä vaikeampi kehitysvamma on, sitä enemmän henkilö tarvitsee apua ja tukea arjessa. (Terveyskirjasto, 2021)

Kehitysvamma diagnosoidaan ennen aikuisikää ja se voi johtua esimerkiksi synnytyksen aikaisesta hapenpuutteesta, lapsuudessa tapahtuneesta onnettomuudesta tai sairaudesta. Geenitutkimuksen avulla on voitu todeta myös raskaudenaikaisen alkoholi-alttiuden, raskaudenaikaisen myrkytyksen tai infektion aiheuttavan kehitysvammaisuutta. (Verner, 2022)

Isoaivojen kuorikerroksen poikkeava toimintakyky aiheuttaa kehitysvammaisuudessa esiintyvät oireet. Kehitysvammaan voi liittyä muitakin kuin älykkyyteen liittyviä häiriöitä, muita vammoja tai liitännäissairauksia, koska aivokuoren alueet osallistuvat eri toimintojen säätelyyn. Epilepsia, erilaiset aistivammat, autismin kirjon häiriöt ja dementiaa aiheuttava Alzheimerin tauti ovat tyypillisimpiä niistä. Kehitysvamman asteen ollessa vaikeampi, on myös muiden vammojen tai liitännäissairauksien esiintyminen todennäköistä. (Aivosäätiö, n.d.)

### 2.1 Kehitysvammainen asiakkaana

Sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut kuuluvat kehitysvammaisille henkilöille. Henkilökunnan kiire ja kehitysvammaisen asiakkaan erityistarpeet voivat aiheuttaa haasteita. Kehitysvammaisen henkilön kanssa työskentely tulisi sujua kuitenkin mahdollisimman hyvin. Työskentelyä sujuvoittamaan tulee huomioida riittävä aika tapaamiselle sekä tapa, jolla kommunikoida asiakkaan kanssa. Kehitysvammainen asiakas tulee kohdata kuin kuka tahansa muu asiakas. Kohtaamisen tulee olla välitön ja ystävällinen, asiakas tulee huomioida ja on oltava tilanteessa läsnä. Asiat tulee käsitellä ymmärrettävällä tavalla ja asiakkaalle tulee antaa aikaa niiden sisäistämiseen. Kehitysvammaisilla henkilöillä saattaa olla tarve

tulkille, ohjaajalle tai läheiselle tapaamisissa. Tapaamisissa tulee kuitenkin huomioida, että oman puheen kohdistaa aina asiakkaalle itselleen. Tapaamisen jälkeen asiakkaalle voidaan antaa sovitut ohjeet tai asiat esimerkiksi kirjallisesti. (Verner, 2024)

Kehitysvammaisilla erityinen tuen- ja avuntarve voi ilmetä uusien taitojen oppimisessa, monimutkaisen tiedon ymmärtämisessä ja soveltamisessa sekä kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Tästä johtuen yksilöllinen tuki on erityisen tärkeää, jotta kehitysvammaisen henkilö voi itse osallistua itseään koskeviin päätöksentekoihin ja olla osallisena yhteiskuntaa. (Verner, 2024)

## **2.2 Vuorovaikutus kehitysvammaisen kanssa**

Lakiin on kirjattu oikeus jokaiselle ihmiselle ilmaista omia ajatuksiaan, tunteitaan ja tulla ymmärretyksi. YK:n ihmisoikeuksien sopimuksen 19. artikla turvaa oikeutta, jonka mukaan kaikilla on oikeus mielipiteen- ja sananvapauteen. (Suomen YK-liitto, 2019)

Kehitysvammaisuuteen liittyy usein vaikeuksia vuorovaikutustaidoissa ja kommunikoinnissa. Tästä huolimatta kehitysvammaisella on samanlainen tarve läheisyyteen ja kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus on kahden tai useamman henkilön välistä tietoista viestintää. Vuorovaikutuksen muotoja on useita ja sitä voidaan käyttää puheen, eleiden, katseiden, ääntelyn, kuvien, piirtämisen tai kirjoittamisen kautta. Vuorovaikutuksen muodon ollessa mikä tahansa, on tarkoituksena ymmärtää mikä on kohtaamansa ihmisen näkemys. (Pietiläinen, 2016, ss. 30–36)

Kehitysvammaisille ihmisille voi olla vaikeaa ymmärtää terveydenhuoltoon liittyviä käsitteitä ja ohjeita. Terveydenhuollon ammattilaisella on velvollisuus pitää huolta siitä, että kehitysvammaisen potilas ymmärtää saamansa tiedon. On tärkeää ottaa selvää, miten potilas vastaanottaa tietoa parhaiten. Lukeminen voi olla kehitysvammaiselle ihmiselle vaikeaa, joten on hyvä tietää, että esimerkiksi kuvia käyttämällä asia voi olla helpompi ymmärtää. Joidenkin potilaiden kohdalla on myös tarpeen, että potilaalla on mukana joku, joka tuntee potilaan ja tämän kommunikointitavat. Olisi myös tärkeää, että terveydenhuollon saaminen olisi selkeää ja turhat monimutkaiset kohdat jätettäisiin pois tai kerrottaisiin mahdollisimman selkeästi. (Boardman ym., 2018, s. 1)

Kun terveydenhuollon ammattilainen kysyy jotakin kehitysvammaiselta potilaalta, on tärkeää varmistaa, että potilas ymmärtää kysymyksen oikein. Suljetut kysymykset, joihin voi vastata vain kyllä tai ei, saattavat vaikuttaa selkeiltä kysymyksiltä, mutta todellisuudessa potilas ei

välttämättä ole ymmärtänyt kysymystä. Potilas saattaa havainnoida terveydenhuollon ammattilaisen kehonkieltä tai äänensävyä, ja vastata niiden perusteella kysymykseen "oikein" silti ymmärtämättä kysymystä. Avoimet kysymykset voivat myös olla hankalia, koska ne edellyttävät potilaalta enemmän ja kysymykseen voi olla useita mahdollisia vastauksia. Ratkaisuna voisi olla se, että terveydenhuollon ammattilainen jakaa kysymykset pieniksi osiksi, jotta ymmärtäminen olisi helpompaa. Joko/tai kysymykset voivat olla helpompia käsitellä, kuin avoimet kysymykset, mutta on tärkeää varmistaa, että potilas ei vain toista viimeiseksi kuulemaansa vaihtoehtoa. Kehitysvammaiset ihmiset saattavat myös tuottaa sanoja, joita ovat kuulleet muilta ja täten "lainata" sanoja ymmärtämättä oikeasti niiden tarkoitusta. (Boardman ym., 2018, s. 4)

### 2.3 Selkokieli

Selkokieli on suomen kielen muoto, joka on mukautettu yleiskieltä luettavammaksi ja ymmärrettävämmäksi. Kieltä on mukautettu sisällöltään, sanastoltaan ja rakenteeltaan. Selkokieli on yleiskieltä helpompaa ja yksinkertaisempaa ymmärtää. (Leskelä, 2019, s. 93)

Suomessa selkokieltä tarvitsee yli kymmenen prosenttia väestöstä. Tämä tarkoittaa noin 650 000–750 000 ihmistä. Viime vuosina selkokielen tarve on kasvanut huomasti. Tähän vaikuttaa monet tekijät. Yli 65-vuotiaita on enemmän kuin aiemmin, joten muistisairaudet ovat lisääntyneet. Myös maahanmuuttajien määrä on kasvanut ja nuorten lukutaito on heikentynyt. Selkokielen tarpeelle on monia syitä. Näitä ovat esimerkiksi kehitysvamma, kehityksellinen kielihäiriö, erilaiset muistisairaudet, lukivaikeus ja ADHD. Lisäksi maahanmuuttajat, jotka opettelevat suomea, viittomakieliset sekä muita vähemmistökieliä puhuvat ihmiset tarvitsevat selkokieltä. (Selkokeskus, 2021)

Selkokieli on jaettu kolmeen eri tasoon tekstin, sanaston ja rakenteiden tasoon. (Leskelä, 2019, s. 112) Tekstin tasolla kirjoittaja määrittelee lukijaa ja miettii aihetta, tekstin esittämisjärjestystä, näkökulmaa sekä kuinka paljon informaatiota lukija tarvitsee. (Leskelä, 2019, ss. 116–120) Sanastotasolla kirjoittaja huomioi sanojen pituudet sekä niiden taivutusmuodot, vältetään pitkiä sanoja ja hankalia taivutusmuotoja. Tekstissä kirjoittaja selittää vaikeat sanat ja käsitteet. Tekstiin valitaan lukijalle konkreettisia ja tuttuja sanoja. (Leskelä, 2019, ss. 128–139) Kielen rakenteiden tasolla kirjoittaja suosii lyhyitä lauseita ja virkkeitä, tavallisia sijamuotoja sekä verbejä passiivin sijaan. (Leskelä, 2019, ss. 141–175)

### 3 Nettietiketti

Nettietiketti on luotu internetissä toimimista varten, se sisältää internetin käyttäytymissääntöjä. Nettietikettiä noudattaessa on internetin selaaminen hieman turvallisempaa. Netissä tulee muistaa käyttäytyä saman lailla muita kohtaan niin kuin toivoisi muiden käyttäytyvän itseä kohtaan. (Väestöliitto, n.d.) Nettietikettiin on lueteltu asioita, jotka jokaisen olisi hyvä osata ja muistaa, kun toimii netissä. (Pedanet, n.d.)

Internetin on tutkimusten mukaan todettu olevan niin laaja osa nykypäivää, että se on muuttanut ihmisten työskentelytapoja sekä sitä, miten toimimme yhdessä muiden kanssa. Internetin laaja käyttöönnotto on vaikuttanut myös ihmissuhteiden syntymiseen, esimerkiksi viestintäkanavien avulla. Internet on nykyään suuressa osassa myös koulussa. Lapset alkavat jo varhaisessa iässä käyttämään internetiä ja tällöin tulee myös olla selvää, miten internetissä tulee käyttäytyä. Vanhempaa sukupolvea edustavat ihmiset eivät ole saaneet koulussa oppia internetistä tai nettietiketistä, minkä vuoksi he saattavat kokea jäävänsä yhteiskunnan ulkopuolelle. (Heitmayer & Schimmelfennig, 2023, s. 3)

Nettietikettiin kuuluu oikein kirjoittaminen, salasanan pitäminen yksityisenä tietona sekä oman sukunimen, osoitteen, asuinpaikan, sähköpostiosoitteen, puhelinnumeron sekä koulun tietoja ei tule kertoa tuntemattomille. Tuntemattomille ei tule myöskään luovuttaa kuvia tai yksityisiä tietoja itsestä tai tuntemistaan ihmisistä. Ilman tekijän lupaa ei saa kopioida itselleen tietokoneohjelmia tai tietokantoja elleivät ne ole ilmaisia ohjelmia. Jonkun lähettäessä inhottavia tai kummallisia viestejä tai kuvia, tulee niistä aina kertoa vanhemmille tai jollekin muulle aikuiselle. Epäsoveliaista viesteistä tai kuvista voi ottaa kuvan todistuskappaleeksi. Kukaan ei voi koskaan pakottaa mihinkään, vaan jokainen saa itse päättää mihin kysymyksiin vastaa. Pitää aina muistaa olla realistinen, sillä joku henkilö internetissä ei välttämättä ole sitä mitä väittää olevansa. Epäsoveliaisiin viesteihin ei tarvitse vastata. Jokaisen tulee itse olla kohtelias ja kunnioittaa muita. Kenenkään ei tule lähettää epäkohteliaita tai loukkaavia viestejä kenellekään. (Pedanet, n.d.)

#### 3.1 Tietosuoja ja yksityisyys

Tietosuojan tarkoitus on turvata henkilötietojen oikeaoppinen käsittely ja turvata yksityisyyden suoja. Henkilötietoja tulee käsitellä oikeaoppisesti ja turvata henkilön yksityisyys sekä edut, oikeudet, vapaudet ja oikeusturva. Suomen perustuslaissa on

määritelty, että kansalaisilla on oikeus elää haluamallaan tavalla. Kenelläkään ei ole oikeutta puuttua toisten elämään. (Andreasson ym., 2023, s. 27)

Jokaisella henkilöllä on itsellään velvollisuus huolehtia tietosuojasta, koskien myös läheisten, asiakkaiden tai vaikka työkavereiden tietoja. Henkilö vahvistaa tietosuojaan siten, että suojaa puhelimen ja tietokoneen huolellisesti, tarkistaa viestien oikean vastaanottajan, puhuu yksityisasioiden vain luotettaville henkilöille, säilyttää henkilötietoja koskevia asiakirjoja tarkasti sekä hävittää asiakirjat oikein ja noudattaa vaihtoehtoisuutta. (Andreasson ym., 2023, ss. 34–35)

Omat henkilötiedot olisi tärkeä pitää suojattuna, mutta moni luovuttaa joskus tajuamattaankin tietojansa esimerkiksi erilaisille sivustoille netissä. Monet saattavat luovuttaa tietojansa hankkimalla tarjouksia tai alennuksia tai esimerkiksi osallistumalla arvontaan. Joillekin omien tietojen luovuttaminen esimerkiksi Facebookissa on tapa saada huomiota tai arvostusta. Etenkin nuorten keskuudessa omien tietojen jakaminen ja kommentointi on tavanomaista, ja joka usein luo henkilölle paremman ”sosiaalisen statuksen”. Nuoret eivät ole välttämättä niin huolissaan tietojensa jakamisesta kuin keski-ikäiset ihmiset. Se ei kuitenkaan pidä paikkaansa, että nuoret olisivat välinpitämättömiä tietosuojansa suhteen. Nuoret nimenomaan ovat usein erityisenkin tietoisia siitä, mitä tietoja kannattaa jakaa somessa. (Korpisaari, ym., 2022, s. 24)

### **3.2 Turvallisesti somessa**

Sosiaalinen media on monelle yksi todellisuuden ulottuvuuksista, se on käytössä lähes kaikilla ja kaikkialla. Sosiaaliseen mediaan jaetaan eniten ja varomattomimmin tietoja itsestään. Siellä tavataan uusia ihmisiä, pidetään yhteyttä sekä vaihdetaan ja saadaan tietoja. Kaikki tieto mitä sosiaalisessa mediassa jaetaan, on jokaisen omalla vastuulla. Vastuullinen sosiaalisen median käyttö vaatii itseltä perusasioiden omaksumista ja valppaana oloa. (Andreasson ym., 2023, s. 139)

Tietoja jakaessa tulee aina miettiä tarkkaan mitä jakaa ja mihin. Omaan henkilöllisyyttä ei tarvitse paljastaa, jokaisella on mahdollisuus käyttää itsestään nimimerkkiä. Kaikkia jakamia tietoja voidaan kopioida ja jakaa eteenpäin. Tämän vuoksi on tärkeää olla jakamatta sellaisia asioita mitä voi katu myöhemmin. (Ilmonen & Ahde, 2016, ss. 83–85) Jakaessa kuvan tai videon tulee ottaa huomioon mitä niissä näkyy. Jaettavista aineistoista tulee tarkistaa ennen niiden jakamista, etteivät ne kerro elämästä sellaisia asioita mitä ei niiden halua kertovan. (Andreasson ym., 2023, s. 146)

## 4 Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi

Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyön tarve tulee työelämän tarpeista ja kehittämiskohdista. Opinnäytetyöllä tavoitellaan työelämän ohjeistamista, tehostamista ja kehittämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää teoreettisen ja toiminnallisen osuuden. Teoriaosuudessa kuvataan tutkimuskysymykset sekä tietopohja. Teoriaosuuteen kuuluu lisäksi toiminnallisen osuuden tuloksien kirjaaminen ja niiden pohdinta työn lopussa. Toiminnallinen osuus tarkoittaa lopullista tuotosta, joka meidän työssämme on opas hoitajille. (HAMK, 2020, ss. 17–18)

Saimme meitä kiinnostavan aiheen työelämätaholta. Aihe oli mielenkiintoinen, koska olemme tottuneet käyttämään paljon sosiaalista mediaa omassa arjessamme. Työelämässä olemme kuitenkin huomanneet, että kaikille sosiaalinen media ei ole niin yksinkertainen ja tuttu. Älypuhelin on nykyään melkein jokaisella ja internettiin pääsy on helppoa. Silti kehitysvammaiset henkilöt eivät välttämättä osaa käyttää internettiä turvallisesti eikä jokainen hoitaja välttämättä osaa neuvoa sen käytössä. Tämän vuoksi valitsimme aiheemme. Aiheen hyväksymisen jälkeen pidimme työelämäpalaverin yhdessä ohjaavan opettajan ja työelämäohjaajan kanssa. Aihe on laaja ja saimme vapaasti miettiä itse miltä kantilta haluamme työtä lähteä toteuttamaan.

Suunnitteluvaiheen jälkeen työstimme opinnäytetyön teoriaosuutta. Opinnäytetyöstämme syntyi opas hoitajille asiakastyöhön. Opas on tehty teoriaosuuden pohjalta. Opas sisältää tietoa nettietiketistä, tietosuojasta ja yksityisyydestä sekä turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa. Opas sisältää myös muistilistan, joka voi helpottaa hoitohenkilökuntaa asiakastyössä. Muistilistan avulla on helpompaa käydä asiat läpi asiakkaan kanssa, eikä kaikkea tarvitse muistaa itse.

### 4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tilaaja on Pirkanmaan hyvinvointialueen eräs vammaispalvelujen yksikkö. Opinnäytetyöstä syntyvä opas tehdään yksikköön hoitajille tukemaan asiakastyötä.

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa hoitajille opas, jota he voivat käyttää osana asiakastyötä. Opas sisältää muistilistan, jonka avulla nettietiketin noudattaminen on sujuvampaa. Oppaan avulla hoitajilla olisi valmiuksia kannustaa asiakkaita oma-aloitteiseen oikeaoppiseen internetin käyttöön.

Tavoiteltu lopputulos on, että asiakkaan kanssa puhutaan enemmän sosiaalisen median hyödyistä ja haitoista. On myös tärkeää, että sitä osataan käyttää oikein. Oppaan ja muistilistan avulla hoitajilla olisi matalampi kynnyks asioiden neuvomiseen sekä niistä puhumiseen asiakkaan kanssa.

Opinnäytetyötä ohjaavat kysymykset:

1. Mitä on kehitysvammaisuus?
2. Mikä on nettietiketti ja kuinka toimia somessa/internetissä turvallisesti?
3. Mitä on tietosuojaja yksityisyys?

## 4.2 Hyvä opas

Oppaan tekemisessä tulee huomioida, kenelle opasta tehdään. Oppaan kirjoittaminen tulisi aloittaa tärkeimmistä asioista ja edetä vähemmän tärkeisiin, näin jokainen lukija saa kaiken oleellisen tiedon, vaikka lukisi oppaasta vain alun. Luettavuuden kannalta oppaassa tärkeimmät osat ovat otsikko ja väliotsikot. Pääotsikko kertoo oppaan tärkeimmän asian ja väliotsikot auttavat lukemaan tekstin loppuun asti. (Lipponen ym., 2006, s.67)

Oppaassa olevien kuvien käyttö parhaimmillaan herättää lukijan mielenkiinnon ja ylläpitää sitä. Kuvien avulla lukijalla on mahdollisuus myös ymmärtää lukemaansa paremmin. Kuvat kannattaa tekstittää sillä ne ohjaavat kuvien lukemista. Kuvien käyttämisessä tulee ottaa huomioon tekijänoikeudet, jolloin niitä ei saa noin vain kopioida ja käyttää. Kuvat eivät saa olla loukkaavia, näin ollen se tulee ottaa huomioon opasta kuvittaessa. Joskus opas voi olla järkevämpää jättää kuvittamatta. (Lipponen ym., 2006, s. 67)

Hyvän oppaan lähtökohtana on kuvien ja tekstin asettelu paperille eli niin sanotusti taitto, hyvä ulkoasu palvelee oppaan sisältöä. Hyvin taitettu opas houkuttelee lukijaa ja on ymmärrettävämpi. Oppaaseen kannattaa jättää enemmän tilaa kuin tehdä siitä liian täysi, jolloin opas voi olla epäselvä ja vaikeasti ymmärrettävissä. Tyhjä tila luo oppaalle rauhallisen ilmeen ja saa siitä helposti ymmärrettävän. Opas tehdään yleensä A4-arkille joko pysty- tai vaakasuuntaan. Pystymalli sopii parhaiten yksi- tai kaksisivuiselle, kun taas taitettu vaakamalli sopii parhaiten monisivuiselle oppaalle. (Lipponen ym., 2006, s. 68)

Oppaasta tehdessä on otettava huomioon värien käyttö ja parhain on hillitty lopputulos. Ihmiset reagoivat väreihin eri tavoin, niillä voi olla tunneperäisiä tarkoituksia. Värilliset oppaat kiinnostavat enemmän huomiota, kuin mustavalkoiset. Oppaassa voidaan käyttää myös

vaaleita pastellinsävyisiä papereita. Usein paperiksi valitaan kuitenkin valkoinen. Värien käyttö vangitsee kuitenkin huomion. Tärkeitä asioita voi korostaa väreillä, jolloin muut alueet kannattaa jättää mustavalkoisiksi. Paperiksi oppaassa suositellaan mattapintaista, sillä se heijastaa vähemmän valoa kuin kiiltäväpintainen paperi, jolloin teksti on myös helposti luettavampaa. (Lipponen ym., 2006, s. 68)

Kirjaisintyypiksi oppaassa kannattaa valita kirjaisin, joka erottuu selkeästi taustasta ja on helposti luettavissa. Yleisimmin käytössä on Arial ja Times New Roman. Oppaassa otsikoissa voi käyttää suuraakkosia ja leipätekstissä pienaakkosia. Otsikoiden tulee olla lyhyitä ja selkeitä, ne voidaan erottaa muusta tekstistä lihavoinnilla tai isommalla tekstillä. Tekstin luettavuutta ja ulkoasua heikentää alleviivaukset, joten niitä tulee välttää. Suorat lainaukset tekstissä erotetaan kursivoinnilla. (Lipponen ym., 2006, s. 68)

### **4.3 Muistilista**

Valmiiden muistilistojen käyttäminen on helppoa ja vaivatonta. Muistilistan avulla voidaan varmistaa ja dokumentoida, että kaikki kohdat on tullut käytyä läpi ja vaadittavat toimet tehty. Lista luo yhdenmukaisuutta, jolloin kaikkien asiakkaiden kanssa käydään aina läpi samat asiat. Muistilista luo turvaa, mikään asia ei unohdu. Henkilökunnalla jää muistilistan avulla helpommin aikaa huomioida yksilöiden tarpeet. Tärkeiden ja oleellisten asioiden löytyttyä muistilistalta, vähenee virheiden ja unohdettavien asioiden määrä. (Tukes, 2020)

Asioita ei tarvitse osata ulkoa, siksi ne löytyvät muistilistalta. Listan asioita käydään yhdessä asiakkaan kanssa konkreettisesti läpi, jolloin asiakas myös ymmärtää mitä asiat koskevat ja mitä tulee huomioida. (Tukes, 2020)

### **4.4 Toiminnallinen opas hoitajille sosiaalisen median käyttämiseen turvallisesti**

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus koostuu sosiaalisen median turvallisen käyttämisen oppaasta. Opas on tarkoitettu vammaispalvelujen yksikköön työvälineeksi hoitohenkilökunnalle. Henkilökunta voi oppaan avulla ohjata ja opastaa asiakasta turvallisempaan käyttäytymiseen sosiaalisessa mediassa sekä internetissä. Oppaan sisällön tuottamisessa käytettiin monipuolisia lähteitä.

Toiminnallinen opas on suunniteltu tukemaan hoitohenkilökunnan keskusteluja asiakkaiden kanssa turvallisesta käyttäytymisestä sosiaalisessa mediassa. Oppaan tarkoitus on toimia uutena työkaluna hoitohenkilökunnalle asiakkaiden tukemisessa. Oppaan on tarkoitus tukea hoitajia asiakkaiden kanssa käydyissä keskusteluissa ja taata keskusteluiden sisältävän samat asiat. Lisäksi oppaan tarkoitus on kannustaa hoitajia keskustelemaan enemmän asiakkaiden kanssa sosiaalisen median turvallisesta käyttämisestä. Keräsimme tietoa sosiaalisen median turvallisesta käyttämisestä sekä mahdollisuuksista toteuttaa sitä.

Tuottamamme opas on selkeä ja se etenee loogisesti. Opas on miellyttävä ja helppo lukuinen. Opas on luotu Word-sovelluksen avulla, teksti on ytimekästä ja lyhyttä. Sen ulkoasu noudattaa Pirkanmaan hyvinvointialueen ohjeita. Olemme pyrkineet kirjoittamaan oppaan selkokielellä, jotta se on kaikille helposti ymmärrettävissä. Oppaan sisältö on tiivistetty mahdollisimman hyvin ollen kuitenkin monipuolista.

#### **4.5 Opinnäytetyön tiedonhaku**

Opinnäytetyöhön haimme teoriatietoa laajasti eri liittojen sivuja, terveystietokirjastoja sekä tieteellisiä artikkeleita ja kirjoja. Hyödynsimme myös Hämeen Ammattikorkeakoulun sähköistä tiedonhakupalvelu Finnaa. Aineiston hankinnassa käytimme hakusanoina muun muassa kehitysvamma, lievä kehitysvamma, nettietiketti, muistilista, tietosuojat, yksityisyys. Tietokantojen hakukielenä käytettiin suomen ja englannin kieltä.

Teoriatietoa etsiessä hakua rajattiin niin, että tieto olisi enintään 10 vuotta vanhaa eli vuosilta 2014–2024. Kuitenkin muutamia vanhempia lähteitä työstä löytyy, sillä tieto on edelleen luotettavaa.

### **5 Opinnäytetyön eettisyys, luotettavuus sekä kestävä kehitys**

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistuksen mukaan tulee noudattaa tutkimuksen tekemisessä hyvää tieteellistä käytäntöä, ainoastaan tällöin se on eettisesti luotettavaa ja hyväksyttävää. Tiedonhaussa tulee kunnioittaa muiden töitä ja lähteet tulee viitata asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6) Opinnäytetyössämme käytämme luotettavia lähteitä, joihin viittaamme työssämme oikeaoppisesti Hämeen ammattikorkeakoulun lähdeviiteoppaan mukaan. Ennaltaehkäisemme tieteellisen käytännön loukkauksia välttämällä työssämme plagiointia ja vilppiä. (HAMK, 2020, ss. 7–8)

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön prosessin mukaisesti.

Opinnäytetyösuunnitelman valmistuttua lähetimme sen tilaajalle luettavaksi ja haimme lupaa työllemme. Opinnäytetyön lopullinen työ sekä tuotos tarkistutetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry, 2019, s. 7)

Opinnäytetyössämme olemme noudattaneet hyvää tieteellistä käytäntöä ja Hämeen ammattikorkeakoulun ohjeita. Työ toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyön prosessin mukaisesti. Opinnäytetyössä olemme hyödyntäneet suomalaisia ja kansainvälisiä lähteitä, erilaisia artikkeleita sekä nettisivustoja. Työssämme olemme huomioineet eettisyyden ja luotettavuuden. Olemme tuottaneet työn sisällön omin sanoin ja kunnioittaen toisten kirjoittajien töitä sekä välttäneet plagiointia.

Kestävällä kehityksellä tarkoitetaan maailmanlaajuisesti tapahtuvaa yhteiskunnallista muutosta. Tämän tavoitteena on turvata tulevaisuudessa tuleville sukupolville mahdollisuus hyvään elämään. Ihminen, talous ja ympäristö tulee ottaa tasavertaisesti huomioon päätösten tekemisessä, joka kuuluu kestäväan kehitykseen. Kestävä kehitys jaetaan neljään eri osa-alueeseen sosiaaliseen, taloudelliseen, kulttuuriseen sekä ekologiseen. (Ympäristöministeriö, 2023)

Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys tarkoittaa ihmisyyden hyvinvointia, joka siirtyy tuleville sukupolville. Se tarkoittaa yhdenvertaisuutta, tasa-arvoisuutta ja oikeudenmukaisuutta, jossa otetaan huomioon kulttuurisuus ja yksilön oikeudet. Sosiaalisen kestävyuden perustana ovat potilaan tai asiakkaan tarpeet, potilasturvallisuus sekä hoidon saatavuus. (Hand & Kettunen, 2022)

Sosiaalisen ja kulttuurisen kestävyuden näkökulmasta kehitysvammaisella henkilöllä on yhdenvertainen oikeus kuulua yhteiskuntaan. Hoitohenkilökunnan osaamisella voidaan vähentää ihmisten syrjäytymistä sekä mahdollistetaan osallisuus. Oppaassa on selkeät ohjeet internetissä ja sosiaalisessa mediassa käyttäytymiseen, joka turvaa yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta.

## **6 Johtopäätökset ja pohdinta**

Saimme aiheen työllemme työelämätaholta. Aluksi opinnäytetyön aihe oli Opas hoitajille sosiaalisen median käyttämiseen turvallisesti – Nettietiketin ohjaaminen osana kuntoutusta. Muutimme aihetta kuitenkin siksi, että kuntoutuksellinen näkökulma olisi ollut erittäin laaja,

eikä se olisi ollut välttämättä aiheellinen työhömmen nähdessä. Rajattuamme aiheen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa hoitajille helppokäyttöinen opas hoitotyöhön sosiaalisen median turvallisesta käytämisestä.

Saimme melko vapaat kädet opinnäytetyön tekemiseen. Aloimme hakemaan teoretietoa kirjalliseen osuuteen eri lähteistä. Huomasimme, että aiheesta on tietoa melko heikosti saatavilla. Löysimme kuitenkin lopulta teoretietoa liittyen kehitysvammaisuuteen ja turvalliseen käyttäytymiseen internetissä ja sosiaalisessa mediassa. Kehitysvammaisuuden ja turvallisen internet käyttäytymisen yhteydestä ei löytynyt lähteitä. Sosiaalinen media ja internet sisältävät valtavasti riskejä ja mielestämme tästä syystä olisi tärkeää, että asiaa olisi enemmän tutkittu ja tietoa saatavilla.

Vammaispalveluiden yksikössä suoranaisesti hoitajien työhön ei kuulu asiakkaiden ohjaaminen sosiaalisessa mediassa ja internetissä. Näiden käyttö on kuitenkin lisääntynyt huomattavasti tänä päivänä, mutta oikeaoppinen käyttö saattaa olla haastavaa. Mielestämme opinnäytetyössä oli tärkeä tuoda ilmi sosiaalisen median ja internetin oikeaoppista ja turvallista käyttämistä. Oppaan avulla ohjaaminen ja neuvominen on sujuvampaa, kun tieto on koottuna yhteen.

Työnjako oli tasaista molempien opinnäytetyöntekijöiden välillä. Yhteistyö oli sujuvaa ja luontevaa. Olimme yhteydessä ohjaajan ja työelämätaimon yhdyshenkilön kanssa. Saimme heiltä hyviä vinkkejä siihen, miten rajata työtämme sekä muita hyödyllisiä neuvoja, jotka huomioimme työtä tehdessä. Työstämme syntyi opas hoitajille asiakastyöhön, joka voisi soveltua myös muihin erilaisiin yksiköihin. Opas on kaikkia hyödyttävä internetin ja sosiaalisen median kasvun vuoksi.

## Lähteet

Aivosäätiö. (n.d.). *Kehitysvammat*.

<https://www.aivosaatio.fi/diagnoosi/kehitysvammat/>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2019). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*.

[https://www.arene.fi/wp-](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖID)

[content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382)

Andreasson, A., Oravala J. & Toivonen M. (2023). *Tietosuoja ja yksityisyys: opas jokaiselle*. Tietosanoma.

Boardman, L., Bernal J. & Hollins, S. Communicating with people with intellectual disabilities: a guide for general psychiatrists. *Advances in Psychiatric Treatment*, 20(1), 27-36.  
doi:10.1192/apt.bp.110.008664

Hamk. (2020). *Opinnäytetyöopas*. Hämeen ammattikorkeakoulu.

<https://www.hamk.fi/wp-content/uploads/2021/11/HAMK-Opinnaytetyoapas-2.pdf>

Hand, C. & Kettunen, E. (2022). *Kestävyyssosaaminen sairaanhoitajakoulutuksessa*. Journal of Finnish Universities of Applied Sciences.

<https://uasjournal.fi/3-2022/kestavyysosaaminen-sairaanhoitajakoulutuksessa/>

Heitmayer, M. & Schimmelpfennig, R. (2023). *Netiquette as Digital Social Norms*. Taylor & Francis Online.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10447318.2023.2188534>

Ilmonen, P. & Ahde, S. (2016). *Turvallisesti internetissä. Ohjeita ja vinkkejä selkokielellä*.

Korpisaari, P., Pitkänen, O. & Warma-Lehtinen, E. (2022). *Tietosuoja*. Alma Talent.

Leskelä, L. (2019). *Selkokieli. Saavutettavan kielen opas*. Kehitysvammaliitto ry.

Lipponen K., Kyngäs H. & Kääriäinen M. (2006). *Potilasohjauksen haasteet ja käytännön hoitotyöhön soveltuvat ohjausmallit*. Oulun yliopistollinen sairaala.

<https://docplayer.fi/842430-Potilasohjauksen-%20haasteet-kaytannon-hoitotyohon-%20soveltuvat-ohjausmallit.html>

Pedanet. (n.d.). *Nettietiketti*.

<https://peda.net/hollolakarkola/opetus/ops/tvt-ops/tvt-ops/nettietiketti2/nettietiketti>

Pietiläinen, E. (toim.). 2016. *Tiedosta teoksi ja takaisin*. Kehitysvammaliitto ry.

<https://docplayer.fi/19547406-Tiedosta-teoksi-%20ja-takaisin.html>

Selkokeskus. (2021). *Selkokielen tarve*.

<https://selkokeskus.fi/selkokieli/selkokielen-tarve/>

Suomen YK-liitto. (2019). *Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus*.

[https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/media/ihmisoikeuksien\\_yleismaailmallinen\\_julistus\\_1\\_1.pdf](https://www.ykliitto.fi/sites/www.ykliitto.fi/files/media/ihmisoikeuksien_yleismaailmallinen_julistus_1_1.pdf)

Tukes. (2020). *Hyvä käytäntö: Tarkistuslistat tukevat turvallisuuden varmistamista.*

<https://tukes.fi/-/hyva-kaytanto-tarkistuslistat-tukevat-turvallisuuden-varmistamista>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.*

[https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vernerinet. (2024). *Kehitysvammainen henkilö asiakkaana.*

<https://verneri.net/yleis/kehitysvammainen-henkilo-asiakkaana>

Vernerinet. (2022). *Lääketieteellinen näkökulma.*

<https://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>

Ympäristöministeriö. (2023). *Mitä on kestävä kehitys?*

<https://ym.fi/mita-on-kestava-kehitys>

Åberg, L. (2021). *Kehitysvammaisuus. Lääkärikirja Duodecim.* Kustannus Oy Duodecim.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00556>

## **Liite 1. Aineistonhallintasuunnitelma**

Opinnäytetyön nimi: Sosiaalisen median turvallinen käyttäminen – Opas hoitajille kehitysvammaisten asiakastyöhön

Opinnäytetyön tekijät: Minttu Idänheimo & Roosa Mikkola

1. Tutkimusaineiston talletus ja säilytys  
Opinnäytetyössä ei ole tutkimusaineistoa
2. Henkilötietojen ja arkaluontoisten tietojen käsittely  
Opinnäytetyössä ei ole käytetty henkilötietoja
3. Opinnäytetyöaineiston omistajuus  
Opinnäytetyön aineistolla ei ole omistajaa

## Liite 2. Opas hoitajille asiakastyöhön

### Pirkanmaan hyvinvointialue

#### Sosiaalisen median turvallinen käyttäminen

Opas hoitajille kehitysvammaisten asiakastyöhön

#### Turvallisesti somessa

Mieti tarkkaan mitä tietoja jaat ja mihin.

Älä jaa sellaisia tietoja, joiden jakamista voit katua myöhemmin.

Omaa henkilöllisyyttä ei tarvitse paljastaa, voit käyttää nimimerkkiä.

Tarkista jakamasi tiedot.

#### Nettietiketti

Internetin käyttäytymissäännöt. Netissä tulee käyttäytyä samallailla muita kohtaan niin kuin toivoisi muiden käyttäytyvän itseä kohtaan.

- Pidä henkilötiedot yksityisenä
- Älä luovuta kuvia tai tietoja tuntemattomille
- Kopioiminen kielletty ilman tekijän lupaa
- Kerro aikuiselle saadessasi inhottavia tai kummallisia viestejä tai kuvia
- Ketään ei voi pakottaa, päättää itse mihin vastaat
- Ole kohtelias ja kunnioita muita

#### Muistilista

Nettikäyttäytyminen.

Omista henkilötiedoista huolehtiminen.

Ilmoita aikuiselle epämiellyttävästä sisällöstä.

Laitteiden suojaaminen.

Vaitiolovelvollisuus.

Tarkista jakamasi sisältö.

#### Tietosuoja & yksityisyys

Tietosuoja turvaa henkilötietojen oikeaoppisen käsittelyn.

- Tietosuojasta huolehtiminen:
- Suojaa puhelin ja tietokone huolellisesti
  - Tarkista viestin oikea vastaanottaja
  - Puhu yksityisasiosta luotettavalle henkilölle
  - Säilytä ja hävitä henkilötietoja koskevat asiakirjat oikein
  - Noudata vaitiolovelvollisuutta

#### Turvallista nettikäyttäytymistä!

Oppaassa käytettyjen sisältöjen lähteet löytyvät opinnäytetyön lähdeluettelosta.

Minttu Idänheimo & Roosa Mikkola