

Opinnäytetyö AMK

Sairaanhoidajakoulutus

2019

Roope Kallio, Emilia Lahti, Veera Siivola

AMMATTIKOULUA KÄYVIEN NUORTEN ELINTAVAT JA NIIHIN VAIKUTTAMINEN



Roope Kallio, Emilia Lahti, Veera Siivola

AMMATTIKOULUA KÄYVIEN NUORTEN ELINTAVAT JA NIIHIN VAIKUTTAMINEN

Suomalainen nuori voi paremmin ja on terveempi kuin aiemmin. Samalla terveys ja hyvinvointi jakautuvat kuitenkin vahvemmin kuin ennen. Osa nuorista voi todella hyvin, kun taas toisilla on monia ongelmia. Nuoren tulevaisuuteen vaikuttavat vahvasti hänen vanhempansa, ystäväpiiri, sekä hänen omat valintansa ja elintavat. Elintavat työhön valikoitui terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaisesti.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä ajantasainen tieto ammattikoulua käyvien nuorten elintavoista ja keinoista vaikuttaa niihin. Kerätyllä tiedolla on tavoite edistää ammattikoululaisten terveyttä, elintapoja ja tuoda esiin puutteet, sekä kannustaa Terveys- ja hyvinvoinninlaitosta ja muita ammattilaisia tutkimaan ja keräämään tietoa sekä kehittämään vaikuttamiskeinoja ammattikoulua käyvien elintapoihin jatkossakin.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimukset (n=18) työhön valikoitui sähköisistä tietokannoista, kuten Cinahl ja Google scholar, sekä THL:n kouluterveyskyselyistä.

Tutkimuksista kävi ilmi, että ammattikoulussa opiskelevien nuorten elintavat, ovat useilla osa-alueilla huonompia, kuin lukiossa opiskelevien saman ikäisten. Nuorten miesten elintavat olivat myös monilla osa-alueilla huonompia kuin naisten. Suurin osa ammattikoululaisista oli kuitenkin tyytyväisiä elämäänsä ja kokivat saavansa apua tarvittaessa.

Koulun rooli nuoren kasvussa on tärkeä. Erityisesti opiskeluterveydenhuollon tasapuolisuuden panostaminen on tulevaisuudessa ensiarvoista eriarvoisuuden vähentämiseksi. Pelkästään ammattikoululaisia koskevien tutkimusten määrä on rajallinen. Nuoren sosioekonomisen aseman vaikutus myös elintapoihin on jatkossa tutkimisen arvoinen.

ASIASANAT:

Ammattikoulu, Elintapa, Nuori

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nurse

2019 | number of pages 58

Roope Kallio, Emilia Lahti, Veera Siivola

LIFESTYLES OF THE YOUNG PEOPLE IN THE VOCATIONAL SCHOOLS AND HOW TO AFFECT THEM

Young people in Finland are healthier and feeling better than before. At the same time this is also more divided in the young people than before. The future of young people is influenced by their peers, parents and by their own choices and lifestyle. Lifestyles in the thesis were chosen by THL definition of them.

Purpose of this thesis is to collect up to date knowledge from day-to-day life of young people in vocational school. The thesis was carried out as a literature review. Studies (n=18) used in this work are selected from internet databases such as Cinahl and Google scholar.

Studies show that young people in vocational schools have inferior lifestyles compared to the rest of same aged. Men in this age category also have worse lifestyles in general compared to the women. Most students in vocational schools feel that they are happy with life in general and that the school provides enough support for them.

Studies that affiliate only with students in vocational schools are limited. Socio-economic background of the young people, and how that affect young people should be researched more. Schools role in the life of students is vital in shaping the life of young adults.

KEYWORDS:

Lifestyle, Vocational school, Young

SISÄLTÖ

KÄYTETYT LYHENTEET	6
1 JOHDANTO	7
2 AMMATTIKOULU	8
3 ELINTAVAT	10
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ	14
6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	15
6.1 Ammattikoulua käyvien nuorten elintavat	15
6.1.1 Liikunta	15
6.1.2 Suuhygienia	18
6.1.3 Uni	19
6.1.4 Ravitsemus	19
6.1.5 Ammattikoululaisten alkoholinkäyttö	20
6.1.6 Nikotiinituotteiden käyttö	21
6.1.7 Muut riippuvuutta aiheuttavat tekijät	23
6.2 Nuorten elintapoihin vaikuttaminen	24
6.2.1 Opiskeluhoolto	24
6.2.2 Liikunnan lisäys ja lihavuuden ehkäisy	26
6.2.3 Hygienian edistäminen	27
6.2.4 Unettomuuden ehkäisy	28
6.2.5 Ravitsemuksen tukeminen	28
6.2.6 Alkoholin käytön ehkäisy	30
6.2.7 Tupakoimattomuuden tukeminen	31
6.2.8 Muihin riippuvuuksiin vaikuttaminen	32
7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	33
8 POHDINTA	35
8.1 Jatkotutkinta ehdotukset	37

LÄHTEET	38
LIITTEET	48
Liite 1. Tiedonhakupöytäkirja	48
Liite 2. Tutkimustaulukko	50
KAAVIOT	
Kaavio 1. Ammattikoulua käyvistä harrastaa korkeintaan 1h/vko hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).	16
Kaavio 2. Ammattikoulua käyvien ohjatun liikunnan määrä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).	17
Kaavio 3. Ammattikoulua käyvien omatoimisen liikunnan määrä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).	17
Kaavio 4. Ammattikoululaisten ruokailutottumukset kouluviikon aikana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).	20
Kaavio 5. Ammattikoululaisten nikotiinituotteiden käyttö (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019i).	22

KÄYTETYT LYHENTEET

THL	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
AMK	Ammattikorkeakoulu
VRN	Valtion ravitsemusneuvottelukunta
YTHS	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
UKK-instituutti	Urho Kekkosen Kuntoinstituutti
ARENE	Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto
WHO	World Health Organization, Maailman terveysjärjestö
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
OPH	Opetushallitus
ETENE	Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta

1 JOHDANTO

Terveiserot ovat huomattavia nuorilla ja ne ovat osittain kasvaneet viime vuosina. Ammattiin opiskelevat kokevat terveytensä heikommaksi ja heidän elintapansa ovat kehnompia, kuin lukiolaisilla. Ammattiin opiskelevat muun muassa tupakoivat enemmän ja juovat itsensä humalaan lukiolaisia useammin. Suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden taso on jatkuvasti parantunut, mutta terveyden ja hyvinvoinnin jakautuminen suomalaisessa väestössä on yhä eriarvoisempaa. Tätä näkyy sosioekonomisten ryhmien välillä melkein kaikilla alueilla. Sosioekonominen asema koostuu muun muassa tuloista, omaisuudesta ja asumistasosta. Näiden edellytyksiä ovat puolestaan koulutus, ammatti ja asema työelämässä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019f.)

Terveelliset elintavat koostuvat liikunnasta, hyvästä ruokavaliosta ja levosta. Kavereiden kanssa tekeminen ja harrastukset kuuluvat olennaisesti nuorten hyvinvointiin. Nuorten terveelliset elintavat yleistyvät ja he kokevat olevansa kyvykkäitä vaikuttamaan omaan elämäänsä. Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt kaikissa opiskelijaryhmissä, ammattioppilaitosten tyttöjen keskuudessa eniten. Koululounaan syö päivittäin enemmistö opiskelijoista. Humalahakuinen juominen on vähentynyt vuodesta 2008 alkaen. Nuorten tupakointi on myös tilastojen mukaan vähentymässä, sen sijaan nuorten nuuskaaminen on lisääntynyt, sekä aiempaa useammalla pojalla on kokemusta nuuskasta. (Nuorten hyvinvointikertomus 2019.)

Opinnäytetyön tarkoitus on kerätä ajantasainen tieto ammattikoulua käyvien nuorten elintavoista sekä keinoista vaikuttaa niihin. Kerätyllä tiedolla on tavoite edistää ammattikoululaisten terveyttä ja elintapoja, tuoden esiin puutteet sekä kannustaa Terveyden ja hyvinvoinninlaitosta sekä muita ammattilaisia tutkimaan ja keräämään tietoa sekä kehittämään vaikuttamiskeinoja ammattikoulua käyvien elintapoihin jatkossakin.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Lounais-Suomen syöpäyhdistys, LSSY. Työ tehdään osana NIKO-projektia, joka on Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen ylläpitämä kehittämishanke. Projekti tähtää hyvinvoivaan, osallistuvaan, nikotiinittomaan ja omasta terveydentilastaan huolehtivaan nuorisoon.

2 AMMATTIKOULU

Ammattikoulussa voi suorittaa ammatillista perustutkintoa, ammattitutkintoa ja erikoisammattitutkintoa. Ammatillisen perustutkinnon voi suorittaa ammatillisessa oppilaitoksessa, oppisopimuskoulutuksessa tai työvoimakoulutuksessa. (Opetushallitus 2018.)

Ammattikoulua käyvä nuori on peruskoulun Suomessa tai ulkomailla vastaavan koulun käynyt, tai nuori, jolla on koulutuksen järjestäjän mukaan riittävät edellytykset tavoitteena olevaan tutkinnon hankintaan ja suorittamiseen. Ammatilliseen peruskoulututkintokoulutukseen hakeudutaan valtakunnallisessa yhteishaussa. Yhteishaussa käytettävistä valintaperusteista ja pääsy- ja soveltuvuuskokeista säädetään opetus- ja kulttuuriministeriön asetuksella. (Opetus- ja kulttuuriministeriön asetus opiskelijaksi ottamisen perusteista ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 2017/699.) Yhteishaussa nuori voi hakea johonkin suomalaiseen ammatilliseen kouluun ja hyväksyttävästi päästä johonkin ammattiin kouluttavaan tutkintoon (Opetushallitus 2018).

Ammatillisissa perustutkinnoissa on ammatillisten tutkinnon osien lisäksi yhteisiä tutkinnon osia. Yhteisillä tutkinnon osilla vahvistetaan elinikäisen oppimisen valmiuksia, kuten viestintään, matematiikkaan tai yhteiskunnassa toimimiseen liittyvää osaamista. (Opetushallitus 2019.) 1.1.2019 alkaen tutkintorakenteessa on voimassa olevia ammatillisia perustutkintoja 43 (Opetushallitus 2018).

Opetushallituksen laatima ammatillinen perustutkinto on laajuudeltaan 180 osaamispistettä, joista 135 pistettä on ammatillisia, 10 vapaasti valittavia ja 35 yhteisiä. Näihin 35 yhteiseen osaamispisteeseen sisältyy tutkinnon osa nimeltään yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittava osaaminen. Tämä osa sisältää työkyvyn ylläpitämisen, liikunnan ja terveyden. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.) Yksi osaamispiste tarkoittaa käytännössä 9-22 tuntia lähiopetusta. Koulutuksen järjestäjät saavat kuitenkin itsenäisesti määritellä tuntimääränsä ja tästä syystä eri oppilaitoksilla ja koulutusaloilla liikunnan määrä voi vaihdella suuresti. Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto osa-alueita on pakollisena kahden osaamispisteen verran. Käytännössä tämä tarkoittaa 18-44 tuntia lähiopetusta kolmen vuoden ammatillisen perustutkinnon aikana. (Tahvanainen 2016.)

Tilastokeskuksen mukaan ammatillisessa oppilaitosmuotoisessa opetussuunnitelmaperusteisessa peruskoulutuksessa vuonna 2017 oli noin 156 000 opiskelijaa, joista naisia oli noin 69 000. Uusien opiskelijoiden määrä vuonna 2017 oli kasvussa yhdellä prosentilla. Opetushallitus kertoo ammatillisten perustutkintojen olevan kansallisessa viitekehyksessä vaativuustasolla neljä. Yhteensä viitekehyyksiä suomessa on kahdeksan. Vuonna 2017 oppilaitosmuotoisen opetussuunnitelmallisen ammatillisen peruskoulutuksen suoritti 34 800 nuorta. (Tilastokeskus 2017.)

3 ELINTAVAT

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan elintavoilla eli terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan muun muassa alkoholinkäyttöä, unen määrää ja laatua, nikotiinituotteiden käyttöä, muita riippuvuuksia sekä hygieniaa, liikuntaa ja syömistottumuksia. Nämä edellä mainitut elintavat ovat keskeisten suomalaisten kansantautien riski ja suojatekijöitä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019f.)

Tasapainoinen ravitsemus, riittävä liikunta ja uni tukevat nuoren fyysistä sekä henkistä kasvua ja kehitystä. Ravinnontarve vaihtelee nuoren aktiivisuuden, yksilöllisen kasvun ja kehityksen nopeuden mukaan. Kouluaterian tulisi täyttää noin kolmasosa päivittäisestä energiantarpeesta. Virvoitusjuomat sekä makeiset useimmiten maistuvat nuorelle, näitä tulisi kuitenkin nauttia harkitusti ja harvoin. Nuori saattaa myös laihduttaa, mutta kasvalle nuorelle tämä ei ole suositeltavaa. Nuoren tulisi syödä ravitsemussuositusten mukaan viisi kertaa päivässä terveellisesti ja monipuolisesti. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015.)

Nukkumistapoja tarkasteltaessa tulisi huomioida koulupäivien kesto, sisältö ja koulumatkojen pituus sekä niihin käytettävä aika. Lisääntynyt internetin käyttö, television katselu ja erilaisten tietokonepelien pelaaminen häiritsevät nuorten nukkumistapoja. Terveyttä edistävät elintavat, kuten terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, riittävä liikunta sekä hyvät ihmissuhteet edistävät unta. Nuori tarvitsee unta noin kahdeksan tuntia yössä. Riittävä uni on tärkeää oppimisen, kasvun ja päivän rasituksista palautumisen kannalta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015.)

Oppimisen ja muistin kannalta unella on tärkeä tehtävä. Levänneet aivot pystyvät toimimaan luovasti ja joustavasti. Unen aikana muistijäljet lujittuvat ja korjaantuvat. Keskittyminen, tarkkaavaisuus, looginen ajattelu ja ongelmien ratkaisukyky paranevat. Syvän unen aikana työmuistista siirtyy opittua tietoa pitkäkestoiseen muistiin. Vilkeunella on suuri vaikutus tunnemuistiin ja taitojen oppimiseen. Opiskelun jälkeen nukuttu riittävä uni voi auttaa myös oivaltamaan jotain uutta opetellusta asiasta. Pitkittynyt univaje heikentää psyykkisesti ja fyysisesti hyvinvointia, terveyttä ja vastustuskykyä. Univajeen on todettu myös altistavan keskivartalolihavuudelle, verenpaine- ja sepelvaltimotaudille sekä aikuisiän diabetekselle. Se voi myös lisätä riskiä mielenterveydenhäiriöiden kehittymiseen. Univajeesta johtuva reaktio- ja huomiokyvyn alentuminen lisää merkittävästi onnettomuus- ja tapaturmariskiä. (Kunttu ym. 2011.)

Vielä kymmenen vuotta sitten liikuntaa oli toisen asteen ammatillisissa koulutuksissa sa-toja tunteja koko opiskelun aikana, tänä päivänä tilanne on toinen. Toisen asteen am-matillisen koulutuksen uudistukset tulivat voimaan 2015 syksyllä ja muutoksen yhtey-dessä liikunnan ja terveystiedon tilalle tuli uusi oppiaine työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto. Tämän lisäksi opintoviikot muuttuivat osaamispisteiksi. Haasteena on ko-ettu liikunnan opetukselle annettu vähäinen aika käy ilmi Jyväskylän yliopiston Pasi Tah-vanaisen liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmasta. Nykyisin moottorikulkuneuvot, kodinkoneet ja –elektroniikka, sekä muut passivoivat ajanviettolaitteet ja työtä helpotta-vat apuvälineet ovat vähentäneet liikunnan määrän arkiselta tasolta liian vähäiseksi. Va-paa-ajan liikunnalla tarkoitetaan työn ulkopuolella tapahtuvaa liikunnallista aktiivisuutta. Tähän sisällytetään urheilu, kuntoilu, työmatkaliikunta ja hyötyliikunta. (Loman 2015.)

Hygieniä on tärkein keino infektioiden ehkäisyssä. Ihmisten iholla, hiuksissa, limakal-voilla ja ruoansulatuskanavissa on runsaasti mikrobeja. (Harttio-Nohteri ym. 2018.) Hen-kilökohtaisesta päivittäisestä hygieniasta puhuttaessa tarkoitetaan tällä intiimialueiden pesuja, riittävää puhtaiden vaatteiden käyttöä ja vaihtoa. Säännölliseen puhtaudesta huolehtimiseen kuuluu myöskin hampaiden harjaus, ihon- ja hiustenhoito sekä yleisestä terveydestä huolehtiminen, jotta epäpuhtaudet ja hajut pysyvät poissa. (Kaisvuo ym. 2015.)

Koululaisten pitäisi syödä päivittäin viisi ateriaa päivässä ja paras janojuoma on vesi, kertoo hammaslääkäriliiton internetsivut koululaisten ja nuorten suunterveydestä huoleh-dittaessa. Lasten ja nuorten tulisi myös välttää karkkia ja ksylitolia olisi syytä käyttää säännöllisesti 3-5 kertaa vuorokaudessa. Tämän lisäksi hampaat tulisi harjata aamuin illoin fluorihammastahnalla pehmeäharjaksisella harjalla ja riittävän pienellä harjas-päällä. Hammasvälien puhdistus tulee myös aloittaa 10-12 vuotiaana. Suun terveyden-huolto on osa kouluterveydenhuoltoa. 2010 annetun asetuksen mukaan kunnan tulee ylläpitää opiskelijoiden terveydenhuoltoa ja alle 18-vuotiaille suun terveydenhuolto on maksutonta terveyskeskuksessa käydessä. (Hammaslääkäriliitto 2013.)

Tupakkatuotteilla tarkoitetaan tupakasta osittain tai kokonaan koostuvaa tuotetta. Nämä voidaan jakaa joko poltettavaksi tarkoitettuihin, tai savuttomiin tuotteisiin. Tupakkatuot-teiden myyminen ja välittäminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä. Tupakointi on myös kiel-letty monissa nuorten ympäristöissä, kuten oppilaitoksissa. (Valvira 2016.) Tupakkatuot-teissa pääasiallinen riippuvuuden aiheuttaja on nikotiini. Riippuvuus kehittyi kohtuullisen nopeasti, vaikkakin sen kehittymisen nopeus on yksilöllistä. Riippuvuuden kehittymisen

kannalta keskeisimmät mekanismit ovat keskushermoston reaktiot, nikotiinin metabolia maksassa ja näitä molempia säätelevät geneettiset tekijät. (Winell 2018.)

Savuttomista tupakkatuotteista yleisin on nuuska. Se on tupakkakasvista tehty nikotiinipitoinen tuote. Nuuska sisältää tupakkakasvin lisäksi maku- ja lisäaineita, joilla parannetaan säilyvyyttä ja tehdään käytöstä miellyttävämpää ja helpompaa. Yleisimmin nuuskaa käytetään valmiissa annospusseissa. Nenänuuskan ja purutupakan käyttö on harvinaista. Nuuskaaminen on tavallista yleisempää joukkueurheilulajeissa. Nuuskan käyttö lisää riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin sairastumiseen, aiheuttaa muutoksia suussa syövyttäen ikeniä ja värjäten hampaita. Nuuskassa oleva nikotiini aiheuttaa myös voimakkaan riippuvuuden, jonka vieroitusoireet ovat samankaltaisia kuin tupakassa. (Ollila 2016.)

Alkoholi ja sen liikkäyttö on yksi yleisimmistä terveysuhista Suomessa. Sen aiheuttamat ja siihen liittyvät kuolemansyyt ovat nousseet 2000-luvulla yhdeksi yleisimmistä kuolemansyistä työikäisillä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h.) Alkoholinkäyttö on lisääntynyt suomessa viimeisen vuosisadan aikana viisinkertaisesti asukasta kohden. Suomalaisten suosimat alkoholijuomat ovat vaihdelleet tänä aikana suuresti. Väkevien alkoholijuomien kulutus on vähentynyt ja keskioluiden sekä viinien kulutus on kasvanut. Alkoholin kulutus jakaantuu hyvin epätasaisesti. Osa kuluttaa runsaasti ja osa on täysin raittiita. (Seppä 2013.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoitus oli kerätä ajantasainen tieto ammattikoulua käyvien nuorten elintavoista sekä keinoista vaikuttaa niihin. Kerätyllä tiedolla on tavoite edistää ammattikouluisten terveyttä, elintapoja ja tuoda esiin puutteet, sekä kannustaa Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitosta ja muita ammattilaisia tutkimaan ja keräämään tietoa sekä kehittämään vaikuttamiskeinoja ammattikoulua käyvien elintapoihin jatkossakin. Opinnäytetyössä tutkimuskysymyksiksi muotoutui kaksi kysymystä, jotka ovat:

- 1) Mitkä ovat ammattikoulua käyvien nuorten elintavat?
- 2) Miten näihin elintapoihin voidaan vaikuttaa?

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ

Opinnäytetyön menetelmänä toimii kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Tämä on yleisin kirjallisuuskatsauksen tyyppi. Sitä voi luonnehtia yleiskatsaukseksi tutkittavasta ilmiöstä. Ilmiötä pystytään kuvaamaan laaja-alaisesti ja tarvittaessa voidaan luokitella tutkittavan ilmiön ominaisuuksia. (Salminen 2011.)

Opinnäytetyötä tehtäessä ensimmäisenä käydään usein läpi aiheesta löytyvä kirjallisuus. Löydetty kirjallisuus ja tieto auttaa saamaan syvemmän ymmärryksen olemassa olevasta tiedosta ja auttaa luomaan hyvän lähtökohdan kirjallisuuskatsaukselle. Tämän jälkeen on helpompi syventyä syvemmälle aiheeseen ja rajata kirjallisuus olennaiseen. Tutkimusaineiston kokoamisen analysoimisen jälkeen esitetään ja perustellaan pohdinta ja johtopäätökset. Oikeaoppisesti tehtynä tuotos ei tule olemaan pelkkä tiivistelmä tai listaus jo olemassa olevasta tiedosta. Tehtävä on pohtia kriittisesti löydettyjä ideoita ja informaatioita. (Turun ammattikorkeakoulu 2019a.)

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus käsittelee nuorten ammattikoulua käyvien opiskelijoiden elintapoja riippuvuuksista, hyvinvointiin ja tapoihin. Tiedonhaussa käytetään kirjastojen palveluita ja erilaisia tietokantoja, sekä näiden lisäksi tehtyä tiedonhakupöytäkirjaa (liite 1) ja tutkimustaulukkoa (liite 2). Materiaalin löytämisessä ja käsittelyssä käytettiin apuna Turun Ammattikorkeakoulun tiedon hakija opasta. Käytettäviä tietokantoja ovat mm. Terveysportti, Medic, Cinahl, Google scholar ja PubMed. Lähdeluettelon luomisessa RefWorks -tietokanta toimi tukena tarvittaessa. Hakusanoja taas työssä ovat mm. nuori, ammattikoulu, käypähoito suositus, elämäntavat, ammattikoululainen, terveyskäyttäytyminen, terveys, liikunta, uni, nikotiini, päihitteet, ravitsemus, ravitsemussuositukset, elintavat ja hyvinvointi. Aikarajaus työssä käytettävälle tiedolle rajataan aikaväliin 2009-2019. Opinnäytetyöhön valikoitui 18 tutkimusta.

6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

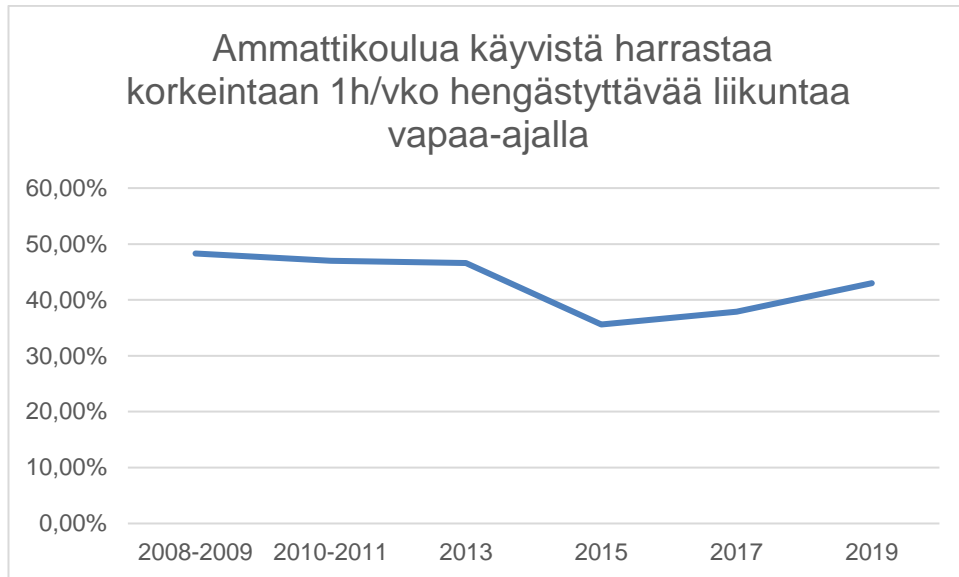
6.1 Ammattikoulua käyvien nuorten elintavat

6.1.1 Liikunta

Koulutuksen on huomattu vaikuttavan myös liikuntaan, liikunnallisuuteen ja sen määrään. Lapsuuden ja nuoruuden sosioekonominen asema näkyy myös liikkumisen eroina aikuisiällä. (Loman 2015.) Koulussa heikoimmin menestyneet ja lyhyelle koulutukselle päätyneet harrastavat liikuntaa vähemmän. Liikunnan harrastaminen on kallistunut huomattavasti viime vuosina. Tämän näkyy harrastusmahdollisuuden kasvun erona yhteiskuntaluokkien välillä. (Valtioneuvosto 2013.) BMC Public Health- lehdessä julkaistussa tutkimuskyselyssä ammattiin opiskelevat kokivat resurssinsa vapaa-ajan liikuntaan vähäisiksi. Liikunnan kielteiset puolet muuhun elämään nähden myös korostuivat heidän vastauksissaan lukiolaisiin nähden. Ammattikoululaiset kokivat myös heikommin liikunnan sopivan minäkäsitykseensä kuin lukiota käyvät. (Absetz ym. 2017.)

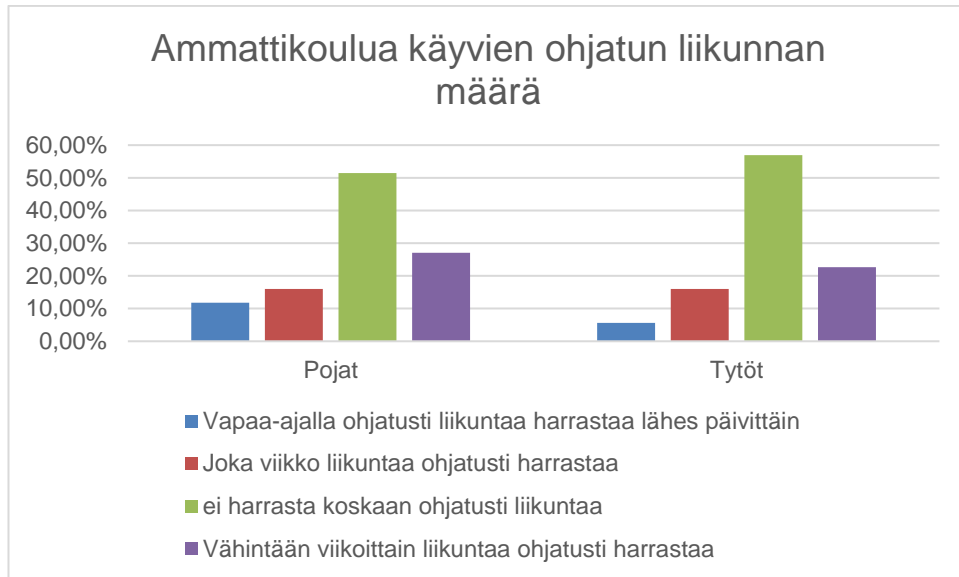
Terveyden ja hyvinvointilaitoksen koulukyselyssä ammattikoululaisten liikunnallisuus ja sen vähäisyys tulee esille verrattaessa liikunta-aktiivisuutta lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä. Ammattikoulusta löytyy myös liikuntaa harrastamattomia enemmän kuin lukiossa. Erittäin vähän liikkuvien osuus on 29 prosenttia ammattikoululaisista ja lukiota käyvistä 17 prosenttia. (Valtioneuvosto 2019.)

THL 2019 kouluterveyskyselyn perusteella ammattikoulua käyvistä nuorista alle neljäs osa harrastaa liikuntaa vähintään tunnin päivässä. Tämä on hieman enemmän kuin vuoden 2017 kyselyssä. Liikuntaa korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä harrastaa viides osa vastanneista. Tytöistä hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa vapaa-ajalla harrastaa hieman alle puolet vastaajista. Poikien luku on hieman tätäkin matalampi. Vastaavasti kyselyn mukaan pojista vähintään 16,9% liikkuu vähintään tunnin päivässä ja tyttöjen vastaava luku on 12,3%. Hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa harrastaa alle puolet vastaajista. Tämä näkyy Kaaviossa 1. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

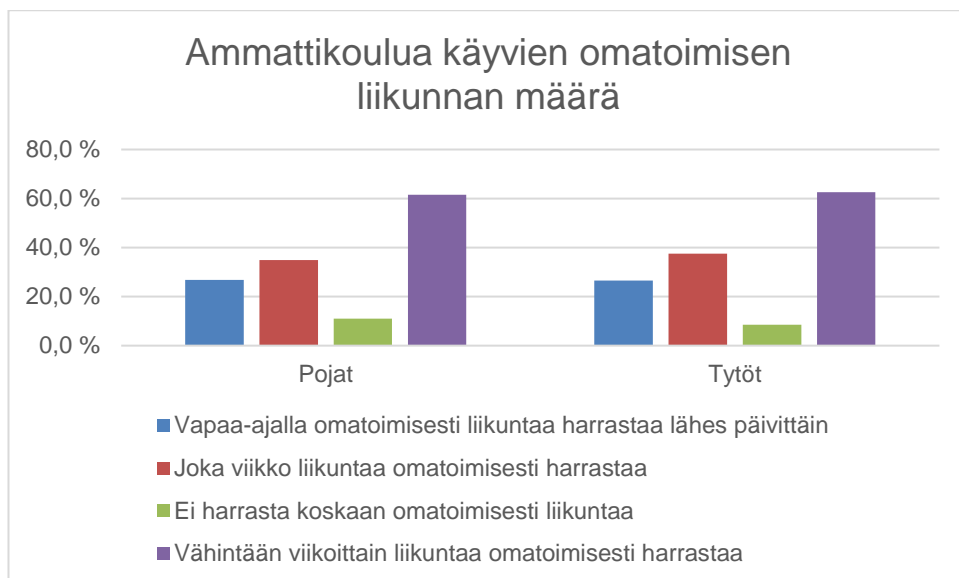


Kaavio 1. Ammattikoulua käyvistä harrastaa korkeintaan 1h/vko hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Liikuntaa ja urheilua kuukausittain tai harvemmin harrastaa yksi neljästä ammattikoulua käyvistä opiskelijoista. Kymmenesosa opiskelijoista ei urheile tai harrasta liikuntaa koskaan. Vastanneiden sukupuolella ei ollut merkittävää eroa edellä mainituissa indikaatioissa. Tytöt harrastavat kuitenkin omatoimista liikuntaa enemmän suhteessa poikiin, kun taas pojat harrastavat ohjattua liikuntaa suhteessa tyttöihin hieman enemmän. Tätä tulosta voi tutkia kaavioista 2 ja 3. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)



Kaavio 2 Ammattikoulua käyvien ohjatun liikunnan määrä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).



Kaavio 3. Ammattikoulua käyvien omatoimisen liikunnan määrä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019b).

Erään tutkimuksen mukaan vähävaraisuus vaikutti motivaattorina vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuteen. Kun liikunta harrastus oli maksullista, oli liikunnan harrastaminen säännöllisempää kuin omaehtoinen liikkuminen ilman rahan kulutusta. (Ryynänen 2017.)

Koko maan ammatillisia kouluja käyvistä joka neljännes on painoindeksin mukaan ylipainoisia. Pojista kolmas osa ja tytöistä neljäs osa. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista ylipainoisia on 15,9% kyselyyn vastanneista. Kokonaisuudessaan ylipainoisuus on tasaisesti kasvussa verrattaessa kouluterveyskyselyitä vuodesta 2008 eteenpäin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b.)

Tampereen yliopiston A. Kivimäen Sosiaalityön pro gradu –tutkielmassa lapsuus määrittyy nuorilla selvästi eriarvoiseksi. Tulosten perusteella toiset nuoret saavat hyvän perustan itsenäistymiseen ja aikuistumiseen, kun toiset saavat vain heikon perustuksen, joka tuottaa vaikeuksia. Hyvän lapsuuden kokeneet nuoret olivat muita terveempiä, normaali-painoisempia, liikunnallisempia ja he edistivät terveellisiä elintapoja omalla käytöksellään. (Kivimäki 2011.)

6.1.2 Suuhygienia

Yleinen hammashygienia on parantunut, kehitys parempaan on kuitenkin hidastunut viime vuosina. Tytöt huolehtivat edelleen hampaiden pesusta paremmin kuin pojat. (Jokela ym. 2013.) Kouluterveyskyselyjen mukaan Ammattikoulua käyvistä nuorista alle puolet harjaa hampaitaan kerran päivässä. Vuoden 2017 ja 2019 tilastojen mukaan hampaitaan ei harjaa koskaan 1,8% nuorista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.)

Virvoitusjuomien kuten myös energiajuomien sokeri ja happamuus vaurioittavat hampaiden hyvinvointia. Juomien nauttiminen lisää hampaiden reikiintymistä ja hampaan kiilteen kulumista. Suurimpia hampaisiin liittyviä haittoja ovat hampaiden eroosio ja hampaiden vihlonta. (Hiiri 2015.) Nuoret ovat suurin energiajuomien kuluttajaryhmä Suomessa. Tutkimusten mukaan energia juomien nauttiminen kasvaa lähestyttäessä 18:a vuotta. Energiajuomien nauttiminen on yleisempää poikien keskuudessa. (Jokinen 2018.) 2017 vuoden tilastokeskuksen kyselyn mukaan noin puolet ammattikoulua käyvistä nuorista nauttii energia juomia vähintään kerran viikossa. Kyselyyn vastanneista nuorista 6,2% kertoo nauttivansa energia juomia päivittäin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.)

6.1.3 Uni

Koko maan ammatillisista oppilaitoksista kouluterveyskyselyssä vähintään kerran viikossa väsymystä tai heikotusta kokee pojista joka neljännes ja tytöistä yli puolet. Luvut ovat hieman kasvussa verrattaessa vuoden 2017 lukuihin. Joka päivä väsymystä koki 15% vastanneista ammattikoulua käyvistä nuorista 2017 kyselyn mukaan. 2019 vuoden kyselyn mukaan vastaava luku on 17,3%. Väsymystä koetaan hieman enemmän kuin vuonna 2017. Pojat kokevat väsymystä huomattavasti vähemmän kuin tytöt. Lähes puolet pojista kokee väsymystä vain harvoin tai ei lainkaan. Väsymystä vain harvoin tai ei lainkaan kokee ainoastaan joka kymmenes tytöistä. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä koko maan ammattikoulua käyvistä pojista hieman yli puolet ja tytöistä hieman alle puolet kertoo nukkuvansa alle 8 tuntia arkisin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.)

6.1.4 Ravitsemus

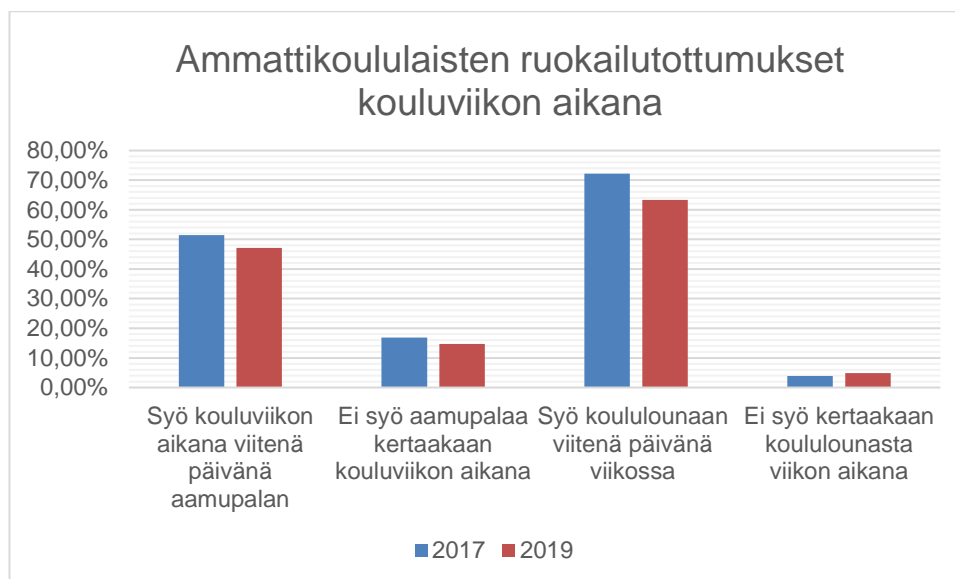
Väestön terveyttä ajatellen opiskeluikä ruokatottumuksineen on tärkeä elämänvaihe. Finnravinto 2007 -tutkimus kertoo, että suomalaisten aikuisten ruokatottumukset ovat kehittyneet pääosin positiiviseen suuntaan. Lasten ja nuorten ruokakulttuurissa huolestuttavaa on välipalatyypisten ruokailujen suosiminen sekä sokeripitoisten juomien nauttiminen. (Kunttu ym. 2011.)

Nuoret arvioivat liikkuvansa, syövänsä kasviksia, marjoja ja hedelmiä suosituksia vähemmän. Terveellisesti söi vain pieni osa. Nuoret uskoivat silti halutessaan saavansa tukea elintapakysymyksiin kouluterveydenhoitajalta, perheeltä ja ystäviltä. (Kyngäs ym. 2012.) Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä koko maan ammatillisen oppilaitoksen pojista ja tytöistä suurin osa syö harvemmin, kuin 6 päivänä viikossa hedelmiä, marjoja ja kasviksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Aiheen tärkeydestä huolimatta opiskelijoiden ruokailutottumuksista on niukasti koko väestöä koskevaa tietoa. Vuodesta 2008 alkaen on selvitetty ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden ruokailutottumuksia. Lukio-opiskelijoista puolestaan on selvitetty muutamien kysymysten avulla kouluterveyskyselyssä jo aikaisemmin. (Kunttu ym. 2011.)

Nuorten, jotka ovat valmistuneet ammattikoulusta ammattikuljettajaksi, ruokailutottumukset nähtiin pääosin olevan huonot tai tyydyttävät. Ruokailun sosiaalinen merkitys

myös korostui, perheen tai yhteisön puuttuminen vaikutti ruokailutottumuksiin epäedullisesti. Tulokset kertovat syömistottumusten olevan koko ajan elävä prosessi elämäntilanteen mukaan. (Kempainen 2011.)

Kaavio 4. kertoo tuloksia kouluterveyskyselystä koko maan ammattillisen oppilaitoksen opiskelijoiden ravitsemustottumuksiin kouluviikon aikana liittyen vuosilta 2017 ja 2019. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).



Kaavio 4. Ammattikoululaisten ruokailutottumukset kouluviikon aikana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a).

6.1.5 Ammattikoululaisten alkoholinkäyttö

Alkoholin käyttö on vahvasti yhteydessä yhdessäoloon ja hauskan pitämiseen nuorten keskuudessa. Alkoholin käyttö koetaan rentouttavana ja rohkaisevana, sekä sen koetaan kohottavan mielialaa. Alkoholinkäyttöön nuorilla liittyy usein sosiaalinen paine. (Selin 2013.) Alkoholinkäytössä ei alaikäisillä ole suuria eroja sukupuolien välillä. Nuorten juomisessa ei perhetaustalla tai paikkakunnalla ole juurikaan vaikutusta. (Karvonen 2016.)

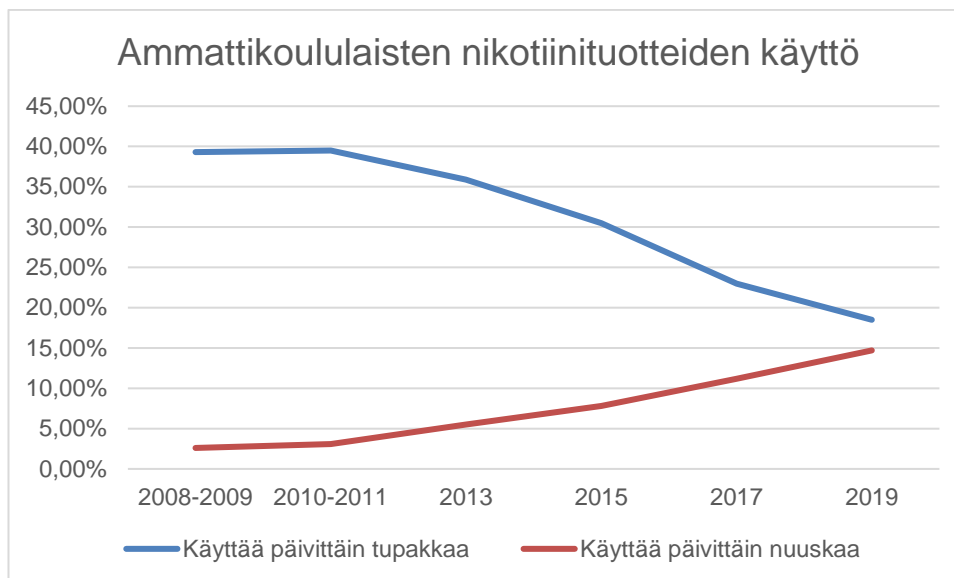
Viime vuosikymmenelle nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt. Ammattikoulua käyvistä nuorista 2010 alkoholia käytti viikoittain viides osa, kun vastaava luku vuonna 2019 kymmenes osa vastaajista. Ammattikoululaisista suurin osa hyväksyy ikäistensä alkoholin

juomisen vähäisissä määrissä, humalahakuisen juomisen hyväksyy puolet. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019h.) Noin joka neljäs ammattikoulua käyvä nuori kertoo juovansa tosi humalaan vähintään kerran kuukaudessa (Ikonen & Helakorpi 2019). Nuorten alkoholin käyttö on kuitenkin vähentynyt niin kansainvälisesti, kuin suomessakin. Humalahakuisen juomisen vähentymisestä huolimatta erot lukiolaisten ja ammattikoululaisten välillä ovat edelleen selkeitä. (Louhelainen 2019.) Ammattikoulua käyvät kuluttavat lähes kaksinkertaisen määrän alkoholia lukiota käyviin verrattaessa (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019h).

Vanhempien koulutuksella ja lasten sosioekonomisella asemalla on tutkittujen tutkimusten mukaan ollut vaikutusta nuorten elintapoihin ja terveystottumuksiin (Kivimäki 2011; Hänninen 2013). Eräässä tutkimuksessa perheen matala taloudellinen tilanne oli vahvemmin yhteydessä nuoren alkoholin käyttöön kuin vanhempien ammattiasema. Samassa tutkimuksessa tytöt joivat todennäköisemmin humalahakuisesti, koettuaan perheensä taloudellisen tilanteen heikoksi. Toisaalta saman tutkimuksen mukaan ei voida todeta suoraa syy-seuraussuhteita sosioekonomisen aseman ja terveystottumusten välillä. Sillä taustalla voi olla muita elämäntilanteesta johtuvia tekijöitä. (Louhelainen 2019.)

6.1.6 Nikotiinituotteiden käyttö

Nuoret kokivat, että nikotiini- ja tupakkatuotteiden käyttö on osa heidän arkeaan ja heidän oli vaikea kuvitella elämää ilman tuotteita. Käytön hyödyt koettiin suuremmiksi, kuin haitat, joka taas vaikeutti lopettamista. Koulun mahdollisuudet puuttua käyttöön koettiin vähäisiksi ja monilla tuotteiden käyttö lisääntyi koulupäivänä. (Eemola 2017.) Ammattikoulua käyvistä nuorista suurin osa oli vuonna 2019 kokeillut tupakkaa. Nikotiinituotteiden käytön hyväksyi yli puolet nuorista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Tutkimusten mukaan nuorten tupakkatuotteiden käytön väheneminen on pysähtynyt vuosien 2017-2019 aikana. Nuuskan käyttö on lisääntynyt 16-18-vuotiailla pojilla ja tytöillä. (Ahminen ym. 2019.) Nikotiini tuotteiden käyttö on myös paljon yleisempää ammattikoululaisten keskuudessa kuin lukiolaisten (Hänninen 2013).



Kaavio 5. Ammattikoululaisten nikotiinituotteiden käyttö (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d).

Poltettavista tupakkatuotteista yleisimpiä ovat tehdasvalmisteiset savukkeet. Muiden tuotteiden, kuten itsekäärityn tupakan, sikarien, piipputupakan ja vesipiipputupakan käyttö on vähäistä. Savukkeet ja tupakansavu sisältävät arviolta 4000-7000 kemikaalia, joista 69 on todettu karsinogeeneiksi, eli syöpää aiheuttaviksi. Tupakoinnin aloittamisen syyt löytyvät usein mielikuvista, joita liitetään tupakointiin. Sen uskotaan rauhoittavan ja auttavan saamaan kavereita. Kaveripiirin merkitys tupakoinnin kiinnostavuudessa onkin suuri. (Ollila 2016.)

Nuuskan suosio on noussut tasaisesti vuosien varrella. Vuonna 2010 ammatillisessa opilaitoksessa opiskelevista nuuskasi päivittäin 3,1%, kun vuonna 2019 päivittäin nuuskaavia oli 14,7%. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Päivittäin nuuskaavien määrä on lähes kolminkertainen verrattuna lukiossa opiskeleviin. Nuoret kertovat itse, että nuuskaa käytetään niin säännöllisesti kuin kokeillen. Nuuskaa käytetään myös tupakoinnin yhteydessä. Sen käytön koetaan olevan helpompaa ja näkymättömämpää kuin tupakointi. (Peltola 2019.)

6.1.7 Muut riippuvuutta aiheuttavat tekijät

Ammattikoulua käyvien nuorten yleisimmin käyttämä huumausaine on kannabis. Vuonna 2019 noin viides osa oli kokeillut kannabista vähintään kerran, useammin kuin kerran oli kokeillut hieman yli kymmenes osa vastaajista. Kaikkiaan laittomia huumeita, kuten kannabista, ekstaasia, tai amfetamiinia oli kokeillut 20,1% vastaajista. Viimeisen 30 päivän aikana nuorista 2,6% oli käyttänyt jotain edellä mainituista aineista. Kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaiset käyttävät hieman vähemmän huumeita kuin ammattikoululaiset. Huumausaineiden käyttö on verrattain vähäistä alkoholin käyttöön nähden. Nuorista 61,7% koki, että omalta paikkakunnalta on helppo hankkia huumeita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Huumeiden käyttäjistä enemmistö on naimattomia, työttömiä, opiskelevia miehiä. (Hakkarainen & Karjalainen 2013.)

Ammattikoululaisista nuorista joka neljäs kokee, että aikaa pitäisi viettää muutoin kuin internetissä. Internetillä tässä yhteydessä tarkoitetaan erilaisia laitteita, kuten kännykkää tai tietokonetta, joilla käytetään esimerkiksi sovelluksia tai sosiaalista mediaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Haasteet rahankäytön hallinnassa, epäsäännölliset nukkumistottumukset, harrastamattomuus ja päihteiden käyttö ovat yhteydessä heikompaan menestymiseen ja edistymiseen opinnoissa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Opintojen sujumattomuus saattaa olla yhteydessä opintojen keskeyttämiseen. (Ketomäki 2011.)

Nuorista neljäs osa on yrittänyt tuloksetta vähentää netissä vietettyä aikaa. Syömisen tai nukkumisen väliin netin käytön vuoksi on jättänyt joka kymmenes nuorista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Nämä ovat myös tyypillisiä varoitusmerkkejä internetin käytön muuttumisesta ongelmalliseksi. Internetin ongelmallista tai liiallista käyttöä hoidetaan hyvin pitkälti samoin tavoin kuin muitakin riippuvuuksia. Tavoitteena ei yleensä ole internetin käytön lopettaminen, vaan käytön vähentäminen järkevään ja kohtuulliseen määrään. (Ahjoniemi 2015.)

6.2 Nuorten elintapoihin vaikuttaminen

6.2.1 Opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto on yhteisöllistä ja yksilöllistä. Se edistää opiskelijan fyysistä ja psyykkistä terveyttä, kuten myös sosiaalista hyvinvointia ja hyvää oppimista. Opiskeluhoolto ylläpitää ja lisää näiden edellytyksiä oppilaitosyhteisöissä. Yksilöllinen opiskeluhoolto ehkäisee ja antaa tukea yksilötasolla. Käytännössä tällä tarkoitetaan yksittäiselle oppilaalle annettavia koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palveluja. Opettajat ovat avainasemassa tunnistamaan opiskelijan tarpeet yksilöllisellä tasolla. (Opetushallitus 2019.) Yhteisöllisellä tasolla opiskeluhoolto on ensisijaista ehkäisevää ja kaikille, sillä edistetään oppimista, terveyttä ja hyvinvointia, osallisuutta, vastuullisuutta sekä ympäristön kysymyksiä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019g).

Opiskelijahuollon merkitys ja tarve on kasvanut sekä se kasvaa yhä. Toiminnan painopisteet ovat opiskelijoiden yksilöllisiin ja yhteisöllisiin tarpeisiin vastaamista. Suurimmat ongelmat liittyvät opiskelijahuollon toimintaan, suunnitteluun ja johtamisen hajanaisuuteen. Opiskeluterveydenhuollon palveluiden riittämättömyys, eri toimijoiden vastuiden epäselvyys, seurannan ja arvioinnin puute ovat myös suuria ongelmakohtia. (Hietala ym. 2010.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain tarkoitus on taata ammattikoulua käyvälle nuorelle laadukasta ja yhdenvertaista opiskeluhooltopalvelua. Opiskeluhooltoon sisältyvät koulutuksen järjestäjän hyväksymän opetussuunnitelman mukainen opiskeluhoolto sekä opiskeluhoollon palvelut, joita ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Koulutuksen järjestäjä vastaa siitä, että opetussuunnitelman mukainen opiskeluhooltosuunnitelma toteutuu. Opiskelijan on oikeus saada ilmaista opiskeluhoolto. Lukuun ottamatta yli 18-vuotiaiden opiskelijoiden sairaanhoitopalveluita. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.)

Opiskeluterveydenhuollon erityisiä painotus ja työalueita ovat sairauksien ehkäisy, alkoholin ja muiden päihteiden ja tupakan käytön vähentäminen. Ruokailuun, liikuntaan ja painonhallintaan liittyvät asiat. Seksuaaliterveys, psykososiaalinen tuki ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpito. Lisäksi suun ja hampaiden hyvinvointi kuuluvat opiskeluterveydenhuollon ylläpitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Opiskeluterveydenhuollon yksilökohtaisiin tehtäviin kuuluu jatkuva opiskelijan terveyden tilan seuraaminen ja edistäminen. Opiskeluhoollon ja yksittäisen työntekijän keskiössä tulisi aina olla lapsen ja nuoren kohtaaminen. Kohtaamiseen sisältyy palvelun ja työntekijän helppous ja tuttuus, kynnyksettömyys, osallistuminen, luottamus avun saamiseen ja palautteen antamisen mahdollisuus. Kohtaamisen tavoitteena on aina nuoren avun saannin turvaaminen, terveyden edistäminen ja tarpeisiin vastaaminen. (Autio ym. 2019.)

Terveydenhoitajan, lääkärin, psykologin, kuraattorin ja opettajien ammattirooliin kuuluu kiinnostus opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia kohtaan. Tärkeää on siis varhainen ja oikeaoppinen puuttuminen opiskelijan terveydentilan ja hyvinvoinnin ollessa uhattuna. Oikeaoppinen huolen puheeksi ottaminen mahdollistaa hyvän kohtaamisen nuoren kanssa sekä tarpeiden tunnistamisen ja yksilöllisen tukemisen onnistumisen. (Autio ym. 2019.) THL:n sivuilla on monia kohtaamiseen ja puheeksi ottamiseen tehtyjä oppaita, jotka auttavat opiskeluhoollon työntekijöitä oikeaoppiseen tapaan keskustella nuoren elintavoista ja syntyneistä huolenaiheista (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019e).

Terveydenhoitajan terveystarkastus tehdään ensimmäisen opiskeluvuoden aikana kaikille toisen asteen opiskelijoille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Opiskeluterveydenhuolto pyrkii edistämään opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä. Tavoitteeseen pyritään pääsemään lisäämällä opiskelijoiden tietoja ja taitoja terveyden ylläpitämisessä ja edistämässä. Vahvistamalla opiskelutaitoja, ja riittävällä opintojen ohjauksella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019g.) Opiskeluterveydenhuolto pyrkii tuottamaan ja jakamaan kirjallista terveyden edistämismateriaalia, sekä suorittamaan yksilöllisiä terveystarkastuksia ja neuvomalla, tukemalla ja vahvistamalla opiskelijoita ja heidän voimavarojaan. Terveystarkastuksissa opiskelija ohjataan tarvittaessa oikeiden palveluiden piiriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Terveysviestintä on terveyttä edistävää tiedottamista opiskelijoiden terveystietoisuuden ja muun terveyteen liittyvän lukutaidon parantamiseksi. Opiskeluterveydenhuolto vahvistaa terveyden lukutaidonkehittämistä. Terveysviestinnän laajuus oppilaitoksissa riippuu käytettävissä olevista voimavaroista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

6.2.2 Liikunnan lisäys ja lihavuuden ehkäisy

Lihavuuden ehkäisyssä ja liikunnan määrän kasvussa avain asemassa ovat opiskelu- huollon ja liikuntatoimen työntekijät, terveydenhuollon ammattilaiset, sekä opiskelijoiden omat yhteisöt. Ammattilaisilla tulee olla riittävät työkalut, monipuoliset ravintotiedot ja selkeä ajantasainen kuva ruoka- ja liikuntakulttuureista ja -virtauksista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Tulevaisuudessa olisi tärkeä lisätä ammatilliseen koulutukseen työkyvyn ylläpitämistä, liikuntaa ja terveystietoa. Sekä lisätä seksuaaliterveyden osuutta ja huomioida syrjäytymisvaarassa olevat, ulkomaalaistaustaiset, seksuaalivähemmistöön kuuluvat ja muut mahdollisesti tukea enemmän tarvitsevat erilaisten hankkeiden avulla. (Terenius 2009.)

Eräässä tutkimuksessa tutkittiin mistä ylipaino ja tekemättömyys johtuu ammattikoulu- laisten sekä lukiolaisten mielestä. Tutkimus osoitti ammattikoulu- laisten ja lukiolaisten omaavan samanlaisen käsityksen lihomisen syistä. Samassa tutkimuksessa todetaan tarpeelliseksi tutkia tulevaisuudessa mistä asiantuntijoiden mielestä epäterveellinen ja fyysinen tekemättömyys johtuu. Näin voitaisiin lisätä ymmärrystä ja panostusta nuorten, ammattikoulu- laisten elintapoihin ja terveystottumuksiin. (Nieminen 2019.)

Sosiaali- ja Terveysministeriö on luonut valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 vuodelle. Yleisesti yleisellä valtakunnallisella ta- salla pyritään saamaan eri ikäiset yksilöt ja yhteisöt liikkeelle valtakunnallisilla toimilla. Toimet korostavat toiminnallisuutta ja liikuntaa edistäviä toimintatapoja erikoulu asteilla. Sosiaali- ja terveysministeriö on laatinut istumiselle kansalliset suositukset ja rajoitteet. Tavoitteena istumisesta johtuvan kuormituksen vähentyminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen etenkin lapsille ja nuorille. Tavoitteena on myös paikallistasolla lisätä tauko- liikuntaa ja vähentää juurtunutta istumiskulttuuria säädettävillä työpisteillä, kalusteilla ja välineillä, sekä toiminnallisilla opetusmenetelmillä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

Urho Kekkonen Kunto-instituutti on vuonna 2014 aloittanut Smart Moves –hankkeen jonka tarkoituksena on tuoda monipuolista liikuntaa ammattiin opiskelevien nuorten elämään ja vähentää heidän istumistaan. UKK-instituutin mukaan ammattikoulujen opiskelijat harrastavat vähemmän liikuntaa, nukkuvat vähemmän, viettävät enemmän ruutu-aikaa, syövät epäsäännöllisesti ja käyttävät enemmän päihteitä. Hanke toteutetaan sähköisiä tietopankkeja ja työkaluja hyväksikäyttäen. Smartmoves.fi nettisivuilta löytyy opiskelijoille, opettajille ja opiskeluhuollolle opetusmateriaalia, työkaluja ja ideoita aktiivisempaan arkeen ja koulunkäyntiin. Valtionneuvosto ja ministeriö antoivat 2 970 000 euroa UKK- instituutille elintapaohjaukseen sosiaali- ja terveydenhuoltoon vuodeksi 2017-2018. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013).

6.2.3 Hygienian edistäminen

Opiskeluterveydenhuollon tulee puuttua puutteelliseen hygieniaan, jos se vaikuttaa opiskelijan terveyteen, voimavaroihin, työympäristöön tai työhyvinvointiin. Tällöin opiskeluterveydenhuollon tulee tukea yksilöä ja selvittää syy puutteellisen hygienian taustalta ja kannustaa, tukea yksilöä ja tarjota apua. Opiskeluterveydenhuollon tulee ottaa huomioon opiskelijoiden erilaiset kulttuurit, kielet ja sairaudet, jotka mahdollisesti vaikuttavat ammattikoululaisten terveystietämykseen, hygienia käsitykseen sekä henkiseen- ja fyysiseen jaksamiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.)

Monikulttuurisuus voi tuoda uusia haasteita hygienian hoitoon. Esimerkiksi joissain kulttuureissa ei suositella käydä suihkussa tai kylpeä kuukautisten aikana. Häveliäisyys saattaa myös estää äitiä tai suvun muita naisia puhumasta suoraa nuorelle. Tärkeää on siis huomioida asiallisen ja selkeän hygienian ohjeistuksen antaminen kaikille omalla äidinkielellään. (Abdelhamid ym. 2010.)

Naposteletko hampaasi- teemalla, suun terveyden edistämiseksi, halutaan kiinnittää opiskelijoiden huomio nykypäivän ilmiöön, jatkuvaan naposteluun sekä sen haitallisiin vaikutuksiin suun terveyteen. Teeman avulla pyritään nostamaan ruokailutottumukset keskusteluun esimerkiksi hammashoitokäynneillä. Nuori pystyy testaamaan suun terveydentilaa ja hoitotottumuksia Naposteletko hampaasi? - testin avulla. (Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö 2019.)

6.2.4 Unettomuuden ehkäisy

Tavallisimmin syynä opiskelijoiden unihäiriöihin ovat stressi ja opiskeluihin liittyvä paine sekä ihmissuhteisiin liittyvät huolet. Toiminnallinen unettomuus yleensä alkaa elämäntilanteen muutoksesta, johon on luonnollista reagoida unettomuudella. Unettomuus liittyy myös usein moniin mielenterveyden ongelmiin, kuten ahdistukseen ja masennukseen. Vireystila on valveen ja unen välisen tasapainon keskeinen säätelijä, liiallinen vireys on myös unen este. Unettomuutta ylläpitävistä tekijöistä keskeisin onkin ylivireystila. Ylivireystila jatkuu itseään ruokkivana kehänä, unen saannin yrittäminen vain pahentaa tilannetta. Tämän toiminnallisen unettomuuden syynä on usein luonteenomaisuudet, kuten velvollisuudentunto, ylitunnollisuus ja liiallinen vaativuus. Nämä saattavat kääntyä nuorta itseään vastaan, kun aletaan kantamaan huolta suorituskyvystä huonosti nukutun yön jälkeen. Kännykän ja internetin jatkuva saatavuus myös ylläpitävät liiallista vireystilaa. (Kunttu ym. 2011.)

Ennaltaehkäisyssä on tärkeää painottaa fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeys. Unirytmien säännöllistäminen ja unihuolto eli nukkumista helpottavien ulkoisten olosuhteiden korjaaminen ovat keskeisiä asioita. Unettomuuden hoidon lähtökohtana on hyvä hoitosuhde ja seuranta. Suuri osa opiskelijoista hyötyy muutamasta hoito- ja seurantakäynnistä. Ongelmaan ratkaisun saattaa tuoda unipäiväkirjan pito viikon tai parin päivän ajalta. Lääkitystä tulisi harkita ainoastaan lyhytaikaisen unettomuuden hoidossa. Toiminnallista unettomuutta voidaan hoitaa kognitiivisella terapialla, jossa käsitellään mielen toimintamallien ja niistä johtuvien toimintatapojen vaikutusta hyvinvointiin ja unettomuuteen. (Kunttu ym. 2011.)

6.2.5 Ravitsemuksen tukeminen

Ravitsemusohjaus opiskeluterveydenhuollossa toteutuu terveystarkastusten ja vastaanottokäyntien yhteydessä. Niissä huomioidaan opiskelijoiden erityistarpeet, kuten mahdollinen yli- ja alipaino, syömishäiriöt, ruoka-allergiat ja erityisruokavaliot. Opiskelija voi saada lääkärintodistuksen lääketieteellistä erityisruokavaliota varten sekä tarvittaessa terveydenhoitajan ja lääkärin tukena toimii myös ravitsemusterapeutti. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Ravitsemusneuvonta toimii osana terveyttä edistävää ja sairauksia ehkäisevää kansanterveystyötä. Tavoitteena on antaa opiskelijalle terveyttä, hyvinvointia, vireyttä, toimintakykyä sekä oppimista edistävää ravitsemustietoa ja näin tukea elämänhallintaa ja ohjata mahdollisiin elintapamuutoksiin. Säännöllinen sekä riittävä syöminen tukevat tervettä ruokasuhdetta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Ravitsemusneuvonnan tulisi olla havainnollista ja käytännönläheistä. Nuorelle annetaan konkreettista ohjausmateriaalia, ohjauksessa puhutaan ruoka-aineista, kuten peruna ja pasta hiilihydraattien sijaan. Kuvallinen aineisto konkretisoi ohjausta, kuten lautasmalli. Kuvallinen neuvontamateriaali on välttämätöntä esim. maahanmuuttajille, jotka eivät ole vielä oppineet suomen kieltä. Empaattinen ja kannustava suhtautuminen nuoreen ja tilanteeseen luovat pohjan avoimelle vuorovaikutussuhteelle. (Schwab 2012.)

Ravitsemusneuvonnan tulee pohjautua ravintoanamneesiin, joka on kattava ja perusteellinen pohja ravitsemusohjaukselle. Sen tavoitteena on saada kokonaiskuva ruokailutottumuksista ja niihin vaikuttavista taustatekijöistä sekä ruokavalion keskeisistä ongelmakohtista. Tavoitteena on myös saada nuori mahdollisesti itse tietoiseksi omista syömisikäytymisistään. Tämä auttaa häntä itseään löytämään ratkaisuja ruokailutottumuksensa ja ruokavalion parantamiseksi. Ravintoanamneesia ja sen luotettavuutta voi parantaa tarvittaessa ruoka-aineiden frekvenssikyselyllä. Siinä selvitetään kuinka usein nuori käyttää eri ruoka-aineita ja elintarvikkeita. Myös alkoholin käytön selvittäminen onnistuu frekvenssikyselyllä. Ruokapäiväkirja on taas nuoren kirjanpitoa nautituista ruoista ja juomista vähintään kolmelta päivältä. Ruokapäiväkirjan tarkoituksena on auttaa nuorta tunnistamaan ruokavalionsa ongelmia. (Schwab 2012.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Opetushallitus ja Terveystieteiden tutkimuskeskus ovat yhdessä julkaisseet Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - ruokailusuositusten ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Suositukset muodostavat jatkumon, jolla edistetään elinikäisesti hyviä ruokailutottumuksia ja pyritään vähentämään ruokavalioihin liittyviä pulmia sekä kansansairauksien riskitekijöiden varhaista ilmaantumista. Ruokailusuositusten periaatteita ovat kestävä elämäntapa, osallisuuden, yhdenvertaisuuden ja terveyden tasa-arvon edistäminen. Jokaisella ammatillisissa oppilaitoksissa päätoimisessa perustutkintokoulutuksessa opiskelevalla on lakisääteinen oikeus maksuttomaan ateriiaan tietyin edellytyksin. Ammatillisissa oppilaitoksissa ruokailu liittyy yhteen tutkinnon osaan, jossa ruokailu on yksi terveyden, hyvinvoinnin ja työkyvyn edistämisen ja siihen sitoutumisen alue. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Oppilaitoksessa tarjotulla ruoalla on suuri merkitys osana hyvän ruokavalion kokonaisuutta ja opiskelijan arkirytmää. Järjestämällä opiskelija-asuntoloissa iltaruokailua voidaan vahvistaa yhteisöllisyyttä. Yhteinen ruoanvalmistus ja ruokailu tukevat nuoren arjen hallintaa, ruokaosaamista ja taloudenhallintaa. Oppilaitoksissa voidaan järjestää asuntoloissa tai omissa asunnoissaan asuville nuorille opintoja ja kerhoja taloudellisesta ja terveellisestä ruoasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Ruokailutilanne on kokemus, johon vaikuttavat erilaiset asiat, kuten opiskelijaravintolan visuaalinen ilme, tarjonta, palvelu, viestintä ja maine. Opiskelijaravintolan ympäristö vaikuttaa opiskelijaruokailun suosioon joko sitä lisäävästi tai vähentävästi. Muuntuvat tilat ja joustavat ruokailuajat lisäävät ravintolan viihtyisyyttä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Opiskelijaravintolassa tarjolla on kattavasti erilaisia aterioita ja välipalavaihtoehtoja opiskelupäivän aikana. Erityisruokavalioiden tarjoaminen opiskelijaravintolassa takaa sen, että jokainen opiskelija voi ruokailla päivittäin. Opiskelun monimuotoisuuden vuoksi, tulee ravintolan ruokatarjonnassa ottaa huomioon myös iltaruokajärjestelyt ja mahdolliset muut kohderyhmän erityistarpeet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

Ammatillisessa koulutuksessa voi olla fyysistesti kuormittavaa maastotyötä ja tämä vaatii kunnan ateriatarjonnan ja eväsmahdollisuuden. Luonnonvaraopiskelijat työskentelevät usein metsässä toisistaan erillään tai yksin. On siis tarkoituksenmukaista, että he käyttävät omia termosastioitaan lämpimälle ruoalle ja pakkaavat maastoon tarvittavat eväät. Opiskelijat voivat myös työskennellä ryhminä työmaalla ja näin oppilaitoksessa ruokailu ei ole mahdollista. Työmaalla työskennellessään opiskelijoille toimitetaan päivän ruoka joko lämpimänä tai jäähdytettynä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019.)

6.2.6 Alkoholin käytön ehkäisy

Alkoholin käytön kulutusta ja siitä aiheutuvia haittoja voidaan ehkäistä alkoholipolitiikalla. Tällä tarkoitetaan julkisen vallan toimia, joilla ehkäistään terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia alkoholista aiheutuvia haittoja. Alkoholipoliittisia keinoja ovat muun muassa alkoholin mainostuksen rajoittaminen, alkoholin verotuksen nostaminen, alkoholin myynnin rajoittaminen ja muiden yhteiskunnallisten toimintatapojen tehostaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

Kirjallisuuskatsauksessa perehdyttiin erääseen tutkimukseen hankkeesta, jossa tarjottiin yrittäjille myyntiin ja tarjoiluun koulutuksia, aktivoitiin nuoria ja nuoria aikuisia tapahtumilla ja oppilastöinä, kehitettiin paikallisia toimintarakenteita, seurattiin alkoholitarkastajien valvontakäyntien määriä sekä luotiin yhteistyöverkkoja pyrkimyksenä paikallisten alkoholihaittojen ehkäisy. Hanke lisäsi yhteistyötä valtion ja kunnan välillä, sekä lisäsi ymmärrystä siitä mitä paikallistasolla on mahdollista tehdä alkoholihaittojen vähentämiseksi ja miten se voidaan tehdä. (Holmila 2009.)

Alkoholin käytön vähentämiseen on myös laadittu ehkäisevä päihdetyön toimintaohjelma. Ehkäisevän päihdetyön järjestäminen perustuu lakiin. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.) Oppimisympäristöissä, kuten ammattikouluissa, ehkäisevällä päihdetyöllä on laaja merkitys. Se sisältyy opetussuunnitelman mukaisesti terveystiedon ja muiden aineiden opetukseen. Käytännössä tämä toteutuu joko oppilaitoksen ja opiskeluhuollon yhteistyössä, ulkoistettuna ostopalveluna tai ulkopuolisten asiantuntijoiden kanssa. (Soikkeli ym. 2015.)

6.2.7 Tupakoimattomuuden tukeminen

Tupakoimattomuuden tukemisessa tulee huomioida aloittamisen riskitekijät nuorella, joita ovat muun muassa vertaisten tai vanhempien tupakointi ja ongelmat koulunkäynnissä. Nuoret tarvitsevat myös ikäryhmänsä tupakointitottumukset ja erityispiirteet huomioivaa sekä tupakoinnin lopettamiseen apua antavaa matalan kynnyksen palvelua. Lääkehoidon hyödyistä nuorten tupakoinnin lopettamisessa ei ole tutkittua tietoa. (Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito: Käypä hoito-suositus, 2018.)

Oppilaitokset puuttuvat usein siihen missä tupakoidaan, eikä siihen tupakoidaanko. Koulujen henkilöstö kokee erityisen hankalaksi nuuskan käyttöön puuttumisen. Henkilökunta kokee puuttumisen vieraana ja liian intiiminä. Nuuskaaminen tapahtuu osana arkea, eikä erillisillä tälle tarkoitetuilla paikoilla. Osalla ammattikoulun aloista, kuten autoalalla, on myös syväle juurtuneet kulttuurit, jotka suosivat tupakkatuotteiden käyttöä. Tällöin muutoksen on nähty edellyttävän kulttuurimuutosta. Tupakkalaki ja järjestyssäännöt koetaan luovan perustan savuttomuuden edistämiseksi. (Heikkilä 2019.)

Tupakoinnin lopettamisen jälkeen vieroitusoireet alkavat 2-12 tunnin kuluttua ja ovat huipussaan 1-3 päivän kuluttua. Vieroitusoireet kestävät yleensä kolmesta neljään viikkoon.

Yleisimpiä vieroitusoireita on esimerkiksi huonovointisuus, ärtyisyys, tupakanhimo ja painon nousu. Vieroitusoireisiin on mahdollista saada nikotiinikorvaushoitoa, joka sopii myös nuuskasta vieroittamiseen. Korvaushoidon tarkoituksena on nikotiinipitoisuuden vähentäminen asteittain veressä, jolloin vieroitusoireet olisivat hallittavissa. (Määttänen ym. 2019.) Alaikäinen tarvitsee lääkärin reseptin nikotiinikorvaushoitotuotteisiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019i).

6.2.8 Muihin riippuvuuksiin vaikuttaminen

Huumausaineissa vieroittamisessa paras hoitotulos saavutetaan puuttamalla ongelmaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Terveystarkastukset tarjoavat mahdollisuuden keskusteluun päihteiden käytöstä. Päihdeongelmaisten nuorten hoitoa toteutetaan muun muassa nuorisoasemilla. (Huumeongelman hoito: Käypä hoito-suositus, 2018). Päihteiden ja huumeiden käytön välttäminen on parasta itsehoitoa. Erityisen tärkeää on huumeiden ja päihteiden jatkuvan ja säännöllisen käytön välttäminen, koska tämä johtaa helposti riippuvuuden syntymiseen. (Huttunen 2018).

Moni nuori on yrittänyt tuloksetta vähentää netissä vietettyä aikaa. Syömisen tai nukkumisen väliin netin käytön vuoksi on jättänyt kymmenes osa nuorista kouluterveyskyselyyn vastanneista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Nämä ovat myös tyypillisiä varoitusmerkkejä internetin käytön muuttumisesta ongelmalliseksi. Internetin ongelmallista tai liiallista käyttöä hoidetaan hyvin pitkälti samoin tavoin kuin muitakin riippuvuuksia. Tavoitteena ei yleensä ole internetin käytön lopettaminen, vaan käytön vähentäminen järkevään ja kohtuulliseen määrään. (Ahjoniemi 2015.)

7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Etiikka koostuu arvoista, ihanteista ja periaatteista. Etiikan keskeisiin kysymyksiin kuuluu oikeudenmukaisuus, ihmisoikeudet, ihmisen vastuu omista elämänvalinnoistaan ja voimavarojen priorisointi. (Isojärvi & Mäkelä 2017.) Näihin ajatuksiin pohjautuu opinnäytetyön eettinen pohdinta.

Tiedon käyttöön ja etsimiseen liittyy aina vastuuta ja veloitteita. Ennen opinnäytetyön aloitusta suoritettiin Turun AMK:n kirjaston tarjoaman tiedonhankinnan kurssin. Täällä paneuduttiin muun muassa lähdekritiikkiin, joka arvioi tiedon luotettavuutta. Käytössä on koko opinnäytetyö prosessin ajan kriittinen asenne lähteisiin ja omaan työhön. Lähdekritiikillä arvioidaan tutkimustiedon luotettavuutta koko prosessin ajan. (Turun ammattikorkeakoulu 2019c.)

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaan materiaalia ja seurantatietoja lukiessa ja materiaalia kootessa on käytetty hyvää tieteellistä käytäntöä ja yleisiä käyttäytymiseen ja tutkimuksiin perustuvia eettisiä periaatteita. Tällöin on noudatettu ammattialan eettisiä normeja sekä avoimia tieteen ja tutkimuksen toimintamalleja. Näin ollen toiminnassa on toimittu rehellisesti, eettisesti kestävästi sekä tieteellisten kriteerien mukaisesti yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta huomioiden sekä noudattaen yleisiä arvoja tallentamisissa, esittämisissä sekä tutkimusta arvioitaessa. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, ARENE RY.)

Opinnäytetyötä tehdessä on otettu huomioon ammattikorkeakoulujen yhteiset näkemykset ja yhdessä luodut kansainväliset viitekehykset sekä vastuu opinnäytetyöstä ja sen tekemisestä. Ja sen mukaisesti on huomioitu kestäväkehityksen periaatteita. Näitä huomioiden ja arvoja kunnioittaen vaikutetaan yhteiskunnallisesti osaamista hyödyntäen ja eettisiä arvoja kunnioittaen. (Auvinen ym. 2010.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan TENK ohjeita on noudatettu materiaalia koostettaessa. Työssä on perehdytty hyvään tieteelliseen käytäntöön sitä noudattaen sekä tutkimuseettikan keskeisiä näkökulmia ja lähtökohtia kunnioittaen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Opinnäytetyössä on otettu huomioon myös oikeus omaan elämään ja päätöksiin sekä erilaisiin vapauksiin, turvallisuuteen, tasa-arvoon ja syrjimättömyyteen. Opinnäytetyö ei loukkaa yksilöä, ryhmiä tai organisaatioita. Opinnäyte työssä on otettu esille moraaliseen

rehellisyyteen tukeutuvia tutkimuksia ja seurantatietoja, joilla pyritään tekemään hyvää ja välttämään haittaa sekä kunnioittamaan ihmisarvoa ja yksilöllisyyttä. (Isojärvi & Mäkelä 2017.)

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että vuosituhaten vaihteessa on tehty monia tutkimuksia ammattikoululaisten terveyteen liittyen, kuitenkin viimeiseen kymmeneen vuoteen valideja kehitystutkimuksia ei löydy runsaasti THL:n kouluterveyskyselyiden lisäksi. Nuorten ja näin ollen myös ammattikoululaisten terveys on parantunut vuosi vuodelta joiltakin tasoin. Silti monen ammattikoululaisen terveys ja terveystottumukset ovat suosituksiin nähden heikot. Nuorten vanhat terveyden kompastus kivet ovat poistuneet, mutta uudet ongelmat ovat löytäneet näiden tilalle. Muun muassa tupakointi on vähentynyt nuorten keskuudessa, mutta tämän tilalle käyttöön on tullut nuuska. (Nuorten hyvinvointikertomus 2019).

Vielä vuonna 2009 nuuskaa käytettiin vain marginaalisesti, yhdeksän vuotta myöhemmin nuuskaavien määrä oli kasvanut yli kymmenen prosenttia. Nuuskan kokeilu ja käyttö on lisääntynyt varsinkin nuorilla tytöillä (Ahtinen ym. 2019). Yli puolet ammattikoulua käyvistä hyväksyy nikotiini tuotteiden käytön (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d) ja moni kokee sen suureksi osaksi arkeaan (Eemola 2017). Huumeiden käyttö on maltillisempaa muihin päihteisiin nähden ammattikoulussa. Kuitenkin huumeiden käyttäminen on yleisempää ammattikoululaisten keskuudessa, kuin lukiolaisten. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d).

Yleinen hammashygienia on parantunut viime vuosi tuhannelta. Silti hammashygienia ei ole riittävällä tasolla suosituksiin nähden. Suositusten mukainen hampaiden harjaaminen ja ksylitolipurukumin käyttö on myönteisesti yhteydessä vanhempien korkeaan koulutukseen (Hänninen 2013). Monien tutkimusten perusteella vanhempien sosioekonomisella asemalla, koulutuksella ja varallisuustilanteella on suuri vaikutus nuoruuden toimintamalleihin ja terveystottumuksiin. Perheellä ja sen kulttuurilla on myös suuri vaikutus nuorten elintapoihin, hygieniasta ruokatottumuksiin. Lapsuus määrittyy nuorilla selvästi eriarvoiseksi. Toiset nuoret saavat paremmat lähtökohdat itsenäistymiseen ja aikuistumiseen, kun toiset saavat vain heikon perustuksen, joka tuottaa vaikeuksia terveellisten elintapojen valikoitumiseen. Hyvän lapsuuden kokeneet nuoret olivat muita terveempiä, liikunnallisempia ja aktiivisempia toteuttamaan terveitä elintapoja. (Kivimäki 2011; Louhelainen 2014; Ryyänen 2017.)

Tuloksia tarkastellessa nähdään, että unettomuus on yleistä nuorilla opiskelijoilla. Tyttöistä yli puolet kokevat väsymystä vähintään kerran viikossa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c.) Pojilla on huomattavasti vähemmän uniongelmia tai unettomuutta. Kuitenkaan aiheesta ei löydy paljoa tutkittua tietoa ammattikoululaisiin nuoriin kohdennettuna. Viimeisen kahden vuoden aikana kouluterveyskyselyiden vastaukset pojilla ja tyttöillä ovat pysyneet lähes samoina, kun kysyttiin nukkuvatko nuoret alle kahdeksan tuntia arkisin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019c). Asian yleisyyden ja liian vähäisten unituntien vuoksi opiskeluterveydenhuollon tulisi vahvistaa tukitoimiaan nuorten unen ja levon määrän riittävyyden takaamiseksi. Opiskeluhuoliin ja opiskelusta aiheutuvaan stressiin, joka vaikuttaa nuoren opiskelijan unen määrään, voitaisiin kiinnittää jatkossa enemmän huomiota kouluterveydenhuollon vastaanottokäynneillä tai terveystarkastuksissa. Uni on keskeistä nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta. (Kunttu ym. 2011).

Tilastojen ja tutkimusten mukaan lasten sekä nuorten välipalatyypinen ruokailu on lisääntynyt, mutta nuoret myös tunnistavat heikkouksiaan ravitsemuksen toteutuksessa ravitsemussuosituksen mukaan (Kunttu ym. 2011). Vain pieni määrä vastaajista söi lautasmallin mukaisesti. Alle puolet eivät syö aamupalaa viitenä päivänä kouluviikossa ja joka kymmenes ei syö aamupalaa kertaakaan. Koululounaan päivittäin syö yli puolet ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista nuorista, kuitenkin suurin osa syö harvemmin, kuin kuutena päivänä viikossa hedelmiä, marjoja ja kasviksia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d.) Syömistottumusten todetaan myös olevan elävä prosessi, jonka vuoksi koulussa annettava ravitsemusohjaus on tärkeää jatkossakin, jotta kasvien, marjojen ja vihannesten käyttö lisääntyisi (Kempainen 2011). Valtion ravitsemusneuvottelukunnan, Opetushallituksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhdessä laatimat Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta, ruokailusuositukset ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin, ovatkin oivallinen apu ravitsemuksen kokonaisvaltaiseksi tueksi ammatillisessa oppilaitoksessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2019).

Opinnäytetyöhön perehtyessä huomasi väistämättä, miten opiskeluterveydenhuollolla on hyvät perusteet ja kauniit ajatukset auttaa nuoria ammattikoululaisia terveyden ja elintapojen ongelmissa. Kouluterveyskyselyssä vuonna 2019, kävi ilmi että koko maan ammatillisen oppilaitoksen oppilaista 79% kokevat saavansa apua silloin, kun sitä todella tarvitsevat (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019d). Silti herää kysymyksiä saavatko oppilaat apua, jos eivät sitä itse osaa pyytää? Ja onko opiskeluterveydenhuollon ammatillisilla enää riittävästi resursseja ja aikaa auttaa ja huomata nuorten ongelmat?

8.1 Jatkotutkinta ehdotukset

Tupakoivien nuorien määrän ollessa laskussa, tulevat kehittämistutkimukset tulisi suunnata erityisesti nuuskaa käyttäviin nuoriin. Nuuskan saavuttamaa tietynlaista kultti asemaa nuorten parissa olisi hyvä tutkia. Nuuska on nikotiinituotteista ainut, jonka suosio on jatkuvasti kasvussa. Yleinen suhtautuminen nuuskaan on myös nuorten piirissä positiivinen.

Ammattikoululaisten terveystottumukset ovat kehnompia muihin ikäisiinsä verraten. Lapsuuden eriarvoisuus ja vanhempien sosioekonominen taso vaikuttaa tähän. Tulevaisuuden kehittämissuhteet tulisi siis kohdentaa lapsuuden ja nuoruuden eriarvoisuuden kitkemiseen, sekä ammattikoululaisten terveyden edistämiseen ja terveys erojen tasamiseen. Näin saataisiin eriarvoinen lapsuus ja nuoruus pysähtymään ja kyettäisiin kehittämään keinoja saamaan nuoret samalle lähtöviivalle aikuistumisen ja itsenäistymisen hetkellä, mukanaan samat työkalut ja eväät terveeseen varhaisaikuisuuteen. Ensimmäisiä konkreettisia toimia saisi olla työkyvyn ylläpitämisen, liikunnan ja terveystiedon tunti määrän nostaminen entiseen. Näillä keinoilla kyetään tukemaan ammattikoulua käyvien nuorten elintapoja kokonaisvaltaisesti.

LÄHTEET

Abdelhamid, P.; Juntunen, A; Koskinen, L. 2010. Monikulttuurinen hoitotyö. 1.painos. Helsinki. WSOYpro Oy

Absetz, P.; Araujo-Soares, V.; Borodulin, K.; Hankonen, N.; Haukkala, A.; Heino, M.; Hynynen, S-T.; Kujala, E.; 2017. What explains the socioeconomic status gap in activity? Educational differences in determinants of physical activity and screentime. Article number: 144. BMC Public Health. Viitattu 12.11.2019 <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3880-5>

Ahjoniemi, H. 2015. Nettiriippuvuuden hoito – haitalliseen netin käyttöön puuttuminen. A-klinikkasäätiö. Viitattu 22.11.2019 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuuden>

Ahonen, T.; Hakkarainen, H.; Heinonen, O.; Kannas, L.; Kantomaa, M.; Karvinen, J.; Laakso, L.; Lintunen, T.; Lähdesmäki, L.; Mäenpää, P.; Pekkarinen, H.; Sääkslahti, A.; Stigman, S.; Tammelin, T.; Telama, R.; Vasankari, T.; Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Helsinki. Viitattu 11.11.2019 http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Ahtinen, S.; Katainen, A.; Kinnunen, J.; Lahti, L.; Lindfors, P.; Myöhänen, A.; Ollila, H.; Pere, L.; Raisamo, S.; Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019 - Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö: Valtioneuvosto. Viitattu 22.11.2019 <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/161741>

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Area ry. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, AREA ry. Viitattu 19.11.2019 http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?_t=1526903222

Autio, E.; Hietanen-Peltola, M.; Rautava, M.; Laitinen, K.; 2019. Kohtaaminen keskiössä -Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhoollon palveluissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Helsinki.

Hiiri, A. 2015. Hampaiston kuluminen (attritio ja abraasio) ja kiilteen liukeneminen (erosio). Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 5.10.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=trv00103

Holmila, M.; Kesänen, M.; Tamminen, I.; Warpenius, K.; Warsell, L. 2009. Paikallinen alkoholipolitiikka. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. Viitattu. 23.11.2019 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80128/0fc37eeb-ac39-449b-be22-47e1e8c2bd47.pdf?sequence=1>

Huttunen, M. 2018. Päihde- ja huumeriippuvuus. Suomalainen lääkäriseura duodecim. Helsinki. Viitattu 23.11.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00414

Huumeongelman hoito. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 23.11.2019 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041>

Hänninen, J. 2013 Suunhoito, tupakka, nuuska ja alkoholi urheilevien nuorten miesten elämässä. Tutkielma Hammaslääketieteellinen tiedekunta. Hammaslääketieteenlaitos. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 22.11.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/44887/JohSyv241013.pdf?sequence=2>

Ikonen, R.; Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi-kouluterveyskysely 2019. 33/ 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 17.9.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Isojärvi, J.; Mäkelä, M. 2017. HTA-opas. Versio 1.1. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 Saatavana: <https://www.kaypahoito.fi/kaypa-hoito/metelmat/hta-opas>

Jokela, J.; Kivimäki, H.; Laukkarinen, E.; Luopa, P.; Nipuli, S.; Paananen, R.; Vilkki, S. 2013. Kouluterveyskysely ammatillisissa oppilaitoksissa 2013 -Tampereen Kuntaraportti. THL. Helsinki. Viitattu 22.11.2019 https://www.tampere.fi/liitteet/k/6NBRQTdLQ/Tampere_2013_aol.pdf

Jokinen, T. 2018. Energiajuomien Terveysvaikutukset. Lääketieteen kandidaatin tutkielma. Terveystieteiden tiedekunta. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 5.10.2019 <http://www.uef.fi/documents/250436/2016572/Jokinen+Tella.pdf/045e6e16-369f-4072-b221-1eb9ded8c2f2>

Kaisvu, T.; Storvik-Sydänmaa, S.; Talvensaari, H.; Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuorten hoitotyö. 1.-3. Painos. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Karvonen, S. 2016. Nuorten juomatavat suomessa. A-klinikkasäätiö. Viitattu 12.11.2019 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/nuorten-juomatavat-suomessa>

Kempainen, S-M. 2011. Nuorten ammattikuljettajien näkemyksiä ruokatottumuksistaan – onko äijäruokakulttuuria enää olemassa? Pro gradu-työ. Terveystieteiden tiedekunta: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 22.11.2019 http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110131/urn_nbn_fi_uef-20110131.pdf

Ketomäki, J. 2011. Elämänhallinnallisten tekijöiden yhteys ammatillisten perusopintojen negatiiviseen keskeyttämiseen. Pro gradu -työ. Kasvatustieteiden laitos. Erityispedagogiikka. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/37090>

Kivimäki, A. 2011. Eriarvoisen lapsuuden yhteydet nuorten hyvinvointiin. Pro gradu. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityö. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 22.11.2019 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/82534/gradu05026.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kunttu, K.; Komulainen, A.; Makkonen, K.; Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Luokkanen, S.; Ruotsalainen, H. 2012. Ylipainoisten ja lihavien 13-16-vuotiaiden nuorten elintavat ja sitoutuminen elintapamuutokseen. Kuopio. Viitattu 22.11.2019 <https://search.proquest.com/open-view/f5a86609d3924edab0ef54551a6e8116/1?pq-origsite=gscholar&cbl=406341>

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. Annettu Helsingissä 24.4.2015. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Liikunta. Käypä hoito- suositus. Suomalainen Lääkäriseuran Duodecimin ja käypähoito johtoryhmän asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäri-seura Duodecim, 2019. Viitattu 11.11.2019 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075?tab=lisatietoa#R1>

Loman, T. 2015. Ruokatottumukset, liikunta ja paino: sosioekonomiset erot ja muutokset. Väitöskirja. Lääketieteen tiedekunta. Kansanterveystieteen osasto. Helsinki: Helsingin Yliopisto 46/2015. Viitattu 11.11.2019 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154778/ruokatot.pdf?sequence=1>

Louhelainen, H. 2019. Sosioekonomiset erot nuorten vähenevässä alkoholin käytön trendissä. Pro gradu. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä; Jyväskylän yliopisto. Viitattu 2.12.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/63488/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201904152174.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Määttänen, P.; Pöllänen, M.; Tarnanen, K.; Winell, K. 2019. Tupakointi vai tupakoimattomuus – minkä tien sinä valitset? Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 20.11.2019. <https://www.kaypahoito.fi/khp00042>

Nieminen, E-M., 2019. Toisen asteen opiskelijoiden ja terveydenhuollon asiantuntijoiden käsitykset ylipainon syistä. Pro gradu. Terveystieteiden tutkinto-ohjelma, kansanterveystiede. Tampere: Tampereen yliopisto viitattu 22.11.2019 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/115741/NieminenEeva.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Nuorten hyvinvointikertomus. 2019. Aktiivinen nuori voi hyvin. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 <https://www.nuortenhyvinvointikertomus.fi/kokemustieto/elama-ja-terveys>

Opetushallitus. 2019. Opiskeluhoolto. Viitattu 18.11.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>

Opetus- ja kulttuuriministeriön asetus opiskelijaksi ottamisen perusteista ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 699/2017 Annettu Helsingissä 6.10.2017. Saatavilla sähköisessä osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170699>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Opiskelu ja tutkinnot. Viitattu 12.11.2019 <https://minedu.fi/ammattikoulutus-opiskelu-ja-tutkinnot>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Annettu Helsingissä 30.12.2013. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Puuronen, A.; Piispa, M.; Salasuo, M.; Soikkeli, M. 2015, Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Helsinki Viitattu 12.11.2019 http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf

Päihdelinkki. 2016. Apua syömishäiriöihin. A-klinikkasäätiö. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/apua-syomishairioihin>

Reivinen, J.; Vähäkylä L.2013.Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Helsinki: Gaudeamus Oy

Salminen, A. 2011, Mikä kirjallisuuskatsaus?. Vaasa: Vaasan Yliopisto. Viitattu 20.9.2019 https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1

Selin, A. 2013. Miksi alkoholia juodaan. A-klinikkasäätiö. Viitattu 12.11.2019 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/alkoholi/miksi-alkoholia-juodaan>

Ryynänen, P. 2017. Liimalitku-blogspot.com- kokemuksia liikuntabloginkirjoittamisen vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ammatillisen perusopetuksen opiskelijoilla. pro gradu. Liikuntapedagogiikan Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53659/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201704242050.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Schwab, U. Ravitsemustiede. 2012. Potilaan ruokailutottumusten selvittäminen ja ravitsemusneuvonta. Duodecim. Viitattu 21.10.2019 <https://www.oppiportti.fi/op/rvt02500/do>
Turkuamk Finna > Käyttöliittymät > Oppiportti > Oppikirjat >Oppikirja-artikkelit> Potilaan ruokailutottumusten selvittäminen ja ravitsemusneuvonta> Ravitsemustiede.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Alkoholipolitiikka. Helsinki. Viitattu 12.11.2019 <https://stm.fi/alkoholipolitiikka>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Yliopistopaino, Helsinki Viitattu 18.11.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Julka_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Hankkeet. Helsinki. Viitattu 15.11.2019 <https://stm.fi/rahoitettavat-hankkeet>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta Liikkeellä! Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 15.11.2019 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen Hammaslääkäriliitto. 2013. Suunterveys. Helsinki. Viitattu 4.10.2019 <https://www.hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/suunterveys-eri-ikakausina/lasten-ja-nuorten-suunterveys/koululaisten-ja-nuorten#.XZcNpWb-uUk>

Tahvanainen, P. 2016. Liikunnanopettajien kokemuksia ammatillisen koulutuksen tutkimuksen perusteiden muutoksesta syksyllä 2015. Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma. Liikuntakasvatuksen laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.11.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/49861/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201605202634.pdf>

Terenius, M. 2009 Nuorten miesten terveydenlukutaito seksitaudeissa IMB-mallin teorettisessa viitekehyksessä. Pro Gradu. Liikunta ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.11.2019 https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21253/1/URN_NBN_fi_jyu-200906171740.pdf

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Kouluikäiset. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Viitattu 12.11.2019 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Kouluterveyskysely 2019. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=199596&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019d. Kouluterveyskysely 2019. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=87869&alue_0=235597&alue_0=235780&alue_0=235885&alue_0=235976&alue_0=235955&alue_0=235679&alue_0=235592&alue_0=235959&alue_0=235649&alue_0=235866&alue_0=235939&alue_0=235794&alue_0=235875&alue_0=235918&alue_0=235998&alue_0=236127&alue_0=235658&alue_0=235602&alue_0=235598&vuosi_0=v2017&mittarit_0=200138&mittarit_1=200345&mittarit_2=403405&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161219#

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019e. Mikä on kouluterveyskysely? Helsinki. Viitattu 19.11.2019 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019f. Nuoret. Helsinki. Viitattu 19.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019g. Opiskeluhuollon oppaat. Viitattu 18.11.2019 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhuolto/opiskeluhuollon-oppaat>

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019h. Tilastoraportti. Lasten ja nuorten hyvinvointi-Kouluterveyskysely 2019. 33/2019. THL Viitattu 9.11.2019 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019i. Tupakoinnin lopettaminen. Viitattu 8.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakoinnin-lopettaminen>

Terveyskirjasto. 2015. Syömishäiriöt. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.10.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=khp00109

Terveyskirjasto. 2018. Unettomuus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseurakunta Duodecim. Viitattu 15.11.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534

Tiitinen, A. 2019. Raskauden ehkäisy. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 18.11.2019 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito. Käypä hoito -suositus. 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 7.11.2019 <https://www.kaypahoito.fi/hoi40020>

Turun Ammattikorkeakoulu. 2019a. Opinnäytetyön lajit. Viitattu 19.11.2019 <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/Sivut/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6n-vaiheet.aspx>
Turun AMK Messi>Opiskelu>Opinnäytetyö>Opinnäytetyön lajit.

Turun Ammattikorkeakoulu. 2019b. Tiedonhakijan oppaat. Viitattu 22.01.2019 <http://libguides.turkuamk.fi/etusivu> Turun AMK Messi [Etusivu](#) > [Opiskelu](#) > [Opinnäytetyö](#) > Tiedonhankinta ja RefWorks> Tietopalvelu.

Turun Ammattikorkeakoulu. 2019c. Tiedonhankintataidot. Viitattu 19.11.2019 <https://messi.turkuamk.fi/opiskelu/9/9.2/Sivut/2.4.aspx> Turun AMK Messi>Etusivu>Opiskelu>Opinnäytetyö>Kirjoitusohjeet>Tiedonhankinta.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki 2013. Viitattu 19.11.2019 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

UKK-instituutti. 2014. Smart Moves –hanke. Tampere. Viitattu 15.11.2019 <https://www.smartmoves.fi/opiskeluhoito/>

UKK-instituutit. 2019. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 11.11.2019 <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2019. Hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä ruokailusta - Ruokailusuositus ammatillisiin oppilaitoksiin ja lukioihin. Opetushallitus. Viitattu

21.20.2019 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/hyvinvointia_ja_yhteisollisyytta_ruokailusta.pdf

Väestöliitto. 2019. Nuoret. Helsinki. Viitattu 4.10.2019 <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Naposteletko hampaasi?. YTHS. Viitattu 27.10.2019 https://www.yths.fi/palvelut/suunterveys/naposteletko_hampaasi

LIITTEET

Liite 1. Tiedonhakutaulukko

Hakusanat	hakupäiväys	Tietokannat	Osumat	Valitut artikkelit
Socioeconomic status AND difference AND vocational school	19.11.2019	CINAL Complete	5	0
Vocational school AND Socio-economic AND health problems	19.11.2019	PubMed	18	0
Ammattikoululainen, hyvinvointi, terveys, vaikuttaminen, nukkuminen (vuodesta 2019-)	19.11.2019	Google scholar	36	0
Ammattikoululaisten, liikunnallisuus (vuodesta 2019-)	19.11.2019	Google scholar	8	1
Ammattikoululaisten, viikottainen, terveyskäyttäytyminen (vuodesta 2019-)	19.11.2019	Google scholar	2	0
Nuoret, sukupuolitaudit	20.11.2019	terveysportti	21	0
Ravitsemusneuvonta, nuoret	20.11.2019	Terveysportti	9	0
Painoindeksi, elintavat, lapset	20.11.2019	Terveysportti	10	0
Ammattikoulu, liikunta	20.11.2019	Terveysportti	2	1
Ammattikoululaiset	21.11.2019	Terveysportti	1	1
Socioeconomic status AND difference AND screen time	22.11.2019	CINAL Complete	11	1

THL, kouluterveyskysely, ammattikoulua käyville, vertailu, nikotiini 2009-2019	22.11.2019	Google scholar	12	1
THL, kouluterveyskysely, ammattikoulua käyville, vertailu, alkoholinkäyttö 2009-2019	22.11.2019	Google scholar	34	2
THL, kouluterveyskysely, ammattikoulu, nuori, nukkuminen, liikuntamäärät 2009-2019	22.11.2019	Google scholar	14	2
THL, kouluterveyskysely, ammattikoulu, nuoret, päihteet, päihtyminen, 2009-2019	22.11.2019	Google scholar	34	3
Sisäinen, motivaatio, kouluinnokkuus, nuorten, opintopolku	22.11.2019	Google scholar	24	1
Nuori, 13-16, elintapamuutos, elintapa, sitoutuminen, ylipaino, lihavuus	22.11.2019	Google scholar	48	1
Ammattikoulu, tupakka, merkitys, nikotiinituote	22.11.2019	Google scholar	38	1
Elämänhallinta, yhteys, keskeytys, nuori, ammattikoulu, unettomuus, uniongelma	22.11.2019	Google scholar	43	1
Nuori, ammattikoulu, unettomuus, uniongelma, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi	22.11.2019	Google scholar	41	1
Ammattikoulu, kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, valistus, elämäntapa	22.11.2019	Google scholar	30	1

Liite 2. Tutkimustaulukko

Tekijä(t), nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimusalue ja otos	Keskeiset tulokset
Ahtinen, S.; Kattainen, A.; Kinnunen, J.; Lahti, L.; Lindfors, P.; Myöhänen, A.; Ollila, H.; Peres, L.; Raisamo, S.; Rimpelä, A. Nuorten terveys- tapatutkimus 2019. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. 2019.	Kuvata 2019 Nuorten terveys- tapatutkimuksen tulokset tupakkatuotteiden, alkoholin ja päihteiden käytön sekä rahapelaamisen osalta ja näitä verrat- aan aikaisempiin kysely- vuosiin.	Tutkimustulokset perustuvat nuorten terveys- tapatutkimuksessa, joka toinen vuosi kyselylomakkeella kerättyyn aineistoon.	Suomi. 3520	Nuorten tupakkatuotteiden käytön väheneminen on pysähtynyt vuosien 2017-2019 aikana. Nuuskan käyttö on lisääntynyt 16-18-vuotiailla pojilla ja tytöillä. Sähkösavukkeiden käyttö on lisääntynyt 16-18-vuotiailla pojilla. Raittiuden osuuden lisääntyminen on myös pysähtynyt 2017-2019 välillä. Pelaaminen rahapeliautomaateilla väheni ja oli selkeästi vähäisempää, kuin ennen lakimuutosta 2011. Nettipelaaminen oli harvinaista 12-14-vuotiailla, mutta yleistyi 16-vuotiaana.
Eemola, M. "Läheks röökille" Ammattikoulun	Selvittää ammat- tikoulussa auto- linjalla opiskele- vien nuorten kä- sityksiä tupakka-	Ryhmähaas- tattelu. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä	Suomi. 16	Nuoret kokivat, että nikotiini- ja tupakkatuotteiden käyttö on osa heidän arkeaan ja heidän oli vaikea kuvaila elämää ilman

2017	autoalalla opis-kelevien nuorten antamia merkityksiä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytölle.	ja nikotiinituotteiden käytöstä sekä heidän sille antamiaan merkityksiä.	sisällönanalyysillä.		tuotteita. Käytön hyödyt koettiin suuremmiksi, kuin haitat, joka taas vaikeutti lopettamista. Koulun mahdollisuudet puuttua käyttöön koettiin vähäisiksi ja monilla tuotteiden käyttö lisääntyi koulupäivänä.
2013	Hakkarainen, P.; Karjalainen, K. Lääkkeiden väärinkäyttö 2000-luvun Suomessa.	Lääkkeiden ei-lääkinnällisen käytön tutkiminen.	Kyselykaava.	Suomi. 7593	suomalaisista 7% oli joskus käyttänyt lääkkeitä ei-lääkinnällisesti. Huumeiden käyttäjät olivat huomattavasti nuorempia kuin vertailuryhmä tai lääkkeiden väärinkäyttäjät. Huumeiden käyttäjistä enemmistö naimattomia, työttömiä, opiskelija, miehiä.
	Hietala, R.; Kotamäki, S.; Niemi, M.; Sirkiä, H.; Virnes, E.; Räisänen, A. Hyvää vointia. Opiskelijahuollon toteutuminen, sen käytännöt ja kehittämisen toisen as-	Arvioida toisen asteen ammatillisen koulutuksen opiskelijahuollon palveluiden saatu vuutta ja tarjontaa, palveluiden toimivuutta osana opiskeluhuoltoa. Arvioinnin avulla tuetaan opiskelijahuollon ja opis-	Arviointi perustuu kehittävä arvioinnin lähestymistapaan. Arviointimalina Euroopan unionin laatima ammatillisen koulutuksen laadunvarmistuksen kehys CQAF	Suomi. 120	Opiskeluhuollon merkitys ja tarve on kasvanut sekä se kasvaa yhä. Toiminnan painopisteet ovat opiskelijoiden yksilöllisiin ja yhteisöllisiin tarpeisiin vastaamista. Suurimmat ongelmat liittyvät opiskelijahuollon toimintaan, suunnitteluun ja johtamiseen hajanaisuuteen. Opiskeluterveydenhuollon palveluiden riittämättömyys, eri toimijoiden vastuiden

<p>teen ammatillisessa peruskoulutuksessa.</p> <p>2010.</p>	<p>keluterveydenhuollon laadusta toteutusta ja jatkuvaa kehittämistä vastaamaan nuorten muuttuviin tarpeisiin.</p>	<p>(Common quality assurance framework).</p>		<p>epäselvyys, seurannan ja arvioinnin puute ovat myös suuria ongelmakohtia.</p>
<p>Holmila, M.; Kesänen, M.; Tamminen, I.; Warpenius, K.; Warsell, L.</p> <p>Paikallinen Alkoholipolitiikka</p> <p>2009.</p>	<p>Paikallinen alkoholipolitiikkahankkeen keskeisimmät tulokset.</p>	<p>Kvasikokeellinen ase- telma; Vertailu.</p> <p>Vaikuttavuuden vertailu- alueittain.</p>	<p>Suomi.</p> <p>214 241</p>	<p>Ikäkontrollit tehostuivat seudun kaupoissa, Alkoholivälittäminen ja tarjoaminen alaikäisille tiukentui, humalaisille anniskelu väheni, nuorten keskuudessa raittius lisääntyi, väkivalta väheni ravintoloissa, asiointi päivystyspoliklinikalla väheni.</p> <p>Pakka edisti olennaisesti alkoholilain haittoja minimoivien, vastuullista alkoholin myyntiä edistävien määräysten toimeenpanoa interventioalueilla ja niiden kontrollialueilla. Se aktivoi vähittäiskaupan ja anniskelun alalla toimivat yrittäjät ja heidän etujärjestönsä ottamaan</p>

				omavalvonnan entistä vakavammin työn alle.
Hänninen, J., Suunhoito, tu- pakka, nuuska ja alkoholi urheile- vien nuorten miesten elä- mässä. 2014	Urheilija nuorten suun-terveyteen vaikuttavien ter- veystottumusten yleisyys ja vaih- telu urheilulajin sekä koulun- ja perhetaustan mukaan.	Kyselykaa- vake	Suomi. 224	Nautinto aineiden käyttö yleisempää ammattikou- lussa. Perhe taustalla ei ollut vaikutusta. Suositusten mukainen hampaiden harjaaminen ja ksylitolipurukumin käyttö on myönteisesti yh- teydessä vanhempien koulutukseen.
Jokela, J.; Kivi- mäki, H.; Lauk- karinen, E.; Luopa, P.; Nipuli, S.; Paananen, R.; Vilkki, S. Kouluterveysky- sely ammatilli- sissa oppilaitok- sissa. 2013	Lasten ja nuor- ten hyvinvoinnin- tukeminen.	Kyselykaa- vake	Suomi. 34 776	Suurin osa asuu vanhem- pien kanssa, syrjäyty- misen taustalla useita teki- jöitä, ravitsemusneuvon- nalla haasteita, Uutta tie- toa liikkumisesta, nuoret nukkuvat liian vähän, po- jat vähentäneet rahape- lien pelaamista, ja alkoho- lin käyttö vähenty- nyt, asenteet huumeisiin edelleen huolestuttavat, ehkäisyssä puutteita , uutta tietoa HPV rokot- teesta, Mielen-terveys on- gelmat yleisempi tytöillä.
Kemppainen, S- M.	Kuvailla nuorten ammattikuljetta- jien näkemyksiä	Teemahaas- tattelu. Haastattelu-	Suomi. 8	Nuorten, jotka ovat val- mistuneet ammattikou- lusta ammattikuljettajaksi,

<p>Nuorten ammatikulttuurin näkökulmasta ruokakulttuuria enää olemassa?</p> <p>2011.</p>	<p>omista ruokakulttuuristaan sekä niihin vaikuttavista tekijöistä.</p>	<p>aineisto analysoitu aiheistolähtöisellä sisällytysanalyysillä.</p>		<p>ruokailutottumukset nähtiin pääosin olevan huonot tai tyydyttävät. Ruokailun sosiaalinen merkitys myös korostui, perheen tai yhteisön puuttuminen vaikuttaa ruokailutottumuksiin epädullisesti. Tulokset kertovat syömistottumusten olevan koko ajan elävä prosessi elämäntilanteen mukaan.</p>
<p>Ketomäki, J.</p> <p>Elämänhallinnallisten tekijöiden yhteys ammatillisten perusopintojen negatiiviseen keskeyttämiseen.</p> <p>2011.</p>	<p>Kartoittaa elämänhallinnallisten tekijöiden yhteyttä ammatillisten perusopintojen negatiiviseen keskeyttämiseen. Selvitettiin rahankäytön, harrastusten, nukkumistottumusten ja päihteiden käytön yhteyttä opinnoissa menestymiseen sekä edistymiseen ja negatiiviseen keskeyttämiseen.</p>	<p>Kvantitatiivinen menetelmä.</p>	<p>Suomi. 1187</p>	<p>Haasteet rahankäytön hallinnassa, epäsäännölliset nukkumistottumukset, harrastamattomuus ja päihteiden käyttö ovat yhteydessä heikompaan menestymiseen ja edistymiseen opinnoissa ensimmäisen opiskeluvuoden aikana. Opintojen sujumattomuus saattaa olla yhteydessä opintojen keskeyttämiseen.</p>
<p>Kivimäki, A.</p> <p>Eriarvoisen lapsuuden yhteydet</p>	<p>Tarkastella lapsuuden eriarvoisuuksia</p>	<p>Klusterianalyysi</p>	<p>Suomi. n. 50 000</p>	<p>Lapsuus määrittänyt nuorilla selvästi eriarvoiseksi. Eriarvoisuus</p>

<p>nuorten hyvinvointiin.</p> <p>2011</p>	<p>suuden yhteyksiä nuorten hyvinvointiin.</p>			<p>näkyä nuoruudessa terveydessä ja terveystottumuksissa.</p>
<p>Kyngäs, H.; Käärinen, M.; Luokkanen, S.; Ruotsalainen, H.</p> <p>Ylipainoisten ja lihavien 13-16-vuotiaiden nuorten elintavat ja sitoutuminen elintapamuutokseen.</p> <p>2012</p>	<p>Kuvailla yli- ja alipainoisten ja lihavien 13-16-vuotiaiden nuorten elintapoja, sitoutumista elintapamuutokseen ja edistäviä tekijöitä.</p>	<p>Aineisto kerättiin strukturoidulla mittarilla ja se analysoitiin tilastollisin menetelmin.</p>	<p>Suomi, eräs sairaanhoitopiiri.</p> <p>46</p>	<p>Nuoret arvioivat liikkuvansa, syövänsä kasviksia, marjoja ja hedelmiä suosituksia vähemmän. Terveellisesti söi vain pieni osa. Suurin osa arvioi sitoutuvansa elintapamuutokseen. Nuoret uskoivat saavansa tukea elintapamuutokseen sitoutumiseen perheeltä, ystäviltä ja kouluterveydenhoitajalta.</p>
<p>Louhelainen, H.</p> <p>Sosioekonomiset erot nuorten vähenevässä alkoholin käyttötrendissä.</p> <p>2019</p>	<p>Onko nuorten alkoholin käytön vähenemisessä eroja sosioekonomisen aseman suhteen ja mikä selittäisi eroja.</p>	<p>kirjallisuuskatsaus</p>	<p>Suomi.</p> <p>7432</p>	<p>Nuorten alkoholin käyttö on vähentynyt kansainvälisesti ja Suomessa. Humalajuominen on silti verrattain yleistä ammattikoululaisilla.</p> <p>Sosioekonomisen aseman ja terveystottumusten välillä on todettu yhteyksiä, mutta tutkimusten perusteella ei</p>

				voida todeta syy-seuraussuhdetta.
Nieminen, E. toisen asteen opiskelijoiden ja terveydenhuollon asiantuntijoiden käsitykset yliperäisyistä.	Selvittää toisen asteen opiskelijoiden käsityksiä ylipainon syistä ja verrata lukio- ja ammattikoululaisten käsityksiä keskenään.	Kyselykäsely	Tampere. 33	Ammatillisten oppilaiden ja lukiolaisten käsitykset eivät eronneet toisistaan, Nuorten ajatuksissa aikuisuus lihottaa, liikuntaharrastuksen lopettaminen lihottaa, pahoinvoiva lihoo, sairaus mahdollisesti lihottaa.
2019				
Ryynänen, P. Liimalitku.blogspot.com-koemuksia liikuntabloginkirjoittamisen vaikutuksesta liikuntaaktiivisuuteen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ammatillisen perusopetuksen opiskelijoilla.	Selvittää liikuntablogin käytön yhteyttä liikuntaaktiivisuuteen ja sen toimivuutta pedagogisena menetelmänä ammattikoulussa.	Seurantakysely	Suomi. 38	Liikuntablogilla ei ole yhteyttä liikuntaaktiivisuuteen. Liikuntablogi on toimiva pedagoginen menetelmä.
2017				
Terenius, M. Nuorten miesten terveydenluku- ja seksitaudeista IMB-	Tarkastella nuorten miesten terveysluku- ja seksitaudeista ja millaiset taidot	Kyselykäsely	Eteläsuomi. 64	Terveystaidon lukutaidon arantuaessa nuoren taidot ja itseluottamus paranevat, Miehet eivät ole enää

mallin teoreettisessa viitekehkeksessä.	nuorilla on edistää niitä.			perinteisiä terveystietoisuuden ja terveellisten elintapojen vastustajia.
2009				
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskeskus.	Tavoitteena tuottaa uutta ja säännöllistä seurantatietoa nuorista ja lapsista.	Kyselykaava	Suomi. 31 236	Katsaus laajalti nuorten elintapoihin.
2015				
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskeskus.	Tavoitteena tuottaa uutta ja säännöllistä seurantatietoa nuorista ja lapsista.	Kyselykaava	Suomi. 31 118	Katsaus laajalti nuorten elintapoihin.
2017				
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskeskus.	Tavoitteena tuottaa uutta ja säännöllistä seurantatietoa nuorista ja lapsista.	Kyselykaava	Suomi. 25 047	Katsaus laajalti nuorten elintapoihin.
2019				

