

Tämä on rinnakaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Lempiäinen, M-S. & Laaksonen-Heikkilä, R. 2019. Valitse viisaasti! : Terveyden edistämisen päivä yläkoululaisille. Talk-verkkolehti, HYVE 29.11.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/valitse-viisaasti-terveyden-edistamisen-paiva-ylakoululaisille/>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher's pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Lempiäinen, M-S. & Laaksonen-Heikkilä, R. 2019. Valitse viisaasti! : Terveyden edistämisen päivä yläkoululaisille. Online Magazine Talk, Health and Well-being 29.11.2019.

URL: <https://talk.turkuamk.fi/hyve/valitse-viisaasti-terveyden-edistamisen-paiva-ylakoululaisille/>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

Maija-Stiina Lempiäinen

Sairaanhoitaja (YAMK), Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja hyvinvointi, Master School

Ritva Laaksonen-Heikkilä

Yliopettaja, Turun ammattikorkeakoulu, Terveys ja hyvinvointi, Master School

VALITSE VIISAASTI! – Terveiden edistämisen päivä yläkoululaisille

Avainsanat: **hyvinvointi, terveydenedistäminen**

Terveelliset elintavat ovat merkittävä tekijä niin syövän kuin muidenkin sairauksien ennaltaehkäisyssä. NIKO-projektissa selvitettiin, millaiset ovat varsinaissuomalaisten nuorten elintavat ja terveys vuonna 2018. Tulosten perusteella suunniteltiin toiminnallinen terveyden edistämisen päivä Savon koulukeskuksen yläkoululaisille.

Suurin osa syöpätaudeista ja muista sairauksista on ehkäistävissä terveellisillä elintavoilla. Terveellisillä elintavoilla tarkoitetaan tupakoimattomuutta, terveellistä ravintoa, riittävää liikuntaa, ylipainon välttämistä ja alkoholin liikkakäytön välttämistä.

”Huolenaiheena nousevat esiin nuorten liikkumattomuus, ylipainoisten nuorten osuuden lisääntyminen ja nuorten nukkumisen vähentyminen arkisin.”

Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan varsinaissuomalaisten nuorten ruokatottumukset ja päihteiden käyttö ovat kehittyneissä myönteisempään suuntaan verrattuna aikaisempiin kouluterveyskyselyiden tuloksiin.

Huolenaiheena nousevat esiin nuorten liikkumattomuus, ylipainoisten nuorten osuuden lisääntyminen ja nuorten nukkumisen vähentyminen arkisin. Tupakointi on vähentynyt, mutta nuuskan käyttö lisääntynyt vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan varsinaissuomalaisilla nuorilla.

Varsinaissuomalaisten nuorten elintavat ovat saman suuntaisia kuin valtakunnallisestikin suomalaisilla nuorilla. Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektissa tehdyn alkukartoituskyselyn tulokset ovat samansuuntaiset kuin kouluterveyskyselyn ja tukevat tätä tietoa. Alkukartoituskyselyyn vastasi 1138 varsinaissuomalaista 13–19-vuotiasta nuorta.

Nuorten kokemus omasta terveydentilasta ja tuntemuksista

Varsinaissuomalaiset 13–19-vuotiaat nuoret kokevat terveydentilansa pääosin kohtalaisen hyväksi (53 prosenttia) tai erittäin hyväksi (42 prosenttia). Pojat kokevat hieman tyttöjä enemmän oman terveydentilansa paremmaksi. Tytöt myös kokevat poikia enemmän erilaisia oireita ja tuntemuksia.

Huolenaiheita kyselyn tulosten mukaan ovat väsymys, makean himo ja liikkumattomuus. Jopa puolet vastaajista kokee väsymystä useamman kerran viikossa ja 32 prosenttia taas kokee makean himoa useamman kerran viikossa.

”Väsymys on yleistä ja yleisimmin se johtuu elintavoista tai elämäntilanteesta.”

Väsymyksen, makean himon ja liikunnan puutteen liittyminen yhteen on myös mahdollista. Väsymyksen taustalla voi olla monia tekijöitä. Väsymys on yleistä ja yleisimmin se johtuu elintavoista tai elämäntilanteesta.

Väsymykseen vaikuttavat liian lyhyet tai huonot yöunet, liikunnan puute, runsas alkoholin käyttö, liiallinen rasitus, uupumus tai stressi. Toki väsymyksen taustalla voi olla myös sairaus, joka vaatii tutkimuksia ja hoitoa.

Kuitenkin suurin osa nuorista (61 prosenttia) kokee saavansa riittävästi unta. Tosin 39 prosenttia taas kokee, että ei saa riittävästi unta tai että riittävä uni ei toteudu hyvin eikä huonosti.

Liikunnan puute ja liiallinen sokeri lisäävät väsymystä

Liikunnan puute voi olla myös väsymyksen syy. Kyselyn mukaan hieman yli puolet oli sitä mieltä, että liikunta alle kolme kertaa viikossa toteutuu huonosti tai ei huonosti eikä hyvin. Nuorista 62 prosenttia kokee, että liikunta yli kolme kertaa viikossa toteutuu melko hyvin tai erittäin hyvin. Tästä voidaan ajatella, että nuoret jotka liikkuvat, liikkuvat paljon ja ne jotka eivät liiku, eivät liiku juuri lainkaan.

Lisäksi liiallinen sokeri aiheuttaa väsymystä ja toisaalta myös väsymys aiheuttaa liiallista makean himoa. Ruokailun jälkeen elimistö erittää insuliinia, jonka on tarkoitus säädellä verensokeritasoa.

Mikäli syö nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja, verensokeri nousee ensin nopeasti ylös ja insuliinin vaikutuksesta se laskee nopeasti alas. Tämän seurauksena tulee väsymys, huono olo ja tarve saada nopeita hiilihydraatteja lisää, jotta verensokeri saataisiin taas ylemmäs. Väsymyksen ja makean himon kierre on valmis.

"Nuorten tavoista huolehtia itsestään toteutuu parhaiten ystävyysuhteiden ylläpito."

Varsinaissuomalaiset nuoret kokevat oman terveyden hoitamisen pääosin melko riittäväksi (55 prosenttia) tai erittäin riittäväksi (37 prosenttia). Nuorten tavoista huolehtia itsestään toteutuu parhaiten ystävyysuhteiden ylläpito, mikä on erittäin tärkeää nuorille ja heidän hyvinvoinnilleen.

Ystävien antama sosiaalinen tuki on erityisen tärkeää nuorten elintapoihin vaikuttamisessa. Huonoiten toteutuu aiemmin mainittu säännöllinen liikunta alle kolme kertaa viikossa.

Nuorten päihteidenkäyttö on vähäistä

Varsinaissuomalaisten nuorten päihteiden käyttö on melko vähäistä. Nuorista 85 prosenttia kertoi, ettei käytä nuuskaa lainkaan ja 6 prosenttia ilmoitti käyttävänsä nuuskaa päivittäin. Nuorista 79 prosenttia kertoi, ettei käytä tupakkaa lainkaan ja 9 prosenttia ilmoitti käyttävänsä tupakkaa päivittäin.

Tytöt käyttävät vähemmän päihteitä kuin pojat. Tupakka oli varsinaissuomalaisten nuorten keskuudessa hieman suositumpi kuin nuuska. Kun taas kouluterveyskyselyn (2017) mukaan varsinaissuomalaisilla nuorilla tupakointi oli vähentynyt, mutta nuuskan käyttö lisääntynyt.

"Terveyden edistämistä on hyvä tehdä toiminnallisessa muodossa ja yhdessä nuorten kanssa."

Kyselyn analysoinnin perusteella suunniteltiin ja toteutettiin toiminnallinen terveyden edistämisen päivä Sauvon koulukeskuksen 7. ja 8.luokkalaisille nuorille. Teemoiksi valikoituivat uni ja lepo, ravitsemus (makean himo), liikunta sekä päihde (nuuska).

Jokaisen eri teeman rasti koostuivat tietoisuudesta ja toiminnallisesta osuudesta. Terveyden edistämistä on hyvä tehdä toiminnallisessa muodossa ja yhdessä nuorten kanssa, jolloin "oppi menee parhaiten perille" ja nuoret pääsevät itse toimimaan.

Toiminnallinen terveyden edistämisen päivä mallinnettiin kirjoittamalla päivän suunnitelmat ja tapahtumat tarkasti. Näin toiminnallista päivää voidaan toteuttaa myöhemminkin NIKO-projektissa sekä oppilaitoksissa.

Uni- ja leporastilla kerrottiin unen merkityksestä

Uni- ja leporastilla nuoret katsoivat ensin lyhyen videovälitteisen tietoisuuden unen merkityksestä ja unenpuutteen vaikutuksista. Sauvon kouluterveydenhoitaja luki nuorille lyhyen rentoutushengitysharjoituksen, jonka jälkeen kuunneltiin tietokoneen kaiuttimista noin 5 minuutin rentoutusharjoitus stressin ja jännityksen lieventämiseen.

Suurin osa nuorista nautti rentoutumisesta, mutta osalla nuorista oli vaikea olla paikoillaan. Näistä nuorista osa myös itse tiedosti, että heidän oli vaikea rauhoittua.



Nuorten kanssa keskusteltiin ravitsemuksesta

Ravitsemusrasti on keskittynyt täysin makean himon ennaltaehkäisyyn. Ensin katsottiin lyhyt videovälitteinen tietoisuus sokerin vaikutuksista ja keinoista sokerin liikakäytön ehkäisemiseksi. Tämän jälkeen kehittämisprojektin projektipäällikkö esitteli sokerinäyttelyn.

Nuorten kanssa käytiin keskustelua sokerinäyttelystä ja terveellisistä elämäntavoista erityisesti ravitsemuksesta. Sokerinäyttelyn jälkeen nuoret menivät tekemään Sauvon Marttojen edustajan kanssa sokeritonta smoothieta. Sauvon S-market sponsoroi smoothie-ainekset.

Lisäksi nuoret saivat Leipomo Rostenin sponsoroimia siemennäkkileipiä ja Xylitolin sponsoroimaa purkkaa ja pastillia. Ideana oli tarjota nuorille aamupalavaihtoehto, sillä Sauvon koulukeskuksen yläkoululaisille aamupalan syöminen oli kouluterveydenhoitajan mukaan huonoa. Samaan aikaan, kun nuoret söivät, he saivat esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä, joista keskusteltiin yhdessä.





Fortdance sai nuoret liikkeelle

Liikuntarasti oli liikuntasalissa ja taustalla pyöri videovälitteinen tietoisku nuorten liikunnan tämänhetkisistä suosituksista ja terveyshyödyistä. Kaksi tanssiopettajaa tanssitti Fortnite-pelistä tullutta Fortdancea, joka sai nuoret liikkeelle. 7-luokkalaiset olivat tanssissa enemmän mukana kuin 8-luokkalaiset.

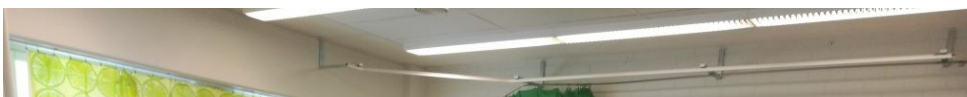
Tanssin jälkeen nuoret siirtyivät liikuntasalin toiselle puolelle, jossa oli sauvolaisten urheiluseurojen edustajia esittelemässä oman seuran toimintaa. He kysyivät nuorilta, mitä ja millaista toimintaa nuoret haluavat tulevaisuudessa. Mukana olivat Sauvon Urheilijat, Karunan Urheilijat ja Sauvon Naisvoimistelijat.



Nuuskan käyttö on lisääntynyt

Päihderastilla oli mukana NIKO-projektista projektityöntekijä esittelemässä nuuskanäyttelyä. Kaksi poliisia kertoi nuuskan laittomuudesta ja vaaroista.

Päihderasti oli keskittynyt täysin nuuskaan, koska sen käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Nuuskanäyttely ja nuuskajuliste toimivat tietoisuutena nuuskasta.





Saatua tietoa tulee hyödyntää!

Miten kouluterveyskyselyitä hyödynnetään? Voisiko kouluterveyskyselyn tuloksista toteuttaa samanlaisia terveyden edistämisen päiviä räätälöidysti eri alueille, sillä kouluterveyskyselyn tieto saadaan melko tarkasti eri alueista? Näin kouluterveyskyselystä saatua tietoa voitaisiin käyttää hyödyksi päivittämällä tässä kehittämisprojektissa mallinnettua toiminnallista terveyden edistämisen päivää.

LÄHTEET:

Lempiäinen, M. 2019. Valitse viisaasti! Nuorten terveystottumukset ja koettu terveys 2018. Viitattu 2.6.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/170071/Lempi%c3%a4inen_Maija-Stiina.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mykkänen, E. 2009. Oletko koudussa sokeriin? Mistä sokeririippuvuuden tunnistaa ja miten sokeririippuvuudesta voisi päästä eroon? Viitattu 18.11.2018 <https://www.terve.fi/artikkelit/taltuta-sokeririippuvuus>

Niskala, J.; Kyngäs, H.; Ruotsalainen, H. & Kääriäinen, M. 2014. Ylipainoisten nuorten terveellisiin elintapoihin sitoutumisen ja sosiaalisen tuen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuikaan. Hoitotiede 2015, 27 (3), 225–238. Viitattu 19.2.2019 <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.turkuamk.fi/se/h/0786-5686/27/3/ylipaino.pdf>

Saarelma, O. 2018. Väsymys. Lääkärikirja Duodecim 17.10.2018. Viitattu 18.11.2018 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00348

Salakari, M. Terveyden edistäminen nuorten arjessa. Viitattu 6.3.2019 <https://www.lounais-suomensuomenseppäyhdistys.fi/kurssit-ja-virkistys/niko/>

THL 2017. THL.fi. Aiheet. Lapset, nuoret ja perheet. Tutkimustuloksia. Elintavat. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 19.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/elintavat>

THL 2018. THL.fi. Aiheet. Kansantaudit. Syöpä. Syövän ehkäisy. Viitattu 11.3.2019 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/syopa/syovan-ehkaisy>

29.11.2019

