



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuorten terveyteen liittyvät kysymykset nuortenlehden verkkopalstalla: kysymysten sisältöanalyysi

Maarit Pauliina Sallinen

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Maarit Pauliina Sallinen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2018

Maarit Pauliina Sallinen

Nuorten terveyteen liittyvät kysymykset internetin verkkopalstalla: kysymysten sisältö-analyysi

Vuosi 2018

Sivumäärä 35

Opinnäytetyössä tutkittiin nuorten Demi-lehden verkkopalstalla esittämiä terveyteen liittyviä kysymyksiä, nuorten terveyteen liittyviä tietoja ja asenteita keskustelupalstan kysymysten perusteella, ja aiemmissa tutkimuksissa nuorten terveydestä saatujen tietojen vertaustusta palstalla esitettyihin kysymyksiin. Tutkimusaineisto koostui vuosina 2016-2018 palstalla esitetystä kysymyksistä. Kysymyksiä oli 80 kappaletta. Aineisto analysoitiin induktiivisesti laadullisella sisältöanalyysillä.

Tulosten perusteella nuorten terveyteen liittyvät kysymykset verkkopalstalla liittyivät yleisterveyteen, mielenterveyteen, ehkäisyyn, seksuaaliterveyteen, menstuaatioon, ihoon, painoon ja ravitsemukseen. Kirjoittajien tietämys käsitellyistä aiheista oli vaihteleva. Lisätiedon tarvetta ilmeni painoa, ravitsemusta, seksuaaliterveyttä, ehkäisyä, menstuaatiota ja mielenterveyttä käsittelevissä kysymyksissä. Tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten ylipaino ja mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina. Lisäksi nuorten seksuaaliterveyttä koskevat tiedot ovat heikot. Opinnäytetyössä tehdyt havainnot vahvistivat näitä tutkimustuloksia.

Tutkimuksessa tehdyt havainnot kertovat tarpeesta kehittää uusia terveydenhuollon palvelumuotoja nuorten terveystarpeisiin vastattaessa. Lisäksi lasten ja nuorten eriarvoistumisen ehkäisyyn tulisi panostaa sekä kotona että koulu yhteisöissä. Tutkimuksessa tehtyjä havaintoja voidaan hyödyntää nuorten terveydenhuollon palvelujen suunnittelussa ja kehitystyössä.

Asiasanat: nuoret, terveys, internet, terveyspalvelut

Maarit Pauliina Sallinen

The Health-Related Questions Adolescents Pose in the Internet Website: The Content Analysis of the Questions

Year 2018

Pages

35

This study examined the quality of health-related questions posed by adolescents at the Demi youth magazine website. In addition the study examined the quality of adolescents' health-related knowledge and attitudes based to the questions and how this knowledge can be compared with previous research conducted on adolescents' health. The data included 80 questions. The data consisted of questions posed in the website in 2016-2018. The data was analysed by qualitative content analysis.

The results indicated that adolescents' questions in the website were related to the topics of general health, mental health, contraception and sexual health, menstruation, skin, weight and nutrition. Adolescents held a varied knowledge on the topics. The need for additional information was apparent with the topics of weight, nutrition, sexual health, contraception, menstruation and mental health. According to research overweight and mental health problems have increased amongst the Finnish youth in recent years. In addition adolescents' knowledge on issues of sexual health is poor. Observations made in the study confirm these findings.

Observations made in the study confirm the need to develop alternative service models to meet adolescents' health needs. In addition, more emphasis should be put on actions that prevent the increasing social inequality of children and adolescents at home and in the school communities. Findings of the study can be utilized in the design and development of adolescent health services.

Keywords: adolescents, health, internet, health services

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opinnäytetyön tutkimusongelmat	7
3	Aineiston kerääminen.....	7
4	Aineiston tutkimusmenetelmät ja analysointi.....	9
5	Pohdinta opinnäytetyön luotettavuudesta ja eettisistä kysymyksistä	12
6	Yhteys alan kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimukseen.....	12
7	Lapsi- ja nuorisopolitiikka Suomessa.....	13
8	Terveystiedon opetus koulussa.....	14
9	Tutkimustietoa suomalaisten nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista.....	15
9.1	Nuorten koettu terveys	15
9.2	Mielenterveys	15
9.3	Seksuaaliterveys.....	17
9.4	Ravitsemus ja paino	17
9.5	Nuorten elintavat	18
9.6	Kouluolot ja opiskeluhuollon tuki	19
10	Nuorten kysymykset internetin verkkopalstalla.....	19
10.1	Yleisvointiin liittyvät kysymykset	19
10.2	Mielenterveyteen liittyvät kysymykset.....	22
10.3	Ehkäisyyn ja seksuaaliterveyteen liittyvät kysymykset	23
10.4	Menstruaatioon liittyvät kysymykset	25
10.5	Ihoon liittyvät kysymykset.....	25
10.6	Painoon ja ravitsemukseen liittyvät kysymykset	26
11	Pohdinta.....	28
11.1	Tulosten tarkastelu	28
11.2	Johtopäätökset	30
11.3	Jatkotutkimusaiheet.....	31
	Lähteet	32

1 Johdanto

Internetiä käytetään yhä laajemmassa määrin terveyteen liittyvän tiedon etsimiseen (Siliquini ym. 2011). Internetistä esimerkiksi etsitään tietoa sairauksista, hakeudutaan erilaisiin vertaistukiryhmiin sekä käytetään erilaisia verkkoneuvontapalveluja (Locher 2010, 43). Lisäksi internetiä käytetään yhä laajemmassa määrin erilaisten elintapaohjausinterventioiden ohjaukseen sosiaalista mediaa hyödyntäen (Ruotsalainen ym. 2014, 239; Niskala ym. 2015, 225). Internet on olennainen osa nuorten elämää ja myös terveyteen liittyvissä kysymyksissä nuoret etsivät mielellään vastauksia digitaalisista palveluista (Hardoff & Rigler 2011, 47). Digitaalisten palvelujen pariin hakeutuminen voi selittyä osittain myös sillä, että nuorille kynnys hakeutua virallisen terveydenhuollon pariin terveyteen liittyvissä kysymyksissä voi olla muuta väestöä korkeampi. Näin voi olla esimerkiksi mielenterveyteen ja seksuaaliterveyteen liittyvissä kysymyksissä.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään aineistolähtöisen sisältöanalyysin menetelmiä käyttäen millaisia terveyteen liittyviä kysymyksiä nuoret esittävät *Demi*-lehden terveyteen keskittyvällä *Keho*-verkkopalstalla. Teoriaosuudessa käsitellään nuorten terveyttä käsitteleviä tutkimuksia, joiden tarjoamaan tietoon keskustelupalstan kysymyksistä saatua tietoa nuorten terveydestä verrataan.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tuottamien valtakunnallisten kouluterveyskyselyjen mukaan suomalaisten nuorten hyvinvointi on parantunut 2000-luvun aikana. Tästä esimerkkeinä ovat nuorten vähentynyt tupakointi ja humalajuominen, kohentuneet terveystottumukset, sekä lisääntynyt liikunnan harrastaminen. (THL 2018.) Tilastoja tarkastellessa on kuitenkin huomioitava, että nuoret ovat väestöryhmänä monimuotoinen kokonaisuus, johon kuuluvia yhdistää pääasiassa lähinnä tiettyyn ikäryhmään kuuluminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 2). Kouluterveyskyselyjen mukaan samaan aikaan 2000-luvulla nuorten mielenterveyden häiriöt, väsymys ja ylipainoisuus ovat lisääntyneet (THL 2017a). Lisäksi yhä kasvava ongelma on nuorten välinen hyvinvoinnin eriarvoisuus, joka kouluterveyskyselyjen mukaan ilmenee erityisesti eroina sukupuolten, lukiassa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien sekä eri maantieteellisten alueiden välillä (THL 2018). Tilastojen mukaan esimerkiksi ammattiin opiskelevien nuorten elintavat ovat heikommat, päihteiden käyttö yleisempää ja koettu terveys on huonompi kuin samaan ikäryhmään kuuluvilla lukiolaisilla (THL 2018).

2 Opinnäytetyön tutkimusongelmat

Opinnäytetyössä selvitetään aineistolähtöisen sisältöanalyysin menetelmiä käyttäen millaisia terveyteen liittyviä kysymyksiä nuoret esittävät Demi-lehden terveyteen keskittyvällä Keho-verkkopalstalla. Aineisto koostuu vuosina 2016-2018 nuorten terveystalstalla esittämistä kysymyksistä. Kysymyksiä on 80 kappaletta. Aineisto analysoidaan induktiivisesti laadullisella sisältöanalyysillä. Teoriaosuudessa käsitellään nuorten terveyttä käsitteleviä aiempia tutkimuksia, joiden tarjoamaan tietoon keskustelupalstan kysymyksistä saatua tietoa nuorten terveydestä verrataan. Opinnäytetyön tavoitteena on, että se tuottaa uutta tietoa nuorten terveyteen liittyvistä asenteista sekä aiheista, joista kirjoitetaan mielellään verkon keskustelupalstalle. Toivottavaa lisäksi on, että tutkimus avaa keskustelua tarpeesta kehittää nuorten terveystalstalla enemmän nuorten näkökulmaa ja avuntarvetta huomioiviksi esimerkiksi kehittämällä kouluterveydenhuollon käyttöön uusia toimintamalleja. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimii Vantaan kaupungin kouluterveydenhoitaja, jonka käyttöön valmis opinnäytetyö toimitetaan.

Tutkimuksen tutkimusongelmat:

1. Minkälaisia terveyteen liittyviä kysymyksiä nuoret netin keskustelupalstalla esittävät?
2. Minkälaisia ovat nuorten terveyteen liittyvät tiedot ja asenteet keskustelupalstan kysymysten perusteella?
3. Eroavatko nuorten internetin verkkopalstalla esittämät terveyteen liittyvät kysymykset aiemmissä tutkimuksissa saaduista nuorten terveyteen liittyvistä tiedoista?

3 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön teoriaosuuden aineisto on haettu käyttäen Finna-artikkelitietokantaa sekä painettujen kirjojen osalta Helmet-aineistohakua. Internet-lähteet on haettu käyttäen internetin hakukonetta. Tiedonhaku tehtiin käyttämällä etukäteen määriteltyjä hakusanoja. Hakusanoja olivat: nuoret (adolescents), nuorisotutkimus (adolescents research), e-terveys (e-health), internet (internet), terveystieto (health education), terveystutkimus (health research), kouluterveydenhuolto (school health services) ja digitalisaatio (digitalisation).

Sisältöanalyysiosion aineisto koostuu Demi-lehden Keho-verkkoterveyspalstalla esitetyistä lukijakysymyksistä. Aineisto sisältää 80 lukijoiden esittämää kysymystä, jotka on julkaistu palstalla vuosina 2016-2018. Aineiston muodostavat lukijakysymykset on valittu palstalta sattumanvaraisesti. Koska opinnäytetyössä on kyse laadullisesta tutkimuksesta, tiettyjä aihealueita esittävien kysymysten lukumäärä ei ole tutkimuksessa merkitsevässä asemassa. Tavoitteena on pikemminkin saada aineistoon edustava ja monipuolinen otos nuorten esittämistä kysymyksistä.

Demi-lehden verkossa toimiva keskustelupalsta koostuu eri aiheita käsittelevistä osioista, joita ovat Oma Planeetta, Demitys, Keho, Suhteet, Syvälliset, Ajankohtaista, Tekniikka ja Netti, Leffat, Huvit, Musa, Vapaa-aika, Televisio, Sportti, Tyyli ja Kauneus, Opiskelu ja Työ, Vlogit ja Blogit, Runot ja Kirjat, Kokkailut, Novellit, Roolipelit ja Gallupit. Keho-sivustolla keskitytään fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen liittyviin aiheisiin, ja osio sisältää esimerkiksi nuorten terveyteen liittyviä artikkeleja ja tekstejä. Lisäksi Keho-sivustolla on erillisiä teemaosioita, joilta lukijat voivat saada asiantuntijan laatimaa tietoa esimerkiksi ehkäisystä, murrosiän fyysisestä kehityksestä ja menstruaatiosta. Sivustolle on myös listattu erilaisten auttavien puhelimien, nettisivujen ja yhteisöjen yhteystietoja, joista nuorten on mahdollista saada halutessaan keskusteluapua ja tukea.

Keskustelupalstalla kysymyksen esittääkseen tai tekstiä kommentoidakseen käyttäjän on aluksi rekisteröidyttävä käyttäen nimimerkkiä ja sähköpostiosoitetta. Rekisteröityjän nimi ei tule rekisteröityessä ilmi, ellei tämä käy ilmi käyttäjän sähköpostiosoitteesta. Keskustelupalstalla kirjoittajan kysymykset ja kommentit julkaistaan ainoastaan nimimerkin takana ja kirjoittajan sähköpostiosoitetta ei julkaista. Kirjoittajan henkilöllisyys ei siis tule kirjoituksista ilmi. Palstalla esitettyjen kysymysten ja kommenttien lukeminen on vapaasti tehtävissä ilman rekisteröitymistä. Tyypillisesti palstalla kysymyksiä kommentoivat muut palstan käyttäjät ja esimerkiksi virallisen terveydenhuollon tahon kommentteja palstalla ei ole. On oletettavaa, että koska verkkopalstalla käytetään nimimerkkiä, verkkokeskustelut ovat mahdollisesti sisällöltään avoimempia (Kuula 2006, 184) ja esille tulee kysymyksiä, joita ei viralliselle terveydenhuollon taholle haluta tai uskalleta esittää. Eri-tyisesti näin voi olla arkaluonteisempien aiheiden osalta, kuten mielenterveyteen ja seksuaaliterveyteen liittyvissä ongelmissa.

4 Aineiston tutkimusmenetelmät ja analysointi

Opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat pyrkimys tarkastella tutkittavaa ilmiötä kokonaisuutena sekä selittää ilmiötä paikallisesti (Alasuutari 1999, 55). Teoreettisen viitekehityksen avulla myös laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin mahdollista pyrkiä osoittamaan, mitä yleisempiä johtopäätöksiä paikallisesti tehdyistä havainnoista voidaan tehdä ja missä määrin se voisi päteä yleisempänä selitysmallina myös muihin ilmiöihin (Alasuutari 1999, 264). Suomessa tietoa nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä on hankittu paljon määrällisin menetelmin sekä tilastotiedon avulla (Eräranta & Autio 2008, 12). Eräranta & Autio (2008) kuitenkin pohtivat putoaako osa nuorista näiden määrällisten tutkimusten ulkopuolelle, koska syrjäytyneitä tai koulusta usein poissa olevia nuoria ei usein tavoiteta luokissa toteutettavin kyselytutkimuksin tai puhelinhaastatteluin. Eräranta & Autio (2008) toteavatkin, että nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista tarvitaan lisää myös laadullisia tutkimuksia, joissa nuorten hyvinvointia on mahdollista lähestyä nuorten omien kuvausten kautta (Eräranta & Autio 2008, 11-12). Tämä osaltaan perustelee laadullisen tutkimusmenetelmän valinnan tähän opinnäytetyöhön.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytetään aineistolähtöistä sisältöanalyysia. Tuomi & Sarajärven (2002) luonnehdinnan mukaisesti aineistolähtöisen sisältöanalyysin eli induktiivisen aineiston analyysi on kolmivaiheinen prosessi, johon kuuluu 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely alaluokkiin, ja 3) abstrahointi eli teoreettisina käsitteinä toimivien yläluokkien luominen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Tätä toimintamallia sovelletaan myös tässä opinnäytetyössä. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa on pyritty muodostamaan verkkopalstan kysymyksistä kokonaisuus lukemalla valitut kysymykset läpi. Tämän jälkeen verkkokysymykset on kirjoitettu pelkistettyyn muotoon, jotka on ryhmitelty samankaltaisten sisältöjen mukaisiksi aihekokonaisuuksiksi eli alaluokiksi. Samansisältöiset alaluokat puolestaan on ryhmitelty yläluokiksi, joita muodostui opinnäytetyöhön yhteensä kuusi kappaletta. Kuviossa 1. havainnollistetaan analyysiprosessi yläluokan *mielenterveys* muodostumisen osalta.

Yläluokka	Alaluokka	Pelkistetty ilmaus	Alkuperäinen ilmaus
Mielenterveys	Masennus	Masennusoireista kysyminen.	<i>"Kertokaa miltä tuntuu, kun on masentunut. Ovatko jotkin päivät parempia vai onko joka päivä samanlaista suorittamista ja sängystä ylösnouseminen aina yhtä vaikeaa?"</i>
		Masennusoireista kertominen.	<i>"Tuntuu, että millään ei ole mitään väliä. Välillä luulin, että kaikki olisi jo paremmin, mutta nyt taas masentaa aivan kaikki. Haluaisin vaan itkeä ja olla menemättä yhtään mihinkään."</i>
		Masennusoireista kertominen ja neuvon kysyminen.	<i>"Olen kärsinyt masennuksesta, mutta sitten välillä tulee jakso, jolloin olen maaninen, puhelias ja energinen. Välillä olen taas masentunut. Onko jollain kokemusta vastaavasta?"</i>
	Mielialalääkitys	Mielialalääkityksestä kysyminen.	<i>"Miten teillä on vaikuttaneet mielialalääkkeet? Onko tullut sivuoireita?"</i>
		Mielialalääkityksestä omien kokemusten jakaminen.	<i>"Masennuslääkkeet ilmeisesti auttaa, koska tällä viikolla on ollut jo monta aamua, jolloin tavalliset asiat tuottaa taas iloa."</i>
	Ahdistuneisuus	Ahdistuneisuudesta kertominen.	<i>"Välillä ahdistus menee pois, sitten se taas palaa, vaikka ei olisi mitään syytä ahdistua. Mitä tässä voisi tehdä?"</i>

			<i>Kai on mentävä psykologille, vaikka ajatus siitäkin ahdistaa.”</i>
	Ahdistuneisuus	Ahdistuskokemuksista kertominen	<i>”On tosi paha olla. Tuntuu, että teen kaiken väärin ja poden huonoa omatuntoa kaikesta. Soitin terkkarille ja sain ajan. Kaikki tunteet ovat vaan jotenkin patoutuneet.”</i>
		Ahdistuneisuuteen käytettävästä lääkähoidosta kysyminen ja vertaistuen hakeminen.	<i>”Millainen lääkitys on teillä, joilla on ahdistuneisuushäiriö? Millaisia oireita teillä oli ennen diagnoosia? Vertaistukea kaipailen. Kertokaa myös, mitä lääkettä syötte.”</i>
	Yksinäisyys	Yksinäisyydestä kertominen.	<i>”Vuosien mittaan kaverit ovat vain kadonneet ja ainoatkin kaverit tuntuu etäisiltä. Ei ole oikein ketään kenen kanssa viettää aikaa koulun ulkopuolella. En tiedä onko tässä nyt mitään järkeä, mutta aina voi yrittää jos vaikka nyt samoin kokevia eksyisi lukemaan.”</i>
		Mielialahäiriöt ja psykosomaattinen oireilu	Neuvon kysyminen paniikkihäiriöstä.
Psykosomaattisesta oireilusta kertominen.	<i>”Miten voisi olla punastumatta? Punastun helposti välillä ilman mitään syytä.”</i>		
	Avun pyytäminen ystävälle.	Avun pyytäminen ystävälle.	<i>”Kaveri on alkanut viiltelemään ja en tiedä mitä pitäisi tehdä.”</i>

Kuvio 1. Sisältöanalyysin prosessi.

5 Pohdinta opinnäytetyön luotettavuudesta ja eettisistä kysymyksistä

Verkon nimettömällä keskustelupalstalla käsitellään usein arkaluonteisia ja henkilökohtaisia aiheita ja tämän vuoksi opinnäytetyössä erityinen tutkimuseettinen varovaisuus on tarpeen. Koska kyseessä on lapsille ja nuorille tarkoitettu keskustelupalsta, on syytä noudattaa erityistä varovaisuutta. (Kuula 2006, 184-185.) Lainsäädännöllisesti nimimerkein käytyjen keskustelujen käyttäminen tutkimusaineistona kuitenkin käy, jos osallistujia ei voi keskusteluista tunnistaa (Kuula 2006, 185).

Opinnäytetyössä kiinnitetäänkin erityisesti huomiota siihen, että yksittäistä kirjoittajaa ei voida tekstistä tunnistaa. Verkkopalstan kirjoituksista on poistettu nimimerkit ja kirjoitusajankohdat. Kirjoitusten sisältöä kuvataan referoiden ja yleisluonteisesti, ja verkkopalstalla esitettyjen kysymysten sitaatteina käytetään yleisluonteisia kommentteja ja toteamuksia.

Aineiston keräystapa vaikuttavat opinnäytetyössä tehtyjen havaintojen luotettavuuteen. Nimimerkillisellä keskustelupalstalla nimettömänä esiintyminen voi laskea kynnystä osallistua keskusteluihin, joihin ei välttämättä muuten osallistuisi ja koska verkkopalstalla kysymyksiä esitetään nimettöminä, on mahdollista, että osa kysymyksistä on keksittyjä (Kuula 2006, 185). Ongelmana voi olla myös käsiteltyjen asioiden liioittelu tai aliarviointi. Aineistoa vinouttaa myös se, että kysymykset esitetään verkkopalstalla ja tarvittavan välineistön puute, kuten älypuhelimien tai tietokoneen puuttuminen voi sulkea osan nuorista palvelujen käytön ulkopuolelle. Lehden lukijoista suurin osa on tyttöjä, joten aineistoa arvioitaessa on myös huomioitava se, että valtaosa verkkopalstalle kysymyksiä esittäneistä on oletettavasti tyttöjä. Aineistosta tehdyt havainnot eivät siis ole sukupuolten osalta yleistettävissä.

6 Yhteys alan kirjallisuuteen ja aiempaan tutkimukseen

Hardoff & Riglerin tutkimuksessa (2011) tutkittiin israelilaisten nuorten internetin terveystalstalla esittämiä kysymyksiä sekä palstan lääkäreiden niihin antamia vastauksia. Tutkimusaineisto muodostui 412 kysymyksestä, joista 53 prosenttia oli naisten esittämiä. Tulosten mukaan 50 prosenttia palstan kysymyksistä käsitteli seksuaalisuutta, 24 prosenttia iho-ongelmia, 6 prosenttia pituuteen ja ravitsemukseen liittyviä aiheita, 8 prosenttia

yleisterveyttä ja 2 prosenttia mielenterveyteen liittyviä ongelmia. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että seksuaalisuus ja iho-ongelmat muodostivat pääosan esitetystä kysymyksestä, kun taas mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä oli vain vähän. (Hardoff & Rigler 2011, 47.)

Italialaisessa tutkimuksessa (Siliquini ym. 2011) pyrittiin selvittämään missä määrin terveystietoa etsitään internetistä. Kuudessa italialaisessa kaupungissa vastaajilta kysyttiin kysymyslomakkeella näiden terveystilasta, internetin käytöstä, terveystottumuksista sekä internetin käyttöön liittyvistä terveysvalinnoista. Tutkimukseen vastasi 3018 henkilöä ikäluokasta 18-65 vuotta. Vastaajista 65 prosenttia ilmoitti käyttävänsä säännöllisesti internetiä, joista 57 prosenttia ilmoitti käyttäneensä internetiä terveystiedon etsimiseen. Erityisesti nuoret, naispuoliset ja kroonisista sairauksista kärsivät vastaajat ilmoittivat käyttävänsä internetiä usein terveystiedon etsimiseen. (Siliquini ym. 2011).

7 Lapsi- ja nuorisopolitiikka Suomessa

Nuorisopolitiikalla tarkoitetaan nuorten kasvu- ja elinolojen parantamiseen suuntautuvaa politiikkaa, jonka toimintaa ohjaa Suomessa opetusministeriö (Niemelä 2010, 299; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018a). Neljän vuoden välein opetusministeriön toimesta valmistellaan lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma, jossa määritellään lapsi- ja nuorisopolitiikan valtakunnalliset tavoitteet (Niemelä, 2010, 300). Vuosille 2017-2019 vuodesta 2015 toiminut hallitus on määritellyt viisi erillistä nuorisopoliittista tavoitetta: 1) Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus vähintään yhteen mieluisaan harrastukseen, 2) nuorten työllistymistäidot vahvistuvat ja syrjäytyminen vähenee, 3) nuorten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia lisätään, 4) nuorten mielenterveysongelmia ennaltaehkäistään, ja 5) nuori saa riittävää neuvontaa ja muuta tukea itsenäiseen asumiseensa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 8). Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriön yhteydessä toimii valtion nuorisoneuvosto, jonka tehtävänä on arvioida valtionhallinnon toimenpiteiden vaikutuksia nuoriin, tehdä aloitteita nuorisopolitiikan kehittämiseksi, sekä tuottaa ajankohtaista tietoa nuorten elinoloista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018b).

Tänä päivänä Suomessa on havaittavissa nuorten osalta kolme merkittävää kehityssuuntaa: nuorten osuus koko väestöstä laskee, nuorten kulttuurinen moninaisuus kasvaa ja erot nuorten suhteellisessa väestöosuudessa kasvavat eri maakuntien välillä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 3). Tutkimuksissa on todettu, että vaikka 1990-luvun lopulta aina vuoteen 2008 Suomi vaurastui nopeasti, myös taloudellinen eriarvoisuus ja lapsiköyhyys lisääntyivät tänä aikana erityisesti yksinhuoltajatalouksissa ja monilapsisissa

perheissä (Harrikari 2008, 20). Eskola (2014) pohtiikin, onko eriarvoisuuden ja lapsiköyhyyden lisääntymisellä yhteyttä kahdenkymmenen viime vuoden aikana tehtyihin leikkauksiin lasten ja nuorten arkiseen kasvuympäristöön eli varhaiskasvatukseen, neuvolatoimintaan, kouluihin sekä kotien ja perheiden tukemiseen (Eskola 2014).

8 Terveystiedon opetus koulussa

Koulut ovat pääasiainen paikka nuorten terveyden edistämiseksi ja terveystietoisuudelle (Aira ym. 2014; Wiss ym. 2017). Perusopetuslaissa opetuksen valtakunnallisista tavoitteista linjataan, että ”opetuksen tulee edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia, turvallisuutta ja arjenhallintaa sekä kehittää niihin liittyviä valmiuksia” (Myllyniemi 2015, 7).

Suomi on Viron ohella ainoita maailman maita, jossa terveystietoa opetetaan yläasteella ja lukiossa itsenäisenä oppiaineena (Aira ym. 2014, 6; Kosonen ym. 2009). Vuodesta 2014 lähtien terveystieto on ollut pakollinen osa koulun opetussuunnitelmaa, ja peruskoulun 7.-9.-vuosiluokilla opiskellaan kolme pakollista kurssia terveystietoa (Aira ym. 2014, 6). Lisäksi terveystietoa opiskellaan peruskoulussa vuosiluokilla 1-4 osana ympäristö- ja luonnontietoa ja vuosiluokilla 5-6 osana biologiaa, maantietoa, fysiikkaa ja kemiaa (Opetushallitus 2018). Lukiossa terveystietoa on suoritettava yksi pakollinen kurssi. Opetushallituksen (2018) määritelmän mukaan ”terveystiedon opetuksen tarkoitus on edistää oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaa osaamista” (Opetushallitus 2018). Lisäksi terveystiedon on tarkoitus opettaa yksilön voimaantumisen kannalta tärkeitä elämäntaitoja ja terveystietoisuutta (Ormshaw ym. 2013).

Aira ym. tutkimuksessa (2014) selvitettiin suomalaisten koululaisten terveystiedon opetusta ja oppilaiden oppimiskokemuksia. Kyselyssä oli 4262 vastaajaa ikäluokasta 13-15-vuotta. Vastaajista 86 prosentilla tytöistä ja 79 prosentilla pojista oli positiivinen oppimiskokemus terveystiedon opiskelusta. Aine koettiin myös kannustavana, oppilaat kokivat terveystiedon tuntien opettavan hyödyllisiä tietoja ja taitoja, ja opettajan tietämystä opetettavasta aiheesta pidettiin hyvänä (Aira ym. 2014, 6). Mitä sitoutuneempi oppilas oli koulunkäyntiin, sitä positiivisempi käsitys tällä oli terveystiedosta oppiaineena. 77 prosenttia tytöistä ja 60 prosenttia pojista ilmoitti keskustelleensa tunneilla käsitellyistä aiheista opetustilanteen ulkopuolella ja 30 prosenttia oli keskustellut aiheista myös vanhempiensa kanssa. Kehitystarpeena mainittiin tarve osallistaa oppilaita enemmän erityisesti näiden omien mielipiteiden esittämisessä. (Aira ym. 2014, 6.)

Kosonen ym. tutkimuksessa (2009) tutkittiin terveystiedon laatua suomalaisessa opetussuunnitelmassa ja suomalaisissa terveystiedon oppikirjoissa. Tutkimuksessa tehtyjen havaintojen mukaan terveystiedon oppikirjat käsittelivät laajasti opetussuunnitelman keskeisiä terveysaiheita ja täyttivät hyvin pedagogiset vaatimukset. Piirrosten määrä tutkituissa terveystiedon kirjoissa oli korkea, mutta niiden toivottiin liittyvän paremmin käsiteltävään ja opetettavaan aineistoon. (Kosonen ym. 2009.)

9 Tutkimustietoa suomalaisten nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista

Tutkimustietoa suomalaisten nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista on kerätty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tuottamista kouluterveyskyselyistä, valtion nuorisoneuvoston ja nuorisotutkimusverkoston tuottamista nuorisobarometreista, sekä muista alan tutkimuksista. THL:n tuottamat kouluterveyskyselyt tuotetaan luokkakyselyinä kahden vuoden välein, ja ne keräävät tietoa 14-20-vuotiaiden vastaajien elinoloista, kouluoloista, terveystottumuksista, koetusta terveydestä ja opiskeluhuollosta (Luopa ym. 2014, 3). Nuorisobarometri puolestaan on vuodesta 1994 lähtien vuosittain toteutettu 15-29-vuotiaiden Suomessa asuvien nuorten arvoja ja asenteita tutkiva puhelinhaastatteluihin perustuva julkaisu, jonka tutkimusteema vaihtelee vuosittain (Myllyniemi 2016, 241).

9.1 Nuorten koettu terveys

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä yleisen terveydentilansa koki keskinkertaiseksi tai huonoksi perusopetuksessa 18,8 prosenttia, lukiossa 19,7 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 22,7 prosenttia vastaajista (THL 2017b). Erilaisia terveysoireita vuonna 2017 oli kokenut 18 prosenttia peruskoululaisista, tyttöjen ilmoittaessa oireita poikia useammin (Wiss ym. 2017).

9.2 Mielenterveys

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan kohtalaista tai vaikea ahdistuneisuutta oli kokenut perusopetuksessa 12,2 prosenttia, lukiossa 12,7 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 18,8 prosenttia vastaajista (THL 2017b). Usein toiveikkautta tulevaisuuden

suhteen oli kokenut perusopetuksessa 41,4 prosenttia, lukiossa 46,9 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 42,7 prosenttia vastaajista (THL 2017b). Nuorisobarometrissa 2015 joka kolmas vastaaja ilmoitti kokevansa itsensä ainakin joskus yksinäiseksi (Myllyniemi 2015, 84). Vuoden 2016 Nuorisobarometrin teemana oli tulevaisuus ja yksi keskeisimpiä kyselyn havaintoja oli nuorten kyynisyyden ja epäluottamuksen lisääntyminen (Myllyniemi 2016, 6). Omaan tulevaisuuteensa suhtautui myönteisesti vastaajista 83 prosenttia, mutta Suomen tulevaisuuteen suhtautui positiivisesti vain 55 prosenttia ja maailman tulevaisuuteen 25 prosenttia vastaajista (Myllyniemi 2016, 241).

Nuoruusiän masennus on yleisempää alhaisemmissa sosioekonomisissa ryhmissä. Torikka ym. (2014) vuosien 2000-2011 kouluterveyskyselyjen pohjalta tekemässä tutkimuksessa havaittiin selvä yhteys nuorten kokeman masennuksen ja vanhempien sosiaalisen taustan välillä. Vakava masennus lähes kaksinkertaistui nuorilla, joiden vanhemmat olivat työttöminä tai joiden koulutustaso oli alhainen (Torikka ym. 2014). Myös Hirsimäen ym. (2015) ammattioppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kouluterveyskyselyn 2010 vastausten perusteella tekemässä tutkimuksessa tehtiin samansuuntaisia havaintoja, ja osoitettiin useiden perhetekijöiden, kuten vanhemmuuden puutteen ja vanhemman työttömyyden olevan yhteydessä nuorten masentuneisuuteen (Hirsimäki ym. 2015, 199). Myös Karjalainen ym. (2017) vuoden 2013 kouluterveyskyselyjen perusteella tekemässä tutkimuksessa havaittiin vanhempien työttömyyden ja matalan koulutustason lisäävän sekä poikien että tyttöjen raportoitua ahdistuneisuutta (Karjalainen ym. 2017). Nuorten kanssa työskentelevillä terveydenhuollon ja kasvatuksen ammattilaisilla tulisikin olla kyky huomioida mahdolliset perheen vaikeudet, kuten vanhempien päihdeongelmat tai työttömyys nuoren pahoinvoinnin taustalla (Valtatie yms. 2016, 226).

Wiss ym. (2017) selvityksessä puolestaan havaittiin nuorten terveystottumusten sekä kokemuksen omasta terveydestä yhteys perheen taloudelliseen tilanteeseen. Nuorista, jotka olivat kokeneet perheen taloudellisen tilanteen olevan huono, 35 prosenttia ilmoitti myös terveydentilansa olevan keskinkertainen tai huono, ja 40 prosentilla vastaajista ilmoitti kärsivänsä kahdesta tai useammasta terveysoireesta lähes päivittäin (Wiss ym. 2017). Suomen korkeasta materiaalisesta elintasosta huolimatta yhdeksän prosenttia suomalaisista lapsista ja nuorista lasketaan kuuluvaksi pienituloisiin perheisiin (Eskola 2014). Vuosien 1991-2011 aikana lasten ja nuorten sijoittaminen kodin ulkopuolelle nelinkertaistui ja lastensuojelun laitoshuollossa olleiden alaikäisten osuus lähes kolminkertaistui (Eskola 2014). Tutkimusten mukaan vieraskielisistä nuorista 47 prosenttia ja 34 prosenttia suomen- ja ruotsinkielisistä nuorista on jättänyt jonkin harrastuksen aloittamatta tai joutunut lopettamaan harrastuksen taloudellisten syiden takia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 8).

9.3 Seksuaaliterveys

Pakarinen ym. (2017) tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ovat heikot. Tutkimuksessa selvitettiin ammattiin opiskelevien 15-19-vuotiaiden seksuaalikäyttäytymiseen liittyviä tietoja ja asenteita vuoden 2011 aikana kerätyn sähköisen kyselylomakkeen avulla. Vastajia oli 705 kappaletta. Joka kymmenes vastaajista vastasi oikein kaikkiin esitettyihin kysymyksiin ja kolmanneksella nuorista oli korkeintaan puolet vastauksista oikein. Heikointa nuorten tietämys oli seksitautien oireettomuudesta ja hiv-infektioista, ja poikien tiedot olivat tyttöjä heikompia (Pakarinen ym. 2017, 139). Tärkeimpinä seksuaalikäyttäytymiseen liittyvän tiedon lähteinä nuoret kokivat koulun, ystävät, vanhemmat, television ja internetin. Tutkimuksessa suosituksena esitetään, että nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvien tietojen parantamiseksi tietoa tulisi olla tarjolla nykyistä aikaisemmin ja kattavammin kouluissa ja terveydenhuollossa. (Pakarinen ym. 2017, 147.)

9.4 Ravitsemus ja paino

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan suomalaisten nuorten ylipaino on lisääntynyt. Vuonna 2017 perusopetuksessa 18,9 prosenttia, lukiossa 15,6 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 26,2 prosenttia vastaajista oli ylipainoisia. Lisäksi ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista 47 prosenttia, lukiolaisista 30 prosenttia ja 8.- ja 9.-luokkalaisista 40 prosenttia ei syönyt aamupalaa joka aamu. Samana vuonna koululounasta ei syönyt joka päivä perusopetuksessa opiskelevista 29 prosenttia, lukiossa 23,1 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 26,7 prosenttia. Perusopetuksessa opiskelevista 9,4 prosenttia, lukiossa 7,7 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 10,3 prosenttia ilmoitti syövänsä karkkia, suklaata, sokeroitua limsaa tai sokeroitua mehua lähes päivittäin. (THL 2017b.) Nuorisobarometrin 2015 mukaan yläkouluikäiset ilmoittivat oppivansa terveelliseen ruokaan ja ruoan valmistukseen liittyviä asioita ensisijaisesti omalta perheeltä, mutta myös koulussa kotitalousoppiaineen tunneilla. Iän myötä perheen merkityksen vaikutus ruokailutottumuksiin väheni ja kaveripiirin vaikutus lisääntyi. (Myllyniemi 2015, 49.)

Parviainen ym. (2017) tutkimuksen mukaan vuonna 2013 23 prosenttia suomalaisista nuorista 12-18-vuotiaista noudatti jotakin erityisruokavaliota. Erikoisruokavalioiden noudattaminen lisääntyi vuosien 1999-2013 välisenä aikana, ja eniten ajanjakson aikana lisääntyivät kasvisruokavalion sekä laktoosittoman ruokavalion noudattaminen (Parviainen ym.

2017). Tutkimuksessa erikoisruokavaliot jaettiin tavoitteensa mukaisesti terapeuttisiin ja elämäntapaan liittyviin ruokavaliioihin, joista terapeuttisten ruokavalioiden taustalla olivat terveydelliset syyt, kuten esimerkiksi allergia tai diabetes, ja elämäntapaan liittyvien taustalla ideologinen syy kuten kasvisruokavalio tai laihduttaminen (Parviainen ym. 2017). Erikoisruokavaliot olivat yleisempiä tytöillä kuin pojilla.

Suomalaisten nuorten liikunnan harrastaminen on viime vuosina hieman lisääntynyt. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä perusopetuksessa opiskelevista 23,7 prosenttia, lukiossa 22,5 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista 38,9 prosenttia ilmoitti harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla vain korkeintaan tunnin viikossa (THL 2017b). Vuonna 2013 vastaavat luvut olivat perusopetuksessa 32 prosenttia, lukiossa 28 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 44 prosenttia (Luopa ym. 2014, 35). Vuoden 2015 nuorisobarometrissa 86 prosenttia vastaajista ilmoitti harrastavansa säännöllisesti jotakin liikuntaa, ja iän myötä liikuntaharrastus yleistyi (Myllyniemi 2015, 52-53).

9.5 Nuorten elintavat

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan suomalaisten nuorten raittius on lisääntynyt. Perusopetuksessa 61,7 prosenttia, lukiossa 35,1 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 26,4 prosenttia vastaajista oli raittiita (THL 2017c). Myös nuorten säännöllinen tupakointi on tutkimusten mukaan viime vuosina vähentynyt. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan päivittäin tupakoi perusopetuksessa 6,9 prosenttia, lukiossa 3,4 prosenttia ja ammatillisissa oppilaitoksissa 23,2 prosenttia vastaajista (THL 2017c).

Suomalaisten nuorten huumeokeilut ovat suhteellisen yleisiä, mutta säännöllisesti huumeita käyttää vain harva. Nuorisobarometrin 2015 mukaan nuorten keskuudessa niin sanottuihin mietoihin huumeisiin suhtaudutaan kuitenkin entistä hyväksyvämmiin. Näin on erityisesti kannabiksen suhteen, jonka käyttö on Helsingissä muuta Suomea yleisempää. (Myllyniemi 2015, 43.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan kannabista on ainakin kerran kokeillut 7,5 prosenttia peruskoululaisista, 11,6 prosenttia lukiolaisista ja 20,6 prosenttia ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista (THL 2017c).

9.6 Kouluolot ja opiskeluhuollon tuki

Kouluterveyskyselyn 2017 mukaan syrjivää kiusaamista ulkonäön, sukupuolen, ihonvärin tai kielen, vammaisuuden, perheen tai uskonnon vuoksi koulussa oli kokenut 24 prosenttia peruskoululaisista, 11 prosenttia lukiolaisista ja 13 prosenttia ammattiin opiskelevista (THL 2017e). Eri koulutusasteiden välillä on eroja kouluviihtyvyydessä, ammattiin opiskelevat viihtyvät koulussa lukiolaisia paremmin ja heillä on vähemmän koulu-uupumusta (THL 2017e).

Suurin osa kouluterveydenhuollon palveluja käyttäneistä oppilaista koki palveluihin pääsyn helpoksi, ja vuonna 2017 peruskoululaisista tytöistä 55 prosenttia oli käynyt edeltävän lukuvuoden aikana terveydenhoitajalla ja 23 prosenttia lääkärillä vähintään kerran terveystarkastuksen lisäksi (Wiss ym. 2017).

Kouluterveydenhuollon suositusten mukaan myös oppilaan vanhemmat tulisi tavata laajassa terveystarkastuksessa yläasteen aikana (Pirskanen ym. 2013). Silván ym. (2014) tutkimuksessa selvitettiin e-lomakekyselyllä syitä vanhempien poisjäämiselle kouluterveydenhuollon terveystarkastuksista. Saatujen vastausten mukaan vanhemmat jäivät pois terveystarkastuksista, koska kokivat kielteistä suhtautumista vanhempien läsnäoloon, olettivat nuoren suhtautuvan mahdollisesti kielteisesti vanhempien läsnäoloon, kokivat nuoren voivan hyvin tai uskoivat tämän terveyteen liittyvän tiedon välittyvän muilla tavoin (Silván ym. 2014, 250).

10 Nuorten kysymykset internetin verkkopalstalla

10.1 Yleisvointiin liittyvät kysymykset

Yleisvointia koskevia kysymyksiä aineistossa oli 23 kappaletta. Kysymysten aiheet käsittelevät hengityselinoireita, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, ruuansulatuskanavan oireita, sydänperäisiä oireita, sekä nuoruusiän fyysiseen kehitykseen liittyviä aiheita. Käsiteltyjen aiheiden joukossa on sekä kroonisia että akuutteja sairauksia. Monissa kysymyksissä oireita kuvaillaan tarkasti ja kirjoittaja on jo muodostanut mahdollisesti joko omiin tai muista lähteistä saatuihin tietoihin perustuen esidiagnoosin, johon pyytää muilta palstatalaisilta vahvistusta. Akuuttien terveysongelmien kohdalla kysytään usein muiden keskustelijoiden mielipidettä siitä, olisiko asian suhteen syytä hakeutua lääkärin hoitoon.

Hengityselinoireita ja flunssaa käsittelevissä kysymyksissä pohditaan syitä pitkittyneeseen flunssaan, jatkuvaan kylmyyteen ja paleluun, syitä nielurisojen turpoamiseen ja trombosyyttien kohonneisiin arvoihin sekä epämääräiseen sairasteluun. Lisäksi pohditaan influenssarokotteen ottamista ja sen mahdollisia sivuvaikutuksia.

”Flunssa on jatkunut jo kuukauden, lämpöäkin välillä. Mitähän pitäisi tehdä?”

”Googlen mukaan minulla on ilmeisesti leukemia. Huono olo, pääkipu ja ruokahalu mennyt. Pitäisikö mennä lääkärille?”

”Nouseeko mononukleosissa kuume heti ja mikä on erottava tekijä angiinaan? Nielurisat on turvonnet ja pieni nuha, mutta kuumetta ei ole.”

”Olin verikokeissa pitkään jatkuneen sairastelun takia, trombosyytit oli koholla, voiko flunssa vaikuttaa verihiutaleiden määrään?”

”Mitä mieltä olette influenssarokotuksista? Ajattelin ottaa ensimmäisen kerran tänä vuonna.”

Tuki- ja liikuntaelinsairauksia koskevat kysymykset käsittelevät pyöräonnettomuudessa kolhiutuneen polven hoitoa, selkä- ja hartiakipuja ja välilevyn pullistumaa.

”Kaaduin suoraan vasemman polven päälle, onkohan siitä jäänyt joku pysyvä vamma? Polveen on särkenyt ja polven alaosassa on luukyhmy.”

”Hartiat jumissa, keskiselkä niin kipeä etten pääse sängystä ylös. Hierontalaittekaan ei auta, pitäisikö mennä hierojalle?”

”Onko kellään välilevyn pullistumaa ja miten se teillä oireili?”

Sydän- ja rintaoireita käsittelevissä kysymyksissä pohditaan, voiko päiviä jatkunut paineen tunne rinnassa johtua mahdollisesta sydänviasta vai ahdistuneisuushäiriöstä, voivatko rintakivut johtua stressistä, ja tulisiko asian johdosta käydä lääkärillä. Lisäksi kysytään muiden palstalaisten kokemuksia sydänsairauksista, sekä pyydetään osallistumaan keskusteluun vertaistuen muodossa.

”Pistävää rintakipua ollut noin kahden viikon ajan, olen stressannut ja on ahdistanut. Onko muilla ollut samaa, jos kävitte lääkärillä niin mistä oli kyse?”

”Rinnassa on ollut monta päivää paineen tunne ja tuntuu etten saa kunnolla happea. Pyöräyttää ja heikottaa. Kädet puuttuu ja kaikkialle kehoon pistelee vuorottain. Mitähän tämä on?”

”Onko täällä muita sydänsairauksia omaavia ihmisiä? Olisi kiva jutella vertaistuen muodossa, onko vika operoitu vai miten sitä hoidetaan?”

Ruuansulatuselimistöä ja vatsaa koskevissa kysymyksissä pohditaan syitä ruokailun jälkeen ilmenevään alavatsakipuun ja turvotukseen, pitkään jatkuneeseen vatsatautumaiseen pahoinvointiin ja ruokahalun menettämiseen. Lisäksi mietitään voisiko pitkään jatkunut vatsakipu johtua laktoosi-intoleranssista tai keliakiasta, ja tiedustellaan muiden kokemuksista vastaavista oireista. Haavaista paksusuolentulehdusta sairastava pohtii mahdollisuutta elää täysipainoista elämää sairauden kanssa, ja pyytää asiassa muiden kirjoittajien vertaistukea.

”Vatsa tulee herkästi kipeäksi, en oikein tiedä mistä ruuista. Luulen, että ainakin leivästä. Onko kenelläkään ollut keliakia tai laktoosi-intoleranssi, voisiko tämä viitata niihin?”

”Viisi kuukautta ollut jatkuvaa pahoinvointia. Ylävatsassa tuntuu puristus. Lääkäri on tutkinut, mitään poikkeavaa ei löytynyt. Kaikki sanoo syyksi ahdistuksen, onko kenelläkään ollut vastaavaa? Pitäisikö kokeilla jotain ahdistuslääkitystä?”

”Maha turpoaa, kun syön ja juon vähänkin. En ole ylipainoinen, harrastan liikuntaa ja syön terveellisesti. Kuukautisetkin ovat olleet ihan normaalisti. Mistä voisi olla kyse?”

”Sain tietää sairastavani haavaista paksusuolentulehdusta. Kärsiikö joku samasta sairaudesta, miten sairaus on vaikuttanut elämäänne ja pystyttekö opiskelemaan tavallisesti?”

Lisäksi yleisterveyttä käsittelevissä kysymyksissä pohditaan millaisia ovat virtsatietulehduksen oireet ja mitä asialle tulisi tehdä. Uniongelmistä kärsivä kirjoittaja pohtii, miten nukahtaminen sujuisi helpommin, ja kysyy miten nukahtaminen sujuisi ilman unilääkkeiden käyttöä. Lisäksi kysytään HPV-rokotteen ottaneilta rokotteesta ja sen mahdollisista jälkioireista.

”Onko nämä virtsatietulehduksen oireita: tihentynyt virtsaamisen tarve ja paineen tunne mahassa?”

”Nukun huonosti, erityisesti nukahtaminen on vaikeaa. Olen kokeillut unilääkkeitä, mutta haluaisin olla ilman, onko neuvoja?”

”Sattuuko HPV-rokote ja tuleeeko siitä jälkioireita tai sivuvaikutuksia?”

Nuoruusiän kehitystä käsittelevissä kysymyksissä pohditaan rintojen kehittymistä murrosiässä, mietitään syytä voimakkaaseen hienhajuun, ja pohditaan seksuaalista suuntautumista, sekä sitä kenelle asiasta voisi puhua.

”Minkä ikäisenä teidän rinnat kasvoi nykyiseen kokoonsa, tuntuu että olen jotenkin jäljessä siinä asiassa, vaikka murrosikä alkoi ennen muita jo alakoulussa.”

”Hiki haisee jatkuvasti. Olen kokeillut kaikki deodorantit ja mikään ei tunnu toimivan. Yritän myös pitää hygieniasta huolta. Olisiko jollain jotain neuvoja ja ratkaisuja?”

”Ihastuin nuorempana poikiin, mutta nykyisin enemmän tyttöihin. Pitäisikö tästä kertoa vanhemmille vai mitä pitäisi tehdä?”

10.2 Mielenterveyteen liittyvät kysymykset

Mielenterveyteen liittyviä kysymyksiä aineistossa oli 13 kappaletta. Kysymykset käsittelevät masennukseen ja ahdistuneisuuteen liittyviä oireita, yksinäisyyttä, mielialalääkitystä, ja erilaisia mielialahäiriöitä. Kirjoituksissa pyritään hakemaan vertaistukea, jaetaan omia kokemuksia ja kysytään neuvoa muilta kirjoittajilta. Varsinaisia psykooseihin tai persoonallisuushäiriöihin viittaavia kysymyksiä palstalla ei ole.

Masennuksesta kirjoittavat kuvailevat masennusoireitaan, etsivät mahdollisia syitä masennukseen, ja pohtivat miten esimerkiksi läheiset voisivat tilanteessa auttaa. Lisäksi kirjoittajat kysyvät millaisia masennusoireita muilla palstalaisilla on ollut, miten oireet ovat ilmenneet ja kysyvät muiden palstalaisten kokemuksia mielialalääkkeistä. Ratkaisuja oman olotilan parantamiseksi mietitään kysymyksissä aktiivisesti. Kirjoituksissa on selkeänä linjana vertaistuen hakeminen muista palstan keskustelijoista.

”Kertokaa miltä tuntuu, kun on masentunut. Ovatko jotkin päivät parempia vai onko joka päivä samanlaista suorittamista ja sängystä ylösouseminen aina yhtä vaikeaa?”

”Tuntuu, että millään ei ole mitään väliä. Välillä luulin, että kaikki olisi jo paremmin, mutta nyt taas masentaa aivan kaikki. Haluaisin vaan itkeä ja olla menemättä yhtään mihinkään.”

”Olen kärsinyt masennuksesta, mutta sitten välillä tulee jakso, jolloin olen maaninen, puhelias ja energinen. Välillä olen taas masentunut. Onko jollain kokemusta vastaavasta?”

”Miten teillä on vaikuttaneet mielialalääkkeet? Onko tullut sivuoireita?”

”Masennuslääkkeet ilmeisesti auttaa, koska tällä viikolla on ollut jo monta aamua, jolloin tavalliset asiat tuottaa taas iloa.”

Ahdistuneisuudesta kärsivät kirjoittajat kertovat epämääräisestä pahasta olost, mutta tarkempaa syytä omalle ahdistuneisuudelle ei kuitenkaan yleensä osata nimetä. Kirjoittajat kuvailevat omia oireita ja olotilaa, pyytävät vertaistukea ja kysyvät muiden kokemuksia lääkityksestä.

”Välillä ahdistus menee pois, sitten se taas palaa, vaikka ei olisi mitään syytä ahdistua. Mitä tässä voisi tehdä? Kai on mentävä psykologille, vaikka ajatus siitäkin ahdistaa.”

”On tosi paha olla. Tuntuu, että teen kaiken väärin ja poden huonoa omatuntoa kaikesta. Soitin terkkarille ja sain ajan. Kaikki tunteet ovat vaan jotenkin patoutuneet.”

”Millainen lääkitys on teillä, joilla on ahdistuneisuushäiriö? Millaisia oireita teillä oli ennen diagnoosia? Vertaistukea kaipailen. Kertokaa myös, mitä lääkettä syötte.”

Yksinäisyydestä kärsivät kertovat kokemuksistaan, ja toivovat muiden neuvoja uusien ystävien saamiseen.

”Vuosien mittaan kaverit ovat vain kadonneet ja ainoatkin kaverit tuntuu etäisiltä. Ei ole oikein ketään kenen kanssa viettää aikaa koulun ulkopuolella. En tiedä onko tässä nyt mitään järkeä, mutta aina voi yrittää jos vaikka nyt samoin kokevia eksyisi lukemaan.”

Lisäksi kirjoituksissa kerrotaan omista mielialahäiriödiagnooseista, kuten paniikkihäiriöstä ja kysytään psykosomaattisesta oireilusta, kuten punastelusta. Kirjoituksissa haetaan myös apua viiltelyongelmasta kärsivälle ystävälle.

”Miten toimitte tilanteessa, kun saatte paniikkikohtauksen ja millä sen saa loppumaan?”

”Miten voisi olla punastumatta? Punastun helposti välillä ilman mitään syytä.”

”Kaveri on alkanut viiltelemään ja en tiedä mitä pitäisi tehdä.”

10.3 Ehkäisyyn ja seksuaaliterveyteen liittyvät kysymykset

Ehkäisyä ja seksuaaliterveyttä koskevia kirjoituksia aineistossa oli 10 kappaletta. Kirjoituksissa pohditaan oikeaa aikaa aloittaa ehkäisy, mietitään erilaisia ehkäisymuotoja ja niiden haittavaikutuksia, sekä kysytään neuvoja muilta palstalaisilta ehkäisyyn liittyvissä ongelmatilanteissa. Seksuaalitauteihin liittyviä kysymyksiä aineistossa ei ollut.

Kirjoituksissa pohditaan esimerkiksi ehkäisytablettien käytön aloittamista kuukautiskipujen ja iho-ongelmien takia ja ehkäisytablettien reseptin uusimista. Ehkäisytablettien aloitukseen liittyen pohditaan kuukautisten lyhentynyttä kestoja ja niukkuutta, sekä ehkäisytablettien käyttöön liittyvää vuotoa. Lisäksi kysytään ehkäisytablettien käyttöohjeita tilanteissa, jossa tabletti on jäänyt ottamatta oikeaan aikaan ja kysytään ehkäisytablettien säilytyksestä.

”Olen miettinyt, että haluaisin jossain vaiheessa alkaa käyttää pillereitä, myös kuukautiskipujen ja ihon takia. Ajattelin kysyä teidän kokemuksia, mitkä on olleet hyviä pillereitä ja onko tullut mielialanvaihteluja mukana?”

”Onko tämä normaalia liittyen e-pillereiden aloitukseen? Aloitin ensimmäistä kertaa e-pillereitä kuukautisten alkaessa, ne kuitenkin kestivät vain 3 päivää ja olivat hyvin niukat.”

”Otin ensimmäisen e-pillerin, eli kaksi pilleriä olen nyt syönyt yhteensä ja tunsin outoa tunnetta pohkeessa. Voiko kyseessä olla vain lihaskramppi vai jonkinlainen veritulppa?”

”Olen hämmentynyt näistä e-pillereiden ohjeista. Unohdin ottaa läpipainopakkauksen ihan viimeisen pillerin ja nyt luin mitä pitäisi tehdä. Pitäisikö ottaa uusi pilleri heti ja aloittaa uusi pakkaus vai aloittaa tauko heti?”

”Onko kenelläkään kokemuksia tästä uudesta ehkäisytablettien reseptistä? Aloitin käytön ja nyt on erikoista vuotoa”

”Olen käyttänyt koululääkärin reseptiltä saatuja e-pillereitä, resepti on loppumassa ja pitäisi mennä uusimaan se jollekin alan lääkärille, en kuitenkaan tiedä pystynkö menemään gynekologille tämän takia.”

”Paketti e-pillereitä jäi muutamaksi tunniksi pöydälle ikkunan eteen, johon paistoi aurinko. Luuletteko, että pillerit ehtivät mennä pilalle?”

Kysymyksissä pohditaan myös miten tulisi menetellä, kun kuukautiset ovat myöhässä ja epäillä raskautta.

”Epäilen olevani raskaana. Kuukautiset jo viikon myöhässä. Raskaustestin tekokaan ei onnistu, liuskatesti ei toimi. Onko kenelläkään käynyt samalla tavalla?”

”Alaselässä ja vatsassa kovaa kipua, raskauskin on mahdollinen, olen menossa lääkäriin. Mitenhän tätä kipua voisi lievittää?”

10.4 Menstruaatioon liittyvät kysymykset

Menstruaatiota käsitteleviä kysymyksiä aineistossa oli 7 kappaletta. Kysymyksissä pohditaan kuukautisten alkamisen ajankohtaa, kestoja ja kuukautiskipuja, sekä kysytään muilta palstalaisilta ohjeita tamponien käyttöön. Lisäksi pohditaan voisiko alavatsakipu liittyä kuukautisiin ja niiden mahdolliseen alkamiseen.

”Pelkään, että kuukautiset ei ala ikinä. Milloin teidän kuukautiset on alkaneet?”

”Aiemmin oli runsaita kuukautisia ja nyt niukempia, mistähän tämä voi johtua?”

”On ollut nyt kramppimaista alavatsakipua, mitähän tämä on?”

”En tiedä miten tamponia pitäisi käyttää. Voisiko joku antaa vinkkejä ja omia kokemuksia tamponeista?”

10.5 Ihoon liittyvät kysymykset

Ihoa koskevia kirjoituksia oli aineistossa 9 kappaletta. Kysymykset käsittelevät ihon kuntoa, ihon hoitoa ja ihonhoitotuotteiden valintaa. Lisäksi pohditaan aknen hoitoa ja pyydetään neuvoja akneen käytettävien lääkkeiden ja voiteiden valintaan.

”Käytättekö lievään akneen voiteita ja rasvoja vai antibioottia?”

”Kertokaa miten paransitte ihonne? Ihossa on aknea ja olen valmis kokeilemaan ihan mitä vaan ruokavalion muutoksesta lähtien. Itsetuntokin on varissut pois nykyisin surkean ihoni takia.”

”Miten saisin ihon kuntoon? Ihoni on täynnä pieniä finnejä. Pesen kasvot päivittäin. Miten saisin siis mahdollisimman puhtaan ja virheettömän ihon?”

”Minulla oli paljon finnejä, mutta aloin käyttää antibiootteja ja ne auttoivat. Nyt atooppinen iho puhkesi kasvoihin ja iho on herkkä. Mitkä tuotteet minulle sopisi?”

”Tarvitsen apua, millä tuotteilla puhdistaisin ihon ja meikin?”

”Elämäntapamuutoksen seurauksena minulle on tullut finnejä ja niistä jää ikäviä punaisia arpia. Osaako joku neuvoa missä vika tai sitten kertoa mikä avuksi noihin punaisiin läiskii?”

”Olen syönyt lääkkeitä akneen melkein kaksi kuukautta ja ei tässä ole oikein muutosta tapahtunut. Akne lähinnä vaihtaa paikkaa toiseen kohtaan.”

”Mikä auttaa poskessa olevaan kutisevaan ihottumaan? Hydrocortisonia en uskalla sitä kovin pitkäjäksoisesti käyttää. Lääkäriin en viitsisi mennä, joten onko jotain konsteja millä saisi kutinaa pois?”

10.6 Painoon ja ravitsemukseen liittyvät kysymykset

Painoa ja ravitsemusta koskevia kysymyksiä aineistossa oli 18 kappaletta. Kysymykset käsittelevät normaalin painon rajoja, laihduttamista ja liikunnan lisäämistä, liiallista alipainoisuutta, erityisruokavalioita ja syömishäiriöitä. Lisäksi pyydetään neuvoja ruokavalion parantamiseksi ja kysytään lisäravinteiden tarpeesta. Erikoisruokavalioihin liittyviä kysymyksiä oli vähän ja ne liittyivät vegaaniruokavalioon.

Palstalla pohditaan ja kysytään mitkä ovat normaalipainon rajat, miten laihduttaminen onnistuu, miten paljon on tarpeeksi liikuntaa päivässä, ja miten motivaatiota liikkumiseen voisi lisätä.

”Te, jotka olette olleet ylipainoisia: miten lähdit laihduttamaan ja oletko pysynyt normaalipainoisena? Minulla on selkeästi ylipainoa ja lasken sitä ruokavalion avulla, mutta haluan tukea laihdutusta liikunnalla.”

Lisäksi pohditaan, miten roskaruuan syömisestä, tunnesyömisestä sekä jatkuvasta ruokailun ja painon kontrolloimisesta voisi päästä eroon ja pohditaan mitä tehdä, kun vanhempi kommentoi ylipainosta ja kehottaa normaalipainoista kirjoittajaa laihduttamaan.

”En osaa syödä herkkuja. Pelkään lihomista enkä halua lihoa. Mitä tehdä?”

*”Rakastan liikaa roskaruokaa. Syön ainakin pari kertaa viikossa jotain hampurilaisia, piz-
zaa ja kebabia. Miten saisin ruokavaliostani terveellisemmän?”*

*”Aina, kun ahdistaa puran sitä syömällä. Onko teillä mitään vinkkejä, miten muuten pur-
kaa stressiä tai ahdistusta?”*

*”Nähdään harvemmin ja sitten kun nähdään saan aina kuulla painostani, vaikka olenkin
nykyisin jo normaalipainoinen. Miten asiasta voisi sanoa?”*

Lisäksi kysymyksissä pohditaan, miten paljon päivässä tulisi syödä, tiedustellaan ateriaehdotuksia, kun tavoitteena on saada lisää painoa, ja pohditaan mitä vitamiineja kannattaisi syödä.

”Minulla on vaikeuksia syömisen kanssa, nimenomaan siinä että mikä on tarpeeksi. Pysin syömään terveellisesti, mutta tiedän että syön välillä liian vähän, en vaan tiedä mitä lisätä ja mihin väliin.”

”Minulla on tavoitteena saada painoa lisää. Kertokaa mitä itse tykkäätte syödä.”

”Olen alipainoinen ja tarkoitus on saada paino nousemaan lähemmäs normaalipainoa. Tiedän ettei tällainen alipaino ole enää terveellistä ja paino pitäisi saada nousuun. Kuumakautiset ovat jääneet pois ja hiukset ja kynnet ovat haurastuneet.”

”Mitä vitamiineja te käytätte ja mitä olisi hyvä lisätä?”

Erikoisruokavalioita koskevissa kysymyksissä pohditaan vegaanisen kouluruuan saatavuutta, sekä pyydetään ohjeita vegaaniruokiin.

”Vegaanit, saatteko vegaanista kouluruokaa? Tarvitsitteko lääkärin todistusta ja miten pitkä prosessi on? Haluaisin olla vegaani, mutta en varmaankaan saa koulusta vegaaniruokaa.”

”Kaipaisin vinkkejä proteiinipitoisiin ja helppoihin vegaaniruokiin!”

Lisäksi kysymyksissä pohditaan kenelle syömishäiriöstä voi puhua, kun avun hakeminen tuntuu vaikealta. Toisaalta taas pohditaan mitä tehdä, kun läheiset luulevat, että kirjoittajalla on anoreksia, vaikka tämä omasta mielestään on aina ollut alipainoinen.

”Kenelle syömishäiriöstä kannattaa puhua? Avun hakeminen tuntuu hankalalta, kun ei ole läheisiä kenelle puhua asiasta.”

”Olen ollut koko elämäni ollut alipainoinen, nyt sukulaiset huomauttelee, että minulla on anoreksia, vaikka ei minulla sellaista ole.”

11 Pohdinta

11.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata nuorten internetin keskustelupalstalla esittämiä terveyteen liittyviä kysymyksiä, nuorten terveyteen liittyviä tietoja ja asenteita keskustelupalstan kysymysten perusteella, sekä sitä miten aiemmissa tutkimuksissa saadut tiedot nuorten terveydestä vertautuvat palstan kysymyksiin.

Nuorten terveyteen liittyvissä kysymyksissä verkkopalstalta tuli esille kuusi teemaa: yleisterveys, mielenterveys, ehkäisy ja seksuaaliterveys, menstruaatio, iho, sekä paino ja ravitsemus.

Yleisvointiin liittyvien kysymysten joukkoon kuuluivat erilaiset hengityselinsairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, ruuansulatuskanavan sairaudet sekä nuoruusiän fyysiseen kehitykseen liittyvät aiheet. Kysymyksissä kirjoittajat kuvailevat yleisesti omia oireitaan, hakevat vertaistukea muista palstalaisista, sekä kysyvät muiden kirjoittajien mielipiteitä ongelman ratkaisemiseksi. Osa kirjoittajista on myös muodostanut käsiteltävään ongelmaan omiin lähteisiin perustuvan diagnoosin ja hakee diagnoosille palstalla vahvistusta muilta kirjoittajilta. Käsiteltyjen aiheiden piiri on laaja, ja palstalla esitetyt kysymykset käsittelevät laajalti niin kroonisia kuin akuuttejakin sairauksia. Kirjoituksissa on selkeästi havaittavissa kirjoittajien yleisvointiin liittyvä vaihteleva tietoperusta. Osalla tietämys käsitelystä aiheesta on jo kattava, ja kirjoittaja on tietoinen mahdollisesti esimerkiksi trombosyyteista tai angiinan oireista. Osalla kirjoittajista taas on puutteellista tietoa esimerkiksi virtsatieinfektion oireista. Ongelmallista palstalla kuitenkin on se, että nuorten kysymyksiin ei ole saatavilla asiantuntijavastauksia, vaan niitä kommentoivat palstan muut keskustelijat. Monissa kirjoituksissa käy lisäksi ilmi kirjoittajan haluttomuus mennä keskustelemaan asiasta lääkärin tai terveydenhoitajan kanssa, ja virallisen terveydenhoidon tahon puoleen kääntymisen sijaan kysymykset esitetään pikemminkin mieluummin nimettöminä internetin terveyspalstalla. Kirjoituksista tehtyjen havaintojen perusteella onkin pohdittava, onko nuorille tarpeen kehittää yleisterveyden vaihtoehtoisia matalan kynnyksen palveluja, jonne yhteydenottaminen olisi helpompaa kuin terveysasemalle tai kouluterveydenhoitajalle.

Palstalla olevat nuorten mielenterveyteen liittyvät kirjoitukset käsittelevät masennukseen, ahdistuneisuuteen ja mielialahäiriöihin liittyviä oireita, yksinäisyyden kokemuksia ja mielialälääkityksen vaikutuksia. Kirjoituksissa pyritään yleisesti hakemaan vertaistukea, jaetaan omia kokemuksia ja puretaan omaa pahaa oloa. Kirjoittajat kuvailevat omia

oireitaan yleensä avoimesti, tarkasti ja analyttisesti, ja osalla kirjoittajista kysymyksistä välittyy myös taustalla oleva tietoperusta mielenterveyshäiriöistä. Toivottomuuden sijaan kirjoituksissa yleisesti pohditaan aktiivisesti erilaisia ratkaisumalleja. Kysymyksissä esimerkiksi pohditaan avun saamista viranomaistaholta omiin ongelmiin, vaikkakin osassa kysymyksistä avunsaaminen koetaan hankalana. Kysymyksissä heijastuu erityisesti nuorten tarve saada mielenterveyden ongelmatilanteissa nopeaa ja oikea-aikaista apua. Tehtyjen tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten mielenterveysongelmat ja yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet, ja myös nuorten keskustelupalstalla esittävät kysymykset ja keskustelunavaukset heijastavat näitä havaintoja. Kirjoitusten perusteella nuorille olisi pohdittava, onko nuorille tarvetta kehittää esimerkiksi erilaisia matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita, jotka toimisivat internetin kaltaisessa nuorten luontaisessa toimintaympäristössä. Nuorten mielenterveysongelmia on myös mahdollista ennaltaehkäistä nuorten kodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa tehtävällä mielenterveystyöllä.

Palstan ehkäisyä, seksuaaliterveyttä ja menstruaatiota koskevissa kirjoituksissa pohditaan oikeaa aikaa aloittaa ehkäisy, mietitään erilaisia ehkäisymuotoja ja niiden haittavaikutuksia, kysytään neuvoja ehkäisyyn liittyvissä ongelmatilanteissa, sekä pohditaan kuukautisten alkamista ja kuukautiskipujen hallitsemista. Nuorten palstalla esittämät kysymykset heijastelevat lisätiedon tarvetta kaikissa käsitellyissä aihealueissa. Ehkäisyä käsittelevissä kysymyksissä ilmenee erityisesti nuorten tarve saada lisää tietoa erilaisista ehkäisymuodoista, sekä siitä kuinka toimia erilaisissa ehkäisyn aloitukseen liittyvissä ongelmatilanteissa. Ehkäisyä käsittelevissä kysymyksissä välittyy osittain käsitys, että nuoret ovat jääneet kysymystensä kanssa yksin, ja tarpeellisen tiedon saaminen ehkäisyyn liittyvissä ongelmatilanteissa koetaan ongelmalliseksi. Myös nuorten menstruaatiota käsittelevät kysymykset kertovat nuorten tiedollisista puutteista liittyen niin kuukautisten alkamiseen kuin tamponien käyttöönkin. Kokonaisuudessaan palstan ehkäisyä ja seksuaaliterveyttä käsittelevät kysymykset heijastelevat aiheesta tehtyjä tutkimuksia, joiden mukaan suomalaisten nuorten seksuaaliterveyteen - ja käyttäytymiseen liittyvät tiedot ovat heikot. Keskustelupalstalla esitetyt kysymykset viittaavat erityisesti tarpeeseen saada aiheesta lisää tietoa ja ohjeistusta.

Keskustelupalstan painoa ja ravitsemusta käsittelevät kysymykset käsittelevät normaalin painon rajoja, laihduttamista, liiallista alipainoisuutta, terveellistä ruokavaliota, erityisruokavalioita sekä syömishäiriöitä. Nuorten aiheita käsittelevissä kysymyksissä kysytään neuvoja, jaetaan omia kokemuksia ja pyydetään vertaistukea muilta samoja ongelmia kohdanneilta. Kuten muiden käsiteltyjen aihealueiden kohdalla, myös painoon ja ravitsemukseen liittyvissä kirjoituksissa käy ilmi kirjoittajien aiheeseen liittyviä tiedollisia puutteita. Tämä käy ilmi esimerkiksi kirjoituksista, joiden aiheena on normaalipainon käsite ja terveellisen ruokavalion muodostuminen. Toisaalta nuorten kirjoituksista käy myös ilmi

se, että osa kirjoittajista on ravitsemuksen suhteen varsin tiedostavia, josta kertovat esimerkiksi palstalla esitetyt tarkat kysymykset lisäravinteiden tarpeesta ja erikoisruokavalioidista. Huomioitavaa kirjoituksissa on myös kirjoituksista ilmi käyvä taas vanhemmuuden tuen tarve liittyen oman kehon hyväksymiseen. Tähän viittaavat esimerkiksi syömishäiriöihin ja ylipainoon liittyvät kysymykset, joissa kirjoittaja kokee jääneensä vaille kaipaamaansa vanhemman tukea. Tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt ja nuorista lähes joka kolmas jättää päivittäisen koululounaan väliin. Sekä tutkimusten että keskustelupalstan kysymysten perusteella osalla nuorista on tarve saada lisää tietoa ravitsemukseen ja painonhallintaan liittyen. Lisäksi kirjoituksista välittyi tarve lisääntyneeseen vanhemmuuden tukeen nuorten positiivisen kehokuvan muodostamisessa. Tutkimusten mukaan nuoret oppivat ruokaan ja ruokavalioon liittyviä asioita ensisijaisesti omassa perheessä, jonne painopistettä asian suhteen tulisi koulun ohella siirtää.

11.2 Johtopäätökset

Internetin Keho- keskustelupalstan nuorten esittämien terveyteen liittyvien kysymysten perusteella on tehtävissä seuraavat johtopäätökset:

1. Osalla suomalaisista nuorista on tarve lisätiedon saamiseen terveyteen liittyvissä kysymyksissä.
2. Nuorten terveyteen liittyvän lisätiedon tarve ilmeni erityisesti seksuaaliterveyttä, ehkäisyä, ravitsemusta ja mielenterveyttä käsittelevissä kysymyksissä.
3. Nuorten terveyspalvelujen tulisi olla helposti saavutettavissa, ja niiden tulisi toimia nuorille luontaisissa toimintaympäristöissä.

Internetin terveyteen liittyvä Keho- keskustelupalsta toimii nuorille tärkeänä foorumina, jossa jaetaan omia terveyteen liittyviä kokemuksia, haetaan vertaistukea ja kysytään neuvoja. Nuorten elämä on yhä enemmän sidoksissa digitaalisiin sisältöihin, joka tulisi huomioida myös terveyspalveluja suunniteltaessa. Opinnäytetyössä tehtyjen havaintojen perusteella onkin pohdittava, olisiko nuorille tarpeen tarjota matalan kynnyksen virtuaalisia palveluja internetissä, jossa alan koulutettu asiantuntija antaisi neuvoja ja ohjaisi jatkohoitoon hakeutumisessa. Nuorten palvelujärjestelmiä suunniteltaessa on huomioi-

tava, että pelkkä toimivan terveydenhuollon olemassaolo ei riitä, jos nuori ei osaa hakeutua palvelun käyttäjäksi (Salmi yms. 2014, 22). Osalla kunnista ja kaupungeista on internetissä sosiaali- ja terveyspalvelujen itsehoitosivut, joissa on mahdollista saada tietoa ja apua oireiden ja sairauksien omatoimiseen tutkimiseen. Varsinaisiin akuutteihin kysymyksiin näiltä sivuilta ei kuitenkaan saa vastausta. Akuutteja kysymyksiä varten olevat terveysneuvonnat puolestaan toimivat yleensä puhelimitse ja jonotusajat ovat pitkät.

Opinnäytetyö tuotti uusia havaintoja suomalaisten nuorten verkon keskustelupalstalla esittämistä terveyteen liittyvistä kysymyksistä ja ongelmista. Nuorten esittämät kysymykset liittyivät mielenterveyteen, painoon ja ravitsemukseen, seksuaaliterveyteen, menstruaatioon, ihoon sekä yleisterveyteen. Tulevaisuudessa lisää pohdintaa tarvitaan nykyisen kouluterveyshuollon ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän kyvystä vastata nuorten palvelutarpeeseen, sekä mahdollisesta tarpeesta kehittää uusia vaihtoehtoisia palvelumuotoja nuorten terveyden edistämiseksi.

11.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyössä tarkasteltiin yleisesti keskustelupalstalla nuorten terveyteen liittyviä kysymyksiä. Jatkotutkimuksessa käsiteltävä aihealueita olisi mahdollista tarkastella yksityiskohtaisemmin keskittyen vain valittuun aihealueeseen. Opinnäytetyön aihepiiriin liittyen jatkotutkimusta voisi tehdä myös nuorten virallisen terveydenhuollon palveluihin hakeutumiseen vaikuttavista tekijöistä.

Lähteet

Painetut lähteet

Aira, T., Välimaa, R., Paakkari, L., Villberg J. & Kannas, L. 2014. Finnish pupils' perceptions of health education as a school subject. *Global Health Promotion* 21:3, 6-18.

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Vastapaino: Tampere.

Autio, M. & Eräranta K. 2008. Polarisaatio käsitteenä ja empiirisesti koeteltuna tutkimusteosinä. Teoksessa Autio, M., Eräranta K. & Myllyniemi S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 38. Hakapaino: Helsinki.

Hardoff, D. & Rigler S. 2011. Teens ask doctors on the internet: A One-year survey of an adolescent health internet forum. *Journal of Adolescent Health* 58:2, 47-48.

Harrikari, T. 2008. Riskillä merkityt: Lapset ja nuoret huolen ja puuttumisen politiikassa. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 87. Hakapaino: Helsinki.

Hirsimäki, T., Rantanen, A., Kivimäki, H., Koivisto, A.-M. & Joronen, K. 2015. Perhetekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien tyttöjen ja poikien itsearvioituun masennukseen. *Hoitotiede* 27:3, 199-212.

Karjalainen, V., Rantanen, A., Matikka, A., Koivisto, A-M & Joronen, K. 2017. Perhetekijöiden ja sosioekonomisten tekijöiden yhteys ammattiin opiskelevien nuorten itsearvioituun ahdistuneisuuteen. *Hoitotiede* 29:2, 113-124.

Kosonen, A-L., Haapala, I., Kuurala, S., Mielonen, S., Hänninen, O. & Carvalho, G. 2009. Health knowledge construction and pedagogical style in Finnish health education textbooks. *Health Education* 109:3, 226-241.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Gummerus: Jyväskylä.

Locher, M. 2010. Health Internet sites: a linguistic perspective on health advice columns. *Social Semiotics* 20:1, 43-59.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, J., Jokela, E. & Paananen R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Suomen Yliopistopaino: Tampere.

Myllyniemi, S. (toim.) 2015. Arjen jäljillä: Nuorisobarometri 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosaian neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto. Grano Multiprint.

Myllyniemi, S. (toim.). 2016. Katse tulevaisuudessa: Nuorisobarometri 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisosaian neuvottelukunta. Nuorisotutkimusverkosto. Grano Oy.

Niemelä, P. (toim.) 2010. Hyvinvointipolitiikka. WSOYpro: Helsinki.

Niskala, J., Ruotsalainen, H., Kyngäs, H. & Kääriäinen, M. 2015. Ylipainoisten nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuaikaan. *Hoitotiede* 27:3, 225-238.

Ormslow, M., Paakkari, L. & Kannas, L. 2013. Measuring child and adolescent health literacy: a systematic review of literature. *Health Education* 113:5, 433-455.

Pakarinen, M., Kylmä, J., Helminen, M. & Suominen, T. 2017. Ammattiin opiskelevien 15-19-vuotiaiden nuorten seksuaalikäyttäytymiseen liittyvät tiedot ja asenteet. *Hoitotiede* 29:2, 139-149.

Parviainen, H., Elorinne, A-L., Vaisanen, P. & Rimpelä, A. 2017. Consumption of special diets among adolescents from 1999 to 2013: A population-based study in Finland. *International Journal of Consumer Studies* 41:2, 216-224.

Pirkanen, M., Laukkanen, E., Varjoranta, P. & Pietilä, A-M. 2013. Nuorten päihteiden käyttö ja voimavarat: kouluterveydenhoitajan toteuttaman varhaisen tuen intervention arviointi. *Hoitotiede* 25:2, 118-129.

Ruotsalainen, H., Tammelin, T., Kääriäinen, M. 2014. Sosiaalista mediaa hyödyntävä elintapaohjausintervention kehittäminen ylipainoisille nuorille. *Hoitotiede* 26:4, 239-249.

Salmi, T., Kaunonen, M., Rissanen, M-L. & Aho, A-L. 2014. Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen. *Hoitotiede* 26:1, 11-24.

Siliquini, R., Ceruti, M., Lovato, E., Bert, F., De Vito, E., Liquori, G., Manzoli, L., Messina, G., Minniti, D., La Torre, G. 2011. Surfing the internet for health information: an Italian survey on use and population choices. *BMC Medical Information and Decision Making* 11: 21, 11-21.

Silvan, A., Koivula, M. & Joronen, K. 2014. Miksi vanhemmat eivat osallistu ylkoululaisten terveystarkastuksiin? *Hoitotiede* 26:4, 250-261.

Torikka, A., Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, A., Marttunen, M., Luukkaala, T. & Rimpelä, M. 2014. Self-reported depression is increasing among socio-economically disadvantaged adolescents: repeated cross-sectional surveys from Finland from 2000 to 2011. *BMC Public Health* 14:408.

Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi: Helsinki.

Valtatie, H., Joronen, K., Lehtonen, M. & Åstedt-Kurki, P. 2016. Poikien perheeseen liittyvät huolet ja ilonaiheet keskusteluissa Väestöliiton Poikien Puhelimessa. *Hoitotiede* 28:3, 217-228.

Sähköiset lähteet

Demi. 2016-18. Keho-verkkopalstan lukijoiden kysymykset.

Eskola J. 2014. Suomen lasten ja nuorten terveys on keskimäärin hyvä, mutta erot liian suuria. Viitattu 10.12.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kol00223&p_teos=kol&p_osio=109&p_selaus= .

Opetushallitus. 2018. Edu.fi.Terveystieto. Viitattu 20.2.2018. <http://edu.fi/perusopetus/terveystieto>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018a. Nuorisotyö. Viitattu 20.2.2018. <http://minedu.fi/nuorisotyö>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018b. Nuorisoasioihin liittyvät linjaukset ja kehittäminen. Viitattu 20.2.2018. <http://minedu.fi/nuoriso/linjaukset>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Valtakunnallinen nuorisotyön - ja politiikan ohjelma 2017-2019. Viitattu 20.2.2018. <http://minedu.fi/documents/1410845/4274093/VANUPO+FI+2017+final.pdf/92502e8e-0cd0-40f0-b097-5ef39e1d529f/VANUPO+FI+2017+final.pdf.pdf>.

THL. 2018. Nuoret. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 27.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>.

THL. 2017a. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Perhe- ja elinolot. Viitattu 27.2.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/perhe-ja-elinolot>.

THL. 2017b. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveys ja toimintakyky. Viitattu 27.2.2018.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/terveys-ja-toimintakyky>

THL. 2017c. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Elintavat. Viitattu 27.2.2018.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>.

THL. 2017d. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Koulunkäynti ja opiskelu. Viitattu 27.2.2018.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/koulunkaynti-ja-opiskelu>.

THL. 2017e. Kouluterveyskysely 2017: Oppilaat voivat paremmin peruskoulun alaluokilla kuin yläluokilla. Viitattu 15.1.2018. <https://www.thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2017-oppilaat-voivat-paremmiin-peruskoulun-alaluokilla-kuin-ylaluokilla>.

Wiss, K., Halme, N., Hietanen-Peltola, M. & Ståhl, T. 2017. Perusopetuksen opiskeluhoollon tilannekuva 2017: Yhdenvertaisuus haasteena sekä yksilökohtaisessa että yhteisöllisessä työssä. THL 2017. Viitattu 7.12.2017. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135219/TuTi_Opiskeluhoollon%20tilannekuva_final.pdf?sequence=1.