



Sovellettu kirjallisuuskatsaus verkkopohjaiseen imetystukeen

Hoitotyön koulutusohjelma,
Terveystenhoitaja
Opinnäytetyö
Kevät 2009

Per Nyberg

Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Hoitotyön koulutusohjelma		Terveystenhoitaja	
Tekijä/Tekijät			
Per Nyberg			
Työn nimi			
Sovellettu kirjallisuuskatsaus verkkopohjaiseen imetystukeen			
Työn laji		Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö		Kevät 2009	26 + 5 Liitettä
TIIVISTELMÄ			
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli arvioida 16 helposti löydettävissä olevan internet-imetystukisivuston laatua ja sisältöä. Arvioitava materiaali kerättiin internetistä ja arvioitiin valtiovarainministeriön kehittämän verkkosivustojen arviointijärjestelmän avulla. Tulokset esitettiin vapaamuotoisena kuvauksena sekä selventävin taulukoin. Arvioitavat verkkosivustot olivat suomen-, ruotsin-, ja englanninkielisiä.</p> <p>Tulokset osoittivat että helposti löydettävää verkkopohjaista imetystukea on saatavilla, muttei kovin monipuolisesti. Laadukkaita imetystukisivustoja löytyi ainoastaan 9, ja loput arvioitavista verkkosivustoista sopivat imetystueksi joko vain osittain tai ei ollenkaan.</p> <p>Tulosten mukaan monipuolisemmalle verkkopohjaiselle imetystuelle olisi tarve. Erityisesti imetystukisivusto jossa asiallinen, näyttöön perustuva tieto kohtaa käyttäjäystävällisen käyttöliittymän ja helpon navigoinnin olisi tarpeen vastasyntyneen vauvan perheelle.</p> <p>Tämä opinnäytetyö on osa Helsingin Metropolia - ammattikorkeakoulun Urbaani Vanhemmuus-hanketta.</p>			
Avainsanat			
Imetys, Verkkopohjainen, imetystuki			

Degree Programme in		Degree	
Nursing and Health Care (Public Health Nursing)		Bachelor of Health Care (Public Health Nurse)	
Author/Authors			
Per Nyberg			
Title			
An applied literature review to web-based breastfeeding support			
Type of Work	Date	Pages	
Final Project	Spring 2009	26 + 5 Appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The objective of this study was to evaluate the quality and contents of 16 easy-to-find websites for breast-feeding support. Data was first collected from the world wide web and then evaluated by using an evaluation criteria created by the Finnish Ministry of Finance. The results were displayed as free-form description and explanatory charts. The websites that were evaluated were written in Finnish, English and Swedish languages.</p> <p>The results showed that easily found breastfeeding support exists, but not in wide diversity. Proper breast-feeding support websites found were counted only 9, and the rest of the websites are suitable for breast-feeding support only partially or not at all.</p> <p>The results indicate that there is need for a wider diversity of web-based breastfeeding support. Especially websites where proper evidence-based information is combined with a user-friendly interface and easy navigation would be useful for families with newborn babies.</p> <p>This study is part of Helsinki Metropolia University of Applied Sciences` Urban Parenting- project.</p>			
Keywords			
Breastfeeding, web-based, breastfeeding support			

SISÄLLYS

1	VASTASYNTYNEEN JA IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUKSESTA	1
1.1	Nykyiset imetys- ja ravitsemussuositukset	1
1.2	Imetyksen hyödyt	2
2	AIEMMAT TUTKIMUKSET VERKKOPOHJAISESTA IMETYSTUESTA	3
3	TIETOA ARVIOINTIMENETELMISTÄ	5
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS	6
5	SOVELLETUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PROSESSI	7
5.1	Aineiston keruu ja valintakriteerit	7
5.2	Opinnäytetyössä käytetyt arviointimenetelmät	10
5.3	Opinnäytetyön hyödyntäminen	12
6	SOVELLETUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	13
6.1	SUOMENKIELISET SIVUSTOT	13
6.1.1	imetys.fi	13
6.1.2	hus.fi	13
6.1.3	helistin.fi	14
6.1.4	pkssk.fi	15
6.1.5	imetystukilista.net	15
6.1.6	vauvankaa.fi	16
6.2	RUOTSINKIELISET SIVUSTOT	17
6.2.1	1177.se	17
6.2.2	amningshjälpen.se	17
6.2.3	karolinska.se	18
6.2.4	vardguiden.se	18
6.2.5	growingpeople.se	19
6.3	ENGLANNINKIELISET SIVUSTOT	19
6.3.1	nlm.nih.gov	19
6.3.2	breastfeeding.com	20
6.3.3	who.int	20
6.3.4	cdc.gov	20
6.3.5	womenshealth.gov	21
7	YHTEENVETO ARVIOINNIN TULOKSISTA	21
8	POHDINTA	23

LÄHTEET

LIITTEET Tulokset käyttö - arviointialueella

Tulokset sisältö - arviointialueella

Tulokset tuottaminen - arviointialueella

Tulokset hyödyt - arviointialueella

Valtiovarainministeriön kriteerit verkkosivuston arvioimiseen

Sovelletut valtiovarainministeriön kriteerit verkkosivuston arvioimiseen

Arvioidut verkkosivustot pääotsikoineen

Tietokannoissa tehdyt tutkimushaut ja niiden tulokset

JOHDANTO

Pitkään jatkuva imetys on monella tavalla suotavaa niin vauvalle kuin äidille. Erityisesti täysimetyksen jatkuminen tarpeeksi pitkään antaa vauvalle monipuolisen hyödyn. Pitkä täysimetus antaa vauvalle optimaalisen ravintokoostumuksen lisäksi tärkeitä vasta-aineita, hormoneja, entsyymejä sekä muita terveyden kannalta välttämättömiä aineita. Se myös edistää vauvan ja äidin varhaista vuorovaikutusta.

Helsingin Metropolia -ammattikorkeakoulun Urbaani vanhemmuus -hankkeen tavoitteita ovat vauvaperheiden hyvinvoinnin edistäminen sekä puolen vuoden ikään asti kestävä täysimetyksen tukeminen. Hankkeen tavoitteena on myös tukea perhettä osittaisen imetyksen jatkumiseen aina vuoden ikään asti. Tämä opinnäytetyö on tehty osaksi Urbaani Vanhemmuus -hanketta.

Hankkeen yhteistyökumppaneina toimivat Tampereen yliopiston hoitotieteen laitos, Tampereen yliopistollinen sairaala, HUS:n naistensairaala, Tampereen yliopistollinen keskussairaala sekä Mindcom Oy. Näistä viimeksi mainittu vastaa hankkeeseen kuuluvan vauvankaa.fi -sivuston ylläpitämisestä. Sivusto on tarkoitettu vastasyntyneen lapsen vanhemmille synnytyksen jälkeisen ajan tueksi, ja myös sen laatu arvioidaan tässä sovelletussa kirjallisuuskatsauksessa.

Koska internet on edelleen kasvava tiedonhakuväylä myös terveydenhuoltoon liittyvässä tiedonhankinnassa on tarpeellista myös arvioida verkossa tarjottavan materiaalin laatua. Tämä opinnäytetyö tähtää osaltaan juuri imetysaiheisten verkkosivustojen arviointiin jonka lisäksi kerron työssäni lyhyesti imeväisikäisen ravitsemuksesta sekä imetyksestä yleisesti.

1 VASTASYNTYNEEN JA IMEVÄISIKÄISEN RAVITSEMUKSESTA

1.1 Nykyiset imetys- ja ravitsemussuosituks

Suomessa suositellaan vauvan yksinomaista imetystä puolen vuoden ikään asti. Lisäruokia voi yksilöllisen tarpeen mukaan tarjota neljän kuukauden ikäiselle vauvalle, kuitenkin viimeistään kuuden kuukauden iässä jolloin pelkkä rintamaito ei yleensä enää

riitä. Suomessa tämänhetkisen suosituksen mukaan osittaista imetystä jatketaan vauvan 12 kuukauden ikään saakka. (Armanto – Koistinen 2007: 218.) Maailman terveysjärjestö suosittelee lapsen osittaista imetystä vielä kahden vuoden ikään saakka, ja että ensimmäinen imetys tapahtuisi tunnin sisällä vauvan syntymästä. (WHO 2007). Joskus ei vastasyntyneen imetys kuitenkaan ole mahdollista jolloin vauvalle on tarvittaessa annettava esimerkiksi luovutettua maitoa. Vaikka lapsi saisikin korvikemaitoa, on arvokasta imettää ohella niin paljon kuin mahdollista sillä rintamaito parantaa muun ravinnon imeytymistä ja immuunisuojaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 104).

D-vitamiinilisää tulisi antaa vastasyntyneelle päivittäin valmisteen ohjeen mukaan imeytyksestä huolimatta. Suositeltu annostus on noin 6 – 10 µg (mikrogrammaa) riippuen siitä saako vauva yksinomaan rintamaitoa vai myös lisämaitoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 96). Noin kuuden kuukauden iästä lähtien on yleensä tarpeen aloittaa kiinteiden lisäruokien antaminen vauvalle, koska sillä turvataan riittävä energian, raudan, proteiinin sekä muiden välttämättömien ravintoaineiden saanti. (STM 2004: 104).

Lisäruoka voidaan kuitenkin aloittaa jo neljän kuukauden iässä, mikäli rintamaidon määrä on riittämätön. Ruoka on tarkoitus hiljalleen karkeuttaa jotta suun motoriikka kehittyisi. Noin vuoden iässä olisi vähitellen luovuttava tuttipullon käytöstä ja mehupullon käyttöä sekä suolaa tulisi välttää. Mikäli rintamaidon määrä on riittämätön, tulisi korvikemaitoa antaa vauvalle. (STM 2004: 102–104.)

1.2 Imetyksen hyödyt

Sosiaali- ja terveysministeriö on luetteloinut lukuisia imetyksen hyötyjä ja jakanut ne terveydellisiin, psykologisiin, taloudellis-ekologisiin, immunologisiin sekä ravitsemuksellisiin hyötyihin. (STM 2004: 96.)

Terveydellisistä hyödyistä imetys edistää äidin toipumista synnytyksestä sekä synnytyselinten palautumista. Imetys edesauttaa äidin normaalipainon palautumista ja saattaa ehkäistä munasarjasyövältä sekä ennen vaihdevuosisia ilmenevältä rintasyövältä. Ravitsemuksellisesti rintamaito sisältää kaikki lapsen tarvitsemat ravintoaineet tehokkaasti imeytyvässä ja hyväksikäytettävässä muodossa. (STM 2004: 103.)

Taloudellisesti imettäminen on edullista ja samalla myös ympäristöystävällistä. Imetys edistää lapsen ja äidin varhaista vuorovaikutusta sekä luonnollista, kiinteää yhteyttä. Imetys on perusta kiintymyssuhteen kehittymiselle, ja etenkin keskosilla eduksi hermoston kehityksen kannalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004: 103.) Rintaruokinnalla näyttäisi olevan positiivinen vaikutus joka kantaa aikuisikään asti. On tutkittu että rintaruokinnalla voi olla edullinen vaikutus lapsen myöhempään kolesterolitasoon, verenpaineeseen, älykkyyteen sekä ylipainoon ja että imetys saattaa pienentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. (Horta – Bahl – Martines – Victora 2007: 1-2).

Äidin ja vauvan arjessa imetys on parhaimmillaan rauhallinen, yhteinen rentoutumisen ja läheisyyden hetki jolloin on mahdollisuus pysähtyä ja hengähtää hetkeksi arjen askareista. Myös perheen isä tai vauvan sisarukset voivat osallistua rauhalliseen tuokioon ja myös niin osallistua vastasyntyneen tai imeväisikäisen hoitoon ja kehittymiseen.

2 AIEMMAT TUTKIMUKSET VERKKOPOHJAISESTA IMEYSTUESTA

Tekemieni tietokanta- ja internethakujen perusteella on verkkopohjaista imetystukea tutkittu jonkin verran, muttei vielä merkittävästi. Tietoa olen etsinyt Ovid Medline -, Cinahl -, WHOLIS - (Maailman terveysjärjestön tietokanta), PubMed - sekä Cochrane -tietokannoista hakusanoilla ”breastfeeding”, ”breastfeeding support”, ”lactation”, ”web-based breastfeeding support”, ”web-based evaluation”, ”breastfeeding AND benefits”, ”web-based AND evaluation”, ”breastfeeding AND evaluation” sekä ”breastfeeding evaluation” (ks. liite 4).

Dornan ja Oermann (2006) ovat tutkineet verkkopohjaista imetystukea, jolloin tutkimuksen kohteena oli 30 imetykseen liittyvää internet-tukisivustoa. Arviointimenetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin HITI:n (Health Information Technology Institute) verkkosivujen arviointikriteeristöä sekä AAP:n (American Academy of Pediatrics) sisältökriteerejä. Tutkimuksen tulosten mukaan seitsemän verkkosivustoa täyttivät kaikki AAP:n arviointikriteerit ja kolme sivustoa ei täyttänyt yhtäkään kriteeriä. (Dornan – Oermann 2006: 18–23.)

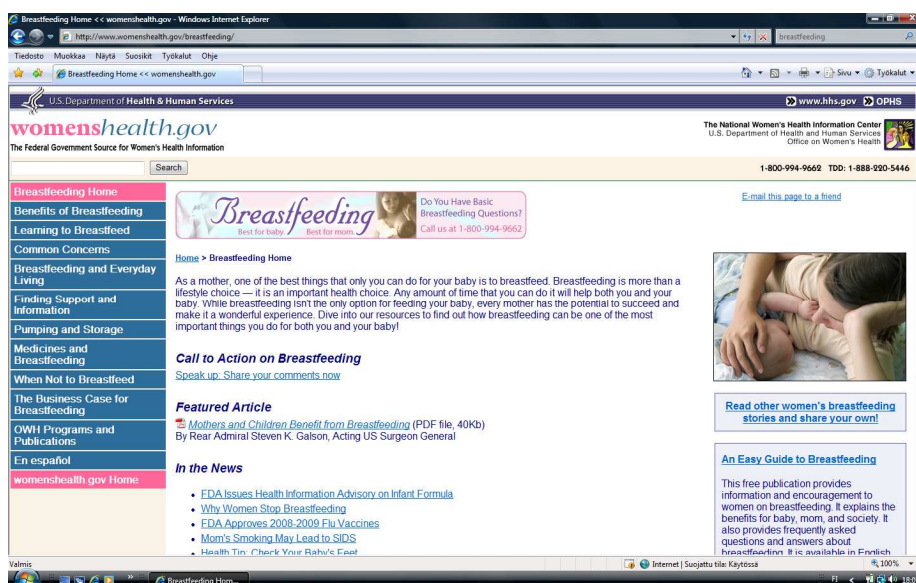
Sähköpostin välityksellä tapahtuvaa imetykseen liittyvää neuvontaa ja sen tutkimusta on toteutettu, mutta siinä piilee joitakin ongelmia kuten väärinkäytön mahdollisuus sekä

salassapidon vaikeuksia. Tässä yhteydessä oli kuitenkin kysymyksessä suora kommunikaatio oman lääkärin kanssa eikä niinkään verkkosivuston käyttö. Tulokset olivat kuitenkin positiivisia, monet vanhemmat olivat esimerkiksi valmiita maksamaan verkon välityksellä tapahtuvasta neuvonnasta ja kokivat tuen voimaannuttavaksi. (Shaikh – Thomas 2007, 275–278.)

Shaikh ja Scott (2005) toteuttivat laajan tutkimuksen jossa arvioitiin 40 imetysaiheista verkkosivustoa. Tämän tutkimuksen yhteenvedossa todettiin että joskus laadukkaat sivustot eivät välttämättä löydy hakukonetta käyttämällä jolloin on valitettavaa, että ne jäävät arvioinnista pois (hakukoneoptimoinnin puute). Tutkimuksessa tuotiin esiin kolme tärkeää kohtaa, jotka terveydenhuollon ammattilaisen tulisi osata. Ammattilaisella tulisi olla tarpeeksi tietoa, jotta voisi varoittaa asiakasta sivustojen kaupallisuudesta, ohjata asiakkaan laadukkaille sivustoille ja neuvoa sivuston laadun arvioinnissa. (Shaikh – Scott 2005: 181.)

Tutkimukseen osallistuneiden sivustojen saaman pistemäärän vaihtelevuus oli suuri, yhteispistemäärät vaihtelivat arvojen 0 – 64,5 välillä ja välimaastoon sijoittui verkkosivustoja hyvin vaihtelevin tuloksin. Parhaan pistemäärän saivat verkkosivustot 4woman.gov (tässä opinnäytetyössä nimellä womenshealth.gov, 10,5/11 pistettä) kokonaispistemäärällä 64,5, breastfeeding.com (tässä opinnäytetyössä pisteet 7/11) kokonaispistemäärällä 62,0 sekä breastfeedingonline.com samoin kokonaispistemäärällä 62,0 (ei tässä opinnäytetyössä). (Shaikh – Scott 2005: 180.)

Kyseisessä tutkimuksessa arvioitiin sivustojen laajuutta, tarkkuutta, käytön helppoutta sekä eettisten ja lääketieteellisten julkaisujen standardien täyttymistä. Tulosten mukaan suurin osa arvioiduista verkkosivustoista tarjosi tarkkaa tietoa sekä noudatti kansainvälistä äidinmaidon korvikkeiden markkinointikoodia. Noin puolet sivustoista noudattivat lääketieteellisten verkkojulkaisujen standardia. Kuitenkin laajaa vaihtelua oli nähtävissä tiedon laajuudessa, sivustojen käytettävyydessä sekä standardien noudattamisessa. (Shaikh – Scott 2005: 175–183.)



KUVIO 1. Womenshealth.gov – verkkosivusto jonka tasapainoinen sisältö koostuu laadukkaasta tiedosta yhdessä toimivan suunnittelun kanssa. (Womenshealth.gov 2009).

3 TIETOA ARVIOINTIMENETELMISTÄ

Erilaisia verkkosivustojen arviointimenetelmiä on olemassa runsaasti, jonka lisäksi sosiaali- sekä terveydenhuoltoalalla on olemassa omat arviointimenetelmänsä. Pääasiallisesti arviointi kohdistuu sellaisiin teemoihin kuten tiedon ja lähteiden luotettavuus, tuottajan mahdolliset kaupalliset intressit, sivustolla navigointi, tai yleiskuva ja käyttömukavuus. Esimerkkinä olen kuvailut kahta edellä mainituissa tutkimuksissa käytettyä arviointikriteeristöä alla ja liitteessä 2 on luetteloitu tässä opinnäytetyössä käytetty koittimainen arviointikriteeristö.

Health Information Technology Instituten (HITI) kriteeristöissä arvioidaan jäljempänä kuvaamani valtiovarainministeriön arviointimenetelmän tavoin tiettyjä osa-alueita, joita ovat uskottavuus (credibility), sisältö (content), informatiivisuus (disclosure), linkitys (links), suunnittelu (design), vuorovaikutteisuus (interactivity) sekä varoitukset (caveats). Uskottavuudella (credibility) tarkoitetaan tässä yhteydessä lähteen hyvämaineisuutta ja luotettavuutta. Tällaisia lähteitä ovat esimerkiksi valtion virastot, ammattijärjestöt sekä terveydenhuollon palvelujärjestelmät. (Oermann – Lowery – Thornley 2003.)

Sisällön (content) alueella tutkitaan sitä, onko sisältö tarkkaa, täydellistä sekä näyttöön perustuvaa. Informatiivisuuden (disclosure) -alueella arvioidaan sivuston tarkoitusta sekä sitä onko yleisöltä saatua tietoa käytetty hyväksi. Linkkien (links) relevanttiutta, ajankohtaisuutta sekä navigoinnin sujuvuutta arvioidaan myös. Sivun suunnittelua (design) tarkkaillaan organisaatio- ja rakennäkökulmasta. Interaktiivisuudella eli vuorovaikutteisuuksella (interactivity) tarkoitetaan palautteenantomahdollisuutta tai keskustelumahdollisuutta, ja samoin näiden valvontaa selvitetään. Viimeinen kriteeri, joka liittyy varoituksiin (caveats) monitoroi epärealistisia lupauksia ja epäuskottavia väitteitä. (Oermann – Lowery – Thornley 2003.)

Health On the Net –järjestö, joka tuottaa terveydenhuollon verkkosisältöä, on luonut HON Code of Conduct for Medical and Health Web Sites –arviointikriteeristön, joka on kahdeksankohertainen. (Health On the Net Foundation 2008). Sen pääotsikot ovat asiantuntijuus tiedon tuottamisessa (authority), sivusto täydentää jo olemassa olevaa hoitosuhdetta (complementarity), sivusto noudattaa lakia ja pyrkii luottamuksellisuuteen kaikissa toimissaan (confidentiality) ja sivustolla olevan tiedon alkuperä kohdennetaan oikeaan lähteeseen (attribution). (Cutilli 2006: 335.)

Kriteeristöissä arvioidaan myös onko hoitomuodon toimivuuteen tai kaupalliseen suhteeseen olemassa asianmukaista perustelua tai näyttöä (justifiability), ovatko tiedon tuottajien ja sivuston ylläpitäjän yhteys- ja muut tiedot selvästi esillä (transparency of authorship), ovatko sivuston kaupalliset tai ei - kaupalliset tukijat selvästi esillä (transparency of sponsorship) sekä onko mahdollinen mainonnan kautta saatu taloudellinen tuki selvästi kerrottu sivustolla (honesty in advertising and editorial policy). (Cutilli 2006: 335).

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Olen etsinyt suomen-, ruotsin- ja englanninkielisiä imetysaiheisia verkkosivustoja joiden sisältöä olen tarkastellut huolellisesti. Valittujen kriteerien pohjalta valitsin työhöni 16 internetsivustoa joiden sisällöstä esitän sovelletun verkkopohjaisen kirjallisuuskatsauksen. Opinnäytetyöni tavoite on tarjota lukijalleen selvitys verkkopohjaisen imetystuen laadusta, jota voi myöhemmin käyttää apuna terveydenhuollon työtehtävissä asiakkaan tiedustellessa verkkopohjaista imetystukea arjen tueksi. Kirjallisuuskatsauksessa kape-

aksi rajattu mutta huolellinen tutkimuskysymys on tarkoituksenmukaisempi kuin tarpeettoman laaja ja pinnallinen. Sen vuoksi olen rajannut tutkimuskysymykseni yhdeksi kysymykseksi: minkälaista helposti löydettävää tietoa internet tarjoaa imetyksen tueksi?

5 SOVELLETUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN PROSESSI

5.1 Aineiston keruu ja valintakriteerit

Olen kerännyt aineistoni internetistä sivuston saavutettavuuden ja luotettavuuden perusteella. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että valitsin aineistoni hakukone Googlen antamien ensimmäisen 20 tuloksen joukosta hakusanoilla ”imetys”, ”amning” sekä ”breastfeeding”. Perustin aineistonkeruupalintani siihen, että Euroopassa 8/10 tai 80 % hakukonehauista tehdään Google - hakukoneella (ComScore 2008) sekä subjektiiviseen käsitykseen näiden hakusanojen todennäköisyydestä tietoa etsittäessä. Hakutuloksien määrällinen rajausta perustuu myös siihen että hakukone Google antaa oletusasetuksilla kymmenen tulosta kerralla, jolloin kahden ensimmäisen tulossivun yhteenlaskettu hakutulosp määrä on 20.

Hakutulosten rajaaminen alle 20:een antaa myös luotettavuutta käytetylle aineistolle, sillä tämän hakutulospviitearvon sisälle pääseminen edellyttää sivuston päivittämistä hakukoneiden löydettäväksi (hakukoneoptimointi) ja kertoo siten osaltaan sivuston ylläpidon laadusta.

Toinen perusteluni aineistonkeruumenetelmälleni on se että kohderyhmällä kuten lapsiperheillä ja odottavilla sekä imettävillä äideillä ei aina ole aikaa pitkäkestoiseen tiedonhankintaan. Tällöin on todennäköistä että avun toivotaan löytyvän nopeasti ensimmäisiltä hakutulossivuilta. Luotettavuustason alkuseulonnan vuoksi suljin työstäni pois keskustelupalstat, blogit eli verkkopäiväkirjat (weblog) sekä yksittäisten henkilöiden harrastuspohjaiset tukisivustot. Myös yksinomaan videopohjaista apua tarjoavat sivustot jätin pois rajauksen selkeyden vuoksi.

Mukaan valitsin järjestöjen, kuntien sekä yhdistysten ja yhteisöjen sivustoja joiden ensivaikutelma antoi kuvan mahdollisimman objektiivisesta ja auttamiseen tähtäävästä sekä mahdollisimman ei-kaupallisesta toiminnasta. Kaupallisuudeksi olen laskenut lu-

kuisat myytävät tuotteet sivulla, mutta en sivuston ylläpitämiseen tarvittavia mainoksia tai linkkejä. Näin olen pyrkinyt huomioimaan työssäni paremmin kohderyhmän tarpeita.

Sivuston alkuperämaata en ole huomioinut tässä selvityksessä, koska siten valintaprosessista olisi tullut tarpeettoman monimutkainen. Tarve tällaiselle karsinnalle voidaan perustella imetykseen liittyvillä kulttuurieroilla, mutta koska en valikoimieni alkukarsintakriteerien perusteella törmännyt imetyksen kannalta suuriin kulttuurieroihin, päätin jättää huomiotta sivustojen alkuperämaan.

<i>Sivuston nimi, otsikko ja osoite</i>	<i>Valintaperuste</i>	<i>Hylkäysperuste</i>	<i>Hakutuloksen numero</i>
<i>www.imetys.fi suomalainen imetysportaali, www.imetys.fi</i>	<i>Rekisteröity yhdistys, ylläpitää Imetyksen Tuki Ry</i>		<i>1 2 (Imetyksen tuki Ry)</i>
<i>HUS-tietopankki, imetys, www.hus.fi</i>	<i>HUS, sairaanhoitopiiri- rin tietosivu</i>		<i>3</i>
<i>Suomi24.fi, imetys, www.suomi24.fi</i>		<i>Keskustelupalsta</i>	<i>4</i>
<i>Helistin, imetys, www.helistin.fi</i>	<i>Lääketieteellistä aineis- toa julkaisevan Co- ronaria Median yhteis- työnä toimiva sivusto</i>		<i>5</i>
<i>Perhekerho, imetys-6 vinkkiä imetysten onnistumiseen, www.perhekerho.fi</i>		<i>Sivuston ylläpitäjistä ei ole tarkkaa tietoa, il- meisesti yksittäisen henkilön ylläpitämä</i>	<i>6</i>
<i>Tupakkaverkko, tupakointi ja imetys, www.tupakkaverkko.fi</i>		<i>Tupakointiin liittyvä sivusto, vain välillisesti imetysaiheinen</i>	<i>7</i>
<i>Wikipedia, imetys, fi.wikipedia.org</i>		<i>Wikipedia on lukijoiden vapaasti muokattava verkkosanakirja ja siten epäluotettava</i>	<i>8</i>
<i>Imetys ja rintojen hoito, www.pkssk.fi</i>	<i>Pohjois-Karjalan sai- raanhoito- ja sosiaali- palvelujen kuntayhty- män tietosivu</i>		<i>9</i>
<i>Maitolaituri, imetysaiheinen keskustelufoorumi, maitolai- turi.imetys.fi</i>		<i>Keskustelupalsta</i>	<i>10</i>
<i>Imetystukilista.net, imetystie- toa, imetystukilista.net</i>	<i>Lähdemerkinnät näky- vissä, objektiivisuus, spesifisyys aiheelle</i>		<i>11</i>
<i>Vauvankaa.fi</i>	<i>Yhteistyössä Urbaani Vanhemmuus-hankkeen kanssa</i>		<i>Sivusto löytyy vain hakemalla, ja on salasanalla suojat- tu</i>

KUVIO 2. Kirjallisuuskatsauksen valitut suomenkieliset sivustot hakusanalla ”imetys” sekä joukossa olleet hylätyt sivustot. Suomenkielisiä, ensivaikutelmaltaan luotettavia imetystukisivustoja ei näiden lisäksi löytynyt ensimmäisten 20 hakutuloksen joukosta.

<i>Sivuston nimi, otsikko ja osoite</i>	<i>Valintaperuste</i>	<i>Hylkäysperuste</i>	<i>Hakutulosnumero</i>
<i>1177, Amning, www.1177.se</i>	<i>Ruotsin vastine suomen 10023-terveysneuvonnalle</i>		<i>1</i>
<i>Amningshjälpen, www.amningshjälpen.se</i>	<i>Monipuolisuus, hakutulosnumero, yhdistys julkaisee ruotsin ainoaa imetyslehteä</i>		<i>2</i>
<i>Karolinska universitetssjukhuset, amningsinformation, www.karolinska.se</i>	<i>Tunnettu yliopistosairaala</i>		<i>3</i>
<i>Vårdguiden, Stockholms läns landsting, www.vardguiden.se</i>	<i>Kunnan ylläpitämä terveysneuvontasivusto</i>		<i>4</i>
<i>Maitolaituri, amning, maitolaituri.imetys.fi</i>		<i>Keskustelufoorumi</i>	<i>5,6</i>
<i>Growingpeople, amningsskolan, www.growingpeople.se</i>	<i>Osittain ammattilaisten ylläpitämä, monipuolisuus, yhteistyö ammattijärjestöjen kanssa</i>		<i>7</i>

KUVIO 3. Kirjallisuuskatsaukseen valitut ruotsinkieliset sivustot hakusanalla ”amning”. Vain yksi sivusto ensimmäisen seitsemän sivuston joukossa täytti alkuseulonnan hylkäysperusteet jolloin kyseessä oli keskustelufoorumi. Ruotsin kielellä olisi ollut tarjolla enemmänkin imetystukisivustoja, tarjontaa oli selvästi enemmän kuin Suomen kielellä.

<i>Sivuston nimi, otsikko ja osoite</i>	<i>Valintaperuste</i>	<i>Hylkäysperuste</i>	<i>Hakutulosnumero</i>
<i>Wikipedia, breastfeeding, en.wikipedia.org</i>		<i>Wikipedia on lukijoiden vapaasti muokattava verkkosanakirja ja siten epäluotettava</i>	<i>1</i>
<i>Youtube, imetysaiheet otsikot, www.youtube.com</i>		<i>Vapaasti muokattava video-viihdesivusto</i>	<i>2,3</i>
<i>Spike, imetysaiheinen otsikko, www.spike.com</i>		<i>Viihdesivusto, asiaankuulumatonta sisältöä</i>	<i>4</i>
<i>Medline plus, breastfeeding, www.nlm.nih.gov</i>	<i>Sivustoa ylläpitää luotettu terveydenhuollon tietokanta</i>		<i>5</i>
<i>Terve suomi, imetys, demo.seco.tkk.fi</i>		<i>Suomen kieli, sivusto myös ilmoittaa olevansa prototyyppi</i>	<i>6</i>
<i>Breastfeeding.com, www.breastfeeding.com</i>	<i>Hakutulosnumero, monipuolisuus, ammattilaisten apua käytetty</i>		<i>7</i>
<i>Googlen videopalvelun imetysaiheinen video</i>		<i>Video mainostaa olevansa luotettava, mutta sivusto ei sisällä tekstiä eikä ole imetysaiheinen</i>	<i>8</i>
<i>5 min life videopedia, imetysaiheinen video</i>		<i>Ei-imetysaiheinen sivusto, vaikka video liittyy imetykseen</i>	<i>9</i>
<i>WHO, breastfeeding, www.who.int</i>	<i>Maaailman terveysjärjestön sivusto, kansainvälisten imetyssuosituksen laatija</i>		<i>10</i>
<i>Imetys -otsikoitu video, www.hulu.com</i>		<i>Ei liity imetykseen</i>	<i>11</i>
<i>CDC, breastfeeding, www.cdc.gov</i>	<i>Suuremman järjestön sivusto, monipuolisuus</i>		<i>12</i>

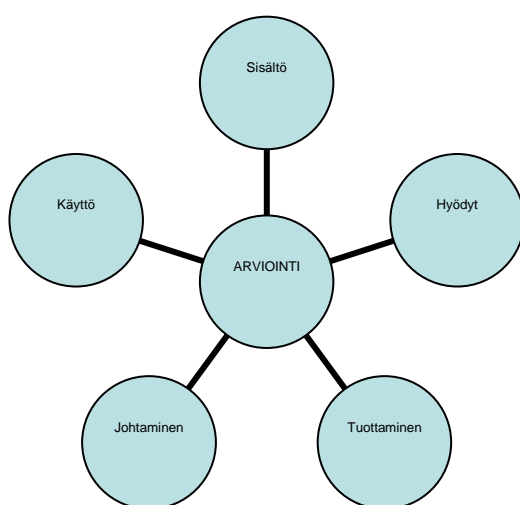
<i>Sivuston nimi, otsikko ja osoite</i>	<i>Valintaperuste</i>	<i>Hylkäysperuste</i>	<i>Hakutuloksen numero</i>
<i>Googlen teoshaun hakutulos, breastfeeding, books.google.fi</i>		<i>Vaikka teos vaikuttaa luotettavalta, ei kyseessä ole imetysaiheinen sivusto, ja sivusto on kokeiluasteella (beta)</i>	13
<i>womenshealth.gov, breastfeeding, www.womenshealth.gov</i>	<i>USA:n hallituksen terveystietopalvelujen ylläpitämä sivusto</i>		14

KUVIO 4. Kirjallisuuskatsaukseen valitut englanninkieliset sivustot hakusanalla ”breastfeeding” sekä joukossa olleita hylättyjä sivustoja. Odotettavasti englannin kielellä löytyy eniten tietoa, mutta myös tiedon laatu on huomattavasti vaihtelevampaa kuin suomen ja ruotsin kielellä jolloin hylättyjäkin sivustoja on enemmän.

5.2 Opinnäytetyössä käytetyt arviointimenetelmät

Perustana valittujen verkkosivustojen arvioinnille olen käyttänyt valtiovarainministeriön verkkosivustojen arvioimiseen ja kehittämiseen tarkoitettua ohjeen lyhennettyä versiota vuodelta 2007. Lyhyen version avulla on mahdollista varmistaa, että ainakin tärkeimmät asiat on huomioitu verkkopalvelun kehittämisessä ja sitä voi käyttää esimerkiksi esiteltäessä verkkopalvelun kehittämistarpeita. (Valtiovarainministeriö 2007: 25).

Valitsin tämän kriteeristön sen vuoksi että se on sisällöltään kattava, selkeä, kotimainen ja muokattavissa eli siitä on olemassa lyhennetty versio joka palvelee tätä työtä paremmin kuin arviointikriteeristö kokonaisuudessaan. Kyseisen arviointimenetelmän viisi pääaluetta ovat sisältö, käyttö, johtaminen, tuottaminen sekä hyödyt. (VM 2007: 25). Nämä arviointialueet on lisäksi jaettu alakategorioihin.

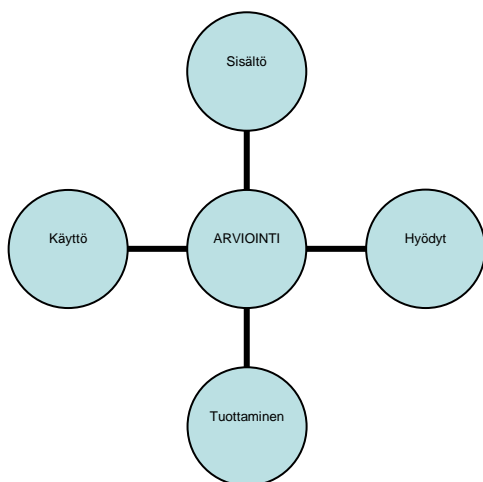


KUVIO 5. Valtiovarainministeriön lyhennetyn laatuksiteeristön viisi pääarviointialuetta.

Valtiovarainministeriön (2007: 25) mukaan varsinaisen verkkosivuston arvioimisen tarkistuslistan muodostavat kuitenkin kriteerit ominaisuuksineen. Tämän vuoksi olen tarkentanut pääarviointikriteerien alakategorioiden ominaisuuksia, joita olen käyttänyt verkkosivustojen arvioimisessa (ks. liite 2).

Koska lyhennetyinkin arviointikriteeristön arviointialueet laajenevat sen ominaisuuksia tarkennettaessa, ei lopputulos olisi tarkoituksenmukainen mikäli kaikki ominaisuudet sisällytettäisiin arviointiin. Samoin oman tietoteknisen osaamiseni rajallisuus sekä tiedonsaannin vaikeudet rajoittavat tiettyjen alueiden arviointia tai tekevät sen mahdottomaksi. Tämän vuoksi olen soveltanut lyhyttä arviointikriteeristöä niin että ominaisuuksien arvioiminen on mahdollista (ks. liite 2).

Pois arvioinnista jättämäni arviointialueet ovat kuvaukseltaan sellaisia että niiden arviointi on joko mahdotonta tai tiedonhankintaan käytettävä aika olisi kohtuuton. Olen jättänyt arviointiin sellaiset arviointialueet jotka on mahdollista arvioida saatavilla olevin tiedoin. Nämä arviointialueet kuuluvat esimerkiksi taustaorganisaation johtamiseen liittyviin kysymyksiin ja sisältävät paljon lainsäädäntöä koskevia arviointikohtia.



KUVIO 6. VM:n lyhennetyin laatukriteeristön sovellettu malli, jota on käytetty tässä opinnäytetyössä.

Tämän arviointikriteeristön perusteella tehdyn arvioinnin tulokset on esitetty taulukoin (ks. liite 1). Taulukon merkinnät pohjautuvat arviointijärjestelmään jonka olen luonut helpottaakseni taulukointia:

- Jos yksikään arviointikriteerin ominaisuus ei ole täyty, on taulukon merkintä E (ei).
- Jos yksi ominaisuus tai/mutta alle puolet ominaisuuksista täyttyy, on merkintä O (osittain).
- Jos puolet tai useampi ominaisuuksista täyttyy, on merkintä K (kyllä).
- Jos tietoa ei löydy ollenkaan tai sen arvioiminen on mahdotonta, on merkintä EA (ei arvioitavissa tai tietoa ei löydy).

Käytännön raportoinnin toteutin niin, että kuvailen vapaamuotoisesti sivustoja, niiden ensivaikutelmaa sekä mahdollisia erityispiirteitä. Taulukoin arviointikriteeristön mukaisesti sivustot ominaisuuksineen liitteeseen (ks.liite 1). Yhteenvedossa tiivistin tulokset helpommin luettavaksi ja esitän myös selventävän pylväskaavion imetystuen sisällöstä ja laadusta. Kokonaisuutena arviointiprosessi eteni näin:

- Verkkosivuston valinta alkukarsintakriteerein ja teoreettisen viitekehyyksen kokoaminen
- Arviointimenetelmän valinta
- Jokainen sivusto on käyty yksitellen läpi verraten kokonaisuutta arviointikriteereihin
- Taulukkoon on merkitty K, E, O, tai EA jokaisen arviointialueen kohdalle reaaliajassa, eli arviointialue on testattu käytännössä ja merkintä tehty samaan aikaan.
- Vapaamuotoinen sivuston kuvaus on kirjoitettu sivustoihin uudestaan tutustuen ja samalla arviointitaulukkoa apuna käyttäen
- Yhteenvedo on kirjoitettu koko arviointiprosessin perusteella ja sivustokohtainen vertailukaavio on piirretty käyttäen apuna kriteereiden täyttymiselle luotua pisteytysjärjestelmää jolloin K -merkinnästä on saatu kokonainen piste ja O – merkinnästä puoli pistettä. Kielikohtainen vertailu pisteytettiin niin että toteutuvat kriteerit on merkitty kaavioon lukumäärän mukaan.

5.3 Opinnäytetyön hyödyntäminen

Toivon, että tämän opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään äitiys- ja lastenneuvolassa, lapsivuodeosastolla tai missä tahansa terveydenhuollon yksikössä perheen arjen tueksi niille vuorokaudenajoille kun kunnallisten terveystalvelujen tuki ei ole käytettävissä. Käyttöalue on kapea, mutta yksinkertainen auttamismenetelmä on usein toimiva ja siten hyvin perusteltu.

Käytännössä asiakkaalle voisi kertoa selvityksen tuloksista suosittelemalla hyviksi todettuja verkkosivustoja ja kehottamalla yleisesti kriittiseen tarkasteluun tiedon hankinnassa.

6 SOVELLETUN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

6.1 SUOMENKIELISET SIVUSTOT

6.1.1 imetys.fi

www.imetys.fi on Imetyksen Tuki Ry:n yhteydessä toimiva sivusto joka näyttää perustuvan pääasiassa erilaisiin linkkeihin. Tämä sivusto itsessään ei vaikuta kovin suurelta, mutta seuraamalla linkkejä ylläpitävän Imetyksen Tuki Ry - yhdistyksen sivustolle, vaikuttaa kokonaisuus huomattavasti laajemmalla. Kovin ammattimaista kuvaa ei sivustosta saa, mutta yleisilme välittää luotettavuutta ja auttamiseen tähtäävää toimintaa.

Sivuston värit ovat rauhalliset ja sisältöä ei etusivulla ole liikaa. Luotettavuuden tunnetta lisää RAY:n (Raha-automaattiyhdistys) tunnus etusivulla vaikka se viittaa tukipuhelimeen eikä niinkään itse sivustoon. Etusivun linkit ovat yksinkertaiset ja selkeät. Sivusto on sisällöllisesti suunnattu äideille, sillä linkkien takana on paljon vertaistuki-toimintaa. Suoraa tietoa imetyksestä ei tällä sivustolla ole vaan kaikki tieto löytyy linkkien takaa. Näin ollen tiedon löytäminen tämän sivuston kautta voi olla hankalaa erityisesti kiireessä. Etusivun vauva- ja äitiaiheiset kuvat luovat herkkyyttä sivustolle.

Puutteita esiintyy tällä sivustolla navigoinnissa ja tiedon luotettavuudessa. Positiivista on kuitenkin tiedon määrällinen tarjonta sekä runsas vertaistuen tarjonta. Päivitysjan-kohta on hyvin esillä. Imetystueksi sivusto soveltuu, mutta vaatii aikaa käyttäjältä.

6.1.2 hus.fi

Helsingin ja uudenmaan sairaanhoitopiirin imetystukisivusto koostuu vain kahdesta sivusta. Tämän sivuston sisältö on synnyttäneiden osaston laatima ja antaa ymmärtää että se perustuu hoidolliseen kokemukseen ja ammattilaisten tietoihin. Sivulla on vain yksi linkki, jonka takaa löytyy Kätilöliiton selkeä oikeaa imuotetta ohjaava kuvasarja.

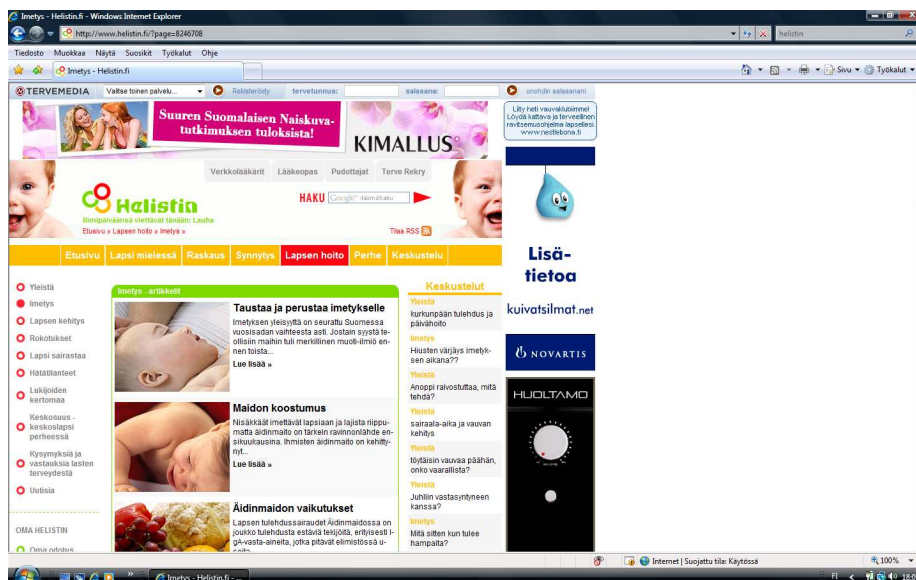
Teksti on kokonaisuudessaan ymmärrettävää ja selkeää sekä sivuston yleisilme on rauhallinen ja ammattimaisen näköinen.

Monipuolisuutta sivustolla on kuitenkin vähän vaikka oleelliset asiat on sisällytetty. Tiedon löytäminen on nopeaa ja helppoa, teksti on selkeää ja rakenne looginen. Tietoa ei ole liikaa. Puutteeksi muodostuu vertaistuen ja monipuolisuuden vähyys, jolloin sivusto jää määrällisesti lukijalle hieman riittämättömäksi. Kokonaisuus on kuitenkin hyvin selkeä ja toimiva. Imetystukea haettaessa tämä sivusto sopii hyvin ensitiedon saantiin. Jos imetysasioihin haluaa syventyä, ei tämä sivusto kuitenkaan enää riitä.

6.1.3 helistin.fi

Helistin.fi -sivusto on ensisilmäyksellä sekavan näköinen, sillä erilaisia tekstiosioita, värejä ja vilkkuvia mainoksia on paljon. Toisaalta sivusto on pirteä kaikkine väreineen ja kuvineen. Valitettavasti mainokset vievät osan keskittymisestä sivuun. Linkkejä on paljon ja ne ovat osittain kuvaavia sekä lyhytnimisiä. Osa keskustelupalstan aiheista on näkyvillä heti etusivulla. Yhteistyötahojakin on paljon mutta tiedon runsaus yhdessä mainosten kanssa muodostuu hieman päällekkäyväksi.

Sivuja lukiessa merkillepantavaa on se, että osassa artikkeleja on tarkastajana toiminut terveydenhuollon ammattilainen. Lähteinä on mainittu esimerkiksi Maailman terveysjärjestö WHO sekä UNICEF joka toimii kansainvälisesti lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Lähteet yleisesti ottaen vaikuttavat luotettavilta. Sivustolla on muun muassa Baby Blues -sarjakuvia, parasetamolien annostuslaskuri, osto- ja myyntipalsta sekä palapeli. Tietoa ja viihdettä onkin varmasti paljon, mutta sivustoon tutustuminen vie aikaa runsaasti. Arvioinnissa puutteita on lähinnä sivuston liian runsaassa rakenteessa.



KUVIO 7. Helistin.fi -sivuston värikäs etusivu, joka sisältää liian paljon tietoa ja visuaalista materiaalia. (Helistin.fi 2009).

6.1.4 pkssk.fi

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän imetystukisivun ensimmäiseksi havaittava ominaisuus on sen selkeys nykyaikaisella suuriresoluutioisella tietokonenäytöllä. Aiheet on jäsennelty niin että tiedon löytäminen on nopeaa. Sivuston rakenne ei ole liian monimutkainen ja sen laatija, synnytyksvuodeosasto 3c käy nopeasti ilmi. Sivustolla on hyviä, tarpeeksi suuria kuvia jotka havainnollistavat hyvin esimerkiksi oikeaa imuotetta. Sivustolla on selkeästi myös muuta synnytykseen liittyvää tietoa. Sivuston kohderyhmä on huomioitu hyvin mikä näkyy linkkien nimissä ja sivuston sisällössä.

Puutteita löytyi lähinnä luotettavuudessa ja visuaalisessa ilmeessä. Luotettavuutta laskee toimimaton linkki sairaalan sivuille mikä yhdessä hieman alkeellisen visuaalisen ulkomuodon kanssa voi antaa kuvan päivittämättömästä sivustosta jota ei ylläpidetä tarpeeksi. Yleisesti ottaen sivusto kuitenkin sopii imetyksen tueksi hyvin. Sivuston rakenne ja toteutus on hyvin yhteydessä aiheeseen ja jättää käyttäjälle positiivisen tunnelman.

6.1.5 imetystukilista.net

Imetystukilistan sivusto on huolellisesti toteutetun ja viimeistellyn näköinen. Visuaalisesti sivusto on samalla kuitenkin aiheeseen nähden hieman kylmän värinen eikä toimi

hyvin suurella resoluutiolla vaan puolet näytöstä jää tyhjäksi. Lähteiden merkintä on hieman vaihtelevan laatuista. Lähteinä on ollut esimerkiksi yksityisiä henkilöitä, muita verkkosivuja sekä englantilainen televisio- ja radiotuotantoyhtiö BBC joita ei suorasti voi pitää korkeatasoisena imetysaiheisen tiedon lähteenä.

Tietoa on kuitenkin runsaasti, ja yhteystietoja sekä vertaistukea on tarjolla. Sivuston rakenne on kuitenkin sekava, sillä tietoon pääsee usein käsiksi vasta kahden tai kolmen linkin takaa. Linkkien erottaminen kokonaisuudesta ei aina ole helppoa. Navigoinnin monimutkaisuus, linkkien toimimaton runsaus, sivuston rakenne sekä tekstisisällön vaihteleva toteutus hankaloittaa sivuston käyttöä eikä niin ollen sovellu ainakaan alkuvaiheen imetystueksi.

6.1.6 vauvankaa.fi

Vauvankaa.fi- sivuston etusivulla huomio kiinnittyy helposti päivityksen puutteeseen, sillä sivulla mainitaan hankkeen yhteistyökumppanina Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia eikä Metropolia-ammattikorkeakoulu joka on ollut ammattikorkeakoulun virallinen nimi jo kuukausien ajan. Vauvankaa.fi -sivusto ei ole kaikille avoin, mutta koska sitä ylläpitävä Mindcom Oy on Urbaani vanhemmuus -hankkeen yhteistyökumppani, olen sisällyttänyt sen arviointiin.

Ensisilmäyksellä sivusto sisältää kaiken olennaisen ja sivustoon kirjautumisen jälkeen avautuva etusivu on hyvin selkeä. Erittäin positiivisena asiana pidän sitä, että isät on huomioitu heti etusivulla näkyvän linkin muodossa. Etusivulta on helppo jatkaa kiinnostavaksi katsomansa aiheen pariin ja olennaiset yhteys- ja yhteydenottotiedot ovat hyvin näkyvillä.

Rakenne on tällä sivustolla osittain järkevä ja hyvin suunniteltu. Kun etusivun linkkiä on napsautettu aukeaa kyseinen osio nopeasti. Aiheen alakategoriat on listattu allekkain ja kun linkkiä napsauttaa, aukeaa uusi ikkuna joka sisältää runsaasti tietoa ja alaotsikoita. Tämä toteutus sekoittaa kokonaisuutta jonkin verran. Tieto löytyy kuitenkin nopeasti ja se on riittävää sekä luotettavan tuntuista. Etusivulle palatessa on alalaidassa ”päivä vauvan kaa” -peli jolla voi opetella asioita lapsiperheen arjesta. Valitettavasti alalaidassa on myös ”ajankohtaista” -otsikko jonka päivitysajankohta on lähes vuoden vanha ja vaikuttaa siten negatiivisesti sivuston luotettavuuteen. Keskustelupalstalle on helppo

päästä, mutta se on toteutettu erittäin sekavan näköiseksi eikä houkuttele keskustelemaan. Imetystueksi sivusto soveltuu kuitenkin hyvin, sillä tietoa ei ole liikaa ja se on kohtuullisen helppo löytää.

6.2 RUOTSINKIELISET SIVUSTOT

6.2.1 1177.se

Ruotsalaisen terveysneuvontanumeron sekä verkkosivun 1177:n omistaa Sjukvårdsrådgivningen SVR AB, joka on verkkosivuston mukaan Ruotsin kuntien omistama terveysneuvontapalvelu. Sivusto on selkeä, järkevästi rakennettu sekä ammattimaisen näköinen, mutta aiheeseen nähden hieman kylmä visuaaliselta ilmeeltään. Taustavaikuttajien tiedot, lähteet sekä päivitysmerkinnät on esimerkillisesti löydettävissä.

Sivuston tekstiä voi myös kuunnella mutta palvelu vaatii hieman totuttelua. Lukijan ääni on kuitenkin selkeä ja rauhallinen, ja valintapainikkeet ovat tarpeeksi suuria sekä erivärisiä heikkonäköisellekin. Tämä sivusto on arvioinnissa ollut ainoa, joka huomioi lukijan tällaisella palvelulla. Imetystueksi sivusto soveltuu hyvin, vaikka on hieman kolkon näköinen ja vertaistukimahdollisuus näyttää puuttuvan. Arvioinnissa sivusto olisikin muutoin ollut lähes virheettömän tasoinen erityisesti jos siitä jäävä tunnelma olisi hieman pirteämpi.

6.2.2 amningshjälp.se

Tämän sivuston toiminta näyttää perustuvan pitkälle tiedon runsauteen ja linkkeihin. Linkit ovat kuitenkin sekavat, aiheet hajanaisia ja rakenteesta on vaikea saada selvyyttä. Tietoa on olemassa paljon, mutta navigointi ja tietyn tiedon löytäminen on hankalaa ja vaivalloista. Sivujen vaihtuessa tekstin rakenteen muuttuminen häiritsee tiedon löytämistä.

Teksti ei ole huolellisesti viimeistellyn näköistä, ja sivuston luotettavuudesta on vaikea muodostaa näkemystä sillä tietojen löytäminen on hankalaa. Artikkelit ovat välillä alilekkain pitkissä riveissä jolloin lukeminen on hankalaa samoin kuin saman tiedon löy-

täminen uudestaan. Sivusto ei sovellu imetystueksi sillä tiedon luotettavuus on kyseenalaista ja tiedon hankinta liian vaivalloista.



KUVIO 8. Amningshjälpen.se -sivuston etusivu. Linkkien epäselvä luonne ja tiedon hajanaisuus vaikeuttaa navigointia. (Amningshjälpen 2009).

6.2.3 karolinska.se

Vaikka Karolinska universitetssjukhusetin imetyssivu on siisti ja huolellisesti suunniteltu sekä viimeistelty, on yleisilme tälläkin sivustolla hieman kylmän tuntuinen. Tunnelmaa pehmentää kuitenkin hieman yläreunassa näkyvä viherkasveja esittävä kuva joka sopii kokonaisuuteen hyvin. Koska kyseessä on yliopistosairaala, on tieto varmasti luotettavaa ja näyttöön perustuvaa, mutta tarkkoja lähdemerkintöjä ei artikkeleissa ole näkyvillä. Päivityspäivä näkyy kuitenkin selvästi.

Sivuston rakenne on selkeä ja linkit kuvaavia ja toimivia. Lukeminen on helppoa ja teksti on huoliteltua. Tietoa ei ole liikaa, mutta kaikki oleellinen on sivustolla helposti löydettävissä. Sivusto soveltuu hyvin imetyksen tueksi tiedon luotettavuuden ja löytämisen helppouden vuoksi.

6.2.4 vardguiden.se

Kunnallisten palvelujen yhteydessä toimiva Vårdguiden on selkeä ja tasapainoinen sivusto joka visuaaliselta ilmeeltään on aiheeseen nähden hieman karkean näköinen. Tie-

toa on sopivasti ja se on jäsenelty selkeästi. Artikkelien lopussa on kirjoittajien tiedot sekä päivitystiedot. Kokonaisuus on ammattimainen ja luotettavuuden tunnetta herättävä. Sivuston reunassa on kahden toisen laadukkaan sivuston, 1177:n sekä Karolinska universitetssjukhusetin linkit. Sivusto on kokonaisuudessaan tasapainoinen ja laadukas kokonaisuus, jossa on hyvää tietoa imettävälle perheelle. Tätä sivustoa voi hyvin suositella imetystueksi.

6.2.5 growingpeople.se

Tämän sivuston monipuolisuus ei valitettavasti ole kovin hallittua. Mainoksia, linkkejä ja tekstiä on paljon eikä rakenne ole looginen. Navigointi on hidasta sekä hankalaa ja tiedon runsaus häiritsee navigointia entisestään. Monessa artikkelissa on kirjoittajien tiedot hyvin näkyvillä, mutta esimerkiksi ammattinimike puuttuu mikä vaikuttaa sivuston luotettavuuteen. Sivustolla on myös linkki amningshjälpenin imetyssivustolle, jota en käyttäisi tai suosittelisi imetystueksi.

Mainoksia on sivustolla paljon ja Internet Explorer -verkkoselaimella sivustoa katsellessa on yläreunassa välillä nähtävissä esimerkiksi Néstlen mainos. Nestle tunnetaan muiden elintarvikkeiden lisäksi myös äidinmaitokorvikkeiden tuotannosta ja on siten ristiriitainen yhteistyökumppani aiheeseen nähden.

Sivustolla on osio, joka on tekstin mukaan tarkoitettu ammattilaisille. Kirjautuminen kuitenkin maksaa ja hinta on riippuvainen käyttäjien määrästä ja jäsenyyttä hakevan yksikön toimenkuvasta. Sivusto pyrkii tarjoamaan paljon tietoa mikä tuntuu hukkuvan runsauteen ja rakenteen hajanaisuuteen. Tämä sivusto soveltuu ainoastaan osittain imetystueksi kaupallisuuden sekä kyseenalaisen luotettavuuden vuoksi, ja silloinkin enemmän viihteelliseen tiedonhakuun kuin nopeiden vastausten saamiseksi.

6.3 ENGLANNINKIELISET SIVUSTOT

6.3.1 nlm.nih.gov

Tämä sivusto löytyy nopeasti hakukoneen ensimmäisten tulosten joukosta. Sivustolla ei ole suoranaista imetystietoa vaan linkkejä muihin tietolähteisiin ja tutkimuksiin. Palve-

lun tarjoaja on Yhdysvaltojen kansallinen terveystietokirjasto sekä kansallinen terveystietovirasto. Linkit sivustolla ovat selkeitä ja johtavat esimerkiksi terveystietoviraston imetyksentietosivustoille. Tämä sivusto näyttäisi olevan tietopankki, josta on hyvä etsiä kaikenlaista aiheeseen liittyvää. Sivuston visuaalinen ilme sekä sisältö antavat kuvan luotettavuudesta, mutta samalla hyvin tieteellisestä toiminnasta. Sivusto ei tällaisenaan sovellu imetyksentueksi.

6.3.2 breastfeeding.com

Breastfeeding.com -sivusto on yleisilmeeltään pirteän näköinen sivusto, jonka etusivun rakenne on jossakin määrin harkittu määrällisesti. Siitä huolimatta runsaus sekoittaa kokonaisuutta liikaa. Tietoa on hyvin paljon, ja vaikka yläreunan alavetopalkki on luotu helpottamaan sivuston käyttöä, eivät siihen liitetyt linkit ole kovin toimivia. Tämä sivusto on sellainen, josta tietoa ei saa nopeasti. Sivustolla on paljon tietoa jonka vuoksi sitä voisi osittain suositella käytettäväksi imetyksen tukena, mutta sisällön luotettavuuden tason ja sekavan rakenteen vuoksi sivuston arvo on enemmän viihteellinen kuin tieteellinen. Ensietoa antamaan sivusto ei sovellu.

6.3.3 who.int

Maailman terveystietojärjestö WHO:n sivulta imetyksentukea on mahdollista löytää, mutta monien linkkien takaa ja etsinnän jälkeen. Sivusto soveltuukin enemmän julkaisujen ja tutkimusten etsintään kuin imetyksen saantiin. Kansainvälisiä imetyssuosituksia laatineena terveystietojärjestönä sekä imetyksen ja terveyden edistäjänä tunnettu WHO vaikuttaa luotettavalta tiedontarjoajalta. Sivuston yleisilme on ammattimainen, mutta imetyksentueksi sivusto ei kuitenkaan sovellu.

6.3.4 cdc.gov

Yhdysvaltojen terveystietovirasto CDC:n (Centers for Disease Control and Prevention) ylläpitämä imetyksentietosivusto on toiminnaltaan ja yleisilmeeltään tieteellisen tietokannan ja ytimekkään imetyksentietosivuston yhdistelmän kaltainen tietolähde. Tieto on luotettavan näköistä ja lähde- sekä päivitysmerkinnät ovat hyvin esillä. Siitä huolimatta navigointi on helppoa ja tieto löytyy kohtuullisen nopeasti. Linkit ovat kuvaavia sekä toimivia ja tietoa on sopivasti. Sivustoa voi käyttää imetyksen tukena myös ensietiedon läh-

teenä, mutta se ei ole imetystukisivustojen kevyemmästä päästä vaan tieteellisemmin lähestyvä tietolähde. Yleisilmeeltään sivusto on aiheeseen nähden hieman kolkko, mutta tiedon asiallisuus ja sivuston kokonaistoimivuus kompensoivat tätä puutetta.

6.3.5 womenshealth.gov

Yhdysvaltojen hallituksen ylläpitämä sivusto on hyvin selkeä kokonaisuus. Teksti sekä linkit ovat riittävän suuria ja navigointi on helppoa. Koska lisätietoa tarjotaan artikkelin päätteeksi, voi lukija päättää artikkelin loppuun päästyään haluaako syventyä aiheeseen lisälinkkejä napsauttamalla. Sivusto luo luotettavuutta johdonmukaisen rakenteen lisäksi tarjoamalla viittauksia esimerkiksi Unicefiin sekä vauvamyönteisyysohjelmaan. Kuvat ovat suuria ja selkeitä, ja kokonaisuus toimii hyvin suurellakin resoluutiolla joten tekninen toteutus on laadukasta. Sivusto soveltuu niin ensitiedoksi kuin aiheeseen syventymiseen, ja vaikka tieteellistäkin tietoa on, säilyy sivuston käyttötunnelma lämpimänä kuten aiheeseen kuuluu.

<i>Sivusto</i>	<i>Soveltuu hyvin</i>	<i>Soveltuu osin</i>	<i>Ei sovellu hyvin</i>	<i>Ei sovellu</i>
<i>www.imetys.fi</i>		•		
<i>www.hus.fi</i>	•			
<i>www.helistin.fi</i>	•			
<i>www.pkssk.fi</i>	•			
<i>imetystukilista.net</i>			•	
<i>vauvankaa.fi</i>	•			
<i>www.1177.se</i>	•			
<i>www.amningshjälpen.se</i>			•	
<i>www.karolinska.se</i>	•			
<i>www.vardguiden.se</i>	•			
<i>www.growingpeople.se</i>		•		
<i>www.nlm.nih.gov</i>				•
<i>www.breastfeeding.com</i>		•		
<i>www.who.int</i>				•
<i>www.cdc.gov</i>	•			
<i>womenshealth.gov</i>	•			

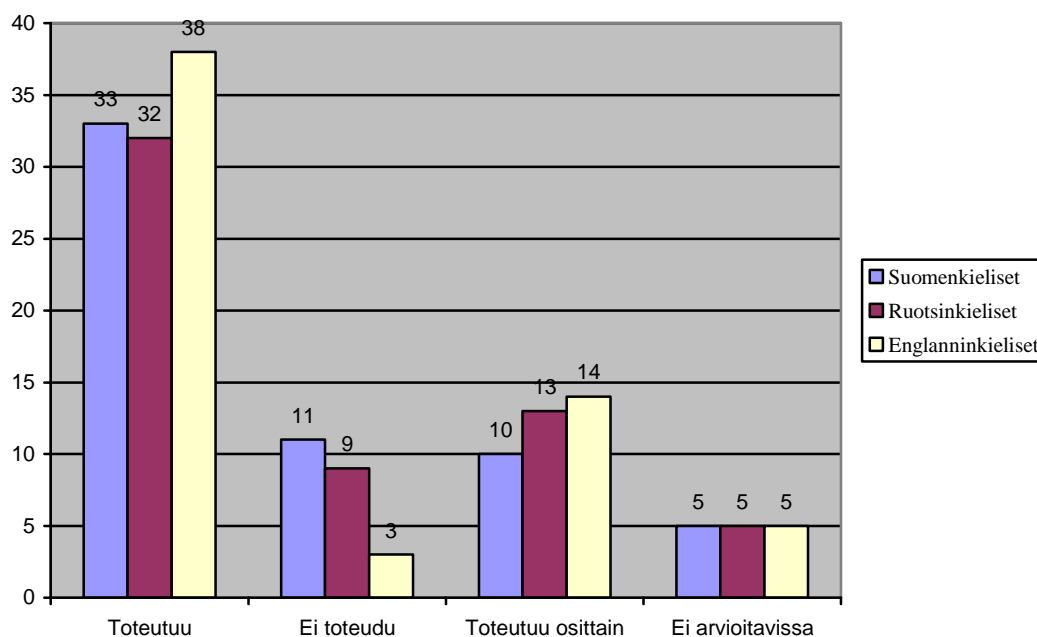
KUVIO 9. Sivustojen soveltuvuus imetyksen tueksi vauvaperheelle.

7 YHTEENVETO ARVIOINNIN TULOKSISTA

Verkkopohjaista imetystukea suositeltaessa ei tämän arvioinnin mukaan ole nähtävissä merkittävää kielikohtaista eroa imetystuen laadussa tai sisällössä, joitakin poikkeuksia lukuun ottamatta. Kuitenkin kielikohtaisessa vertailussa (ks. kuvio 10) on näiden sivus-

tojen kohdalla nähtävissä englanninkielisten sivustojen hieman korkeampi kokonaislaatu ja samalla pienin puuteosuus.

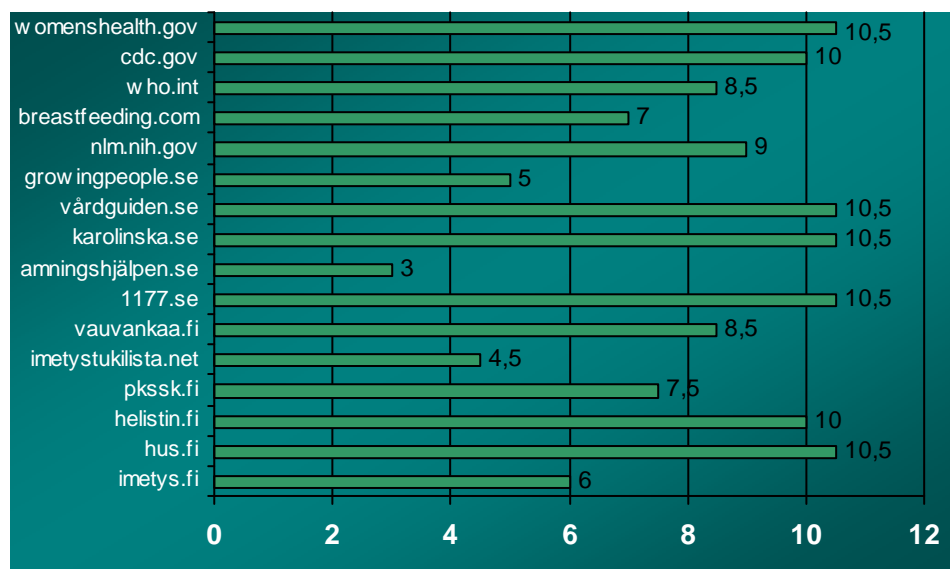
Arviointikriteeristön kohdan ”käyttäjryhmät, käyttäjien tarpeet ja käyttötilanteet on otettu huomioon” arviointi on ollut hankalaa, jonka vuoksi voidaan nähdä tasapuolinen 5-5-5- tulos kohdassa ”ei arvioitavissa” (ks. kuvio 10). Tämä johtuu siis enemmän teknisestä toteutuksesta eikä niinkään sivuston puutteesta. Merkittävää onkin lähinnä kriteereiden toteutuminen, mikä on positiivista arvioinnin kannalta sekä toteutumattomuus mikä on negatiivista arvioinnissa.



KUVIO 10. Kielikohtaiset kriteerien toteutumisluvut. Esimerkiksi englannin kielellä on toteutuvia kriteerejä eniten (38) ja samalla on englanninkielisten sivustojen puuteosuuskin pienin. Tässä kuviossa on siis toivottavaa, että ”toteutuu” -pylväs on mahdollisimman korkea ja ”ei toteudu” -pylväs mahdollisimman matala. Ylimääräisenä suomenkielisenä sivustona arvioitua vauvankaa.fi -sivustoa ei ole sisällytetty tähän kuvioon vertailukelpoisuuden säilyttämiseksi.

Sivustokohtaisessa vertailussa joidenkin sivustojen laadukas toteutus eroaa selvästi muista. Näitä sivustoja ovat suomenkielellä HUS:n sekä helistin.fi:n sivustot, englanninkielellä cdc.gov ja womenshealth.gov, ruotsinkielellä vårdguiden.se, 1177.se sekä karolinska.se. Yleisesti katsoen kuntien tai valtion virastojen ylläpitämät sivustot ovat laadullisesti muita parempia tässä opinnäytetyössä käytetyn arviointimenetelmän perusteella.

Myös huonosti imetystuesta selviytyviä verkkosivustoja oli muutama (ks.kuvio 11), joiden kompastuskiveksi muodostui yleisesti sisällön luotettavuus sekä tekninen toteutus. Tiedon saanti oli näillä sivustoilla hankalaa sekä hidasta ja sisällön lähdetiedot olivat epäselviä. Vähiten pisteitä saanut sivusto oli lähes kaikkien arviointialueiden kohdalla huonosti toteutettu, esimerkiksi johdonmukainen navigointi oli lähes mahdotonta.



KUVIO 11. Sivustokohtaiset toteutumat. Mitä suurempi arvo sivustolla on, sitä paremman laatuudesta sivustosta on kyse. Toteutumatyypin eri arvot (kokonaan tai osittain toteutunut) on huomioitu pisteytyksessä, jolloin arvot ovat verrattavissa keskenään. Kokonaan toteutuneesta kriteeristä on saatu yksi piste ja osittain toteutuneesta kriteeristä puoli pistettä, jolloin arvot ovat keskenään vertailukelpoisia.

8 POHDINTA

Verkkopohjainen terveydenhuollon tuki on luonnollisesti nuorta, sillä internet on ollut yksityiskäyttäjien käytössä yleisellä tasolla vasta noin 10-15 vuoden ajan. Tänä aikana tekniikka on kehittynyt valtavasti, mutta verkon laadukas sisältö tulee usein hieman jäljessä. Tulevaisuus ja nykyhetki luovat jatkuvia haasteita verkkopohjaisen tuen kehittämiselle, sillä nykyaikainen ihminen hakee päivittäin tietoa verkosta. Osa informaatiosta liittyy yhä enenevässä määrin hoidon laatuun sekä auttaa potilasta arvioimaan saamaansa hoitoa (Oermann – Wilson 2000: 45). Tämä luo niin paineita kuin mahdollisuuksia myös terveydenhuollon verkkopohjaisen tuen tarjoajille.

Oermann ja Pasma (2001: 57) ovat tuoneet tutkimuksessaan esiin ajatuksen siitä, josko potilaiden jonotusaikaa voisi hyödyntää tarjoamalla heidän käyttöönsä odotustilan in-

ternetyhteys jo valmiiksi linkitettynä korkeatasoisille terveydenhuollon tukisivustoille. Samoin odotusaikaa ajanvarauksesta vastaanottoon voisi ajatella jonotusaikana, jolloin ammattilaisen lisäksi myös asiakas voi valmistautua vastaanottoon laajemmin kysymyksiin omasta terveydestään.

Tämän opinnäytetyön verkkosivustojen valinta- ja arviointikriteerien mukaan verkkopohjainen imetystuki on vain osittain sillä tasolla jolla terveydenhuollon ammattilainen voi toivoa sen olevan. Tulosten mukaan suomenkielellä löytyi ylimääräisenä arvioidun vauvankaa.fi -sivuston lisäksi kaksi, ruotsinkielellä kolme ja englanninkielellä kaksi verkkosivustoa joita itse voisin suositella työssäni perheen arjen tueksi vastasyntyneen hoidossa. Kun pohtii internetverkon laajuutta, tiedon määrää sekä sivustojen aiheiden ja eri lähestymistapojen moninaisuutta on tämä lopputulos kovin vaatimaton.

On kuitenkin myönteistä että jokaisella kielellä löytyi ainakin kaksi sivustoa joiden tieto on selkeää ja johdonmukaista, sillä tutkimus osoittaa että monipuolinen, pitkään jatkuva tuki on tehokkaampaa ja hyödyllisempää kuin lyhyen aikaa saatu tuki (Hannula – Kannonen – Tarkka 2008). Samoin tieto, joka on saatu sekä ennen imetysaikaa että sen aikana on tehokkaampaa kuin tavanomainen imetystuki, ja auttaa mahdollisimman pitkäkestoiseen imetykseen. (Chung ym. 2008: 5).

Tulosten luotettavuuteen vaikuttavat käytetyn arviointijärjestelmän lisäksi kunkin tiedonhakijan henkilökohtaiset mieltymykset, aktiiviset ongelmat, jo olemassa oleva tietoperusta sekä omat asenteet ja odotukset. Toisin sanoen tämän selvityksen tulokset voivat olla ristiriidassa henkilön omien näkemysten kanssa. Tässä työssä on kuitenkin sovelletusti käytetty valmista valtiovarainministeriön hyväksymää arviointimenetelmää ja arvioinnin tulokset on esitetty puolueetonta pisteytysjärjestelmää apuna käyttäen. Tällä menetelmällä olen pyrkinyt mahdollisimman objektiiviseen tarkasteluun.

Tulosten toistettavuuteen vaikuttaa tässä tapauksessa aineiston muokattavuus verkossa sekä hakukoneiden antamien tulosten vaihtelu, kuten myös verkkopohjaista imetystukea tutkineet Shaikh ja Scott (2005:181) ovat tutkimuksessaan todenneet. Jos selvitys toistettaisiin, olisi mahdollista ettei hakukone löytäisi samoja sivustoja ja ettei sivustojen sisältö olisi sama kuin tällä hetkellä.

Koska kyseessä on oma opinnäytetyöni, on mahdollista että viime kädessä jää oman käsitykseni varaan se, suosittelenko sivustoa käytettäväksi imetyksen tukena (ks. kuvio 7). Tämä käsitys kuitenkin perustuu tekemälleni arvioinnille ja on siten yhtä tasapuolinen kuin arvioinnissa käyttämäni menetelmä. Nämä näkökohdat huomioon ottaen voin todeta että selvityksen tulokset ovat luotettavia mutta eivät poissulje toisen arviointimenetelmän erilaisten tulosten mahdollisuutta. Esimerkiksi laajempaan tutkimukseen sisällytettäisiin monia muitakin sivustoja, ja toisenlaisilla arviointikriteereillä on selvää, että tulokset olisivat erilaiset.

Eettisesti tämän työn prosessi tai tulosten esittäminen ei tuota erityisiä kysymyksiä. Työn tulokset on arvioitu sekä esitetty rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti kuten Hirsjärvi ym. (2008, 23-24) toteaa kuuluvan tutkimuksen eettisiin vaatimuksiin. Työn perimmäinen tavoite on vauvaperheiden hyvinvoinnin edistäminen, kuten myös Urbaani vanhemmuus -hankkeen tavoite kuuluu. Koska työtäni voi käyttää tähän tarkoitukseen, on se eettisesti samalla linjalla kuin hanke jolle tämä opinnäytetyö on tehty ja myös siten sopii eettisiltä ominaisuuksiltaan vauvamyönteiseen kulttuuriimme.

Tämän selvityksen tuloksia suhteessa aikaisempiin tutkimuksiin on hieman hankala arvioida, sillä aikaisempia samantyyppisiä selvityksiä tai tutkimuksia ei ole kovin paljon. Eräs löytämäni tutkimus oli samansuuntainen, mutta huomattavasti laajempi ja suunnattu vain englanninkielisille sivustoille. Tässä työssä käytetyllä arviointimenetelmällä ja arviointikohdilla on kuitenkin paljon yhtäläisyyksiä aikaisempien tutkimusten kanssa, kuten samoja hakukoneella löytyneitä sivustoja ja samoja arviointikohtia.

Opinnäytetyössä käyttämäni lähteet ovat olleet pääasiassa kohtuullisen helposti löydettävissä poikkeuksena tutkimusartikkelit joiden löytäminen ja lukeminen vaativat hieman aikaa ja harjoitusta. Olen mielestäni löytänyt oleelliset lähteet ja olen itse ollut tyytyväinen niiden antiin. Hieman enemmän olisin kuitenkin toivonut kotimaista materiaalia verkkosivustojen arvioinnista. Osa materiaalistani (verkkosivustot) on kuitenkin löytynyt internetistä ja siten ollut helposti hankittavissa.

Haasteeksi tässä työssä muodostui arviointikriteerien soveltaminen ja käyttäminen. Arviointia tehdessäni muutin arviointikriteerejä monta kertaa kun törmäsin ongelmiin. Samoin verkkosivustojen arvioiminen oli aluksi hankalaa, mutta luomani arviointitaulukko ja pisteytysjärjestelmä helpotti työskentelyä huomattavasti ja siitä eteenpäin oli

arviointikriteeristön varassa, kuinka suuren pistemäärän kukin sivusto sai arvioinnissa. Näin ei tarvinnut pohtia turhaan arvioinnin mahdollisia subjektiivisia vaikutuksia vaan kykenin luottamaan arviointijärjestelmään.

Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on ollut asiassa kokemattomalle haasteellista mutta antoisaa. Olen saanut onnistumisen kokemuksia ja luottamus omiin kykyihin on kasvanut samoin kuin suomenkielen kirjoitustaito. Erityisen mielenkiintoisena pidin sivustojen arvioinnin aikana syntyneitä tuloksia sekä niihin perustettujen kaavioiden piirtämistä, yhteenvedon kirjoittamista sekä pisteytysjärjestelmän luomista. Jos tulevaisuudessa tulen työskentelemään tämänlaisten töiden parissa aion kiinnittää huomiota järjestelmällisyyteen työskentelyn helpottamiseksi. Tutkimustulosten tuottaminen on kuitenkin mielenkiintoista ja aion suhtautua siihen avoimin mielin.

LÄHTEET

- About HON. Health On the Net Foundation 2008. Verkkodokumentti. Päivitetty 25.8.2008. <<http://www.hon.ch>>. Luettu 20.4.2009.
- Armanto, Annukka – Koistinen, Paula 2007: Neuvolatyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Chung, Mei – Stanley, Ip – Winifred, Yu – Raman, Gowri – Trikalinos, Thomas – De-Vine, Deidre – Lau, Joseph 2008: Interventions in Primary Care to Promote Breastfeeding: A Systematic Review. Rockville, Maryland: AHRQ.
- Cutilli, Carolyn 2006: Accessing and Evaluating the Internet for Patient and Family Education. *Orthopaedic Nursing* 2006; 5 (25).
- Dornan, Barbara – Oermann, Marilyn 2006: Evaluation of breastfeeding Web sites for patient education. *MCN. The American journal of maternal child nursing* 2006; 1 (31).
- Exclusive breastfeeding. World health organization 2007. Verkkodokumentti. Päivitetty 22.6.2007. <<http://www.who.int>>. Luettu 1.11.2008.
- Hannula, Leena – Kaunonen, Marja – Tarkka, Marja-Terttu 2008: A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. *Journal Of Clinical Nursing* 2008; 9 (17).
- Hasunen, Kaija – Kalavainen, Marja – Keinonen, Hilikka – Lagström, Hanna – Lyytikäinen, Arja – Nurttila, Annika – Peltola, Terttu – Talvia, Sanna 2004: Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004: 11.
- Hasunen, Kaija Kalavainen, Marja Keinonen, Hilikka Lagström, Hanna Lyytikäinen, Arja Nurttila, Annika Peltola, Terttu Talvia, Sanna 2004: Lapsi, perhe ja ruoka: Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004: 11. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hinkka, Terhi – Koivisto, Juha – Haverinen, Riitta 2006: Kartoittava kirjallisuuskatsaus sosiaalisen kuntoutuksen työmuodoista ja niiden vaikutuksista. Stakesin raportteja 12/2006.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2008: Tutki ja kirjoita. 13. - 14. osin uudistettu painos. Keuruu: Otava.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 1997: Tutki ja kirjoita. Tampere: Tammer-paino Oy.
- Horta, Bernardo – Bahl, Rajiv – Martines, José – Victora, Cesar 2007: Evidence on the long-term effects of breastfeeding: systematic reviews and meta-analyses. 2007: World health Organization.

- Hurme, Raija – Malin, Riitta-Leena – Pesonen, Maritta – Syväoja, Olli 2000: Suomi-Englanti-Suomi - sanakirja. 1. Painos. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kortelainen, Hanna 2008: Vauvaperheille tukea Urbaani vanhemmuus –hankkeesta. Verkkodokumentti. Päivitetty 25.3.2008. <<http://www.stadia.fi>>. Luettu 22.9.2008.
- Koskenniemi, Heli – Saastamoinen, Marko – Eerola, Päivi 2007: Verkkopalveluiden laatukriteeristö: väline julkisten verkkopalvelujen kehittämiseen ja arviointiin. Valtiovarainministeriön julkaisuja 7a/2007. Helsinki: Edita Prima Oy.
- March 2008 European Search Rankings. ComScore releases. Verkkodokumentti. <<http://www.comscore.com>>. Luettu 16.4.2009.
- Merriam-Webster online dictionary. Verkkodokumentti. <<http://www.merriam-webster.com>>. Luettu 3.11.2008.
- MOT Sanakirjasto. Verkkodokumentti. <<http://mot.kielikone.fi>>. Luettu 3.11.2008.
- Oermann, Marilyn – Lowery, Norma – Thornley, Jodee 2003: Method for Evaluating Pain Management Web Sites. Verkkodokumentti. Päivitetty 9.1.2003. <<http://www.medscape.com>>. Luettu 31.10.2008.
- Oermann, Marilyn – Pasma, Jennifer 2001: Evaluation by Consumers of Quality Care Information on the Internet. Journal of Nursing Care Quality 2001; 15 (3).
- Oermann, Marilyn – Wilson, Feleta 2000: Quality of Care Information for Consumers on the Internet. Journal of Nursing Care Quality 2000; 14 (4).
- Shaikh, Ulfat – Scott, Barbara 2005: Extent, Accuracy and Credibility of Breastfeeding Information on The Internet. Journal of Human Lactation 2005: 21 (2).
- Thomas, Jennifer – Shaikh, Ulfat 2007. Electronic communication with patients for breastfeeding support. Journal of Human Lactation 2007: 3 (23).

TULOKSET KÄYTTÖ - ARVIOINTIALUEELLA

<i>Pääarviointialue</i>	<i>Käyttö</i>				
<i>Alakategoria</i>	<i>Käyttö tuntuu turvalliselta ja luotettavalta</i>	<i>Navigointi ja tiedon löytäminen on helppoa</i>	<i>Käyttöliittymä on selkeä, yhdenmukainen ja ymmärrettävä</i>	<i>Linkit ovat kuvaavia ja toimivia</i>	<i>Verkkopalvelua voi käyttää erilaisissa teknisissä ympäristöissä</i>
<i>Suomenkieliset sivustot</i>	<i>Kyllä (K) / ei (E) / osittain (O) / ei arvioitavissa tai tietoa ei löydy (EA)</i>				
www.imetys.fi	K	E	E	K	K
www.hus.fi	K	K	K	K	K
www.helistin.fi	K	K	K	K	K
www.pkssk.fi	K	K	O	K	K
imetystukilista.net	K	E	O	E	K
vauvankaa.fi	E	K	O	O	K
<i>Ruotsinkieliset sivustot</i>					
www.1177.se	K	K	K	K	K
www.amningshjälpen.se	O	O	E	E	K
www.karolinska.se	K	K	K	K	K
www.vardguiden.se	K	K	K	K	K
www.growingpeople.se	O	O	E	E	K
<i>Englanninkieliset sivustot</i>					
www.nlm.nih.gov	K	O	O	K	K
www.breastfeeding.com	O	K	O	K	K
www.who.int	K	E	K	K	K
www.cdc.gov	K	K	O	K	K
www.womenshealth.gov	K	K	K	K	K

TULOKSET SISÄLTÖ - ARVIOINTIALUEELLA

<i>Pääarviointialue</i>	<i>Sisältö</i>		
<i>Alakategoria</i>	<i>Sisältö on luotettavaa ja ajantasaista</i>	<i>Tekstisisältö on ymmärrettävää ja luettavaa</i>	<i>Rakenne on jäsenneily tarkoituksen mukaisesti</i>
<i>Suomenkieliset sivustot</i>	<i>Kyllä (K) / ei (E) / osittain (O) / ei arvioitavissa tai tietoa ei löydy (EA)</i>		
www.imetys.fi	O	K	E
www.hus.fi	K	K	K
www.helistin.fi	K	K	E
www.pkssk.fi	O	K	O
imetystukilista.net	O	E	E
vauvankaa.fi	K	K	K
<i>Ruotsinkieliset sivustot</i>			
www.1177.se	K	K	K
www.amningshjälpen.se	E	E	E
www.karolinska.se	K	K	K
www.vardguiden.se	K	K	K
www.growingpeople.se	O	O	E
<i>Englanninkieliset sivustot</i>			
www.nlm.nih.gov	K	O	K
www.breastfeeding.com	O	O	E
www.who.int	K	K	K
www.cdc.gov	K	O	K
www.womenshealth.gov	K	K	O

TULOKSET TUOTTAMINEN - ARVIOINTIALUEELLA

<i>Pääarviointialue</i>	<i>Tuottaminen</i>	
<i>Alakategoria</i>	<i>Käyttäjryhmät, käyttäjien tarpeet ja käyttötilanteet on otettu huomioon</i>	<i>Sisällöntuotanto on järjestelmällistä</i>
<i>Suomenkieliset sivustot</i>	<i>Kyllä (K) / ei (E) / osittain (O) / ei arvioitavissa tai tietoa ei löydy (EA)</i>	
www.imetys.fi	EA	E
www.hus.fi	EA	K
www.helistin.fi	EA	K
www.pkssk.fi	EA	K
imetystukilista.net	EA	O
vauvankaa.fi	EA	K
Ruotsinkieliset sivustot		
www.1177.se	EA	K
www.amningshjälpen.se	EA	O
www.karolinska.se	EA	K
www.vardguiden.se	EA	K
www.growingpeople.se	EA	K
Englanninkieliset sivustot		
www.nlm.nih.gov	EA	K
www.breastfeeding.com	EA	K
www.who.int	EA	K
www.cdc.gov	EA	K
www.womenshealth.gov	EA	K

TULOKSET HYÖDYT - ARVIOINTIALUEELLA

<i>Pääarviointialue</i>	<i>Hyödyt</i>	
<i>Alakategoria</i>	<i>Verkkopalvelusta on hyötyä organisaatiolle</i>	<i>Käyttäjää saa verkkopalvelusta lisäarvoa</i>
<i>Suomenkieliset sivustot</i>	<i>Kyllä (K) / ei (E) / osittain (O) / ei arvioitavissa tai tietoa ei löydy (EA)</i>	
www.imetys.fi	K	O
www.hus.fi	K	O
www.helistin.fi	K	K
www.pkssk.fi	E	E
imetystukilista.net	O	O
vauvankaa.fi	O	K
Ruotsinkieliset sivustot		
www.1177.se	K	O
www.amningshjälpen.se	E	O
www.karolinska.se	K	O
www.vardguiden.se	K	O
www.growingpeople.se	O	O
Englanninkieliset sivustot		
www.nlm.nih.gov	K	O
www.breastfeeding.com	O	O
www.who.int	O	E
www.cdc.gov	K	K
www.womenshealth.gov	K	K

VALTIOVARAINMINISTERIÖN KRITEERIT VERKKOSIVUSTON ARVIOIMISEEN, ALKUPERÄISET JA SOVELLETUT

ALKUPERÄISET ARVIOINTIKRITEERIT

Käyttö

1. Käyttö tuntuu turvalliselta ja luotettavalta
 - Verkkopalvelussa kerrotaan selkeästi siitä vastaava taho
 - Rekisteröitymistä ja tunnistautumista vaaditaan vain välttämättömissä tilanteissa
 - Käyttäjistä kerätään tietoja vain tarvittaessa
 - Palvelussa käytetään suojattua yhteyttä aina tarpeen vaatiessa
2. Navigointi ja tiedon löytäminen on helppoa
 - Navigaatio ja sisällön olennaisin sisältö hahmottuu nopeasti
 - Navigaatiossa käytetään kohderyhmälle tuttuja termejä
 - Sivulla on navigoimista helpottavia linkkejä
 - Tietoa voidaan hakea tehokkaasti erilaisilla tavoilla
 - Käyttäjän sijainti esitetään selkeästi kaikilla sivuilla
 - Siirtyminen edelliselle- ja palvelun etusivulle onnistuu kaikilla sivuilla
 - Sarkainnäppäimen avulla voi liikkua sivulla sujuvasti ja loogisesti
3. Käyttöliittymä on selkeä, yhdenmukainen ja ymmärrettävä:
 - Visuaalinen ilme tukee verkkopalvelun tavoitteita ja on selkeästi yhdistettävissä palvelun tuottajaan
 - Käyttöliittymä noudattaa organisaation tyylimäärittäjiä ja niiden käyttö on johdonmukaista
 - Käyttöliittymän terminologia on selkeää, ymmärrettävää, yhtenäistä ja kontekstiin soveltuvaa
4. Linkit ovat kuvaavia ja toimivia
 - Linkit ovat kuvaavia ja selkeitä
 - Linkit on helppo erottaa tietosisällöstä
 - Linkeissä otetaan huomioon saavutettavuusvaatimukset
 - Linkkien toimivuutta ja ajantasaisuutta tarkkaillaan
5. Verkkopalvelua voi käyttää erilaisissa teknisissä ympäristöissä
 - Verkkopalvelu toimii yleisimmissä teknisissä ympäristöissä
 - Verkkopalvelu toimii tarkoituksenmukaisesti erilaisilla päätelaitteilla

Sisältö

1. Sisältö on luotettavaa ja ajantasaista
 - Sisältö on luotettavaa
 - Virallinen sisältö on erotettu selkeästi epävirallisesta aineistosta
 - Verkkopalvelussa kerrotaan selkeästi mistä sisällöstä palvelun tarjoaja vastaa
 - Sisällön tietolähteet ilmaistaan selkeästi
 - Sisältö on ajantasaista

- Päivitysjankkohta on sivuilla helposti löydettävissä
2. Tekstisisältö on ymmärrettävää ja luettavaa
 - Teksti on käyttäjälähtöistä
 - Teksti on selkää ja virheetöntä
 - Teksti on helposti silmäiltävää ja luettavaa
 - Taulukot on laadittu helposti luettavaksi
 3. Rakenne on jäsenneily tarkoituksenmukaisesti
 - Rakenne vastaa käyttäjien lähestymistapaa käsiteltäviin aiheisiin
 - Sisältö on jäsenneily hierarkkisiin ja loogisiin kokonaisuuksiin
 - Rakennetasojen määrä ja laajuus on hallittu
 - Asiakokonaisuuksissa ja otsikoissa ei ole perusteetonta toistoa ja päällekkäisyyttä

Tuottaminen

1. Käyttäjryhmit, käyttäjien tarpeet ja käyttötilanteet on otettu huomioon
 - Käyttäjryhmit on selvitetty ja huomioon otettavia käyttäjryhmiä on tutkittu
 - Erityisryhmien vaatimukset on määritelty ja huomioitu
 - Käyttötilanteita on tutkittu ja niiden luomat vaatimukset on huomioitu
 - Erilaiset käyttötavat on huomioitu
 - Käyttäjät otetaan huomioon koko kehitysprosessin ajan
2. Sisällöntuotanto on järjestelmällistä
 - Sisällön ylläpidon vastuut, välineet ja työprosessi on määritelty
 - Verkkopalvelun keskeinen sisältö on suunniteltu
 - Sisältöä tarkistetaan jatkuvasti
 - Sisältö on viimeistelty ennen julkaisua
 - Sisällön versiointi tehdään hallitusti
3. Tekninen ylläpito on hallittua
 - Teknisen ylläpidon vastuut, välineet ja työprosessit on määritelty ja toteutettu sovitusti
 - Toimintavalmiudet vikatilanteissa on varmistettu
 - Laajat muutokset toteutetaan suunnitelmallisesti ja hallitusti

Johtaminen

1. Verkkopalvelussa ja sen kehittämisessä noudatetaan lainsäädäntöä
 - Sisällön tuottamisessa ja sisällönhallinnassa noudatetaan lainsäädäntöä
 - Teknisessä toteutuksessa otetaan huomioon lainsäädäntö
 - Hankinnat toteutetaan julkisia hankintoja koskevan lainsäädännön mukaisesti
2. Verkkopalvelu tukee organisaation strategiaa ja tavoitteita
 - Verkkopalvelulla on selkeä ja näkyvä yhteys organisaation tehtäviin ja tavoitteisiin

- Johto on hyväksynyt verkkopalvelun tavoitteet ja sitoutunut niihin
- Verkkopalvelulla on käytössään strategian ja tavoitteiden mukaiset resurssit
- Verkkopalvelulle on määritelty laatutavoitteet

3. Verkkopalvelua johdetaan

- Verkkopalveluun liittyvät vastuut ja tehtävänkuvat on määritetty
- Johto seuraa verkkopalvelua ja linjaa palvelun jatkokehittämistä
- Henkilöstön osaamista ylläpidetään
- Palvelusopimukset sekä yhteistyöhön ja ulkoistamiseen liittyvät sopimukset on tehty asiantuntevasti

Hyödyt

1. Verkkopalvelusta on hyötyä organisaatiolle

- Verkkopalvelu tukee organisaation strategisten tavoitteiden toteuttamista
- Verkkopalvelu tuottaa kustannussäästöjä ja lisää tuottavuutta
- Verkkopalvelu luo edistyksellisen ja luotettavan mielikuvan palvelun tarjoajasta

2. Käyttäjä saa verkkopalvelusta lisäarvoa

- Verkkopalvelu vastaa käyttäjien tarpeisiin yhtä hyvin tai paremmin kuin vaihtoehtoiset tavat toimia
- Käyttäjä voi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa
- Verkkopalvelu tarjoaa mahdollisuuksia suoraan yhteyteen eri tahojen kanssa
- Verkkopalvelu tarjoaa käyttäjälle tyytyväisyyden ja mielihyvän tunnetta.

(Valtiovarainministeriö 2007: 35-94.)

VALTIOVARAINMINISTERIÖN SOVELLETUT KRITTEERIT VERKKOSIVUSTON ARVIOIMISEEN

Käyttö

1. Käyttö tuntuu turvalliselta ja luotettavalta

- Verkkopalvelussa kerrotaan selkeästi siitä vastaava taho
- Rekisteröitymistä ja tunnistautumista vaaditaan vain välttämättömissä tilanteissa

2. Navigointi ja tiedon löytäminen on helppoa

- Navigaatio ja sisällön olennaisin sisältö hahmottuu nopeasti
- Navigaatiossa käytetään kohderyhmälle tuttuja termejä
- Sivulla on navigoimista helpottavia linkkejä
- Käyttäjän sijainti esitetään selkeästi kaikilla sivuilla
- Siirtyminen edelliselle ja verkkopalvelun etusivulle onnistuu kaikilla sivuilla

3. Käyttöliittymä on selkeä, yhdenmukainen ja ymmärrettävä

- Visuaalinen ilme tukee verkkopalvelun tavoitteita ja on selkeästi yhdistettävissä palvelun tuottajaan

- Käyttöliittymän terminologia on selkeää, ymmärrettävää, yhtenäistä ja kontekstiin soveltuvaa

4. Linkit ovat kuvaavia ja toimivia

- Linkit ovat kuvaavia ja selkeitä
- Linkit on helppo erottaa tietosisällöstä

5. Verkkopalvelua voi käyttää erilaisissa teknisissä ympäristöissä

- Verkkopalvelu toimii yleisimmissä teknisissä ympäristöissä

Koska käytössäni oleva tekninen ympäristö on ollut rajallinen, olen arvioinut tämän alueen käyttämällä sivustoa Windows Vista Home Premium - käyttöjärjestelmällä yhdessä Internet Explorer versio 7.0.6 sekä Mozilla Firefox versio 3.0.8. – selainten kanssa.

Sisältö

1. Sisältö on luotettavaa ja ajantasaista

- Sisältö on luotettavaa
- Virallinen sisältö on erotettu selkeästi epävirallisesta aineistosta
- Sisällön tietolähteet ilmaistaan selkeästi
- Sisältö on ajantasaista
- Päivitysajankohta on sivuilla helposti löydettävissä

2. Tekstisisältö on ymmärrettävää ja luettavaa

- Teksti on käyttäjälähtöistä
- Teksti on selkeää ja virheetöntä
- Teksti on helposti silmäiltävää ja luettavaa
- Taulukot on laadittu helposti luettavaksi

3. Rakenne on jäsenneily tarkoituksenmukaisesti

- Sisältö on jäsenneily hierarkkisiin ja loogisiin kokonaisuuksiin
- Asiakokonaisuuksissa ja otsikoissa ei ole perusteetonta toistoa ja päällekkäisyyttä

Tuottaminen

1. Käyttäjryhmät, käyttäjien tarpeet ja käyttötilanteet on otettu huomioon

- Erityisryhmien vaatimukset on määritelty ja huomioitu
- Käyttötilanteita on tutkittu ja niiden luomat vaatimukset on huomioitu

2. Sisällöntuotanto on järjestelmällistä

- Sisältö on viimeistelty ennen julkaisua

Johtaminen

1. Verkkopalvelu tukee organisaation strategiaa ja tavoitteita

- Verkkopalvelulla on selkeä ja näkyvä yhteys organisaation tehtäviin ja tavoitteisiin

Hyödyt

1. Verkkopalvelusta on hyötyä organisaatiolle
 - Verkkopalvelu luo edistyksellisen ja luotettavan mielikuvan palvelun tarjoajasta
2. Käyttäjä saa verkkopalvelusta lisäarvoa
 - Verkkopalvelu vastaa käyttäjien tarpeisiin yhtä hyvin tai paremmin kuin vaihtoehtoiset tavat toimia
 - Käyttäjä voi olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa
 - Verkkopalvelu tarjoaa mahdollisuuksia suoraan yhteyteen eri tahojen kanssa
 - Verkkopalvelu tarjoaa käyttäjälle tyytyväisyyden ja mielihyvän tunnetta.

(Sovelletusti Valtiovarainministeriö 2007: 35-94.)

ARVIOIDUT VERKKOSIVUSTOT PÄÄÖTSIKOINEEN

Breastfeeding. <<http://www.breastfeeding.com>>. Luettu 1.4.2009.

Suomalainen imetysportaali. 2009. <<http://www.imetys.fi>>. Luettu 1.4.2009

Imetys. <<http://www.hus.fi>>. Luettu 1.4.2009

Helistin. <<http://www.helistin.fi>>. Luettu 1.4.2009.

Imetys ja rintojen hoito. <<http://www.pkssk.fi>>. Luettu 1.4.2009.

Imetystietoa. <<http://imetystukilista.net>>. Luettu 1.4.2009.

Vauvankaa. <<http://www.vauvankaa.fi>>. Luettu 1.4.2009

Amning. <<http://www.1177.se>>. Luettu 1.4.2009.

Amningshjälpen. <<http://www.amningshjalpen.se>>. Luettu 1.4.2009.

Amningsinformation. <<http://www.karolinska.se>>. Luettu 31.3.2009.

Amning. <<http://www.vardguiden.se>>. Luettu 1.4.2009.

Amningsskolan. <<http://www.growingpeople.se>>. Luettu 1.4.2009.

Breast Feeding. <<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/breastfeeding.html>>. Luettu 1.4.2009.

Breastfeeding. <<http://www.who.int>>. Luettu 1.4.2009.

Breastfeeding. <<http://www.cdc.gov>>. Luettu 1.4.2009.

Breastfeeding. <<http://www.4woman.gov/breastfeeding>>. Luettu 1.4.2009.

TIETOKANNOISSA TEHDYT TUTKIMUSHAUT JA NIIDEN TULOKSET

Käytetyt tietokannat: Ovid Medline, Cochrane, Cinahl, PubMed, WHOLIS (World Health Organization Library & Information Networks For Knowledge Database)

Hakusanat: Breastfeeding, lactation, breastfeeding support, web-based breastfeeding support, web-based AND evaluation, breastfeeding AND benefits sekä breastfeeding AND evaluation.

Löydetyt aiheeseen liittyvät tutkimukset ja julkaisut:

Extent, Accuracy, and Credibility of Breastfeeding Information on the Internet. Ulfat Shaikh, Barbara J. Scott. *Journal of Human Lactation* 2005; 21: 175.

Electronic Communication With Patients for Breastfeeding Support. Jennifer R Thomas, Ulfat Shaikh. *Journal of Human Lactation* 2007; 23: 275.

Accessing and Evaluating the Internet for Patient and Family Education. Carolyn Crane Cutilli. *Orthopaedic Nursing*; September/October 2006; vol. 25: 5.

Evaluation by Consumers of Quality Care information on the Internet. Marilyn H. Oermann, Jennifer Pasma. *Journal Of Nursing Care Quality* 2001; 15(3):50-58.

Quality of Care Information for Consumers on the Internet. Marilyn H. Oermann, Feleta L. Wilson. *Journal of Nursing Care Quality* 2000; 14(4):45-54.

Developing and Evaluating the Grieflink Web Site: Processes, Protocols, Dilemmas and Lessons Learned. Sheila Clark, Teresa Burgess, Gillian Laven, Michael Bull, Julie Marker, Eric Browne. *Death Studies* 2004; 28: 955-970.

Seeking and Managing Hope: Patients` Experiences Using the Internet for Cancer Care. Suzanne S. Dickerson, Marcia Boehmke, Carolann Ogle, Jean K. Brown. *Oncology Nursing Forum* 2006; 33;1: E7-E18.

A systematic review of professional support interventions for breastfeeding. Leena Hannula, Marja Kaunonen, Marja-Terttu Tarkka. *Journal of Clinical Nursing* 2008 (17); 1132-1143.

Nurses and Internet health information: a questionnaire survey. Jean A. Gilmour, Susan D. Scott, Nicholas Huntington. *Journal of Advanced Nursing* 2007; 61(1): 19-28.

The CDC Guide to Breastfeeding Interventions. Katherine R. Shealy, Ruowei Li, Sandra benton-Davis, Laurence M. Grummer-Strawn. 2005: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.

Evaluation of breastfeeding Web sites for patient education. Barbara Dornan, Marilyn Oermann. *MCN. The American journal of maternal child nursing* 2006; vol.31; 1.

Evidence on the long-term effects of breastfeeding. Systematic reviews and meta-analyses. Bernardo L. Horta, Rajiv Bahl, José C. Martines, Cesar G. Victoria. 2007: World Health Organization.