

Opinnäytetyö (AMK)
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja
2015

Katriina Paakkola

MAAHANMUUTTAJILLE SUUNNATTU TERVEYDEN EDISTÄMISEN MATERIAALI KUNTIEN VERKKOSIVUILLA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Sairaanhoitaja

2015 | Sivumäärä 25

Ohjaaja Camilla Laaksonen

Katriina Paakkola

MAAHANMUUTTAJILLE SUUNNATTU TERVEYDEN EDISTÄMISEN MATERIAALI KUNTIEN VERKKOSIVUILLA

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kuntien verkkosivuja ja kartoittaa niiltä mahdollisesti löytyvää maahanmuuttajaväestölle suunnattua terveyden edistämisen materiaalia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda esille terveyden edistämisen materiaalin tarvetta ja auttaa kuntia huomaamaan kehittämistarpeensa kyseisellä aihealueella.

Tarkasteluun valitut kunnat on rajattu viiteentoista kuntaan. Kuntien valinnassa on hyödynnetty Suomen suuraluejakoa. Jokaiselta suuralueelta on valittu väkiluvultaan suurin, pienin ja mediaaniin sijoittuva kunta. Kuntien verkkosivut on käyty systemaattisesti läpi seuraamalla linkkipolkuja sekä käyttämällä sivustojen sisäistä hakua, mikäli mahdollista. Tulokset on koostettu taulukkomuotoon.

Maahanmuuttajilla on kulttuuriin liittyvistä sekä fyysisestä etnisyydestä johtuen kantaväestöstä eriävät tarpeet terveyden edistämisessä. Tuloksista kävi ilmi, että maahanmuuttajien terveystarpeita on käsitelty kuntien sivuilla useimmiten joko puutteellisesti tai ei lainkaan. Maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia löytyi 20% tutkittujen kuntien verkkosivustoista.

ASIASANAT:

Maahanmuuttajat, terveyden edistäminen, kunnat, www-sivut

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing | Bachelor of Health Care

2015 | Total number of pages: 25

Camilla Laaksonen

Katriina Paakkola

HEALTH PROMOTION MATERIALS FOR IMMIGRANTS ON COMMUNITIES WEBSITES

The purpose of this thesis was to do a research of communities websites and to do a chart of the health promotion materials oriented to immigrants they possibly have. The aim is to bring out the need for health promotion materials and to help communities notice their need of development on this particular area.

Communities selected to inspection was limited to fifteen communities. Five major regions of Finland was utilized on selection of the communities. Largest, smallest and median of communities was chosen from every major region of Finland. Web sites of every community was inspected systematically by following links and using search option if possible. Results have been compiled into a chart.

Immigrants have different needs in health promotion compared to native people, due to cultural affiliated reasons and physical ethnicity. Results of this study show that immigrants health services have been mostly inadequately, or none, dealt with. Immigrant oriented health promotion material was found on 20 percent of communities web sites.

KEYWORDS:

Immigrants, health promotion, communities, web sites

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 MAAHANMUUTTO	6
2.1 Maahanmuuttajat	6
2.2 Maahanmuuttotilastot Suomessa	6
3 MAAHANMUUTTAJIEN TERVEYS	7
3.1 Pitkäaikaissairaudet	7
3.2 Kansantaudit ja niiden riskitekijät	7
3.3 Elintavat	8
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	10
4.1 Terveyden edistäminen	10
4.2 Terveyden edistämisen materiaali	11
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
7 TULOKSET	14
8 POHDINTA	18
KUVAT, KUVIOT JA TAULUKOT	21
LÄHTEET	23

1 JOHDANTO

Aihe Suomen maahanmuuttajaväestöön liittyen on varsin ajankohtainen kuluva vuoden 2015 pakolaiskriisiin liittyen. Eurooppaan on heinäkuussa 2015 virrannut kolminkertainen määrä siirtolaisia aikaisempiin vuosiin verrattuna. Tämä vaikuttaa Suomeen, suuriin ja pieniin kuntiin, yhtä paljon kuin muihin Euroopan maihin. (Huusko 2015.) Työssä on käytetty yleisilmausta ”maahanmuuttaja”, jolla tarkoitetaan kaikilta taustoilta ulkomailta Suomeen pysyvästi muuttanutta henkilöä (Maahanmuuttovirasto 2015b).

Viime vuosien aikana Suomeen on tullut 30 000 maahanmuuttajaa vuosittain. Vuonna 2012 Suomessa oli 195 500 ulkomaalaista. Heidän jakaantumisensa Suomen kaupunkeihin keskittyy pääasiassa suurimpiin kaupunkeihin. 65 prosenttia Suomen maahanmuuttajista asuikin kymmenessä suurimmassa kaupungissa. (Väestöliitto 2015b.)

Esimerkiksi pitkäaikaissairastavuudessa maahanmuuttajien ja koko väestön välillä on prosentuaalisia eroja. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi –tutkimuksessa havaittiin, että verraten koko väestön pitkäaikaissairaiden osuuteen (27%) venäläistaustaisilla prosenttiosuus oli suurempi (33%) ja taas somalialaistaustaisilla pienempi, vain 17%. (Castaneda ym. 2012, 69). Maahanmuuttajille kohdistettu terveyden edistämisen materiaali saattaisi kaventaa näitä prosenttieroja positiiviseen suuntaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä terveyden edistämisen materiaalia kuntien verkkosivuilta löytyy suunnattuna erityisesti maahanmuuttajille. Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa kuntia huomaamaan kehitystarpeensa terveyden edistämisen materiaalin suuntaamisessa vähemmistöryhmille ja terveyden edistämisen materiaalin tuottamisessa.

2 MAAHANMUUTTO

2.1 Maahanmuuttajat

Maahanmuuttaja on maasta toiseen, syystä tai toisesta, muuttanut henkilö. Tällä tarkoitetaan Suomeen pysyvästi muuttanutta tai henkilöä, jolla on aikeissa asua maassa pidempiaikaisesti. (Väestöliitto 2015a.)

Paluumuuttajalla tarkoitetaan ulkomailla asunutta henkilöä, jolla on tai on ollut aikaisemmin Suomen kansalaisuus sekä heidän perheenjäseniään ja lapsiaan (Väestöliitto 2015a).

2.2 Maahanmuuttotilastot Suomessa

Maahanmuutto Suomeen on kiihtynyt vasta viime vuosina, 1990-luvun ja 2000-luvun aikana. 1990-luvulla maahan on muuttanut lähinnä somalialaisia. 2000-luvulla Euroopan Unionin vapaan liikkuvuuden myötä Suomeen on muuttanut ennätysmäärä ulkomaalaisia. Aivan viime vuosina Suomeen on tullut enemmän maahanmuuttajia kuin kantaväestöä on saatu lisää. (Rapo 2011.)

Maahanmuuttotilastoja tulkittaessa on hyvä muistaa, että vuosittain jopa kolmannes maahanmuuttajista on niin sanottuja paluumuuttajia. Jos halutaan tilastoa esimerkiksi maahanmuuttajien terveydestä, mutta maahanmuuttajilla todellisuudessa tarkoitetaan etnisyydeltään suomalaisesta poikkeavia maahanmuuttajia, olisi se eriteltävä selkeästi tietoa hakiessa. Myös ulkomaalaisten ja ulkomaalaistaustaisten henkilöiden välinen ero tulee tiedostaa tutkimusta tehdessä. Ulkomaalaistaustaiseksi luokitellaan henkilö, jonka vanhemmat ovat ulkomaalaisia, mutta on itse syntynyt Suomessa, hän voi olla Suomen kansalainen tai puhua äidinkielenään suomea. Ulkomaalaistaustainen voi olla siis tilastosta riippuen monessakin eri luokitteluryhmässä. (Rapo 2011.)

3 MAAHANMUUTTAJIEN TERVEYS

3.1 Pitkäaikaissairaudet

Vuonna 2012 valmistuneessa tutkimuksessa maahanmuuttajien terveyteen liittyen tutkittiin venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisia henkilöitä haastatteluiden ja kyselyjen perusteella, ja tuloksia verrattiin tutkimuspaikkakuntien koko samanikäiseen väestöön. Tutkimuksessa mainittuja pitkäaikaissairauksia ovat muun muassa sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, astma ja allergiat, tuki- ja liikuntaelinsairaudet sekä esimerkiksi tapaturmista aiheutuneet pysyvät vammat. Tutkimukseen osallistuneista venäläistaustaisista pitkäaikaissairaita oli suurempi prosenttiosuus kuin koko väestöstä, kun taas somalialaistaustaisista pitkäaikaissairaita oli pienempi prosenttiosuus koko väestöön verraten. Kurdiväestön ilmoittama sairastavuus oli koko väestön kanssa samaa tasoa. (Castaneda ym. 2012, 69-70.)

3.2 Kansantaudit ja niiden riskitekijät

Edellä mainitussa tutkimuksessa oli havaittu väestöryhmittäin eroavaisuuksia kansantauteihin liittyvissä riskitekijöissä, kuten lihavuudessa. Somalialais- ja kurditaustaiset olivat koko väestöön nähden useammin ylipainoisia, kun taas venäläistaustaiset olivat lähellä koko väestön tasoa. Kohonnut verenpaine oli maahanmuuttajilla prosentuaalisesti jonkin verran harvinaisempaa kuin koko väestöllä. Tutkimuksen pohdinnassa mainittiin, että tulosten erot johtuvat todennäköisesti ravitsemuksen eriävyydestä. Todennäköistä on, että samasta syystä maahanmuuttajien kokonaiskolesteroliarvot olivat koko väestöä matalammat. (Castaneda ym. 2012, 92-94.)

Maahanmuuttajaväestön seerumin D-vitamiinitasot olivat tutkimuksessa huolestuttavan paljon koko väestöä alhaisemmat. Syynä eroavaisuudelle

somalialais- ja kurdiväestön osalta esiin nostetaan ihon väri. (Castaneda ym. 2012, 108.) Tumma iho tuottaa samassa ajassa vain kolmasosan siitä D-vitamiinimäärästä, mitä vaalea iho tuottaa. Ero johtuu auringon UV-säteilyn läpäisevyydestä eri sävyisillä ihoilla. Myös peittävä vaatetus vähentää UV-säteilyn pääsyä iholle ja näin D-vitamiinin tuottoa. (Turun Sanomat 25.2.2011.)

3.3 Elintavat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimustuloksissa mainittiin elintavoista muun muassa tupakointi ja alkoholin käyttö. Tupakoinnissa oli suuria eroavaisuuksia naisten ja miesten välillä. Venäläis- ja kurditaustaisista miehistä koko väestöön verraten suurempi osa tupakoi, mutta naisista vastaavasti pienempi osuus. Somalialaistaustaiset eivät juurikaan tupakoineet tai käyttäneet alkoholia. Alkoholinkäyttö oli suurempaa venäläistaustaisilla kuin koko väestöllä. (Castaneda ym. 2012, 167.)

Ravitsemuksen osalta tutkimuksessa esiin nousi somalialaistaustaisten vähäinen kasvien ja hedelmien käyttö. Tätä lukuunottamatta maahanmuuttajien ruokatottumukset eivät juurikaan eronneet koko väestön ruokatottumuksista. Somalialaisten vähäisen tuoreiden kasvien käyttö saattaa johtua rasvaisten, sokeristen ja runsaskalorien tuotteiden helpposta saatavuudesta ja edullisesta hinnasta Suomessa. Afrikkalainen ruokavalio on perinteisesti terveellistä, kun se on monipuolista kasvikset mukaanlukien. Tutkimukseen osallistuneista somalialaistaustaisista kukaan ei käyttänyt tuoreita vihanneksia ja hedelmiä päivittäin. (Castaneda ym. 2012, 174-175.)

Kuntoliikunnan harrastaminen oli tutkimuksessa koko väestöä vähäisempää somalialaistaustaisilla sekä kurditaustaisilla. Ylipaino oli samoilla väestöryhmillä yleisempää. Venäläistaustaisten liikuntatottumukset olivat koko väestön kanssa samalla tasolla. (Castaneda ym. 2012, 179-182.)

Somalialaiset maahanmuuttajat kokevat yleisesti terveytensä paremmaksi, kuin samanikäinen muu väestö. Koettu terveys saattaa kuitenkin poiketa todellisesta terveydentilasta. Esimerkiksi somalialaisten kohdalla kulttuuritaustan ja uskonnollisten syiden vuoksi he saattavat antaa totuutta positiivisemmän kuvan tilanteestaan. Tutkimuksessa venäläis- ja kurditaustaiset taas arvioivat terveytensä koko maan prosenttia huonommaksi. Tähän voivat vaikuttaa myös sosiaaliset tekijät, kuten maahanmuuttoprosessin raskaus ja ongelmat, syrjintä, tai muu sosiaalinen tilanne Suomessa. (Castaneda ym. 2012, 65; 67.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

4.1 Terveyden edistäminen

”Kansanterveystyöllä tarkoitetaan yksilöön, väestöön ja elinympäristöön terveyden edistämistä sairauksien ja tapaturmien ehkäisy mukaan lukien sekä yksilön sairaanhoitoa.” (Kansanterveyslaki 66/1972). Terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan terveyskäyttäytymiseen ja parantamaan ihmisten mahdollisuutta huolehtia omasta terveydestään. Ehkäisevät palvelut kuten neuvolat, terveysneuvonta, kouluterveydenhuolto ja työterveyshuolto ovat avainasemassa kunnan hallinnoimassa terveyden edistämisessä. (Suomen kuntaliitto 2015).

Terveyden edistäminen on kuntatason terveydenhuoltoa huomattavasti suurempi asia. Terveyden edistämistä suunnittelee, valvoo ja ohjaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Alueellisella tasolla valvonnasta vastaa Aluehallintovirasto. Kansanterveyslaki (66/1972) määrittelee vaadittavat toimet terveyden edistämiseksi joita kunnan tai kuntayhtymän tulee noudattaa. (Kansanterveyslaki 66/1972.)

Kunnan on tarjottava terveydenhuollon palvelut asukkailleen sekä kunnan alueella oleskeleville henkilöille, jotka ovat joko työssä tai työttömiä työnhakjoita, tai omistavat Euroopan unionin sinisen kortin (Kansanterveyslaki 66/1972). EU:n sininen kortti on oleskelulupa, johon liittyy työnteko-oikeus korkeaa pätevyyttä vaativissa tehtävissä (Maahanmuuttovirasto 2015a).

Pakolaisia ja turvapaikanhakijoita koskevat omat säädöksensä. Oleskeluluvan saanut pakolainen on oikeutettu käyttämään terveydenhuollon palveluja sekä sairausvakuutettu Suomessa. Turvapaikanhakijoiden terveysterveystoimista vastaa vastaanottokeskus, johon turvapaikanhakija on rekisteröity. Vastaanottokeskuksen palveluksessa työskentelee yleensä terveydenhoitaja, ja muut palvelut vastaanottokeskus ostaa joko yksityiseltä sektorilta tai kunnalta. (Hoitopaikanvalinta.fi 2015.)

4.2 Terveyden edistämisen materiaali

Terveyden edistämisen materiaalia ovat muun muassa ohjeet ja suositukset, miten terveyttä voi ylläpitää yksilötasolla kotona tai terveydenhuollossa. Terveyden edistämisen materiaalit pohjautuvat tutkittuun tietoon. Potilaalle tarkoitettua konkreettista terveyden edistämisen materiaalia on usein tarjolla terveydenhuollon vastaanotoilla, kuten esimerkiksi neuvoloissa, hammashoitoloissa tai kouluterveydenhoitajan vastaanottotiloissa. Tämänlaista materiaalia ovat julisteet, printit, esitteet ja oppimateriaalit. Hyvä esimerkki potilaalle tai valistamiseen tarkoitettua terveyden edistämisen materiaalista on Suomen Hammaslääkäriliiton Suunhoito-opa.s yläkouluille. Materiaalin kehittämisen tavoitteena on ollut lisätä koulujen sekä hammashuollon yhteistyötä yläkoululaisten terveyden edistämisessä. Materiaali tukee hyvin asian opetusta ja toimii havainnollistavana esimerkkinä. (Suomen Hammaslääkäriliitto 2013.)

Terveydenhuollon ammattilaisille ja kuntapäätäjille tarkoitettua terveyden edistämisen materiaalia löytyy esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta sähköisessä muodossa, kuten julkaisuja sekä viimeisimpiä tieteellisiä tutkimuksia terveyden edistämiseen liittyen (THL 2015a).

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mitä terveyden edistämisen materiaalia kuntien verkkosivuilta löytyy suunnattuna erityisesti maahanmuuttajille.

Opinnäytetyön tavoitteena on auttaa kuntia huomaamaan kehitystarpeensa terveyden edistämisen materiaalin suuntaamisessa vähemmistöryhmille ja terveyden edistämisen materiaalin tuottamisessa. Tavoitteena on myös tuoda esille maahanmuuttajien erilaisia tarpeita kantaväestöön nähden terveyden edistämisen materiaalin kehittämisessä, huomioiden esimerkiksi erilaiset suositukset eri kansanryhmille.

Terveyden edistämisen materiaalin kehittämisen kautta tavoitteena on pienentää eri väestöryhmien terveyseroja, parantaa tietoutta terveellisistä elämäntavoista ja tukea koko väestöä omahoidossa ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Pitkän aikavälin näkökulmasta sairauksien ennaltaehkäisy pienentää terveydenhuollon kustannuksia. Huomioimalla maahanmuuttajat omana ryhmänään terveyden edistämässä voidaan parantaa esimerkiksi hoidon laatua.

Opinnäytetyön tutkimusongelmia olivat seuraavat:

1. Löytyykö verkkosivulta aiheita terveystalouteen liittyen ja jos löytyy, niin mitä?
2. Millä kielellä informaatiota on saatavilla?
3. Onko sivustolla terveyden edistämisen materiaalia kuntalaisten saatavilla?
4. Onko aiheita suunnattuna suoranaisesti maahanmuuttajille?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Vuonna 2015 Suomessa on 317 kuntaa (Suomen kuntaliitto 2015). Tutkittavien verkkosivujen määrän rajaamiseksi ja mahdollisimman tasapuolisen läpileikkauksen saamiseksi käsiteltävien kuntien verkkosivujen määrä on rajattu viiteentoista. Rajauksessa on hyödynnetty Suomen suuraluejakoa. Suomessa on viisi suuraluetta: Helsinki-Uusimaa, Etelä-Suomi, Länsi-Suomi, Pohjois- ja Itä-Suomi sekä Ahvenanmaa (Tilastokeskus 2015). Jokaiselta suuralueelta on valittu käsittelyyn väkiluvultaan suurin, pienin sekä kuntalistassa väkiluvultaan mediaaniin sijoittuva kunta, jotta vertailuun saadaan hyvä edustus sekä suuria ja keskikokoisia että pieniä kuntia.

Rajauksen perusteella valittujen kuntien verkkosivuilta on etsitty vastauksia muun muassa edellä mainittuihin tutkimusongelmiin (kappale 5). Kuntien verkkosivustoilla on käyty järjestelmällisesti läpi aihealueeseen liittyvät linkit aloittaen useimmiten sosiaali- ja terveystalvvelujen alta. Joillakin verkkosivustoilla aihealueet ovat löytyneet hallinnon tai palvelujen alta. Myös muista sijainneista on löytynyt tietoa maahanmuuttajiin liittyen, käyttämällä sivuston hakukonetta.

Saadut tulokset on koottu taulukkomuotoon, josta ilmenee kunnan nimi, verkkosivun www-osoite, sivuston kielivalinnat, mahdollinen ohjeistus terveystalvvelujen käyttöön, onko maahanmuuttajille suunnattua tietoa tai materiaalia sekä linkkipolku tiedon löytämiseksi. Taulukon avulla koostettu tieto on avattu myös tekstimuotoon Tulokset –otsikon alle.

7 TULOKSET

Helsingin verkkosivuilla palveluja pystyy hakemaan kohderyhmittäin esimerkiksi maahanmuuttajille. Sosiaali- ja terveystalvet –otsikon alta oli hyvin vaikeaa löytää erityisryhmille suunnattua tietoa, ja suurin osa osion tiedoista oli suunnattu yleisesti kaikille helsinkiläisille. Käytettävissä olevia kieliä oli kuusi (ks. taulukko 1). Materiaalia, joka liittyi sekä terveyden edistämiseen että maahanmuuttajiin, löytyi hyvin rajatusti. Ainoastaan päihdetietoutta löytyi selkeästi maahanmuuttajille suunnattuna somalinkieliseltä sekä venäjänkieliseltä sivulta (ks. taulukko 2). (Helsingin kaupunki 2015.)

Espoon kaupungin omilta verkkosivuilta maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia ei löydy. Myöskään selkeää ohjeistusta terveystalvetjen käyttöön ei ole, ellei terveystalvetjärjestelmä ole asiakkaalle ennestään tuttu. Espoon sivuilla maahanmuuttajille tarjotaan infopankki.fi – verkkosivustoa, josta löytyy kaupunkikohtaisesti tietoa esimerkiksi terveystalvetjen käytöstä ja niiden yhteystiedot. (Espoon kaupunki 2015.) Infopankki.fi –sivustolla kielivalintoja on runsaasti, saatavilla olevista kielistä muutamia ovat somali, arabia, kiina, venäjä, viro, turkki ja espanja (Infopankki.fi 2015).

Pukkilan kunnan verkkosivuilla kielivalintoja ei ole mahdollista tehdä, käytettävissä oleva kieli on suomi. Pukkilan kunnan terveystalvetuista vastaa Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystalvetymä. Sosiaali- ja terveystalvetymän sivustolla Pukkilan kunnalle on listattu terveystalvet, kuten neuvolatalvet ja kouluterveydenhuolto, mutta ohjeistusta terveystalvetjen käyttöön tai maahanmuuttajille suunnattua tietoa ei löydy. (Pukkilan kunta 2015.)

Turun kaupungin verkkosivuilla on oma osionsa maahanmuuttajille. Sivustolta löytyy lyhyesti tietoa terveystalvetjen käytöstä kuntalaisena sekä pakolaisena. Myös Turun kaupungin sivuilta löytyy linkki edellä mainittuun infopankki.fi – palveluun. Maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia ei kuitenkaan Turun kaupungin verkkosivuilta löydy. (Turun kaupunki 2015.)

Kouvolan kaupungin verkkosivuilta löytyy maahanmuuttajille suunnattua terveystarkastuksen käytön opastusta videomuodossa. Maahanmuuttajille on tarjolla terveystarkastuksen yhteydessä myös terveystarkastusinfo, jossa käydään terveystarkastuksen käyttö läpi. Terveystarkastuksessa suoritetaan kysely terveystottumuksista ja annetaan tarvittavat rokotukset. (Kouvolan kaupunki 2015.)

Kustavin kunnan verkkosivuilla terveystarkastuksista tiedottaminen on minimalistista. Sivustolta löytyy yhteystiedot, muttei muuta ohjeistusta terveystarkastusten käyttöön. Myöskään mitään maahanmuuttajille suunnattua ei kunnan sivuilta löydy. (Kustavin kunta 2015.)

Tampereen kaupungin verkkosivuilta löytyy valituista kunnista eniten materiaalia maahanmuuttajille suunnattuna. Koko sivuston kielivalinnat ovat suppeat, suomi ja englantia, mutta esitteet itsessään löytyvät useilla eri kielillä. Tietoa löytyy masennuksesta ja traumaperäisestä stressihäiriöstä aina äitiysneuvolan ja kouluterveydenhuollon palveluista. Ohjeistusta terveystarkastusten käyttöön tarjotaan puhelimitse, mutta kyseisen puhelintarvikkeen kielivalinnoista tietoa ei ole. (Tampereen kaupunki 2015.)

Jyväskylän kaupungin verkkosivuilla kielivalintojen kautta pääsee sivustolle, josta löytyy yleishyödyllistä tietoa maahanmuuttajille. Esimerkiksi englanninkielisellä sivustolla on Health care –linkin alla selitetty lyhyesti ja selkeästi, mistä terveystarkastuksesta saa apua mihinkin tilanteeseen, ja mitä käytäntöjä palveluissa on. Yleishyödylliset sivut ovat saatavilla useilla eri kielillä, kuten esimerkiksi espanjaksi, italiaksi, kiinaksi, japaniksi ja ranskaksi. Minkäänlaista terveyden edistämisen materiaalia ei sivustolta maahanmuuttajille suunnattuna löydy. (Jyväskylän kaupunki 2015.)

Luhangan kunnan sivustolla terveystarkastuksia ei ole esillä lainkaan. Sivustolla sosiaalitoimen kautta pääsee linkkiin, joka johtaa Keski-Suomen seututerveyskeskuksen sivustolle. Kyseisellä sivustolla pystyy tarkastelemaan kunnittain tarjottuja palveluja. Luhangan kunnan kohdalla minkäänlaista terveyden edistämisen materiaalia ei ole saatavilla, eikä juurikaan ohjeistusta

terveyspalvelujen käyttöön. Sekä Luhangan kunnan verkkosivujen että seututerveyskeskuksen sivuston kieli on suomi. Materiaalia maahanmuuttajille ei löydy. (Luhangan kunta 2015.)

Kuopion kaupungin verkkosivuilla kielivaihtoehtoja ovat suomi, englanti ja venäjä. Terveyspalvelujen hakemiston kautta maahanmuuttajille löytyy sosiaalipalvelujen sivu, jossa kerrotaan lyhyesti erityisesti maahanmuuttajille tarjottavat palvelut. Terveyspalvelujen etusivulta löytyy yleinen palveluesite, jossa esitellään terveyspalvelujen käyttö selkeästi, mutta se löytyy ainoastaan suomen kielellä. Terveyden edistämisen materiaalia ei maahanmuuttajille suunnattuna löydy. (Kuopion kaupunki 2015.)

Lestijärven kunnan sivuilta terveyspalveluihin ohjautuu Peruspalveluliikelaitos Jytan sivuille, joka vastaa useamman kunnan perusturvapalveluista. Sivustolta löytyy lyhyt ohjeistus terveydenhuoltopalvelujen käytöstä, mutta terveyden edistämisen materiaalia ei ole saatavilla. Sekä Lestijärven kunnan että peruspalveluliikelaitoksen sivustot ovat saatavilla vain suomeksi. Maahanmuuttajille suunnattua materiaalia ja tietoa ei sivustolta löydy. (Lestijärven kunta 2015.)

Ahvenanmaan terveydenhuollosta ei ollut juurikaan tietoa kuntien verkkosivuilla. Maarianhaminan kunnan verkkosivuilla kerrottiin esimerkiksi vanhustenhuollosta sosiaalitoimen osalta, mutta esimerkiksi yhteystietoja terveyskeskuksiin tai sairaalaan ei löytynyt (Maarianhaminan kunta 2015). Tilanne osoittautui Jomalan kunnan verkkosivuilla vastaavaksi (Jomalan kunta 2015). Sottungan kunnan verkkosivut olivat saatavilla suomeksi, ruotsiksi, englanniksi ja saksaksi (Sottungan kunta 2015). Maarianhaminan ja Jomalan kunnan verkkosivut olivat ruotsiksi. Sottungan kunta oli ainoa, jonka verkkosivuilta löytyi esimerkiksi terveyskeskuksen yhteystiedot. Maahanmuuttajille ei löytynyt tietoa yhdenkään valitun Ahvenanmaan kunnan verkkosivuilta.

Etsittäessä lisätietoa Ahvenanmaan terveydenhuollosta löytyi Ahvenanmaan terveydenhuollon ÅHS:n sivusto, josta löytyy yhteystiedot terveyskeskuksiin ja

tietoa niiden toiminnasta. Maahanmuuttajille suunnattua tietoa tai materiaalia ei näiltäkään sivuilta löytynyt. (Ålands hälso- ock sjukvård 2015).

Yhteenvetona voidaan todeta, että kaikista tutkituista verkkosivustoista 67 prosentilla valinnaisia kieliä löytyi kotimaisten kielten eli suomen ja ruotsin lisäksi muitakin. Selkeää ohjeistusta terveystietopalvelujen käyttöön löytyi 53 prosentilla verkkosivustoista. Maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia löytyi vain 20 prosentilla verkkosivustoista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön eettisyyttä pohtiessa esiin nousi muutamia mietteitä työn tekemiseen liittyen. Kuntien verkkosivut ovat julkisia ja sama tieto on kaikkien saatavilla. Julkisilta verkkosivustoilta kerättyä tietoa on koostettu yhteen pakettiin, ja tiedon oikeellisuus on tarkistettavissa niin kauan, kun verkkosivut pysyvät muuttumattomina. **Opinnäytetyön aihe tuo eettistä näkökulmaa, sillä esimerkiksi yhtäläiset ihmisoikeudet nostavat aiheen tärkeyttä esiin. Kaikille kansanryhmille kuuluu Suomen kansalaisina ja oleskeluluvan saaneina tasavertaiset terveydenhuollon palvelut, ja siihen lukeutuu myös ennaltaehkäisevä työ terveyden edistämisen materiaalin kautta.**

Opinnäytetyön luotettavuuteen voi vaikuttaa esimerkiksi opinnäytetyön tekeminen yksin, sillä tekstin oikeellisuutta ei ole tarkistamassa kukaan välittömästi. Tämä ongelma on pyritty minimoimaan tarkistamalla kaikki kerätty tieto kahteen kertaan. Inhimilliset virheet ovat kuitenkin tarkistuksesta huolimattakin mahdollisia, vaikka tietoa kerätessä on noudatettu huolellisuutta ja tarkkuutta.

Tulostaulukkoon on kirjattu ylös linkkipolku, jota pitkin tieto on löydetty verkkosivuja selaillessa saman tiedon löytämisen helpottamiseksi. Linkkipolun ansiosta lukijan on halutessaan mahdollista tarkistaa tieto kunnan verkkosivulta, mikäli ne eivät tällä välillä ole jo muuttuneet. Verkkosivustot ovat nopeasti uudistuvaa materiaalia, joten opinnäytetyöhön koostettu tieto ei välttämättä ole oikeellista kovin pitkään. Tavoite kuitenkin on, että kunnat saisivat terveyspalveluista tiedottamisen kehittämistarpeensa tietoon ja terveyden edistämisen materiaalin kehittämisen työn alle.

Opinnäytetyö on toteutettu noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä eettisen hyväksyttävyyden ja työn luotettavuuden turvaamiseksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

20 prosentilla tutkituista kunnista löytyi terveyden edistämisen materiaalia verkkosivuiltaan. Todellisuudessa koko Suomen kuntien prosenttiosuus on

todennäköisesti pienempi, sillä ne kunnat joilta materiaalia löytyi, oli väkiluvultaan suurimpia kuntia.

Tämän tutkimuksen tuloksista ei käy ilmi, onko maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia saatavilla esimerkiksi terveyskeskuksissa fyysisenä materiaalina. Nykyinen tilanne kuitenkin on, että tietoa etsitään yhä enemmän internetistä. Internet on palveluna lähes kaikkien saatavilla helposti, ja kynnyks lähteä etsimään tietoa on matala.

Terveyden edistämisen materiaalin helppo saatavuus on avainsana terveystietouden levittämisessä. Terveyden edistämisen materiaali kuntien verkkosivuilla helpottaisi asiasta kiinnostuneiden tiedonsaantia huomattavasti, kun materiaali on saatavilla kotoa käsin.

Yleisten terveyden edistämisen materiaalien kieli on usein vaikeaa, ja hyvin suomea puhuvatkin saattavat tarvita sanakirjaa tai selityksiä terveyteen liittyvissä sanoissa. Internetissä sijaitsevaa materiaalia lukiessa on helppo etsiä samalla toisilta sivustoilta lisätietoa asiasta ja käyttää sanakirjaa.

Maahanmuuttajia on koko ajan enemmän. Usein terveyden edistämässä keskitytään kantaväestöön ja heistä tehtyjen tutkimusten tuloksiin, mutta maahanmuuttajat alkavat olla jo niin suuri ryhmä väestössä, että heidänkin terveyden edistäminen vaikuttaa yleisen hyvinvoinnin parantamisessa. Maahanmuuttajilla on kuitenkin erilaiset tarpeet sekä fyysisen etnisyyden, psyykkisen tilanteen, sosiaalisten seikkojen että kulttuurierojen suhteen. Usein maahanmuuttajat tulevat maista, joissa terveydenhuolto on huomattavasti Suomen terveydenhuoltoa heikompaa. Myös psyykkisten sairauksien hoito ja tunnistaminen on näissä maissa useimmiten heikompaa. Entisen kotimaan tilanne saattaa olla vaikea esimerkiksi sodan takia, ja sellaisilta alueilta tulevat maahanmuuttajat oireilevat usein psyykkisesti kotimaassa saatujen traumojen vuoksi.

Eri väestöryhmien välillä on eroja siinä, miten he käsittävät sairauden ja terveyden. Tiedon puute vaikuttaa esimerkiksi siihen, ettei omaa terveyttä edistäviä valintoja osata tehdä. Kaikissa kulttuureissa elämäntavoilla ja

esimerkiksi liikunnan merkityksellä ei ole yhtä suurta arvostusta terveyden edistämisessä kuin Suomessa. (THL 2015b.) Joissain kulttuureissa taas esimerkiksi päihteiden käyttö ei ole yleistä, mikä edistää osaltaan kyseisen väestöryhmän terveyttä.

Etenkin vasta vähän aikaa sitten maahan muuttaneille ja uusille turvapaikanhakijoille olisi varmasti hyödyllistä, että kunnan verkkosivuilta löytyisi helposti ymmärrettävää tietoa Suomen terveystalouden järjestelmästä. Esimerkiksi mihin erilaisissa tilanteissa tulee ottaa yhteyttä, mitä maksuja käynnistä voi aiheutua sekä toimintaohjeet hätätilanteissa. Tieto tulisi olla saatavilla mahdollisimman monella kielellä. Vaikeudet terveys- ja sosiaalipalveluiden käyttämisessä voivat vaikuttaa maahanmuuttajien terveyteen ja hyvinvointiin (THL 2015b).

Ahvenanmaalla terveystalousta tiedottaminen ontui lähes kaikkien kuntien verkkosivuilla. Useilla kunnan verkkosivuilla tiedotettiin ainoastaan vanhuspalveluista kunnassa. Maahanmuuttajien sijoittuminen Ahvenanmaalle lienee vähäistä, kuten muukin muutto Ahvenanmaalle. Vuonna 2012 suuri osa (46%) maahanmuuttajista oli lähtöisin Ruotsista (Saari 2013). On vaikeaa arvioida, mistä kuntalaiset saavat tietonsa terveystalousta, kuten esimerkiksi terveyskeskusten sijainnit ja yhteystiedot. Ahvenanmaalla on vain kaksi terveyskeskusta, eli jokaisella kunnalla ei ole omaansa (Norden 2015). Kunnat ovat pieniä ja välimatkat kohtuullisen lyhyitä, joten tarvetta yhtä monelle terveyskeskukselle ei varmasti ole.

Terveyden edistämisen materiaalin lisääminen ja saatavuuden parantaminen hyödyttäisi kuntia pitkällä aikavälillä. Terveyden edistämisen tarkoituksena on yleisesti ennaltaehkäistä sairauksia ja lisätä ihmisten yleistä hyvinvointia. Tästä seurauksena on muun muassa elintapasairauksien väheneminen ennaltaehkäisyyn kautta ja työkyvyn pidentyminen. Kumpikin edellämainituista seurauksista hyödyttää kuntaa taloudellisesti vähentämällä terveydenhuollon kustannuksia ja pidentämällä tehokkaita työvuosia.

KUVAT, KUVIOT JA TAULUKOT

Taulukko 1. Kuntien verkkosivut ja saatavilla olevat kielet.

Suuralue	Www-osoite	Saatavilla olevat kielet
1 Helsinki-Uusimaa	www.hel.fi	Suomi, ruotsi, englanti, saksa, ranska, venäjä
1 Helsinki-Uusimaa	www.espoo.fi	Suomi, ruotsi, englanti
1 Helsinki-Uusimaa	www.pukkila.fi	Suomi
2 Etelä-Suomi	www.turku.fi	Suomi, ruotsi, englanti
2 Etelä-Suomi	www.kouvola.fi	Suomi, ruotsi, englanti, saksa, venäjä
2 Etelä-Suomi	www.kustavi.fi	Suomi, ruotsi, englanti
3 Länsi-Suomi	www.tampere.fi	Suomi, englanti
3 Länsi-Suomi	www.jyvaskyla.fi	Suomi, englanti, ruotsi, venäjä, ranska, saksa,
3 Länsi-Suomi	www.luhanka.fi	Suomi
4 Pohjois- ja Itä-Suomi	www.ouka.fi	Suomi, ruotsi, englanti
4 Pohjois- ja Itä-Suomi	www.kuopio.fi	Suomi, englanti, venäjä
4 Pohjois- ja Itä-Suomi	www.lestijarvi.fi	Suomi
5 Ahvenanmaa	www.mariehamn.ax	Ruotsi
5 Ahvenanmaa	www.jomala.ax	Ruotsi
5 Ahvenanmaa	www.sottunga.ax	Suomi, ruotsi, englanti, saksa

Taulukko 2. Kuntien verkkosivujen sisältö.

Kunta ja väkiluku	Ohjeistus terveyspalvelujen käyttöön	Maahanmuuttajille suunnattua terveyden edistämisen materiaalia	Linkkipolku
Helsinki 629314	Kyllä	Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö (somali)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/Sosiaalinen tuki ja toimeentulo/Maahanmuuttajien tuet ja palvelut/Sivut maahanmuuttajille/Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö/Somalinkielinen päihdetieto
		Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö (venäjä)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/Sosiaalinen tuki ja toimeentulo/Maahanmuuttajien tuet ja palvelut/Sivut maahanmuuttajille/Aikuisten ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö/Venäjänkielinen päihdetieto
Espoo 269480	Ei selkeää ohjeistusta	Ei	Sosiaali- ja terveyspalvelut
Pukkilä 1969	Ei ohjeistusta	Ei	Perhe ja hyvinvointi
Turku 186111	Kyllä	Ei	Maahanmuuttajat/Maahanmuuttajien terveyspalvelut
Kouvola 85979	Kyllä	Opastusvideoita terveyspalvelujen käyttöön maahanmuuttajille	Sosiaalinen ja terveyspalvelut/Terveyspalvelut/Maahanmuuttajien terveystarkastukset/Opastusvideot
Kustavi 889	Ei ohjeistusta	Ei	Hallinto ja palvelut/Sosiaali- ja terveystoimi
Tampere 225274	Kyllä, puhelinpalvelu	Tietoa masennuksesta (albania, arabia, bosnia, burma, dari, englantti, kurdi, persia, ranska, serbia, somalia, swahili, turkki, venäjä, vietnam)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/sosiaalinen tuki ja toimeentulo/maahanmuuttajien palvelut/maahanmuuttajien terveyspalvelut/Psykiatrian poliklinikka maahanmuuttajille/Tietoa mielenterveyden häiriöistä eri kielillä
		Tietoa traumaperäisestä stressihäiriöstä (albania, arabia, bosnia, burma, dari, englantti, kurdi, persia, ranska, serbia, somalia, swahili, turkki, venäjä, vietnam)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/sosiaalinen tuki ja toimeentulo/maahanmuuttajien palvelut/maahanmuuttajien terveyspalvelut/Psykiatrian poliklinikka maahanmuuttajille/Tietoa mielenterveyden häiriöistä eri kielillä
		Psykiatrian poliklinikka maahanmuuttajille - esite	Sosiaali- ja terveyspalvelut/sosiaalinen tuki ja toimeentulo/maahanmuuttajien palvelut/maahanmuuttajien terveyspalvelut/Psykiatrian poliklinikka maahanmuuttajille
		Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto äitiys- ja lastenneuvolassa (arabia, englantti, kurdi, persia, somali, venäjä)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/sosiaalinen tuki ja toimeentulo/maahanmuuttajien palvelut/maahanmuuttajien terveyspalvelut/Tietoa lasten ja nuorten terveyspalveluista eri kielillä
		Ennaltaehkäisevä terveydenhuolto koulu- ja opiskeluterveyden-huollossa (arabia, englantti, kurdi, persia, somali, venäjä)	Sosiaali- ja terveyspalvelut/sosiaalinen tuki ja toimeentulo/maahanmuuttajien palvelut/maahanmuuttajien terveyspalvelut/Tietoa lasten ja nuorten terveyspalveluista eri kielillä
Jyväskylä 137413	Kyllä, englanninkielisillä sivuilla	Ei	Terveys, tai Other languages/Living/Health care
Luhanka 755	Ei ohjeistusta	Ei	Hallinto ja palvelut/Sosiaalitoimi/Seututerveyskeskus (oikealla sivupalkissa)
Oulu 198422	Kyllä	Ei	Terveyspalvelut/Katso myös: Maahanmuuttajien terveyspalvelut
Kuopio 112160	Kyllä, erillinen palveluesite	Ei	Terveyspalvelut/Aakkosellinen hakemisto/Maahanmuuttajapalvelut
Lestjärvi 801	Kyllä	Ei	Palvelut/Terveyspalvelut/Jyta/Asiakkaile ja läheisille/Terveidenhuolto
Maarianhamina 11405	Ei	Ei	Omsorg och stöd
Jomala 4638	Ei	Ei	Omsorg
Sottunga 98	Ei	Ei	Palvelut

LÄHTEET

Castaneda, Anu & Rask, Shadia & Koponen, Päivikki & Mölsä, Mulki & Koskinen, Seppo (toim.) 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Tampere: Juvenes print – Suomen yliopistopaino Oy.

Espoon kaupunki 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.espoo.fi/fi-FI>.

Helsingin kaupunki 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.hel.fi/www/helsinki/fi>.

Hoitopaikanvalinta.fi 2015, Pakolaiset ja turvapaikanhakijat. Viitattu 17.11.2015 <http://www.hoitopaikanvalinta.fi/hoitoon-ulkomailta-suomeen/oikeutesi-hoitoon-suomessa/pakolaiset-ja-turvapaikanhakijat/>.

Infopankki.fi 2015, Terveys Espoossa. Viitattu 28.11.2015 <http://www.infopankki.fi/fi/espoo/elama-espoossa/terveys-espoossa>.

Jomalan kunta 2015. Viitattu 23.11.2015 www.jomala.ax.

Jyväskylän kaupunki (2015). Viitattu 23.11.2015 <http://www.jyvaskyla.fi/>.

Kansanterveyslaki 28.1.1972/66. Viitattu 17.11.2015 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1972/19720066>.

Keski-Suomen seututerveyskeskus 2015. Viitattu 23.11.2015 <http://www.seututerveyskeskus.fi/public/Default.aspx>.

Kouvolan kaupunki 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.kouvola.fi/index.html>.

Kuopion kaupunki 2015. Viitattu 23.11.2015 www.kuopio.fi.

Kustavin kunta 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.kustavi.fi/index.html?n=6030&Etusivu>.

Lestijärven kunta 2015. Viitattu 23.11.2015 <http://www.lestijarvi.fi/>.

Luhangan kunta 2015. Viitattu 23.11.2015 <http://www.luhanka.fi/index.php>.

Maahanmuuttovirasto 2015a, EU:n sininen kortti (Blue Card) korkeaa pätevyyttä vaativiin tehtäviin. Viitattu 17.11.2015 http://www.migri.fi/tyoskentely_suomessa/tyontekijat_ja_tyonteko/eun_sininen_kortti.

Maahanmuuttovirasto 2015b, Keskeisiä maahanmuuttoon liittyviä termejä. Viitattu 29.10.2015 <http://www.migri.fi/medialle/sanasto>.

Maarianhaminan kunta 2015. Viitattu 23.11.2015 www.mariehamn.ax.

Norden 2015. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja sosiaalivakuutus Ahvenanmaalla. Viitattu 28.11.2015 <http://www.norden.org/fi/sinun-pohjolaasi/asuminen-ja-oleskelu-pohjoismaissa/asuminen-ja-oleskelu-ahvenanmaalla/terveydenhuolto-ja-sosiaalivakuutus-ahvenanmaalla>.

Peruspalveluliikelaitos Jyväskylä 2015. Viitattu 23.11.2015 <http://www.jyta.fi/sivu/etusivu>.

Pukkilan kunta 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.pukkila.fi/>.

Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2015. Palvelut kunnittain: Pukkila. Viitattu 21.11.2015 <http://www.phsotey.fi/kunnat/palveluhakemisto.php?vy=9414&ryhma=541&level=1>.

Rapo, Markus 2011, Kuka on maahanmuuttaja? Tilastokeskus, Tieto&trendit 1/2011. Viitattu 17.11.2015 http://tilastokeskus.fi/artikkelit/2011/art_2011-02-15_003.html.

Saari, Matti 2013, Maahanmuuttajakeskittymä on muuallakin kuin pääkaupunkiseudulla. Tilastokeskus, Hyvinvointikatsaus 3/2013. Viitattu 27.11.2015 http://www.stat.fi/artikkelit/2013/art_2013-09-23_008.html?s=0.

Sottungan kunta 2015. Viitattu 23.11.2015 www.sottunga.ax.

Suomen hammaslääkäriliitto 2013, Suunhoito-opas yläkouluille. Viitattu 18.11.2015 <http://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunhoito-opas-ylakouluille#.VxSteKFGaZ>.

Suomen kuntaliitto 2015, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja kansantautien ehkäisy. Viitattu 17.11.2015 <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/terveyspalvelut/terveyskeskus/terveyden-edistaminen/Sivut/default.aspx>.

Tampereen kaupunki 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.tampere.fi/index.html>.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2015a, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Viitattu 18.11.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen>.

Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus 2015b, Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus. Viitattu 28.11.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/terveys-ja-hyvinvointi>.

Turun kaupunki 2015. Viitattu 21.11.2015 <http://www.turku.fi/>.

Turun Sanomat 25.2.2011, Tummaihoisten D-vitamiinin erityistarve puuttuu suosituksista. Kotimaa. Viitattu 19.11.2015 <http://www.ts.fi/uutiset/kotimaa/199833/Tummaihoisten+Dvitamiinin+erityistarve+puuttuu+suosituksesta>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 12.11.2015
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>.

Väestöliitto 2015a, Maahanmuuttajat. Viitattu 17.11.2015
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/.

Väestöliitto 2015b, Maahanmuuttajien määrä. Viitattu 12.11.2015
http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/.

Ålands hälso- och sjukvård 2015. Viitattu 23.11.2015
<http://www.ahs.ax/start.con?iPage=1&iLan=1>.