



Camilla Anttila, Nea Elevant

NäytönPaikka-verkkosivuston terveystosio

Motiivi-hanke

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

9.11.2018

Tekijä(t) Otsikko	Camilla Anttila, Nea Elevant NäytönPaikka-verkkosivuston terveysosio
Sivumäärä Aika	16 sivua + 2 liitettä 9.11.2018
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Koulutusohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoitaja (AMK)
Ohjaaja	Lehtori, Marianne Sipilä
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda sisältöä pienten terveystieto tiivistelmien muodossa nuorille suunnatulle NäytönPaikka-verkkosivustolle "terveysosioon". Opinnäytetyön tavoitteena on sivuston käyttäjien terveystiedon lisääminen. Opinnäytetyö on osa Motiivi -hanketta, jossa Metropolia ammattikorkeakoulu toimii hankkeen vetäjänä.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena syntyy tuote, joka tässä työssä on Näytön Paikka-verkkosivustolle tehdyt tiivistelmät terveyden eri osa-alueista. Opinnäytetyö koostuu tuotteen lisäksi opinnäytetyöraportista, jossa on teoreettinen viitekehys sekä kuvaus opinnäytetyöprosessista.</p> <p>Loimme kyselylomakkeen sairaanhoitajapäivien kyselyyn jo aiheesta tehtyjen tutkimuksien ja tieteellisten julkaisujen pohjalta. Kyselylomakkeen tarkoituksena oli kartoittaa mitkä olisivat olennaisimmat aiheet tiivistelmiin. Saatujen vastauksien perusteella tiivistelmien aiheeksi Näytön-Paikka sivustolle valikoituivat; fyysisen terveyden osa-alueista ravinto ja liikunta. Psykkisestä terveyden osalta uni ja lepo, itsetunto, päihteet sekä sosiaalinen terveys. Hyvä terveysosio on hyödyllinen ja helppo käyttää. Sisällöltään terveysosioista löytyy eri osa-alueista keskeisimmät asiat, helposti ymmärrettävässä muodossa.</p> <p>Sähköiset verkkosivustot ovat nuorille luonteva väylä hakea tietoa ja sitä kautta palveluiden tarjoaminen verkossa lisää mahdollisuuksia nuorille suunnattujen palveluiden tueksi. Työssä tehdyt tiivistelmät antavat tietoa palvelun käyttäjille ja työkaluja sen parissa työskenteleville ammattihenkilöille.</p>	
Avainsanat	Nuori, terveys, syrjäytyminen, verkkosivusto

Author(s) Title	Camilla Anttila, Nea Elevant Health section for a finnish online service website NäytönPaikka
Number of Pages Date	16+ 2 appendices 9 Nov 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor	Senior Lecturer, Marianne Sipilä
<p>The purpose of this functional final project was to increase the health knowledge of the users of the NäytönPaikka website. This was done by producing content to the health section of the website. The final project is part of Motiivi youth project, where Metropolia University of Applied sciences functions as a leader.</p> <p>The final project consists of a functional part and a written report. The functional part is the health information produced to the NäytönPaikka website, while the written report contains a theoretical part and an outline of the project.</p> <p>We created a questionnaire that was distributed among the visitors of the Finnish Nursing Exhibition based on previous studies and scientific publications. This was done to determine what information would be relevant for the website. The topics were chosen to be nutrition, physical activity, sleep, rest, self-confidence, intoxicants and social-wellbeing. The health section consists of the most important topics in an easily understandable format.</p> <p>Online health services are the natural portal for young people to find information. Hence, these online resources create additional opportunities and support for already existing youth health services. This final project will serve as a source of information for the young people using the NäytönPaikka website, but also as a tool for the professionals working with it.</p>	
Keywords	Young, health, social exclusion, online service

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Motiivi -hanke ja NäytönPaikka-verkkosivusto	2
3	Terveyden edistämien verkossa syrjäytymisen ehkäisemiseksi	2
3.1	Terveyden ulottuvuudet	3
3.2	Syrjäytyminen	4
3.3	Verkkosivusto terveyden edistämisen työkaluna	4
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	5
5	Opinnäytetyön toiminnallinen toteuttaminen	5
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	5
5.2	Lähtötilanteen kartoitus ja tiedon keruu	6
5.3	Tiedonkeruu sisällönsuunnittelua varten	6
5.4	Opinnäytetyön etenemisen ja toteuttamisen kuvaus	7
6	Tulokset	8
6.1	Fyysinen terveys	8
6.1.1	Ravinto	8
6.1.2	Liikunta	9
6.2	Psyykinen terveys	9
6.2.1	Uni ja lepo	9
6.2.2	Itsetunto	11
6.2.3	Päihteet	11
6.3	Ihmissuhteet	12
7	Pohdinta	13
7.1	Oman oppimisen arviointi ja ammatillinen kehittyminen	14
7.2	Tuotteen arviointi	14
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	15
7.4	Opinnäytetyön julkistaminen ja hyödyntäminen	15
	Lähteet	16

Liitteet

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Kyselylomakkeen vastausyhteenveto

1 Johdanto

Suomessa ihmisten terveys on parantunut vuosi vuodelta ja valtaosa kokee voivansa hyvin. Erityisesti nuoret voivat aiempaa paremmin. Erot terveydessä ja hyvinvoinnissa esimerkiksi eri koulutusryhmien välillä on kuitenkin lisääntynyt. Työttömyyden ja tuloerojen on tutkittu lisäävän syrjäytymisen vaaraa. Syrjäytymisvaarassa on arvioitu olevan noin viisi prosenttia nuorista. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Aikuistumisen kehitystehtäviä ovat itsenäistyminen, oman identiteetin vahvistuminen sekä kouluttautuminen ja ammatin valinta. Aikakausi on nuorelle psyykkisesti raskas ja vaatii paljon voimavaroja. Aikuistumiseen ja siihen liittyviin haasteisiin liittyy riski mielenterveyshäiriöihin ja psyykkisiin oireisiin, joihin suurin todennäköisyys on nuoruudessa ja varhaisessa aikuisuudessa. Ongelmat mielenterveydessä vaikuttavat negatiivisesti nuoren kykyyn opiskella ja tehdä työtä. (Kestilä ym. 2007: 3979-3986.)

Internetin käyttö tiedonlähteenä on arkipäivää suurelle osalle suomalaisista. Tietoa etsitään paljon terveyteen liittyvistä asioista. Ongelmana on kuitenkin valtava tiedonmäärä ja luotettavan tiedon tunnistaminen. (Ek – Niemelä 2010: 1-5.) Halusimme, että NäytönPaikka-verkkosivuston käyttäjät voivat löytää luotettavaa terveyteen liittyvää tietoa yhdeltä sivustolta.

Tämän opinnäytetyön aiheena on NäytönPaikka-verkkosivuston sisällön kehittäminen, jonka lähtökohtana oli tarve mahdollisimman helposti ymmärrettävälle ja luotettavalle terveystiedolle. Opinnäytetyön tuloksena syntyi tiivistelmät terveyden eri osa-alueista. Halusimme luoda asiakaslähtöistä ja voimavarakeskeistä sisältöä. Opinnäytetyö on osa Motiivi -hanketta, jossa Metropolia Ammattikorkeakoulu toimii hankkeen vetäjänä (Metropolia). Opinnäytetyössä tullaan kertomaan terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten näkökulmasta.

2 Motiivi -hanke ja NäytönPaikka-verkkosivusto

Motiivi -hankkeen ideana on auttaa työelämän ulkopuolella olevia 16-29-vuotiaita nuoria luomaan itselleen realistisia työllistymiseen suuntaavia tavoitteita eri apukeinoja hyödyntäen. Hankkeen pyrkimyksenä on kehittää uusia toimintatapoja ja arvioida jo olemassa olevia menetelmiä, joilla tukea näitä henkilöitä. Hankkeessa hyödynnetään digitaalisena työkaluna Suomen Setlementtiliiton NäytönPaikka-verkkosivustoa. Euroopan sosiaalirahaston rahoittama Motiivi -hanke kestää vuoteen 2019. Hankkeessa on mukana Metropolia Ammattikorkeakoulun lisäksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu sekä R3 Maahanmuuttajanuorten tuki ry. Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Stadin Ammattiopisto, nuorten työpajat ja Ohjaamo Kouvola. (Motiivi: Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. 2017.)

NäytönPaikka on ilmainen nuorille suunnattu verkkosivusto. Se on työväline, jonka avulla voi pohtia ja jäsenellä omaa elämäänsä. Palvelussa omia tietojaan ja dokumenttejaan voi säilyttää yhdessä paikassa. NäytönPaikassa on monenlaisia työkaluja, kuten verkostokartta ja aikajana. Käyttäjä voi itse valita itselleen hyödyllisiksi kokemiaan työkaluja. Palvelu kannustaa käyttäjää tarkastelemaan elämäänsä kokonaisvaltaisesti useista eri näkökulmista. Omia tietojaan voi halutessaan muokata ja muuttaa milloin vain. Omat tiedot näkyvät vain käyttäjälleen, mutta käyttäjällä on mahdollisuus jakaa tietojaan tukiverkostolleen. Kuka tahansa voi tilata tunnukset palveluun. NäytönPaikka on hyvä työskentelyväline myös työntekijöille. Sivusto antaa työntekijälle hyvän alustan työskennellä syrjäytymisvaarassa olevan nuoren kanssa. Palvelua käytetään eripuolella Suomea nuoris-, päihde-, asumis-, koulutus-, työllistymis- sekä mielenterveyspalveluissa. NäytönPaikka-verkkosivustoa on alettu työstämään jo 2005, jolloin palvelun rahoituksesta, suunnittelusta ja toteutuksesta on vastannut STEA ja Oma elämä näkyväksi (OEN) -projekti. Ensimmäinen versio on otettu käyttöön 2007. Palvelu on siirtynyt Suomen Setlementtiliiton ylläpidettäväksi jo vuonna 2016. (NäytönPaikka.)

3 Terveyden edistämien verkossa syrjäytymisen ehkäisemiseksi

Opinnäytetyömme keskeiset käsitteet ovat nuori, terveys, syrjäytyminen ja verkkosivusto terveyden edistämisen työkaluna.

3.1 Terveyden ulottuvuudet

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tila ilman sairauksia (WHO 2018).

Ihmisen fyysinen hyvinvointi koostuu kolmesta perustarpeesta: liikunnasta, ravinnosta ja unesta. Liikunta on merkittävä osa fyysisen terveyden ja ruumiillisen kunnon ylläpitämistä. Sen tulisi olla säännöllistä ja osana arkea. Tällaiseksi terveyttä ylläpitäväksi liikunnaksi riittää hyvin arkiliikunta. Liikunnan lisäksi terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on edellytys kasvulle ja kehitykselle sekä se antaa ”polttoainetta” elimistölle. (Terveyskirjasto 2007.) Riittävä ravintorikas ruokavalio edistää elimistön oikeanlaista toimintaa, ylläpitää henkilön toimintakykyä sekä ehkäisee ylipainoa (Terveyskirjasto 2017).

Ihmisellä on biologinen tarve uneen ja elämästä kolmasosa kuluu nukkumiseen. Liian vähäinen unen saanti vaikeuttaa oppimista ja tietojen käsittelyä. Se aiheuttaa mielialan laskua, huonontaa sokeriaineenvaihduntaa, sekä lisää stressihormonin eritystä elimistössä. Uneen liittyvät ongelmat eli tilanteet, joissa ihminen nukkuu vähemmän kuin hänen unentarpeensa edellyttäisi, vaikuttaa pitkään jatkuneena terveyteen huomattavasti heikentävästi. (Terveyskirjasto 2017.)

Mielenterveys on tärkeä käsite osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. On tärkeää huolehtia mielenterveydestä hyvän psyykkisen terveyden ylläpitämiseksi. Hyvän psyykkisen terveyden keskiössä ovat: työ, ihmissuhteet, harrastukset, rentoutuminen ja nauttiminen. (Kandolin – Purola – Sallinen 2007.) Mielenterveyden voidaan ajatella rakentuvan hedonistisesta sekä omaan toimintaan liittyvästä hyvinvoinnista. Hedonistisen hyvinvoinnin ilmentyminen ajatellaan näkyvän iloisuutena ja onnellisuutena, kun taas tyytyväisyys oman elämän suuntaan, omiin tekemisiin ja oman elämän kokeminen merkityksellisenä, tuovat esille eudaimonistisen eli omaan toimintaan liittyvää hyvinvointia. (Liukkonen – Turhala – Wahlbeck 2015: 41.)

Ihmissuhteiden ylläpito ja tunnetaitojen harjoittelu sekä kehittäminen on tärkeää. Elämässä tulee eteen vaikeita ja ikäviä tilanteita, mutta negatiivisten tunteiden käsittelyä ja pettymyksien sietämistä voi harjoitella. Tunnetaitoja kehittämällä saa elämään tasapainoa sekä henkistä hyvinvointia. (Mielenterveystalo.fi.) Itsetunto eli käsitys itsestä

rakentuu läpi elämän ja edistää hyvää psyykkistä terveyttä. Itsetunto saattaa vaihdella elämän eri tilanteissa. Erityisesti nuorena itsetunto saattaa saada kolauksia. (Väestöliitto 2018.)

Monet edellä mainituista tekijöistä ovat tärkeitä myös sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Läheisyyden tarve, halu kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi ovat ihmisen perustarpeita. Ihmiselle on ominaista haluta ja antaa rakkautta. Monella on ympärillään erilaisia yhteisöjä: työyhteisö, perheyhteisö, harrastusyhteisöt sekä kavereista koostuva yhteisö. Tämänkaltaiset ryhmät ovat ihmisen sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitämisen kannalta merkittäviä. (Kandolin ym. 2007.)

3.2 Syrjäytyminen

Syrjäytyneeksi voidaan katsoa nuori, jolla ei ole opiskelu- tai työpaikkaa, eikä peruskoulunjälkeistä koulutusta (Myrskylä 2012). Syrjäytyminen on käsitteenä laaja ja pitää sisällään yhteiskunnan normaalien käytäntöjen ulkopuolelle jäämistä, päihdeongelmia sekä rikollisuutta sen eri muodoissa. Syrjäytymiselle altistavia tekijöitä voivat olla elämässä tapahtuvat suuret muutokset, kuten koulun keskeytyminen tai parisuhteen päätyminen. Muita syrjäytymiseen mahdollisesti johtavia tekijöitä ovat muun muassa köyhyys, mielenterveysongelmat sekä työttömyys. Yksittäisen tekijän sijaan, syrjäytymisen voidaan ajatella olevan prosessi, jossa altistavat tekijät kasautuvat ja aiempi tekijä johtaa seuraavaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Vuonna 2012 on arvioitu olevan n. 70 000 nuorta, jotka ovat vaarassa syrjäytyä. Luku vaihtelee sen mukaan, miten syrjäytyminen määritellään. Aiemmin syrjäytyneitä ovat olleet pääasiassa nuoret miehet. Sukupuolierot ovat tasoittuneet ja nuorten naisten päihteiden käyttö lisääntynyt, mikä on lisännyt nuorten naisten syrjäytymistä. (Kaivosoja 2016.)

3.3 Verkkosivusto terveyden edistämisen työkaluna

Digitalisaatio on aikamme isoimpia muutoksia. Erilaisten verkkosivustojen käyttö on yleistynyt merkittävästi. Sen avulla pystytään luomaan uusia palveluja muun muassa terveydenhuollon avuksi. Tällaisen digitalisaation mukana tuomat uudet menetelmät ja työskentelyvälineet tulee ajatella hyvänä mahdollisuutena edistää potilaan auttamistyötä

ja tuoda lisää välineitä terveydenhuollon ammattilaisten työskentelyyn. (Kataja – Pölkki 2016: 3.) Palveluiden tarve lisääntyy jatkuvasti, jolloin sähköiset palvelut voivat toimia ratkaisuna. Verkkosivustot vapauttavat osaltaan henkilökunnan resursseja vähentämällä puheluita ja käyntimääriä. (Välimäki 2014.)

Hyvä terveysosio on helppokäyttöinen ja hyödyllinen käyttäjälleen. Ulkomuodon tulisi olla selkeä ja miellyttävä. Sisällöltään osiosta tulisi löytyä kaikki tarpeellinen, mutta ei mitään ylimääräistä. Käyttäjän tulisi kokea saavansa jonkinlaista konkreettista hyötyä verkkosivustosta. (Alasaarela 2016: 82–83.)

Sähköiset verkkosivustot ovat nuorille luonteva väylä hakea tietoa ja sitä kautta palveluiden tarjoaminen verkossa lisää mahdollisuuksia nuorille suunnattujen palveluiden tueksi (Anttila – Kurki – Hätönen – Marttunen – Välimäki 2015). Erilaisia tieto-, neuvonta ja verkkopalveluita on tarjolla runsaasti. Palvelut tarjoavat esimerkiksi nuorille suunnattuja neuvonta-, verkko- ja tietopalveluita. Osa palveluista hyödyntää palveluissaan esimerkiksi sosiaalista mediaa. (Hammerberg – Klemetti 2016.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena luoda sisältöä NäytönPaikka-verkkosivuston terveysosioon pienten terveystietoa sisältävien tiivistelmien muodossa. Tavoitteena on palvelun käyttäjien terveystiedon lisääminen.

Toiminnallista kehittämistyötä ohjaava tutkimuskysymys on:
Minkälaisia asioita terveysosiossa tulisi olla?

5 Opinnäytetyön toiminnallinen toteuttaminen

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Tiedon keruusta ja varsinaisesta tuotteesta, produktista. Toiminnallinen työ tarvitsee toteutuakseen toimeksiantajan, jonka kanssa työ tehdään yhteistyössä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on

korjata jokin ammatillinen epäkohta käytännöllisesti. Työssä on huomioitava alan tietoperustan näkyvyys ja tekijältä vaaditaan tutkitun tiedon soveltamista käytäntöön. (Airaksinen – Vilkkä 2004: 9–16.)

Työssä tehtiin opinnäytetyön toiminnallista osaa varten kirjallisuuskatsaus, jonka pohjalta loimme kyselylomakkeen tiivistelmien aiheiden kartoitusta varten. Kyselylomakkeesta saatujen vastauksien perusteella valikoitui aiheet NäytönPaikka-verkkosivuston terveysosion tiivistelmiin, eli työn lopputuotokseen. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kartoittaa, mitä aiheestamme tiedetään jo valmiiksi.

5.2 Lähtötilanteen kartoitus ja tiedon keruu

Tämä opinnäytetyöprojekti alkoi keväällä 2017 kaikille yhteisellä aloitusinfolla, jossa käsiteltiin opinnäytetyön aloittamista ja aiheen valintaa. Aihetta valitessa oli selkeää, että halusimme työn tukevan nuorten toimintaa. Pääsimme mukaan Motiivi -hankkeeseen ja aiheemme tarkentui syksyllä 2017 aloitustapaamisessa, jossa hankkeen eri työt jaettiin osallistujien kesken. Työn toteuttamista varten oli tutkittava, mitä tietoa aiheestamme oli jo olemassa. Tätä varten teimme pienimuotoisen kirjallisuuskatsauksen aiheestamme.

Tämän työn lähteinä käytettiin tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia. Lisäksi tietoa etsittiin terveysalan julkaisuista ja kirjoista. Tiedonhakuun käytettiin kotimaisista tietokannoista Mediciä ja Terveysporttia sekä kansainvälisistä tietokannoista Cinahlia ja PubMedia. Tietokantojen lisäksi tietoa etsittiin manuaalisesti Google hakukoneen avulla.

Tiedonhaussa käytettiin hakusanoja *exclusion, health, e-health, e-health application, involvement, young adult, youthness, osallisuus, terveys, nuoruus, syrjäytyminen ja työttömyys* sekä näiden yhdistelmiä ja variaatioita. Tutkimustietoa aiheestamme löytyi sekä englannin että suomen kielellä, mutta pääosa tutkimuksista oli englanninkielisiä.

5.3 Tiedonkeruu sisällönsuunnittelua varten

Teimme Excelillä kyselylomakkeen sisällönsuunnittelua varten. Kyselyn tarkoituksena oli kerätä mielipiteitä, mitä terveyteen liittyviä asioita sairaanhoitajapäivien satunnaiset kävijät pitivät kaikista merkityksellisimpinä.

Kysely suoritettiin Sairaanhoidajapäivillä 23.3.2018 Helsingin messukeskuksessa. Kohderyhmäksi valikoituivat sattumanvaraiset messukävijät. Ennen vastaamista pohjustimme kyselyä kertomalla työmme taustat. Olimme osana Metropolia Ammattikorkeakoulun pistettä. Samalla pisteellä oli NäytönPaikka-verkkosivuston edustaja kertomassa sivuston sisällöstä ja käytöstä. Kyselyyn vastasi päivän aikana 25 henkilöä.

Kyselyssä oli yhteensä seitsemän kysymystä, joissa suurimmassa osassa oli useita vastausmahdollisuuksia. Tarkoituksena oli, että vastaaja valitsee mielestään 1-3 tärkeintä vastausvaihtoehtoa. Lisäksi lopussa oli muutama avoin kysymys. Vastauksien perusteella sosiaalisen ja psyykkisen terveyden käsittely nousi tärkeimmiksi. Fyysisen terveyden osa-alueista ravinto ja liikunta koettiin merkityksellisimmiksi. Psyykkisen terveyden aiheista tärkeimmiksi nousivat itsetunto, päihteet, uni ja lepo. Sosiaalisen terveyden aiheista tärkeimmiksi koettiin ihmissuhteet, harrastukset sekä työ. Ulkoasusta kysyttäessä vastauksista korostui selkeys ja yksinkertaisuus sekä helppokäyttöisyys. Vastaajien mielestä käyttäjä voisi saada tietoa palvelusta palautteen muodossa. Tätä mieltä oli vastaajista 19 kun taas tietoiskuja eri aihe alueista piti hyvänä ratkaisuna 9 vastaajaa.

5.4 Opinnäytetyön etenemisen ja toteuttamisen kuvaus

Kirjoitustyön alussa keskityttiin keräämään mahdollisimman paljon tietoa aiheesta ja sen pohjalta laatimaan työn teoreettinen viitekehys. Kirjoitustyö toteutettiin pääasiassa parityöskentelynä. Toteutusvaiheessa ja raportointivaiheessa työtä edesauttoi osallistuminen opinnäytetyön ABC -kurssille, jossa työtä tehtiin ohjatusti joka maanantai. Tiedonhaussa käytettiin apuna informaattikkoa ja Metropolian opinnäytetyön työpajoja. Tiedonhaku koettiin etenkin työn alkuvaiheessa haastavaksi ja iso osa tutkimuksista oli englannin kielisiä. Englannin kielen taidot olivat ensiarvoisen tärkeitä työn etenemisen kannalta.

Opinnäytetyö eteni suunnitellun aikataulun mukaisesti. Työ esiteltiin tasaisin väliajoin opinnäytetyön seminaareissa, joissa opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta saatiin arvokasta palautetietoa työn etenemisestä sekä tarvittavia kehittämisehdotuksia. Opinnäytetyön työstämisen aikana hyödynsimme myös ohjaavien opettajien ohjausta. Ohjaava opettaja vaihtui suunnitelmavaiheen jälkeen. Opinnäytetyön seminaarit ja

ohjaajalta saatu henkilökohtainen ohjaus auttoivat viemään työtä eteenpäin sen eri vaiheissa.

Opinnäytetyö esitettiin toteutusvaiheessa Sairaanhoidajapäivillä Metropolia Ammattikorkeakoulun pisteellä Motiivi -pisteellä 23.3.2018. Metropolian pisteellä oli samanaikaisesti esillä myös muita Motiivi -hankkeen töitä. Sairaanhoidajapäivillä kävijöillä teettämämme kysely tehtiin, jotta saisimme selville lopulliseen tuotokseen tulevat terveyden osa-alueet. Syksyllä 2018 tapahtui opinnäytetyön viimeistely ja kypsyysnäytteeseen osallistuminen.

6 Tulokset

Kyselystä saadun tiedon perusteella NäytönPaikka-verkkosivuston terveysosioon valikoitui fyysisen terveyden osa-alueista ravinto ja liikunta. Psykkisestä terveydestä Uni ja lepo, itsetunto, päihteet sekä ihmissuhteet.

6.1 Fyysinen terveys

6.1.1 Ravinto

Monipuolinen ja laadukas ravinto on perusedellytys ihmisen hyvinvoinnille. Sen tärkein tehtävä on antaa energiaa elintoimintojen ylläpitämiseen (Terveyskirjasto). Terveyttä tukevalla ravitsemuksella voidaan ehkäistä sairauksia ja ylläpitää hyvää terveyttä (Ihanainen – Lehto – Lehtovaara – Toponen 2010: 9). Lautasmalli, ruokapyramidi ja erikäisille suunnatut ravitsemussuositukset auttavat koostamaan annoksia niin että ne sisältävät ravitsemuksellisesti kaiken tarvittavan ja takaavat riittävän monipuolisen ruokavalion. Lautasmallin mukaan lautasesta puolet täytetään kasviksilla, neljännes lautasesta täytetään viljavalmisteella kuten perunalla tai pastalla ja loppu neljännes jää kala, liha tai munaruoalle tai kasvisruoalle, joka sisältää proteiininlähteen. Janojuomaksi vettä ja leipänä esimerkiksi täysjyväleipää. Jälkiruokana marjat ja hedelmät toimivat hyvin. (Evira.)

6.1.2 Liikunta

Terveysliikunnalla tarkoitetaan terveyttä edistävää liikuntaa. Siihen lasketaan mukaan kaikki terveyttä edistävä liikunta kuten kävely, pyöräily, haravointi ym. hyötyliikunnan muodot. Terveysliikunnan tavoitteena on ensisijaisesti parantaa ja ylläpitää terveyttä.

Liikunta vaikuttaa positiivisesti terveyteen monin tavoin. Liikunta auttaa muun muassa painonhallinnassa ja ehkäisee monen sairauden syntymistä. Mielen terveyden osalta liikunta parantaa stressin hallintaa. Liikunta voi osaltaan ehkäistä masennusta parantamalla mielialaa ja vaikuttamalla suotuisasti unen laatuun. Suositusten mukaan riittävä määrä liikuntaa on 30 minuuttia päivässä esimerkiksi reipasta kävelyä tai hölkkää 5-7 kertaa/viikossa tai 20-60min 3 kertaa viikossa kuormittavaa liikuntaa kuten esimerkiksi juoksua. (Terveyskirjasto 2018.)

6.2 Psykkinen terveys

6.2.1 Uni ja lepo

Uni on ihmiselle tärkeää ja välttämätöntä. Riittävä unen määrä on yksilöllinen ja määrää tärkeämpi on unen laatu (Partinen – Huovinen 2007: 18). Unen aikana aivot ja keho palautuvat päivän rasituksesta. Riittävä uni vaikuttaa vireystilaan ja parantaa vastustuskykyä sairauksia vastaan. Ajatukset, kokemukset ja muistot järjestäytyvät aivoissa yön aikana ja niitä käsitellään uudella tavalla unen aikana. Unessa on kolme eri vaihdetta, joilla kaikilla on oma tehtävänsä. Syvä uni palauttaa kehoa fyysisestä rasituksesta. Sen aikana kehon energiavarastot täyttyvät ja aivot ovat levossa. Syvä uni on lapsille ja nuorille erityisen tärkeää, koska syvän unen aikana tapahtuu oppimista ja asioiden mieleen painamista. Keskisyvä uni auttaa palauttamaan toimintakykyä ja valvेलi Rem-unen aikana nähdään suuri osa unista. (Aronen – Pihl 2012: 18-19.) Uneen haitallisesti vaikuttavia tekijöitä ovat mm. stressi, masennus, ylipaino, turvattomuuden tunne ja ongelmat ihmissuhteissa. Unen tärkeyttä voidaan miettiä myös siten, minkälaisia haittoja riittämätön uni aiheuttaa. Niitä ovat esimerkiksi mielialan lasku, vaikeudet keskittymiskyvyssä, tapaturmariskin kasvaminen ja joidenkin sairauksien, kuten aikuisiän diabeteksen riskin kasvaminen. (Huovinen – Partinen 2007: 19.)

Unen tehtävänä on elimistön palautuminen rasituksesta ja henkisen vireystilan parantaminen. Unen aikana tapahtuu aivoissa ajatusten ja tunteiden käsittelyä, joiden

lisäksi uni auttaa muistin tukemisessa. Riittävä uni vaikuttaa lisäksi myönteisesti painonhallintaan. (Aronen – Pihl 2012:19.)

6.2.2 Itsetunto

Itsetuntoon sisältyy arvostus itseään kohtaan ja itsetuntemus. Itsetunnolla tarkoitetaan ihmisen omaa ajatusta itsestään ja sitä, kuinka hyväksi tuntee itsensä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ajattelee itsestään myönteisiä asioita ja kokee olevansa arvokas, mutta kestää myös negatiiviset puolet itsessään ja pystyy jopa nauramaan omille heikkouksilleen. Hyvän itsetunnon omaava ihminen pystyy luottamaan itseensä ilman, että asettaa itseään muiden yläpuolelle. Eri elämän osa-alueilla voi myös olla erilainen itsetunto. Joku luottaa itseensä työssään ja toinen voi kokea saman harrastuksen parissa. Hyvä itsetunto auttaa sietämään elämässä pettymyksiä ja hyödyntämään realistisesti omia voimavaroja. Tutustuminen omiin vahvuuksiin ja heikkouksiin on hyväksi itsetunnon kehittymiselle. Jokaisessa löytyy ominaisuuksia, joista voi olla ylpeä. On hyväksi kiinnostua uusista asioista ja pitää itseään hyvänä vertaamatta liikaa itseään muihin. (Erkko – Hannukkala 2013: 59.)

6.2.3 Päihteet

Alkoholi on laillinen päihde Suomessa, mutta se on alle 18-vuotialta kielletty. Alkoholi juomat voidaan jakaa mietoihin sekä väkeviin. Alkoholin vaikutuksiin vaikuttavat sukupuoli, paino, ikä sekä hormonaaliset tekijät. Pienissä määrin alkoholi rentouttaa, poistaa ahdistusta, sekä saa puheliaaksi. Suuremmat käyttömäärät aiheuttavat puheen sammallusta, horjahtelua, muistikatkoksia, mielialojen vaihtelua, pahoinvointia sekä aivotointojen heikentymistä. Todella vahva humala on merkki myrkytyksestä ja voi olla hengenvaarallinen tila. Mitä korkeammaksi alkoholipitoisuus nousee veressä, sitä enemmän sillä on aivotointia lamaavia vaikutuksia. Pahimmillaan riskeinä on jopa kooma ja kuolema. Alkoholi on riippuvuutta aiheuttava aine ja runsas käyttö voi vaurioittaa lähes kaikkia kehon elimiä, joista keskeisimpinä aivot ja maksa. Alkoholin käytöstä voi seurata krapula, jonka oireita ovat pahoinvointi, hikoilu, väsymys, vapina, päänsärky, ripuli. Krapulaan vaikuttaa käytetyn alkoholin määrä. Alkoholin käytöstä aiheutuvia riskejä voi vähentää sen kohtuukäytöllä, jolla tarkoitetaan, sitä että käyttötapa ja -määrät ovat niin vähäisiä, että haittojen riski on minimaalinen. (Päihdelinkki.) Yleinen kansallinen suositus on naisille korkeintaan yksi annos päivässä ja miehille kaksi. Annoksella tarkoitetaan 12g alkoholia, 12cl viiniä, 3.33dl tai keskiolutta. (Joensuu – Laatikainen 2017:52.)

Tupakka on laillinen päihde Suomessa. 18-vuotta täyttänyt saa käyttää ja ostaa tupakkatuotteita. Tupakka on yksi eniten riippuvuutta aiheuttava päihde. Suomalaisista 15-17% tupakoi päivittäin, joka aiheuttaa sairauksia sekä ennenaikaisia kuolemia. Tupakan päihdyttävä vaikutus syntyy nikotiinista, joka vaikuttaa käyttäjäänsä piristäen ja tuottaen hyvän olon tunnetta. Nikotiini lievittää stressiä ja vähentää näläntunnetta. Sen vaikutus on kuitenkin erittäin lyhyt ja riippuvaisen onkin saatava nikotiinia, tasaisin väliajoin, jotta sen määrä veressä ei laskisi ja aiheuttaisi vieroitusoireita. Tupakalla on runsaasti terveyshaittoja. Tupakan polttaminen kuljettaa elimistöön hää, tervaa sekä satoja myrkyllisiä yhdisteitä. Sen käyttö lisää useisiin syöpiin sairastumisen riskiä, joista merkittävimpana keuhkosyöpä. Muita riskejä ovat muun muassa nikotiinimyrkytys, sydän- ja verisuonisairaudet. Paras tapa välttää riskejä, on välttää tupakointia. Raskaana ollessa tupakointi on sikiölle ja sen kehitykselle hengenvaarallista. (Päihdelinkki.)

Nuuska on suussa käytettävä tupakkatuote ja sitä löytyy kosteassa "irtomuodossa" tai annospusseina. Sen myynti on EU-maista ainoastaan Ruotsissa laillista. Suomessa nuuskan myyminen on laitonta, mutta 18-vuotta täyttänyt saa tuoda nuuskaa maahan omaa käyttöönsä varten. Suomessa nuuskankäyttö on merkittävästi yleisempää miehillä kuin naisilla. Monet nuuskan vaikutukset ja riskit ovat samoja, kuin tupakalla, mutta nuuskaa käyttäessä esimerkiksi nikotiini imeytyy hitaammin, mutta sen taso pysyy korkeana pitkään, jonka vuoksi käyttäjän nikotiiniriippuvuus voi olla jopa tupakoitsijaa suurempi. Pitkäaikainen ja runsas käyttö vaurioittaa muun muassa suun limakalvoja, hampaita sekä lisää 2 tyypin diabeteksen riskiä. (THL.)

6.3 Ihmissuhteet

Ihmisten välistä kohtaamista ja vuorovaikutusta voidaan kutsua ihmissuhteeksi. Yksin ollessammekin olemme kytköksissä toisiin ihmisiin. Suhteita voi olla erilaisia ja niiden painopisteet muuttuvat läpi elämän. Pari-, kaveri-, työ- ja muun muassa harrastussuhteet ovat jokainen omanlaisiaan. (Mielenterveysseura.) Ihmissuhteissa on hyviä ja huonoja hetkiä, eikä niiden vaaliminen ole aina helppoa. Joskus ne vaativat enemmän vaivannäköä. Kaikista ihmisistä ei myöskään tarvitse pitää. Onneksi ihmissuhteissa tarvittavia vuorovaikutustaitoja voi myös oppia ja niissä voi kehittyä. Joskus vaikka ympärillä olisi paljon ihmisiä voi silti tuntea olonsa hyvin yksinäiseksi ja joskus kaipaisi ympärilleen enemmänkin ihmisiä ja yrityksistä huolimatta on yksinäinen. Ihmissuhteisiin liittyy erilaisia tunteita hetkestä riippuen kuten rakkautta, iloa, surua, pettymystä, ihastusta, välittämistä ja vihastusta. (Väestöliitto.)

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa NäytönPaikka-verkkosivustolle terveysosio. Työn tekeminen oli jaettu suunnittelu, toteutus ja raportointivaiheeseen, mutta käytännössä työtä tehtiin vaihtelevasti muiden opintojen lomassa. Työn aloitusvaiheessa työn tarkalle lopputuotokselle oli monenlaisia ideoita ja ajatuksia. Vaikeaa oli hahmottaa konkreettisesti, että mitä työltä halutaan ja millaista työtä olemme tekemässä. Työssä käytettiin paljon aikaa ajatustyöhön ja työn kokonaisuuden hahmottamiseen.

Suunnittelu vaiheessa kartoitettiin mitä aiheestamme jo tiedettiin ja minkälaisia terveyteen liittyviä verkkosivustoja on jo olemassa. Koimme tiedonhaun erittäin haastavaksi siitäkin huolimatta, että kävimme tiedonhaun työpajassa ja tuntui ettei tietokannoista meinannut aluksi löytyä mitään. Tiedonhaun hankaluus hidasti työn tekemistä ja lisäsi turhautumista. Hakeuduimme keväällä 2018 opinnäytetyön ABC-kurssille, koska työntekeminen takkuili ja kaipasimme lisäohjausta.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä haastavimmaksi koimme sen, että mahdollisia toteuttamistapoja oli lukuisia, jolloin ongelmaksi muodostui, ettei työn tekemiselle ollut selkeää linjaa. Tämä oli varmasti myös yksi merkittävä syy sille, miksi työ ajoittain tuntui epämääräiseltä.

Keväällä 2018 loimme kyselylomakkeen jo aiheesta tehtyjen tutkimuksien ja tieteellisten julkaisujen pohjalta sairaanhoitajapäiville (Liite 1). Kysely suoritettiin Metropolian pisteellä. Sairaanhoitajapäivien ja työn tilaajan tapaamisen jälkeen ajatus työn toiminnallisesta tuotoksesta selkeytyi. Päätimme yhdessä, että lopputuotoksena on luotettavaan tietoon perustuvat tiivistelmät terveyden eri osa-alueista NäytönPaikka-verkkosivustolle. Tiivistelmien aiheet syntyivät kyselylomakkeiden vastauksien pohjalta (Liite 2). Aiheet olivat: Fyysisen terveyden osa-alueista ravinto ja liikunta. Psykkisestä terveyden osalta uni ja lepo, itsetunto, päihteet sekä ihmissuhteet. Työnteko helpottui ja lähti etenemään tämän jälkeen vauhdilla.

Haasteellista oli tuottaa sisältöä palveluun, jonka käyttäjät tarvitsevat hyvin yksinkertaista ja helposti ymmärrettävää tietoa terveydestä. Tästä syystä tiedonlaatu

rajattiin vain perusasioihin. Vältimme hankalia termejä, alan sanastoa ja asioihin liikaa syventymistä.

7.1 Oman oppimisen arviointi ja ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö prosessina opetti ja kehitti pitkäjänteistä työntekoa, aiheen rajaamisen tärkeyttä, työntekoon ja siihen varattuun aikatauluun sitoutumista sekä suunnitelmallisuutta, mutta myös sopeutumista muuttuviin suunnitelmiin. Teimme koko työn parityönä hyvässä yhteisymmärryksessä. Vuorovaikutuksemme toimi läpi työn moitteettomasti ja työn tekemiseen liittyvien suunnitelmien tekeminen tuntui helpolta.

Opinnäytetyö on kehittänyt tietämystämme syrjäytymisestä ja sen vaikutuksista terveyteen. Koemme kehittyneemme paljon laadukkaan tiedon etsimisessä ja sujuvan tekstin tuottamisessa. Näistä taidoista on varmasti paljon hyötyä tulevaisuudessa työelämässä, jossa tiedonhaku on päivittäistä ja kaiken tiedon hallitsemisen sijaan oleellisempaa on luotettavan tiedon löytäminen ja hyödyntäminen. Oppimista on tapahtunut itsenäisen työskentelyn lisäksi erilaisissa työpajoissa.

Työmme aikana teimme yhteistyötä monien eri toimijoiden kanssa. Nämä tapaamiset kehittivät yhteistyötaitojamme ja käsitystämme suuremmissa hankkeissa toimimisesta ja mukana olemisesta. Muiden toimijoiden mukanaolo lisäsi motivaatiota saattaa työ loppuun aikataulun mukaisesti. Työtämme tullaan jatkossa hyödyntämään NäytönPaikka-verkkosivustolla ja koemme tämän tuovan lisäarvoa tekemällemme työlle.

7.2 Tuotteen arviointi

Uskomme terveyden osa-alueiden tiivistelmien olevan hyödyllisiä verkkosivuston käyttäjille. Tarkoituksena oli tuottaa oleellista tietoa tiiviissä muodossa ajatuksena, että lukija jaksaa osiot lukea ja sitä kautta saa niistä hyödyn. Ennen julkaisua pyysimme palautetta opinnäytetyön ohjaajaltamme tehdystä työstä. Saamamme palautteen mukaan viimeistelimme opinnäytetyön. Tiivistelmät tullaan julkaisemaan vasta opinnäytetyömme valmistumisen jälkeen ja näin ollen palautteita valmiista tiivistelmistä ei ole saatavilla. Olemme tyytyväisiä tiivistelmien selkeyteen. Koemme, että saimme hyvin tiivistettyä aiheisiimme liittyvän olennaisimman tiedon.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyömme on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Työssä käytettyihin julkaisuihin on viitattu asiaankuuluvalla tavalla ja työssä on noudatettu huolellisuutta ja rehellisyyttä kaikissa työn vaiheissa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 1–3.)

Työn sisältö tuotettiin kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Sopivaa aineistoa oli eri osa-alueista runsaasti saatavilla. Lähteiden valinnassa käytimme kriittistä arviointia ja teimme valinnat huolellisesti. Luotettavuuteen vaikuttivat lähteiden luotettavuus ja niiden mahdolliset virheet ja puutteet. Pyrimme ottamaan huomioon mahdolliset tulkintavirheet opinnäytetyön tekijöiden toimesta erityisesti englanninkielisissä lähteissä. Noudatimme erityistä tarkkuutta vieraskielisten lähteiden kanssa, virheiden välttämiseksi. Työn luotettavuutta lisäsi mielipiteiden kerääminen sairaanhoitajapäivillä kyselyn muodossa. Työtä annettiin lisäksi arvioitavaksi ohjaavalle opettajalle säännöllisin väliajoin.

Eettisyys on tärkeä osa opinnäytetyötä ja se kulki mukana jokaisessa työmme vaiheessa. Opinnäytetyön valintaa voidaan pitää jo eettisenä valintana. Valintaa tehdessä mietimme aiheen vaikuttavuutta. Suunnitelmassa kävimme läpi mitä hyötyjä työmme antaa tulevaisuudessa. (Kankkunen – Vehviläinen – Julkunen: 218.) Opinnäytetyö on toteutettu aikaisemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta, eikä siten tutkimuslupaa työhön tarvinnut hakea. Sairaanhoitajapäivillä tehdyssä kyselyssä kaikki osallistujat vastasivat nimettöminä eikä kyselyn missään vaiheessa käsitelty vastaajien henkilötietoja.

7.4 Opinnäytetyön julkistaminen ja hyödyntäminen

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus tietokannassa. Valmiit tiivistelmät luovutetaan NäytönPaikka-verkkosivuston kehittämissuunnittelijalle. Metropolia Ammattikorkeakoulun media-alan opiskelijat vievät tiivistelmät NäytönPaikka-verkkosivustolle. Tiivistelmien teon lisäksi Motiivi-hankkeen verkkosivuille kirjoitetaan työstä blogiteksti. Työtä voivat hyödyntää NäytönPaikka sivuston käyttäjät sekä heidän ohjaajansa.

Lähteet

Airaksinen, Tiina – Vilka Hanna 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammi.

Anttila, Katriina – Anttila, Minna – Kurki, Marjo – Hätönen, Heli – Marttunen, Mauri – Välimäki, Maritta. 2015. Verkosta apua masennuksen kanssa kamppailevalle nuorelle. Lääkärilehti 16. 1094-1095.

Aro, Antti 2015. Ravintoaineet. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001>. Luettu 1.11.2018.

Aronen, Anna-Mari – Pihl, Susan 2012. Unen taidot. Porvoo: Kustannus oy Duodecim.

Ek, Stefan – Niemelä, Raimo 2010. Onko internetistä tullut suomalaisten tärkein terveystiedon lähde. Informaatiotutkimus 29 (4). 1-5.

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Kirjapaino Jaarli.

Evira 2016. Lautasmalli. Verkkodokumentti. <<https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/lautasmalli/>>. Luettu 1.11.2018.

Hammerberg, Leija – Klemetti, Reijo 2016. Nuorten palvelujen järjestämisen malleja Manner-Suomessa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkodokumentti. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131367/URN_ISBN_978-952-302-750-3.pdf?sequence=1>. Luettu 19.2.2018.

Huovinen, Maarit – Partinen, Markku 2007. Terve Uni. Vantaa: Dark Oy.

Huttunen, Jussi 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934>. Luettu 1.11.2018.

Huttunen, Matti 2017. Unettomuus. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042#s6>. Luettu 20.2.2018.

Ihanainen, Merja – Lehto, Marjaana – Lehtovaara, Armi – Toponen, Tiina 2010. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Sanoma Pro Oy.

Joensuu, Timo – Laatikainen, Reijo 2017. Syö hyvin, voi paremmin. Helsinki: Kirjapaja.

Kandolin, Irja – Purola, Mari – Sallinen, Mikael 2007. Fyysinen hyvinvointi. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00040>. Luettu 20.2.2018.

Kandolin, Irja – Purola, Mari – Sallinen, Mikael 2007. Psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00004>. Luettu 22.2.2018.

Kataja, Minna – Pölkki, Tarja 2016. Hyödynnä tiedeviestinnän murros. Tutkiva Hoitotyö 1. 3.

Kestilä, Leena – Koskinen, Seppo – Kestilä, Laura – Suvisaari, Jaana – Aalto-Setälä, Terhi – Aro, Hillevi 2007. Nuorten aikuisten psyykkinen oireilu: riskitekijät ja terveystalveluiden käyttö. Lääkärilehti 43. 3979-3986.

Lainesalo, Anna 2016. Suomalaisten 19-30 vuotiaiden nuorten työttömyys ja sen yhteydet hyvinvointiin. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Verkkodokumentti. <<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/100501/GRADU-1484929177.pdf?sequence=1>>. Luettu 16.10.2017.

Liukkonen, Sami – Turhala, Satu – Wahlbeck, Kristian 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. Liikunta & Tiede 52 (4) /2015)

Metropolia. Motiivi: Nuorten tulevaisuustyöskentelyn uudet menetelmät. Verkkodokumentti. <<http://www.metropolia.fi/tutkimus-kehittaminen-ja-innovaatiot/hankkeet/motiivi/>>. Luettu 4.10.2017.

Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Verkkodokumentti. <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx>. Luettu 22.2.2018.

Mustajoki, Pertti 2017. Lihavuus. Terveyskirjasto. Verkkodokumentti. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042#s6>. Luettu 20.2.2018.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa — keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Verkkodokumentti. <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 4.10.2017.

NäytönPaikka. Tietoa palvelusta. Verkkodokumentti. <<https://www.naytonpaikka.fi/>>. Luettu 4.10.2017.

Päihdelinkki. Alkoholi. Verkkodokumentti. <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/alkoholi>>. Luettu 26.9.2018.

Päihdelinkki. Tupakka. Verkkodokumentti. <<https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/pikatieto/tupakka>>. Luettu 26.9.2018.

Salokangas, Raimo 2015. Nuorten työkyvyttömyys ei ole hoidosta kiinni. Lääkärilehti 3-4. 113–114.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. Verkkodokumentti. <<http://stm.fi/syrjaytyymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>>. Luettu 4.10.2017.

Sosiaali- ja terveysministeriö. Syrjäytymistä vähentävä toimenpideohjelma. Verkkodokumentti.
 <<https://stm.fi/documents/1271139/1448516/Syrjäytymisen+vähentäminen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf/2e6be4ae-72a5-4c94-a1ff-7ae2e389af04/Syrjäytymisen+vähentäminen+loppuarvio+16.4.2015+%284%29.pdf.pdf>>. Luettu 8.11.2018.

Suomen Mielenterveysseura. Ihmissuhteet. Verkkodokumentti.
 <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/elämme-suhteessa-muihin>>. Luettu 2.11.2018.

Terveysportti 2016. Syrjäytyneet nuoret. Verkkodokumentti.
 <http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00829&p_haku=syrj%C3%A4ytyminen>. Luettu 4.10.2017.

THL. Nuuska. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>>. Luettu 31.10.2018.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. 1-3. Verkkodokumentti.
 <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 13.10.2017.

Väestöliitto 2018. Ihmissuhteet. Verkkodokumentti.
 <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/>>. Luettu 2.11.2018.

Väestöliitto 2018. Itsetunto. Verkkodokumentti <<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>>. Luettu 22.2.2018.

Välimäki, Matti 2014. Omahoitopalvelulla eroon turhista puheluista. Tesso. Verkkodokumentti. <<https://tesso.fi/artikkeli/omahoitopalvelulla-eroon-turhista-puheluista>>. Luettu 13.10.2017.

WHO 2018. Constitution of WHO principles. Verkkodokumentti.
 <<http://www.who.int/about/mission/en/>>. Luettu 20.2.2018.

Kyselylomake

< Vastaaja Vastausaika 08:26 >

Vastaaja 3

1. Mistä aihealueista syrjäytymisvaarassa oleva nuori hyötyisi eniten terveysosiossa? Valitse 1-3 tärkeintä.

- Fyysinen terveys
- Psykkinen terveys
- Sosiaalinen terveys
- Muu

2. Mistä seuraavista fyysisen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät? valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa.

- Ravinto
- Liikunta
- Painonhallinta
- Seksuaalisuus (esim. ehkäisy, seksitaudit)
- Muu

3. Mistä seuraavista psykkinen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät? Valitse 1-3 tärkeintä.

- Uni/Lepo
- Seksuaalisuus (esim. seksuaalivahingot)

Itsetunto

Päihteet

Lääkitys

Rentoutuminen

Muu

4. Mistä seuraavista sosiaalisen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät?
Valitse 1-3 tärkeintä.

Ihmissuhteet

Työ

Harrastukset

Ruutuaika

Seksuaalisuus (esim. seurustelu, parisuhde)

Muu

5. Millainen ulkoasu lisäisi käytettävyyttä? Kerro lyhyesti: *

Selkeä, värikäs ja innostava

6. Miten ja missä muodossa palvelu antaa tietoa käyttäjälle? *

Vastaaja saa palautteen vastauksistaan

Tietoistu aihealueista

Muu

7. Jos vastasit joihinkin kohtiin muu, mitä mieleesi juolahti? Jäikö jotain puuttumaan?

Kyselylomakkeen yhteenveto

NäytönPaikka terveysosion kyselylomake

25

vastausta





07:52

Keskimääräinen vastaamisaika

Aktiivinen






Tila

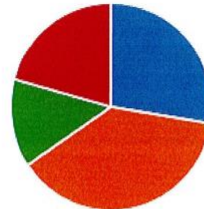
1. Mistä aihealueista syrjäytymisvaarassa oleva nuori hyötyisi eniten terveysosiossa? Valitse 1-3 tärkeintä.

 Fyysinen terveys	7
 Psykkinen terveys	14
 Sosiaalinen terveys	20
 Muu	0



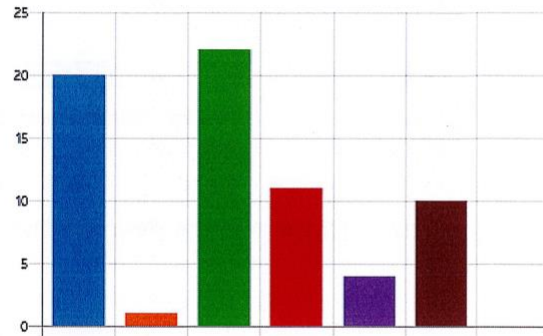
2. Mistä seuraavista fyysisen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät? valitse 1-3 tärkeintä vaihtoehtoa.

 Ravinto	16
 Liikunta	22
 Painonhallinta	8
 Seksuaalisuus (esim. ehkäisy,...	12
 Muu	0



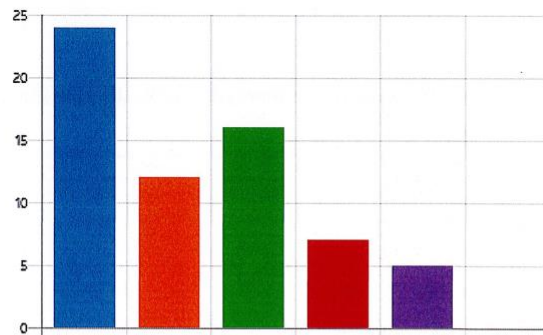
3. Mistä seuraavista psyykkisen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät? Valitse 1-3 tärkeintä.

Uni/Lepo	20
Seksuaalisuus (esim. seksuaali...	1
Itsetunto	22
Päihteet	11
Lääkitys	4
Rentoutuminen	10
Muu	0



4. Mistä seuraavista sosiaalisen terveyden aiheista palvelunkäyttäjät hyötyisivät? Valitse 1-3 tärkeintä.

Ihmissuhteet	24
Työ	12
Harrastukset	16
Ruutuaika	7
Seksuaalisuus (esim. seurustel...	5
Muu	0



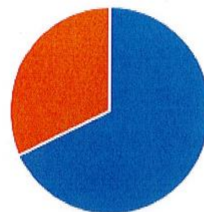
5. Millainen ulkoasu lisäisi käytettävyyttä? Kerro lyhyesti:

25
vastausta

Uusimmat vastaukset
"visuaalinen, helposti tieto löydettävissä"
"ei liikaa asioita sivulla, kaunis!"
"Selkea mutta nykyaikainen."

6. Miten ja missä muodossa palvelu antaa tietoa käyttäjälle?

● Vastaaja saa palautteen vasta...	19
● Tietoistu aihealueista	9
● Muu	0



7. Jos vastasit joihinkin kohtiin muu, mitä mieleesi juolahti? Jäikö jotain puuttumaan?

0
vastausta

Uusimmat vastaukset