



Mitä kuuluu

5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen?

Jessica Jouhki

2021 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Mitä kuuluu 5.luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen?**

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Terveystarkastaja

Jessica Jouhki  
Terveystarkastajakoulutus  
Opinnäytetyö  
11,2021  
Tiivistelmä

Terveydenhoitaja (AMK)

Jessica Jouhki

### Mitä kuuluu 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen?

Vuosi 2021 Sivumäärä 50

---

Tämän toiminnallisen oppinäytetyön tarkoituksena oli tuottaa audiovisuaalinen opetusmateriaali 5. luokan laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Opetusmateriaali laadittiin kouluikäisen ja opiskelijan terveyden edistämisen opintojakson käyttöön. Oppinäytetyön tavoitteena oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan laajan terveystarkastuksen sisältöön liittyen.

Kouluterveydenhuollon palvelut ovat lakisääteisiä perusterveydenhuollon palveluita, jonka järjestämisestä kunnat vastaavat toimintaohjelman mukaisesti. Kouluterveydenhuollon 1., 5., ja 8. luokilla järjestettävissä laajoissa terveystarkastuksissa huomioidaan oppilaan lisäksi tarkemmin koko perheen terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Laajojen terveystarkastusten laadukas toteuttaminen on tärkeää, jotta pystytään tunnistamaan varhaisessa vaiheessa oppilaan ja perheen tukitoimien tarvetta. Tämä mahdollistaa oikea-aikaisesti myös tarvittun tuen antamisen terveyden- ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja sairauksien ennaltaehkäisemiseksi. Oppinäytetyön teoreettisessa osiossa käsitellään 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen toteutuksen keskeisiä tutkimuksia ja niiden toteutuksen syitä.

Oppinäytetyön tuotoksena syntyi 12,5 minuutin pituinen opetusvideo. Opetusvideon sisältö perustui käsikirjoitukseen 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Valmis opetusvideo välitettiin terveydenhoitotyön lehtoreille ja kouluterveydenhuollon teorian ja harjoittelun suorittaneille terveydenhoitajaopiskelijoille. Katsojista 14 antoi palautetta videon katsomisen jälkeen, palautekyselyn avulla.

Opetusvideon katsoneilta saadun palautteesta tehdyn analyysin perusteella, voitiin tulkita opetusvideon katsomisen olleen miellyttävä tapa oppia aiheesta ja opetusmateriaalina edistävän terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Opetusvideo auttoi enemmistöä katsojista ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa. Opetusvideon katsomisen jälkeen suurin osa katsojista tiesi, mitä 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu. Vastausten perusteella, videon pohdi kohdan tehtävät ohjasivat katsojaa syventymään aiheeseen tarkemmin ja opetusvideon katsominen oli edistänyt katsojien osaamista 5. luokkalaisen laajasta terveystarkastuksesta. Näin ollen pohtiessa opetusvideon käytettävyyttä sille luodun tavoitteen osalta, joka oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen. Voitiin tulkita opetusvideon olevan käyttökelpoinen, sisällöltään sopiva opetusmateriaaliksi ja tavoitteen täyttyneen hyvin saadun palautteen perusteella, koska se auttoi katsojia ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa sekä mitä kuuluu 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen.

Asiasanat: kouluterveydenhuolto, 5. luokkalaiset, laaja terveystarkastus, kasvu- ja kehitys

Nursing

Public Health Nurse

Jessica Jouhki

What is included in a comprehensive health check of a 5th grader?

Year

2021

Pages

50

---

The purpose of this practical thesis was to draw up audiovisual teaching material on the contents of the comprehensive health examinations of 5<sup>th</sup> grade pupils. The teaching material will be used in the "School and Student Health Care" course. The aim of the thesis was to support the professional development of the public health nursing students to learn about the growth and development of 5<sup>th</sup> graders and the content of an extensive health examinations in school health care system.

School health care services are statutory primary health care services, which are organized by municipalities in accordance with the mandated action plans. Comprehensive health examinations are carried out for 1<sup>st</sup>, 5<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> grades of students. The health care takes into account not only the pupil themselves but also other factors affecting the health and well-being of the whole family.

High-quality implementation of comprehensive health examinations is an important part of the public health system allowing the health care professionals to be able to identify issues at an early stage. Thereby, necessary support measures for pupils and families can be organized in advance to maintain health and well-being and prevent diseases.

The theoretical part of the thesis deals with the main studies of the implementation of a 5-grade comprehensive health examination and the reasons for their implementation.

The final product of the thesis was 12 minutes 32 seconds long teaching video. The content of the instructional video was based on a manuscript of the content of an extensive health examination, and the instructional video was composed using Adobe After Effects & Avid Pro Tools program in accordance with the manuscript. The finished video was distributed via e-mail to the lecturers of Laurea Health Care and nursing and to the public health nursing students who have successfully completed their theoretical and practical studies in school healthcare.

Based on the feedback on the video the following conclusions can be made: instructional video was seen as a pleasant way to learn about the subject matter and its use as an educational material was seen to promote and advance the professional expertise of the public health nursing students on the subject matter of the comprehensive health examinations of the 5<sup>th</sup> grade pupils.

Keywords: school and student health care, 5th grader, comprehensive health examination, growth and development

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Kouluterveydenhuolto .....	8
2.1	Terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa.....	8
2.2	Laajat terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa .....	8
3	5. luokkalaisen laaja terveystarkastus.....	10
3.1	Terveystarkastuksen esitietolomakkeet .....	10
3.2	Terveyskeskustelu .....	11
3.3	Ryhdin tutkiminen .....	12
3.4	Pituuden tutkiminen.....	13
3.5	Painon tutkiminen .....	14
3.6	Verenpaineen mittaaminen .....	15
3.7	Näön tutkimus .....	16
3.8	Murrosiän arviointi.....	16
3.9	Rokotukset .....	18
4	Opinnäytetyön tarkoitus & tavoite .....	20
5	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
5.1	Opinnäytetyöprosessi.....	20
5.2	Audiovisuaalinen opetusmateriaali .....	21
5.3	Audiovisuaalisen opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus.....	22
5.4	Audiovisuaalisen opetusmateriaalin arviointi ja tulokset .....	23
6	Pohdinta ja johtopäätökset.....	29
6.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	29
	Lähteet .....	31
	Kuviot .....	35

## 1 Johdanto

Koululaisille sekä heidän perheilleen on lakisääteisesti kuntien tehtävänä järjestää maksuton terveydenhuoltopalvelu oppilaitoksella tai sen läheisyydessä, jota on mahdollista käyttää koulupäivän aikana. Työn sisältöä ohjaa toimintaohjelma, joka koskee kouluterveydenhuollon lisäksi opiskeluterveydenhuoltoa sekä lasten- ja nuorten ehkäisevää suun terveydenhuoltoa. (Kouluterveydenhuolto 2021.) Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen 2021 keväällä tekemän selvityksen mukaan, neuvoloiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät olivat nostaneet lapsiperheiden hyvinvoinnin haasteet esille. Oli koettu, että koronakeväänä 2021 lasten, nuorten ja perheiden taloudelliset haasteet, yksinäisyys, mielenterveysongelmat olivat nousussa huomattavasti aiempaan nähden. Ehkäisevien palveluiden supistaminen osana epidemiaan varautumista, kiireettömien palveluiden tauottaminen ja henkilöstönsiirrot olivat keskeisenä syynä palveluvajeen syntyyn sekä lasten, nuorten ja perheiden avun tarpeen lisääntymiseen. (Hakulinen ym. 2021.) Maaliskuun 2021 ammattibarometrin mukaan, jonka Työ- elinkeinoministeriö on yhteistyössä ELY-keskuksen sekä TE-palveluiden kanssa tuottanut arvioi, että koko Suomen alueella on paljon pulaa tai pulaa sairaanhoitajista ja terveydenhoitajista. (Ammattibarometri 2021). Koronaepidemiasta aiheutuneiden lasten, nuorten ja perheiden terveyden- ja hyvinvoinnin haasteiden lisääntyminen ja lisääntyneeseen palveluiden tarpeisiin, tarvitaan lisää ammattitaitoisia terveydenhoitajia purkamaan ilmennyttä hoitovelkaa kouluterveydenhuollon palveluihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa audiovisuaalinen opetusmateriaali 5. luokan laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Opetusmateriaali laadittiin kouluikäisen- ja opiskelijan terveyden edistämisen opintojakson käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen.

## 2 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuolto kuuluu osaksi perusterveydenhuollon maksuttomia terveystarkastuksia. Kouluterveydenhuollon palveluihin ovat oikeutettuja peruskoulun oppilaat. Kouluterveydenhuollon toiminnasta on säädetty terveydenhuoltolaissa (Terveydenhuoltolaki 2010). Suomessa kouluterveydenhuollon yhtenäinen laatu varmistetaan asetuksella, valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Lainsäädännön valmistelusta ja kouluterveydenhuollon toimintaa ohjaa Suomen sosiaali- ja terveysministeriö. (Kouluterveydenhuolto 2021.) Kuntien tehtävänä on järjestää oppilaille sekä heidän perheilleen kouluterveydenhuollon palvelut. Kaikilla perusopetuksessa olevilla oppilailla on oikeus maksuttomaan kouluterveydenhuoltoon. Toiminnan sisältöä ohjaa erikseen laadittu toimintaohjelma, joka koskee neuvola, koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa sekä lasten ja suun terveydenhuoltoa. Ohjelman hyväksyy kansanterveystyöstä vastaava kunnan työntekijä, yhdessä sosiaali- ja opetustoimen kanssa. (Kouluterveydenhuolto 2021.)

### 2.1 Terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuolto järjestää terveystarkastuksia joka vuosi, jokaiselle ikäluokalle perusopetuksen piirissä. (Kouluterveydenhuolto 2021). Terveystarkastuksella tarkoitetaan terveydentilan ja toimintakyvyn tarkastusta, joka pyrkii kliinisiin tutkimuksiin tai muilla hyväksi havaituilla menetelmillä selvittämään terveydentilaa (Laaja terveystarkastus : ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon 2012, 14.) Tarkastusten tarkoituksena on kartoittaa yhdessä oppilaan sekä perheen kanssa monipuolisesti heidän terveydentilaansa ja hyvinvointia sekä oppilaan oppimiseen vaikuttavia tekijöitä erilaisten tutkimusten ja haastatteluiden avulla. Oppilaan terveyttä- ja hyvinvoinnin tilaa arvioidaan moniammatillisesti. Arviota tekee terveydenhoitaja yhdessä lääkärin kanssa sekä muu kouluterveydenhuollon henkilöstö, kuten opettaja, psykologi tai koulukuraattori tarvittaessa. (Kouluterveydenhuolto 2021).

### 2.2 Laajat terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuollossa terveystarkastusten lisäksi järjestetään määräajoin laajoja terveystarkastuksia. Laajojen terveystarkastusten tarkoituksena on kartoittaa väestötasoisesti ikäluokittain hyvinvointia ja terveydentilaa, sekä tarjota lisäksi yksilöllisen tarpeen mukaan tukea. Laajat terveystarkastukset antavat oppilaan lisäksi myös perheelle mahdollisuuden tulla keskustelemaan perheen hyvinvoinnista ja terveyteen liittyvistä kysymyksistä ja niihin vaikuttavista tekijöistä. Laajojen terveystarkastusten tarkoitus on syvemmin kartoittaa myös oppilaan perheen voimavaroja ja mahdollisia huolenaiheita, jolla voisi olla vaikutusta oppilaan ja perheen hyvinvointiin ja terveyteen. Laajat terveystarkastukset antavat mahdollisuu-



den varhaisemman ja yksilöllisemmän tuen antamiseen, tarjoamalla kohdennetummin toivottua terveysneuvontaa. (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2017, 12-17.) Laajoissa terveystarkastuksissa perheen kanssa tehdään yhteistyötä ja pyritään yhdessä sopimaan heidän tarpeidensa pohjalta mahdollisista tarpeellisista tukitoimista ja niiden toteutuksesta. (Laaja terveystarkastus: ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon 2012, 15).

Laajat terveystarkastukset ovat lakisääteistä toimintaa neuvola, koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoa sekä lasten ja nuorten suun terveydenhuoltoa koskevan (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011) asetuksen nojalla. Laajat terveystarkastukset koskevat siis kouluterveydenhuollon lisäksi äitiys- ja lasten neuvolatoimintaa. Laajassa terveystarkastuksessa on oppilaan lisäksi vähintään toinen vanhemmista mukana tarkastuksessa. Laajat terveystarkastukset järjestetään kouluterveydenhuollossa 1., 5., ja 8. luokalla. Tarkastuksen sisällöstä ja ajankohdasta tiedotetaan oppilaille ja vanhemmille ja heidät toivotetaan tervetulleeksi mukaan tarkastukseen. Vanhemmille ilmoitetaan, että huoltajan läsnäolo tarkastuksessa olisi tärkeää. Oppilaalle ja perheelle kerrotaan, että esitietolomake tulisi täyttää ennen tarkastukseen tuloa ja kannustetaan pohtimaan asioita, mistä he toivoisivat käynnillä keskusteltavan. Vanhemmilta kysytään myös etukäteen tiedonsiirtolupa, joka koskee opettajan antamaa arviota oppilaasta. (Laaja terveystarkastus: ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon 2012, 12-14, 25.)

### 3 5. luokkalaisen laaja terveystarkastus

5. luokkalaisen laajan terveystarkastukseen kuuluu oppilaan ja perheen hyvinvoinnin ja terveydentilan ja terveystottumusten kartoittaminen, oppilaan ja vanhempien etukäteen täyttämien esitietolomakkeiden avulla keskustellen. Keskustelun aiheina toimivat oppilaan ja perheen hyvinvointi ja kokemus terveydentilasta sekä voimavaratekijöistä, perheen ravitsemustottumukset, liikuntatottumukset, päihteiden ja tupakkatuotteiden käyttö, ruutuaika ja mediakäyttytyminen, koulunkäynti ja oppiminen. Myös oppilaan sosiaaliset suhteet koulussa, kuin vapaa-ajalla kuuluvat keskustelun aiheisiin. Lisäksi keskustellaan puberteetti-ikästä ja siihen liittyvistä muutoksista ja niiden vaikutuksesta perheen arjessa. (5.lk laaja tarkastus 2021.)

Haastattelun lisäksi oppilaalle ja perheelle on etukäteen kerrottu 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen sisällöstä ja tulevista kasvuun- ja kehityksen liittyvistä seulontatutkimuksista. Näihin seulontatutkimuksiin kuuluu ryhti, lähi- ja kaukonäön tutkimus, pituuden, painon sekä verenpaineen mittaaminen. Oppilaalle ja vanhemmille kerrotaan myös kansallisesta rokotusohjelmaan kuuluvasta HPV-rokotteesta, jota tarjotaan terveystarkastuksen yhteydessä 5. luokkalaisille. HPV-rokotus suojaa papilloomaviruksen aiheuttamilta syöviltä sekä haitoilta, joita ovat muun muassa kohdunkaulan syöpä ja peniksen alueen syövät. Alle 15-vuotiaan rokotussarjaan kuuluu kaksi pistosta. (HPV- eli papilloomavirusrokote 2021.) Tehosteannos rokotukseen annetaan vuoden kuluttua, 6. luokan terveystarkastuksessa. Tarkastuksen yhteydessä tarkistetaan myös oppilaan olemassa oleva rokotussuoja ja täydennetään tarvittaessa. Laajassa terveystarkastuksessa annetaan oppilaalle ja perheelle heidän yksilöllisen tarpeen mukaisesti terveysneuvontaa ja sovitaan mahdollisten tarpeellisten tukitoimien järjestämisestä. (5.lk laaja tarkastus 2021.)

#### 3.1 Terveystarkastuksen esitietolomakkeet

Laajaa terveystarkastusta varten oppilaita ja vanhempia pyydetään täyttämään etukäteen heille suunnatut esitietolomakkeet. Terveystarkastaja voi lähettää lomakkeen tai linkin sähköiseen lomakkeeseen oppilaan mukana kotiin, joka pyydetään täyttämään ja toimittamaan terveydenhoitajalle ennen 5. luokan terveystarkastusta. Terveystarkastuksen ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta löytyvät linkit molempiin lomakkeisiin (Opiskelu- ja hyvinvoinnin lomakkeita 2021). Vanhempien täytettävässä lomakkeessa kysytään perheen rakenteesta ja asumisjärjestelyistä. Kysytään, millaiseksi vanhemmat mieltävät lapsen terveyttä ja hyvinvointia vastausvaihtoehtojen avulla sekä onko lapsella mahdollisia allergioita, sairauksia tai muita toistuvia terveysongelmia viimeisen vuoden aikana. Lomakkeessa kartoitetaan myös lapsen suvun perinnöllisiä sairauksia.

Lisäksi tiedustellaan, ovatko vanhemmat keskustelleet lapsen kanssa murrosiästä ja millaisista teemoista. Kartoitetaan unitottumukset sekä ruokailutottumukset, d-vitamiini, energiajuomien käyttö arkena sekä viikonloppuna. Tiedustellaan perheen tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttöä sekä ovatko vanhemmat käyneet aiheesta lapsen kanssa keskusteluja. Tiedustellaan, miten lapsi huolehtii henkilökohtaisesta hygieniastaan. Kysytään koulunkäyntiin liittyvistä asioista ja mitkä ovat lapsen vahvuuksia vanhempien mielestä sekä kysytään, miten kodin ja koulun yhteistyö sujuu vanhempien näkökulmasta ja viihtyykö lapsi koulussa. Tiedustellaan lapsen vapaa-ajan toiminnasta ja selvitetään, mitkä ovat perheen voimavarat sekä onko perheessä joitakin haasteita mihin he toivoisivat lisääpua. (Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisten vanhemmille 2012.)

Oppilaalle on oma esitietolomake, viidesluokkalaisten terveystarkastus. Oppilaan lomakkeessa kerrotaan, mikä lomake on ja mihin kyselyn tietoja käytetään. Lomakkeessa kerrotaan, että oppilaan mielipide on erittäin arvokas ja kyselyyn vastaaminen on tärkeää, jotta tarvittaessa terveydenhoitaja ja lääkäri osaavat parhaiten auttaa oppilasta voimaan hyvin. Lomakkeessa kerrotaan, että tiedot ovat luottamuksellisia ja täytettyjä tietoja olisi tarkoitus käydä yhdessä oppilaan ja vanhemman sekä terveydenhoitajan kanssa terveystarkastuksen yhteydessä. Lomakkeessa tiedustellaan oppilaan mielialasta koulussa vastausvaihtoehtojen avulla. Kartoitetaan, maistuuko kouluruoka ja millaiseksi oppilas sen kokee. Kysytään kaverisuhteista koulussa sekä vapaa-ajalla ja onko oppilas kokenut kiusaamista tai huomannut jotain toista kiusattavan. (Viidesluokkalaisten terveystarkastus 2019.)

Lisäksi kartoitetaan ruutuaikaa eli ruutujen kuten puhelimen, tietokoneen ja tabletin ääressä vietettyä päivittäistä aikaa. Samalla tiedustellaan, onko oppilas nähnyt sisältöä, joka olisi jäänyt vaivaamaan. Kysytään oppilaan päihdeaineiden käytöstä kysymällä, onko oppilas koskaan kokeillut lomakkeeseen päihdeaineiksi listattuja aineita. Tiedustellaan, millaisia murrosikäisiin liittyviä asioita oppilas on mahdollisesti itsessään huomannut sekä millainen mieliala on yleensä kotona. Kysytään, ketä perheeseen kuuluu ja mikä on omassa perheessä mukavinta. Tiedustellaan perheen käytäntöjä ristiriitatilanteissa. Kysytään, onko oppilaan mielessä jotain asioita mistä haluisi keskustella tai mistä on huolissaan sekä mitkä ovat tällä hetkellä hänen elämässään iloisia asioita. (Viidesluokkalaisten terveystarkastus 2019.) Terveydenhoitajan, oppilaan ja perheen aito kohtaaminen on tärkeää ja avaintekijänä onnistuneelle yhteistyölle ja luottamussuhteen syntymiselle (Hietanen-Peltola, Rautava, Laitinen & Autio 2019, 29).

### 3.2 Terveyskeskustelu

Terveystarkastuksessa esitietolomakkeet antavat arvokasta tietoa oppilaan ja perheen elämäntavoista. Tunnistamalla terveellisiin elämäntapoihin vaikuttavia tekijöitä, voidaan parhaimmillaan vähentää monien pitkäaikaissairauksien riskiä. Oppilas ja perhe tulisi kohdata

kunnioittavasti ja heitä kuunnellen. Motivoiva keskustelu on oiva menetelmä motivoida perhettä kohti edullisimpia elämäntapoja. Aktiivinen kuuntelu keskustelussa ja avointen kysymysten esittäminen perheelle on keino tukea ja luoda kannustavaa ilmapiiriä. Avointen kysymysten avulla kannustetaan oppilasta ja perhettä olemaan aktiivisena osapuolena keskustelussa. Terveystyöntekijä voi reflektoida perheen kertomaa, toistamalla omin samoin ja näin ollen varmistaa tulkinneensa oikein, mitä puhuja on tarkoittanut. Tämä antaa myös oppilaalle ja perheelle mahdollisuuden täydentää tai korjata käsiteltyä sisältöä. Keskustelussa aidosti läsnä oleminen ja hyväksyvä palaute tukee perheen kokemusta kuulluksi tulemisesta. Terveystyöntekijän on perheen kanssa samalla puolella, vahvistaen perheen voimavaroja antaen positiivista palautetta keskustelussa esiin tulleista hyvistä asioista, heikkouksien etsimisen sijaan. Haastavien asioiden käsittelyssä pyritään avoimesti keskustellen havaitsemaan mahdollinen ristiriita nykyisen tilanteen ja toivotun muutoksen välissä. Autetaan oppilasta ja perhettä puhumaan toivotun muutoksen puolesta ja siitä heräävistä ajatuksista. Perheen ajatuksia tuetaan ja autetaan konkreettisten tavoitteiden suunnittelussa kohti tavoitteen saavuttamista, hyödyntäen olemassa olevia voimavaroja. (Tusa 2021.)

### 3.3 Ryhdin tutkiminen

Ryhti tutkitaan 5. luokan sekä 8. luokan laajan terveystarkastuksen yhteydessä. Selän kasvu on tällöin nopeinta. Pojilla selän kasvuhuippu sijoittuu noin 14-vuoden ikään ja tytöillä 12-vuoden ikään, jolloin myös mahdollisia poikkeavuuksia ryhdissä voi ilmetä. Tärkein hoitoa vaativa ryhdin poikkeavuus on idiopaattinen skolioosi, joka tarkoittaa selän virheasentoa. (Kilpeläinen, Nissinen & Heliövaara 2017, 33.) Skolioosi luokitellaan syntymekanisminsa perusteella joko synnynnäiseksi, idiopaattiseksi tai muihin sairauksiin liittyväksi (Helenius 2021). Kouluterveydenhuollossa yleisin on idiopaattinen skolioosi, joka voi syntyä jo varhaislapsuuden aikana tai ilmaantua kasvupyrähdysten yhteydessä murrosikä alkaessa. Varhain löydettyä voidaan sairautta hoitaa korsettihoitoa keinoin. Varhaisella tunnistamisella voidaan ehkäistä leikkaushoidon tarvetta. (Kilpeläinen, Nissinen & Heliövaara 2017, 33.)

Ryhti ja mahdollinen kylkikohouma tutkitaan skoliometriä tai millimetriviivoitinta ja vatupassia käyttäen. Tutkimuksessa pyydetään oppilasta riisuutumaan alusvaatteisilleen, jotta selkää voidaan tarkastella tutkimuksessa kunnolla. Silmämääräisesti arvioidaan, onko nähtävissä puolieroja ja epäsymmetriaa lapa-, hartia ja vyötärönkorkeudessa sekä onko havaittavissa alaraajojen pituuseroa. Alaraajojen pituuseroa tutkittaessa voidaan lyhyemmän alaraajan alle asettaa tarpeenmukainen korotuslauta, kunnes saadaan lantion asento suoristettua. (Salminen 2016.)

Kylkikohoumaa tutkiessa oppilasta pyydetään laittamaan kämmenet ja sormet yhteen ja taituttamaan keskivartaloa eteenpäin samalla hitaasti kumartuen polvien ollessa suorana. Oppilasta pyydetään olemaan mahdollisimman paikallaan tutkimusta tehdessä. Selkärankaa pitkin

lähdetään liu'uttamaan skoliometriä, mitaten lanne- ja selkärangan suoruutta. Asteet skoliometrissä kertovat mahdollisesta epäsymmetriasta. Lievä epäsymmetria on yleistä eikä vaadi hoitoa. (Kilpeläinen, Nissinen & Heliövaara 2017, 34.)

Seuranta vaativa epäsymmetria on suurempi tai yhtä suuri kuin 6 astetta skoliometrillä mitattuna, tai 6 millimetriä millimetriviivoittimella ja vatupassilla mitattuna. Ohjeellinen seuranta on tällöin 6kk välein, aina arvioiden kasvun- ja kehityksen vaiheen ja kuinka paljon kasvua on jäljellä. Suurempi tai yhtä kuin 8 astetta skoliometrillä mitattuna tai 8 millimetriä millimetriviivoittimella ja vatupassilla mitattuna vaatii lääkärin arvioita lisätutkimusten tarpeesta. (Kilpeläinen, Nissinen & Heliövaara 2017, 34.)

### 3.4 Pituuden tutkiminen

Kouluterveydenhuollossa tutkittavat mitataan seisten, seinälle kiinnitettävän pituusmitan avulla. Mittauspaikan tulee olla riittävän tilava tutkimukseen ja mittausvälineiden kunto tulee tarkistaa säännöllisesti. Mittaukseen valmistaudutaan pyytämällä oppilasta riisumaan mahdolliset kengät ja sukat pois jalasta. Mahdolliset hatut ja kampaukset sekä muut hiuskoristeet pyydetään ottamaan pois mittauksen ajaksi. (Salo, Mäki & Dunkel 2017, 18-20.)

Lasta ohjataan seisomaan selkä seinää vasten. Kantapäät tulee olla yhdessä. Tarkistetaan, että jalat ovat suorina ja takaraivo, selkä, pohkeet koskettavat seinää. Tarkistetaan, että mitattavan hartiat ovat rentoina sekä polvet ja lonkat suorina. Pään asennosta tarkistetaan, että mittaushetkellä korvien aukot ovat mittaan nähden linjassa silmien ulkonurkkien kanssa. (Salo, Mäki & Dunkel 2017, 20.)

Pituus mitataan laskemalla pituusmitta pääläelle. Tarkistetaan, että mitan suorakulma on suorassa mittaushetkellä sekä katsotaan, että mitattavan asento pysyy mittaushetkellä oikeana ja kantapäät kiinni lattiassa. Mittatulos luetaan uloshengityksen jälkeen mittausasteikolta. Tuloksen tarkkuus luetaan viimeisestä täydestä millimetristä, eikä tulosta pyöristetä. Mittauksen jälkeen tulokset merkataan potilastietojärjestelmään ja tarkistetaan kasvukäyrä. Mikäli kasvukäyrällä kasvun käyrä näyttää taittuvan, on syytä tehdä tarkistusmittaus luotettavan tuloksen varmistamiseksi. (Salo, Mäki & Dunkel 2017, 20-21.)

Pituuden arvioinnissa käytössä on suhteellisen pituuden arviointi, jossa verrataan, kuinka paljon suhteellinen pituus poikkeaa standardideviaationa, joka tarkoittaa samaa sukupuolta olevien ja samanikäisten terveiden normaalipainoisten lasten keskipituutta. Keskimittaisella lapsella suhteellinen pituus on 0 SD. Kasvukäyrästä -2SD, -1SD käyrällä olevien pituudet ovat keskimääräistä lyhyempiä ja taas 0SD käyrällä olevat keskimittaisia. +1SD tai +2SD ovat keskimääräisiä pidempiä. Pääsääntöisesti valtaosa väestöstä sijoittuu -2SD- +2SD käyrästä väliin. Mittaustuloksissa otetaan huomioon lapsen kasvun johdonmukaisuus käyrällä sekä geneettiset

tekijät kuten vanhempien pituus, joka vaikuttaa myös lapsen odotuspituuteen. (Salo ym. 2017, 18.)

Lapsen kehitys ja puberteettikehitys tulee ottaa huomioon mittatuloksia tutkiessa. Varhainen tai myöhäinen puberteetti voi näkyä muutosseulan hälytyksenä suhteellista pituutta käyrältä katsoessa, joten tämä tulee ottaa myös huomioon kokonaistilannetta pohtiessa. Pituuskasvun hidastuessa on pidettävä mielessä muut pituuteen vaikuttavat tekijät kuten ravitsemuksen tila ja mahdolliset sairaudet kuten kilpirauhasen vajaatoiminta, keliakia, mahdolliset lääkytykset, psykososiaaliset tekijät, joilla voi olla vaikutusta kasvun hidastumiseen. Mikäli poikkeavuutta todetaan, sovitaan tihennetyt kasvukontrollit eli tihennetysti kasvun mittaukset ja lähete lääkärin arvioon mahdollisia jatkotutkimuksia varten. (Salo ym. 2017, 24.)

### 3.5 Painon tutkiminen

Painoa seurataan osana normaalia kasvua ja kehitystä. Jotkut sairaudet voivat aiheuttaa painon kehityksessä muutoksia. Muutosten laadun perusteella pohditaan, onko jatkotutkimukset tarpeen vai onko seuranta sekä elämäntapaohjaus oikea ratkaisu kokonaistilanne huomioiden. Painonmuutokset voivat sairauksien lisäksi johtua myös epäsuotuisista elämäntavoista kuten liiallisesta tai liian vähäisestä ravitsemuksen määrästä. Lasten lihavuus on Suomessa yleistynyt. 27 % 2-16-vuotiaista pojista ja 17 % tytöistä, määriteltiin ISO-BMI luokituksen mukaan yli-painoiseksi vuonna 2019 (Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2021). Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu tunnistaa ne lapset, jolla on kohonnut riski lihavuuden kehittämiseen, jotta osataan antaa oikea aikaisesti sopivia tukitoimia tilanteen korjaamiseksi (Häkkänen 2021).

Kouluterveydenhuollossa paino mitataan lattialle sijoitettavalla henkilövaa'alla, joka täyttää terveydenhuollossa ja lääkinnällisille laitteille annetut direktiivit sisältäen CE-merkinnän. Painoa mitattaessa oppilasta ohjataan riisumaan paksu vaatetus pois. Päällä mitattaessa voi olla kevyt alusasu. Mitattavaa ohjataan seisomaan vaa'an keskellä tasaisesti paino molemmilla jaloilla. (Salo ym. 2017, 27.)

Painon arviointi perustuu käytössä olevan painoindeksi BMI:n käyttöön. Lapsilla on käytössä ISO-BMI. Painoindeksi lasketaan kaavalla paino (kg) jaettuna pituuden neliöllä. Lasten BMI-laskureissa on otettu huomioon lapsen ikä ja lapsen kehon koostumus, joka on erilainen kuin aikuisilla. ISO-BMI:n viitearvoissa normaalia painoa vastaa arvot 17-25. 16-17 vastaa lievää alipainoa ja alle 16 merkittävää alipainoa. 25 vastaa ylipainoa ja 30-35 lihavuutta. Yli 35 kuvaa huomattavaa lihavuutta. (Mustajoki, P. 2020.) Kasvun mittatulokset tulkitaan kasvukäyräsovelluksen avulla, jossa ohjelma automaattisesti laskee iän mukaisesti painoindeksiä suhteessa alipainon, ylipainon ja lihavuutta määrittäviin BMI-käyriin. Ohjelman tarkoituksena on löytää ne poikkeavuudet, joiden tila vaatii mahdollisia jatkoselvityksiä. Esimerkiksi tilanteessa, jossa painonkehityksessä on tapahtunut merkittävä muutos keskimitalasta pois päin,

mikä voisi johtua ravitsemustilan vajeudesta tai mahdollisista sairauksista kuten imeytymishäiriöistä. Mittatulosten ollessa normaalista poikkeavia, on syytä tehdä kontrollimittaukset tihennetyksi. Jatkotutkimuksiin lähettäminen lääkärille perustuu poikkeavien tulosten lisäksi aina kokonaisvaltaiseen arvioon lapsen terveydentilasta ja jatkoselvityksen tarpeesta, mahdollisten kasvuhäiriötä aiheuttavien sairauksien poissulkemiseksi. (Salo ym. 2017,29.)

### 3.6 Verenpaineen mittaaminen

Verenpaineen mittaamisella pyritään varhaisessa vaiheessa tunnistamaan ne, jotka tarvitsevat elintapaohjausta tai muuta hoitoa arvojen parantamiseksi. Terveystoimittaja arvioi viiterajojen mukaisesti ohjauksen tarvetta ja vaatiko tilanne jatkotutkimuksia erikoislääkärillä. Verenpaineen kohoamisella on vaikutusta sepelvaltimoiden ja aortan ateroskleroosiin varhaisiin muutoksiin, jota pyritään ennaltaehkäisemään seulontatutkimusten varhaisen tunnistamisen avulla. (Laatikainen & Jula 2017, 43-49.)

Verenpaine mitataan oskillometrisellä mekanismilla toimivalla automaattimittarilla, joka on kliinisissä testeissä hyväksytty. Mittalaitteiden kunnosta ja huollosta tulee säännöllisesti huolehtia. Mittauksessa tulee huolehtia mitattavan olkavarren mukaisesti oikean kokoisen mansetin käytöstä. Myös puristavat vaatteet tulee mitattavasta käsivarresta riisua mittauksen ajaksi. Mittaus tapahtuu rauhallisessa ympäristössä ja oppilaan kerettyä istua 5 minuutin ajan rauhassa, ilman fyysistä rasitusta. (Laatikainen & Jula 2017, 43-49.)

Verenpainetta mitattaessa oppilas ohjataan istumaan tuolille. Oppilaan jalkojen tulisi levätä lattialla ja oppilasta ohjataan nojaamaan tuolin selkämykseen. Tarvittaessa jalkojen alle, voi laittaa korokkeen, jotta jalat saadaan rennoiksi. Verenpainemittarin mansetti asetetaan aina oikeaan olkavarteeseen. Oppilasta ohjataan lepuuttamaan käsivartta pöydällä, kämmenpuoli ylöspäin. Kyynärtaive on mittauksessa sydämen tasolla. Mittauksessa oppilasta ohjataan olemaan paikallaan ja puhumatta mittauksen ajan luotettavan tuloksen saamiseksi. Mittarin näyttö tulee asettaa niin, ettei mitattava näe näyttöä mittauksen aikana. Mittaus toistetaan kaksi kertaa. Taukoa mittausten välissä pidetään 1-2minuuttia. (Laatikainen & Jula 2017,45.)

Verenpaine tulee olla 5-luokkalisella alle 120/80 mmHg. Jos arvot ovat 120/80mmHg kartoitetaan elintapoja ja annetaan ohjausta. Jos arvot ylittävät 140/90mmHg tehdään lähete erikoislääkärille. Lapsilla verenpaineen kohoaminen on harvinaista. Arvojen nousun syynä voi olla mm. sairaudet kuten umpieritysrauhanen sairaudet tai kohottavia tekijöitä kuten lakritsi, salmiakki tai käytössä oleva lääkitys. (Laatikainen & Jula 2017, 45-49.; Jalanko 2021.)

### 3.7 Näön tutkimus

Näön tutkimus suoritetaan aina laajan terveystarkastuksen yhteydessä sekä tarvittaessa, jos oppilaalla tai vanhemmalla herää huoli mahdollisesta näön heikkoudesta. Lähi- sekä kaukonäkö voidaan tutkia Lea-symbolit tai numerot taululla. Molempia tutkimuksia varten on kehitetty oma taulu, jossa on otettu huomioon kuvioiden väliset etäisyydet suhteessa alemman rivin kokoon. Tauluissa kuvat pienenevät ylhäältä alaspäin. Tutkimusvälineiden kunnosta tulee huolehtia säännöllisesti sekä tutkimuhuoneen valaistuksen tulee olla riittävä. Tutkimuspaikan tulee olla sellainen, ettei tauluun kohdistu valoheijastuksia, mitkä voisivat häiritä tulosta. Oikea etäisyys tutkimusta tehdessä varmistetaan mittaamalla. (Jauhonen, Lindahl, Vasara & Hietanen-Peltola 2017, 72.)

Näön tutkiminen aloitetaan esittelemällä tutkimusvälineet ja tutkimus aloitetaan kaukonäön mittaamisella. Ensin mitataan erillisnäkö, eli molempien silmien yksittäinen näön tarkkuus toisen silmän ollessa peitettynä tarkoitusta vastaavalla peittolasilla tai ns. merirosvolapulla. Kun molempien silmien tarkkuus on tutkittu, tutkitaan yhteisnäkö. Mikäli oppilaalla on silmälasit, tutkitaan kauko- sekä lähinäkö lasien kanssa. Näön tutkimuksen tulos on sen rivin desimaaliarvo, jonka rivin kuvioista oppilas näkee vähintään puolet. Kaukonäön tutkimuksen jälkeen tutkitaan lähinäkö. (Jauhonen, Lindahl, Vasara & Hietanen-Peltola 2017, 72.)

5. luokkalaisen näön tutkimusten seulontarajat. Kaukonäkö, erikseen tutkittu yksittäisen silmän näöntarkkuus jää alle 0,8. Lähinäkö, erikseen tutkittu yksittäisen silmän tarkkuus jää alle 0,63. Jos tulos jää epävarmaksi voidaan tehdä kontrollitutkimus kuukauden päästä, tuloksen varmistamiseksi ennen jatkotutkimuksiin lähettämistä. Jatkotutkimuksiin silmälääkäriin tulee lähettää aina sellainen oppilas, jolla on näköön viittavia oireita, vaikka seulonnan tulokset olisivatkin viitearvojen rajoissa. (Jauhonen, Lindahl, Vasara & Hietanen-Peltola 2017, 72.)

### 3.8 Murrosiän arviointi

5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu keskustelu murrosiän merkeistä yhdessä oppilaan ja perheen kanssa. Elämäntavat, ravitsemus, biologinen sukupuoli sekä perintötekijät vanhemmilta vaikuttavat murrosiän kulkuun. Biologisella sukupuolella tässä yhteydessä tarkoitetaan syntymässä saatua sukupuolta, johon geneettiset sekä hormonaaliset tekijät vaikuttavat (Sukupuoli-identiteetin erilaiset ilmentymät 2021).

Murrosikä kestää tyypillisimmin 3-6 vuotta. Muutoksiin kuuluu fysiologiset kehoon vaikuttavat muutokset sekä mielen ja tunne-elämän muutokset. (Mitä murrosiässä tapahtuu 2018.) Perintötekijöiden avulla voidaan karkeasti arvioida nuoren murrosiän käynnistymistä. (Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy 2017). Tunne-elämän muutokset ja oman kehon tuntemus sekä seksuaalisuus voivat vaikuttaa mielenkiinnon kohteiden muuttumiseen. Myös tunteiden hallinta voi



tuntua haastavalta. Mieliä ja tunteet voivat äkistikin vaihdella, mikä on tyypillistä murrosikään kuuluvaa kasvua ja kehitystä. Suhde perheenjäseniin ja ystäviin voi myös muuttua ja vanhemmista irtaantuminen sekä oman identiteetin rakentuminen hiljalleen kuuluu tähän ikävaiheeseen. Murrosikä alkaa kuitenkin jokaisella nuorella yksilöllisesti eikä sen kulkuun voi itse vaikuttaa. Nuori tarvitsee paljon aikuisen tukea ja huolenpitoa vielä pitkälle aikuisuuteen. (Miten murrosikä vaikuttaa tunteisiin 2018.)

Biologisesti tyttöjen kehon murrosikä alkaa ennen poikia ja ajoittuu 8-13 ikävuoden kohdille. Tyttöillä munasarjat alkavat tuottamaan estrogeenejä eli naissukuhormoneja, mitkä saavat aikaan rintarauhasen kasvun, myös häpykarvoitusta alkaa ilmetä. Rintarauhasen eli rintojen kasvu on tytöillä ensimmäinen murrosiän merkki. Kasvupyrähdys ajoittuu tytöillä tyypillisimmin murrosiän alku- tai keskivaiheelle. Kuukautiset alkavat yleensä voimakkaimman kasvupyrähdysen jälkeen, kun estrogeeni on kypsyttännyt kohdun limakalvoa. (Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy 2021.; Nuoren tunteet kuohuvat 2021.)

Biologisesti pojan kehon murrosikä alkaa tyypillisimmin 9-13,5 vuoden iässä. Kivekset alkavat tuottamaan testosteronia ja kivesten kasvu on pojilla murrosiän ensimmäisiä merkkejä. Hien erityksen lisääntyminen ja haju alkavat samoihin aikoihin kivesten kasvun kanssa ja häpykarvoitusta ilmenee. Pojilla kasvupyrähdys ajoittuu 13-14 vuoden ikään. Murrosikään kuuluu myös lihasmassan ja luuston massan kasvu, äänen madaltuminen sekä hemoglobiinitason nouseminen. (Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy 2017. ; Poika 2021.)

Tarkastuksessa keskustellaan oppilaan ja vanhemman kanssa ovatko he huomanneet jotain murrosikään liittyviä merkkejä. Keskustelun tarkoituksena on herättää keskustelua aiheesta yhdessä nuoren kanssa ja auttaa häntä suhtautumaan suopeammin murrosiän tuomiin kasvuun- ja kehitykseen kuuluviin muutoksiin. Murrosiän seulontasääntöihin kuuluu arvio siitä, mitä ikää ennen murrosiän ei kuulu alkaa ja missä iässä viimeistään murrosiän tulisi olla alkanut. (Hovi, Salo & Ravio 2017, 37-41.)

Arvioinnin apuna käytetään Tannerin arviointitaulukkoa, puberteettikehyksen asteet. Tannerin arviointitaulukon avulla arvioidaan rintojen kehityksen vaihetta asteikoilla M1-M5. Häpykarvoituksen kehittymistä asteikolla P1-P5. Kivesten ja peniksen kehityksen vaihetta asteikolla G1-G5. (Hovi, Salo & Ravio 2017, 37-41.)

Biologisen tytön rintojen kehityksen arvioinnissa M1 vastaa lasten rintaa, jossa nänni on vain koholla ja M5 vastaa kypsää kehittyntä rintaa, jossa vain nänni on koholla rinnasta, nännipihan laskettua takaisin yhtenäiseen ääriiviin. Biologisen pojan sukupuolielinten kehitystä arvioidaan asteikolla G1-G5. G1 tarkoittaa, että kivesten pituus on < 20 mm eli kives ja penis ovat samansuuruiset suunnilleen sekä mittasuhteiset kuin varhaislapsuudessa. G5 vastaa aikuisen kooltaan ja muodoltaan vastaavia sukupuolielimiä. Häpykarvoituksen suhteen molempia

sukupuolia arvioidaan samalla asteikolla P1-P5. P1 vastaa lapsen karvoituksen vastaista karvoitusta joka häpyalueelta ei eroa vatsan karvoituksesta. P5 taas vastaa aikuisen karvoitusta, jossa karvoitus leviää myös navan suuntaan. (Hovi, Salo & Ravio 2017, 37-41.)

Tannerin arviointitaulukon mukaan, murrosiän seulontasääntöön kuulu, ettei vaihe M2 saisi alkaa ennen 8-vuoden ikää ja tulisi viimeistään alkaa 13-vuoden iässä. P2 vaiheen ei tulisi alkaa ennen 9-vuoden ikää ja tulisi alkaa viimeistään 13-vuoden iässä. Biologisesti tytön kasvu-  
pyrähdyks ei tulisi alkaa ennen 9-vuoden ikää ja viimeistään 13-vuoden iässä. Kuukautisten ei tulisi alkaa ennen 10,5 vuoden ikää ja viimeistään 16-vuoden iässä. G2 ja P2 eivät saisi alkaa ennen 9-vuoden ikää ja tulisivat alkaa viimeistään 13,5 vuoden iässä. Biologisesti pojan kasvu-  
pyrähdyksen ei tulisi alkaa ennen 10-vuoden ikää ja viimeistään 15-vuoden iässä. (Hovi, Salo & Ravio 2017, 37-41.)

### 3.9 Rokotukset

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa kansallisesta rokotusohjelmasta. Rokotusten käytännön järjestelyistä kunnat ovat vastuussa. Koululaisen kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset annetaan kouluterveydenhuollossa terveystarkastusten yhteydessä. Rokotteiden ottaminen kansallisen rokotusohjelman mukaisesti on ilmaista sekä vapaaehtoista. Rokotusohjelman tavoitteena on suojata rokotteilla ehkäistäviltä haitallisilta taudeilta. Suomessa rokotuskattavuus on hyvä ja sen avulla on saatu monet sairaudet, niiden jälkitaudit sekä komplikaatiot huomattavasti vähenemään tai häviämään kokonaan. (Kansallinen rokotusohjelma 2021.)

Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu oppilaan rokotussuojasta huolehtiminen ja tarvittaessa rokotussuojan päivittäminen terveystarkastuksen yhteydessä. 5. luokkalaiselle tarjotaan kansallisen rokotusohjelman mukaisesti HPV- eli papilloomavirusrokote, joka suojaa papilloomaviruksen aiheuttamilta vakavilta haitoilta sekä syövilta. Suomessa käytetään Cervarix-rokotetta, joka ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia. Cervarix- rokote sisältää papilloomaviruskannan pintaproteiineja. HPV- rokotuksen anto-ohjelmaan kuuluu 2 annosta Cervarix-rokotetta. Ensimmäinen annos annetaan 5. luokalla ja toinen annos annetaan 6. luokalla.

Jos rokotussarja on aloitettu, oppilaan ollessa alle 15-vuotias, on rokotussarja täysi oppilaan saatua toinen annos. Jos oppilas on täyttänyt 15-vuotta, kun rokotussarja aloitetaan, annetaan hänelle kolmen annoksen rokotussarja täyden suojan saamiseksi. Kolmen annoksen sarjan annosten minimi antoväli on 0kk- 1kk ja 6kk. Täyden rokotussarjan saaneella rokotussuoja on voimassa 10 vuotta. Rokotus annetaan olka- tai hartialihakseen pistoksena. (HPV- eli papilloomavirusrokote 2021.)

Kutsuessa oppilasta sekä vanhempaa 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen, oppilaalle ja vanhemmalle kerrotaan mahdollisuudesta ottaa rokotus laajan terveystarkastuksen yhteydessä. Heille annetaan etukäteen materiaalia, johon on koottu tietoa rokotuksesta ja sen hyödyistä sekä mahdollisista haittavaikutuksista. 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen yhteydessä oppilaalla ja perheellä on vielä mahdollisuus keskustella rokotteesta ja siihen liittyvistä mietteistä.

Oppilaan omaa ajatusta tulee aina kuulla kaikissa häntä koskevissa asioissa. Terveystarkastuksen ammattihenkilön tehtäviin kuuluu arvioida ikätaso huomioiden, lapsen kykyä tehdä häntä koskevia päätöksiä, etenkin tilanteissa, jossa lapsi ja vanhempi ovat erimieltä asiasta. Arvio syntyy kahdenkeskisen keskustelun avulla vaikutelmasta, minkä lapsi antaa. Ammattilaisen vastuuseen kuuluu arvioita koskevan keskustelun järjestäminen tarvittaessa lapsen kanssa, jossa keskustellaan aiheesta ja selvitetään lapsen ymmärryksestä asiaan liittyen ja kykyyn tehdä päätös asiaa koskien. (Alaikäisen itsenäisen päätöskyvyn arviointi terveydenhuollossa 2021.) Arvion tekeminen perustuu lakiin, laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992,7§.

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus & tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa audiovisuaalinen opetusmateriaali 5. luokan laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Opetusmateriaali laadittiin kouluikäisen- ja opiskelijan terveyden edistämisen opintojakson käyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen.

#### 5 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu selvityksen tekeminen teorian avulla. Tyypillisesti toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotos. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos usein tehdään yhteistyökumppanille. Tämä tuotos voi olla esimerkiksi infolehtinen, ohjeistus, video tai tapahtuma. Alakohtaisesti määritellään, mitä tarkalleen tuotoksen sisällön tulee pitää sisällään, mutta usein tuotoksen sisällön tulee olla informatiivista alaan liittyen ja sitä kehitetään. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu lopullisen tuotoksen lisäksi toteutustapojen kuvaaminen auki matkalta määränpään. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämättä käytettävä erillistä tutkimusmenetelmää. Tuotoksen sisältö voidaan tehdä tutkimuksiin ja teoriaan pohjautuen aiheesta. (Vilka & Airaksinen 2004, 51-57.) Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä yhteistyökumppanina toimi Laurea-ammattikorkeakoulu ja opinnäytetyön tuotos perustui aiheeseen liittyviin oppaisiin, sekä ajankohtaisiin tutkimusartikkeleihin. Tuotos on audiovisuaalinen opetusmateriaali, joka laadittiin kouluikäisen ja opiskelijan terveyden edistämisen opintojaksolle tukemaan terveydenhoitajaopiskelijoiden oppimista aiheesta.

##### 5.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessin eteneminen perustuu Laurea-ammattikorkeakoulun ohjeistuksiin opinnäytetyön prosessin kulusta. Prosessin käynnistyi opinnäytetyön alustavalla suunnitelmalla, joka alkoi aiheen keksimisestä ja oman yhteistyökumppanin etsimisestä. Keväällä 2021 opinnäytetyön idea syntyi halusta kehittää ammatillista osaamista kouluterveydenhuollosta, sekä ajatuksesta miten tulevat terveydenhoitajaopiskelijat voisivat valmistautua paremmin koulu-terveydenhuollon harjoittelua varten.

Aiheen ideasta, keskusteltiin keväällä 2021 opinnäytetyön menetelmäpajassa. Aiheeksi rajautui audiovisuaalisen opetusmateriaalin tuottaminen terveydenhoitajaopiskelijoille, 5. luokkalaiselle tehtävää laajaa terveystarkastusta ja sen toteutusta koskien. Opinnäytetyö suunniteltiin toteutettavaksi toiminnallisena opinnäytetyönä, joka tuottaa audiovisuaalisen oppimista tukevan opetusmateriaalin Laurea-ammattikorkeakoululle.

Aiheanalyysi ja toimeksiantosopimus täytettiin 08/2021. Opinnäytetyösuunnitelman esittely tapahtui seminaarissa 09/2021, jossa käytiin tarkemmin läpi opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä aikataulu. Opinnäytetyön aikatauluksi kiteytyi opinnäytetyön suunnitelman palautus 09/2021. Valmiin työn esittely ja julkaisu, sekä palautteen saaminen suunniteltiin toteutuvaksi 11/2021 aikana. Aikataulun toteutui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Opinnäytetyön sisältö rakennettiin ajankohtaisiin lähdeaineistoihin perustuen. Lähdeaineiston sopivuuden yksi kriteereistä oli tuoreus luotettavuuden lisäksi. Pääsääntöisesti pyrittiin etsimään aina mahdollisimman tuoreita lähteitä ja välttämään yli kymmen vuotta vanhoja lähteitä. Yksi tärkeimmistä lähteistä oli Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa menetelmäkäsikirja. Kyseinen opas on tarkoitettu käytännön työn tueksi terveydenhoitajille sekä lääkäreille, jotka työskentelevät lastenneuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa. Toinen tärkeä painettu lähde oli Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolointimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Ohjeistus on suunnattu kuntien päätöksentekijöille, terveydenhoitajille sekä lääkäreille, jotta he tuntevat ja voivat kehittää laadukkaiden laajojen terveystarkastuksien järjestämistä yhteistyössä perheiden kanssa, täyttäen yhtenäiset kriteerit, mitä lainsäädäntö on toiminnalle asettanut. Sähköisiä lähteitä etsittiin tietokantojen avulla, joissa julkaisut olivat joko kotimaisia tai kansainvälisiä terveysalan tieteellisiä tutkimuksia tai niihin liittyviä artikkeleita. Haussa käytettiin asiasanoina usein kouluterveydenhuolto, laaja terveystarkastus, oppilas, perhe tyyppisiä yhdistelmiä, hyödyntäen normaaleja tiedonhaun niksejä. Tämän jälkeen lähteistä valittiin vuosiluvun perusteella tuoreimmat. Lopuksi tarkistettiin, missä lähde on julkaistu sekä varmistettiin julkaisijan olevan luotettava. Luotettavuutta lisäsi tunnettavuus terveysalan lähteenä. Esimerkkinä näistä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Kustannus oy Duodecimin julkaisut.

## 5.2 Audiovisuaalinen opetusmateriaali

Teknologian kehittyessä myös erilaisten opetusmateriaalien käyttö on yleistynyt opetuksessa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että videomateriaalin käyttö opetusmateriaalina on tehokas keino opetuksessa. (Brame 2015.) Opetusvideot osana hoitotyön opiskelijoiden opetusta on tutkittu olevan tehokas menetelmä kehittämään opiskelijoiden osaamisen tasoa käsiteltävästä aiheesta ja näin ollen opetusvideoiden avulla on mahdollista edistää ammatillista osaamista tehokkaasti (Parvinder, Amrita & Smitha 2016, 75-79). 2014 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin, kuinka kauan opiskelijat jaksavat keskittyä katselemaan videota. Tulokseksi havaittiin, että lähes 100 % oli mediaani sitoutumiseen, alle kuuden minuutin pituisissa videoissa. (Brame 2015.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyneen opetusvideon pituus on 12 minuuttia ja 32 sekuntia. Aiheen laajuus vaati pidemmän opetusvideon laatimista. Opetusvideon käsikirjoituksessa otettiin tämä seikka huomioon suunnitteleamalla video käyttäjäystävälliseksi, antamalla katsojalle mahdollisuus pysäyttää video aihekokonaisuuksien välillä, jolloin katseltavan ajan voi pitää halutessaan lyhyempänä ja opiskella aihe kerrallaan.

Ohjaavat ja täsmentävät kysymykset videolla katsottuun aihekokonaisuuteen, kannustavat katsojaa etsimään tarkentavaa tietoa käsiteltävästä aiheesta ja näin ollen auttavat katsojaa syventämään omaa osaamistaan käsiteltävästä aihekokonaisuudesta. Kannustaminen syventymään aiheeseen, suunniteltiin tukemaan kouluterveydenhuollon harjoittelujaksolla harjoiteltavia käytännön työn taitoja. Hoitotyö pohjautuu tutkittuun tietoon, ja olennaisen teoriatiedon osaaminen ennen käytännön taitojen harjoittelua suunniteltiin tukemaan ammatillista kasvua ja osaavien ammattilaisten syntymistä.

### 5.3 Audiovisuaalisen opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus

Audiovisuaalisen opetusmateriaalin eli opetusvideon suunnittelu alkoi aiheen rajauksella ja jäsentämisellä. Opetusvideon aiheen rajaaminen kouluterveydenhuollon sisällöstä, rajautui terveystarkastuksiin. Aihe täsmentyi laajaan terveystarkastukseen ja tarkentui 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen. Aiheen täsmennykseen vaikutti ajatus siitä, miten 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastuksen sisällön käsitteleminen opetusvideon muodossa, voisi parhaiten tukea terveydenhoitajaopiskelijoiden valmiuksia lähteä harjoittelemaan käytännön kädentaitoja ammattitaitoa edistävässä terveydenhoitotyön harjoittelussa kouluterveydenhuollossa. Opetusvideota varten suunniteltiin käsikirjoitus, jossa käytiin 5. luokkalaisen laajan terveystarkastuksen sisältöä ensin yleisesti, käsiteltävät aiheet esitellen ja lopuksi tarkemmin läpi, aihekokonaisuus kerrallaan. Aihealueiden laajuuden vuoksi, opetusvideo suunniteltiin antamaan katsojalle mahdollisuuden videon pysäyttämiseen aihekokonaisuuksien välillä. Samalla antaen mahdollisuuden katsojalle syventyä ohjatusti annettujen valmiiden kysymysten avulla käsiteltävään aiheeseen, ennen uuden asian käsittelyä.

Opetusvideon käsikirjoituksessa, kirjoitettiin videon sisältö tarkasti auki kohtauksiksi, jossa kuvan ja äänen vaihdokset olivat ennalta tarkoin määriteltyjä. Videon kuvat suunniteltiin tukemaan videolla käsiteltävää aihetta ja kulkemaan johdonmukaisesti käsiteltävän aiheen kanssa. Video pyrittiin suunnittelemaan loogisesti eteneväksi kokonaisuudeksi, jossa käsiteltiin ensin yleisellä tasolla käsiteltävää aihetta, jonka jälkeen katsoja voi halutessaan pysäyttää videon ja syventyä aiheen sisältöön tarkemmin, ohjattujen kysymysten avulla. Videosta pyrittiin tekemään visuaalisesti ja auditiivisesti mahdollisimman selkeä sekä informatiivinen.

Opetusvideo toteutettiin noudattamalla ennalta laadittua käsikirjoitusta. Videon kuvat otettiin etukäteen ja muokattiin PowerPoint kuvatyökalua käyttäen, ohjelmassa tarjolla olevien kuvien kanssa, edullisiksi aiheisiin nähden. Myös kuvien tekstiruudut liitettiin visuaaliseen ilmeeseen sopivaksi PowerPoint kuvatyökalun avulla. Opetusvideon äänien editointi sekä tallennus tapahtui Avid Pro Tools ohjelman avulla. Äänimaailmaan lisättiin mielenkiintoa vaihtamalla ääninäyttelijää tarkoituksenmukaisissa kohdissa. Videon ääniraita ja laaditut kuvat yh-

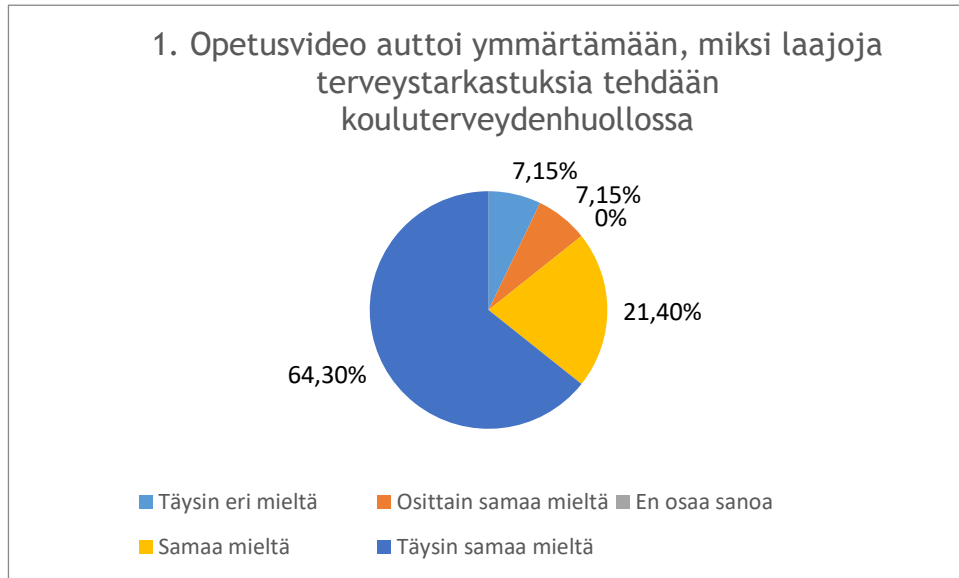
distettiin käsikirjoituksen mukaisesti lopulliseksi videoksi Adobe After Effects ohjelmaa käyttäen. Valmis opetusvideo välitettiin terveydenhoitotyön lehtoreille ja kouluterveydenhuollon teorian ja harjoittelun suorittaneille terveydenhoitajaopiskelijoille.

#### 5.4 Audiovisuaalisen opetusmateriaalin arviointi ja tulokset

Valmiin tuotoksen arvioinnissa käytettiin hyödyksi ilmaista kyselyn luontiin tarkoitettua ohjelmaa, Google Formsia. Ohjelman avulla luotiin videon katsojille suunnattu palautekysely. Valmis opetusvideo jaettiin sähköisesti hoitotyön lehtoreille sekä terveydenhoitajaopiskelijoille ja heitä pyydettiin antamaan palautetta opetusvideosta palautekyselyn avulla. Palautekyselyä varten haettiin tutkimuslupaa Laurea-ammattikorkeakoulun kehittämispäälliköltä. Hakemukseen selvennettiin keneltä ja millaista palautetta olisi tarkoitus kerätä. Miten palaute kerätään, säilytetään sekä miten käytön jälkeen hävitetään asianmukaisesti. Tutkimuslupa myönnettiin anottua tarkoitusta varten. Tutkimusluvan saaminen edellytti, että tekijä sitoutui huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä koskevan lainsäädännön sekä sitoutuen käyttämään saatua palautetta luottamuksellisesti ja vain ainoastaan anottua tarkoitustaan varten, huolehtien aineiston hävittämisestä asianmukaisella tavalla käytön jälkeen.

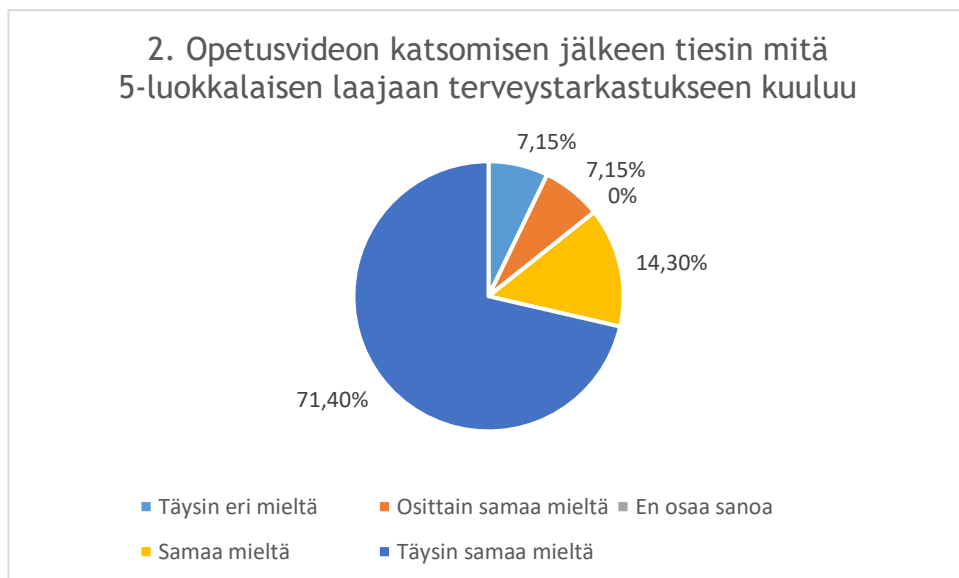
Palautekyselyssä esitettiin väittämiä videota koskien sekä vastausvaihtoehdot, jolla vastaaja pystyi arvioimaan kokemustaan, videosta esitettyyn väitteeseen liittyen. Palautekyselyn väittämiä oli seitsemän kappaletta. Väittämissä pyydettiin arvioimaan, auttoiko opetusvideo ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa. Tiesikö katsoja opetusvideon katsomisen jälkeen, mitä 5. luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu. Edistikö video katsojan osaamista 5. luokkalaisen laajasta terveystarkastuksesta. Ohjaisiko opetusvideon pohdi tehtävien kohdat katsojaa syventymään käsiteltävään aiheeseen tarkemmin ja kokiko katsoja opetusvideon äänen selkeäksi ja kuvat mielenkiintoisiksi sekä kokiko katsoja opetusvideon katsomisen olevan miellyttävä tapa oppia aiheesta. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin oli viisi kappaletta ja ne olivat jokaisessa kysymyksessä samat. Vastausvaihtoehdot kysymyksissä käytettiin, täysin eri mieltä, osittain samaa mieltä, en osaa sanoa, samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Google Forms- ohjelman avulla luodun palautekyselyn avulla saatiin palautetta opetusvideosta 14 katsojalta. Kysymyksiä palautekyselyssä oli seitsemän kappaletta. Vastausvaihtoehdot kysymyksiin oli viisi kappaletta ja ne olivat kaikissa kysymyksissä samat. Vastausvaihtoehdot palautekyselyn väitteisiin olivat, täysin eri mieltä, osittain samaa mieltä, en osaa sanoa, samaa mieltä ja täysin samaa mieltä.

Ensimmäisessä väittämässä (Kuvio 1) oli, opetusvideo auttoi ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa. 64,3 % vastaajista oli täysin samaa mieltä, 21,4 % vastaajista oli samaa mieltä, 7,15 % osittain samaa mieltä ja 7,15 % vastasi olevansa täysin eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia tuli 0 %. (Kuvio 1.)



Kuvio 1: Palautekysely väittämä 1

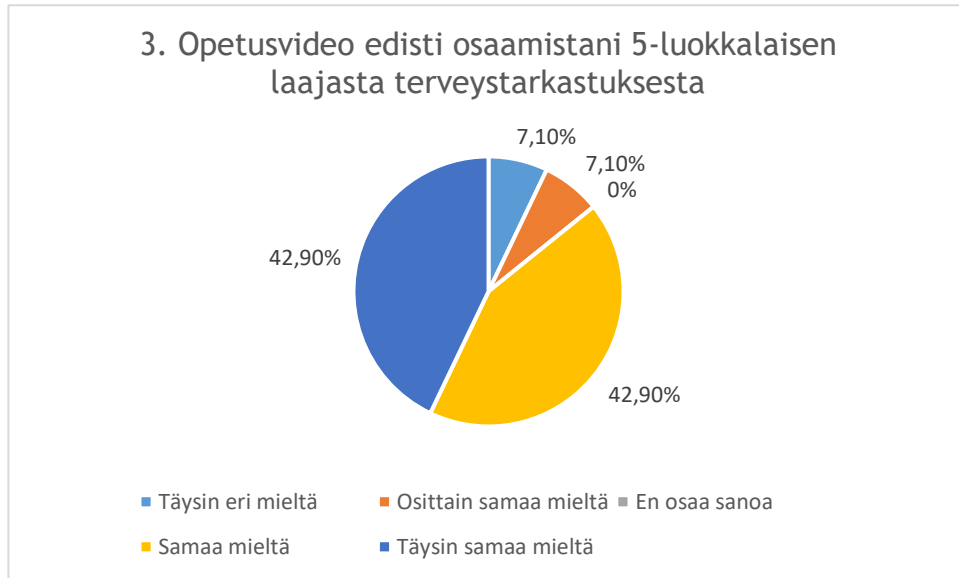
Toinen kyselyn väittämä (Kuvio 2) oli, opetusvideon katsomisen jälkeen tiesin mitä 5.luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu. Vastaajista 71,4 % oli täysin samaa mieltä. 14,3 % samaa mieltä, 7,15 % osittain samaa mieltä ja loput vastaajista 7,15 % olivat täysin eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia tuli 0 %.



Kuvio 2: Palautekysely väittämä 2

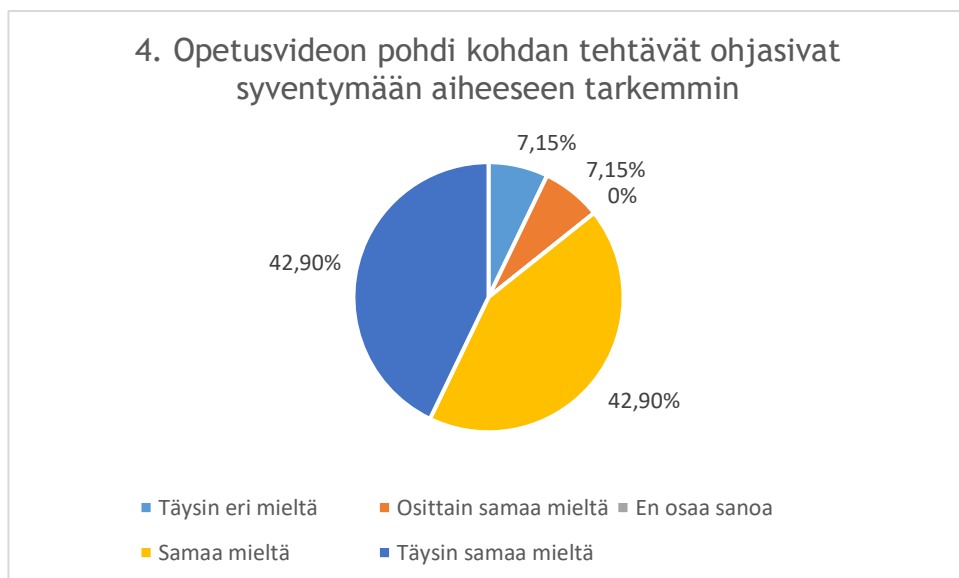


Kolmas väittämä (Kuvio 3) oli, opetusvideo edisti osaamistani 5.luokkalaisen laajasta terveystarkastuksesta. 42,9 % vastaajista oli täysin samaa mieltä, 42,9 % oli samaa mieltä, 7,1 % oli osittain samaa mieltä ja loput 7,1 % vastaajista oli täysin eri mieltä. En osaa sanoa vastauksia tuli 0 %.



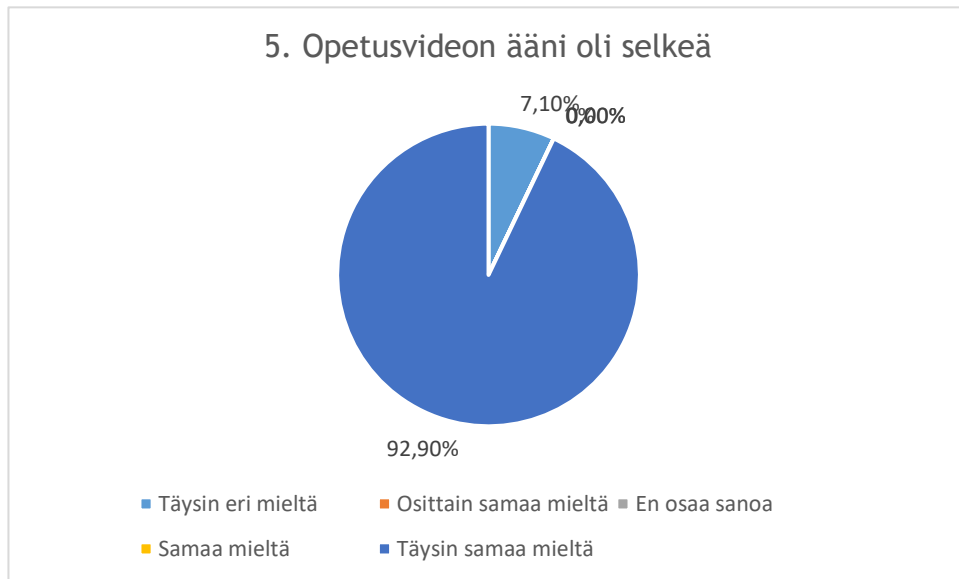
Kuvio 3: Palautekysely väittämä 3

Neljäs väittämä (Kuvio 4) oli, opetusvideon pohdi kohdan tehtävät ohjasivat syventymään aiheeseen tarkemmin. Vastaajista 42,9 % oli täysin samaa mieltä, 42,9 % samaa mieltä, 7,15 % vastaajista oli osittain samaa mieltä ja 7,15 % vastaajista täysin erimieltä. En osaa sanoa vastauksia tuli 0 %.



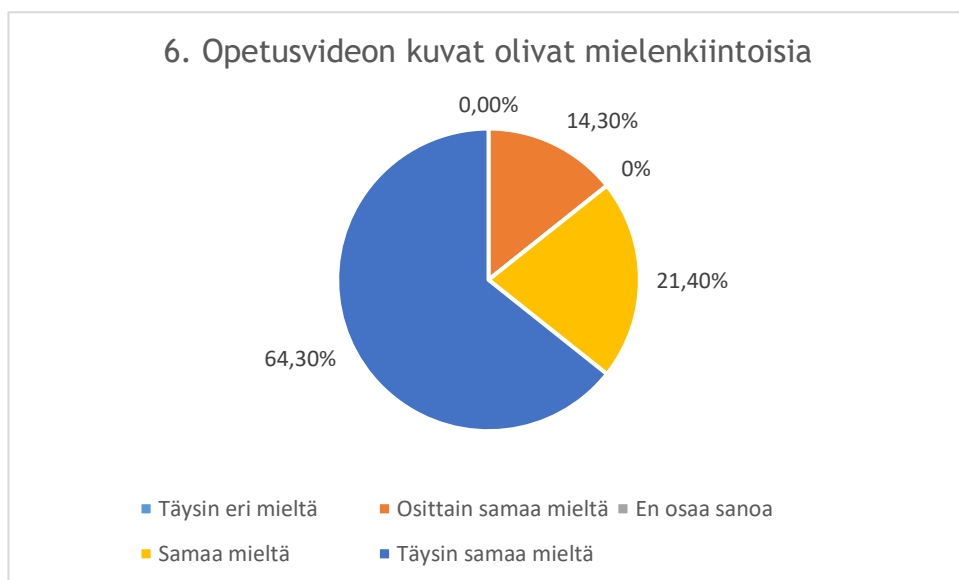
Kuvio 4: Palautekysely väittämä 4

Viides väittämä (Kuvio 5) oli, opetusvideon ääni oli selkeä. 92,9 % vastaajista oli täysin samaa mieltä. 7,1 % vastaajista oli täysin erimieltä. Muut vaihtoehdot saivat 0 % äänistä.



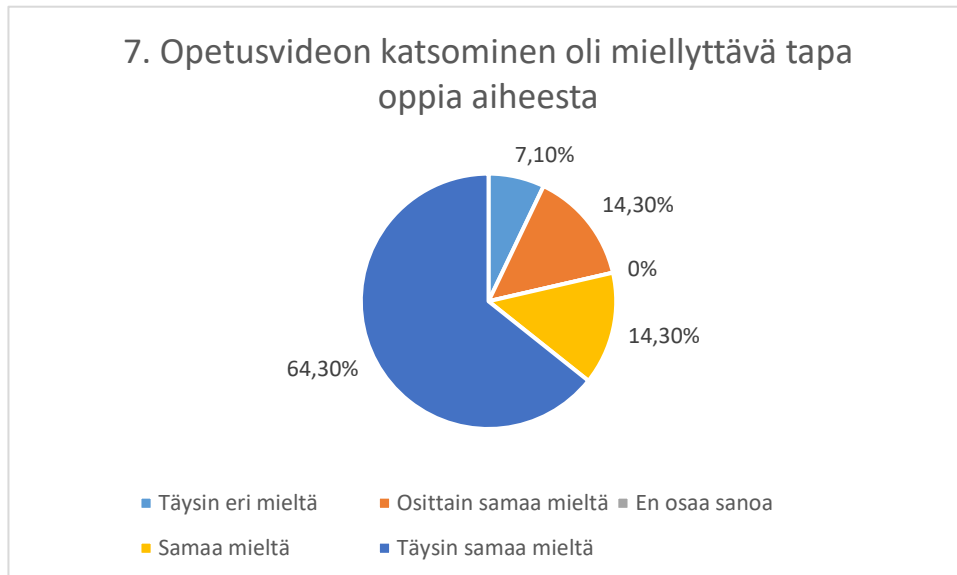
Kuvio 5: Palautekysely väittämä 5

Kuudes väittämä (Kuvio 6) oli, opetusvideon kuvat olivat mielenkiintoisia. 64,3 % vastaajista oli täysin samaa mieltä, 21,4 % samaa mieltä, 14,3 % osittain samaa mieltä. Täysin eri mieltä 0 % ja en osaa sanoa vastauksia tuli 0 %.



Kuvio 6: Palautekysely väittämä 6

Seitsemäs väittämä (Kuvio 7) palautekyselyssä oli, opetusvideon katsominen oli miellyttävä tapa oppia aiheesta. 64,3 % vastaajista oli täysin samaa mieltä, 14,3 % oli samaa mieltä, 14,3 % osittain samaa mieltä ja 7,1 % täysin eri mieltä. Yhdenkään palautekyselyn väittämän kohdalla palautekyselyn vastaajat, eivät olleet vastanneet neutraalia vastausvaihtoehtoa, en osaa sanoa. En osaa sanoa vastauksia tuli 0 %.



Kuvio 7: Palautekysely väittämä 7

Terveystieteiden tutkimuskeskukselta sekä hoitotyön lehtoreilta saadun palautteen tuloksia analysoidessa vastausvaihdot jaettiin täysin samaa mieltä ja samaa mieltä olevat yhteen, vastausten merkityksen samankaltaisuuden vuoksi. Osittain samaa mieltä olevat sekä täysin eri mieltä olevat pidettiin omissa kategorioissaan, vastausten merkitysten eroavaisuuksien vuoksi. Palautekyselyn vaihtoehtoista neutraalia, en osaa sanoa vaihtoehtoa eivät palautteen antajat olleet käyttäneet, joten kategoriointi sen kohdalla ei ollut tarpeellinen, vaikka merkityksenä vuoksi olisikin pysynyt omana neutraalina kategorianaan.

Pohtiessa tehdyn opetusvideon laatua palautteen perusteella, pidettiin kategorioittain vastausten perustella täysin samaa mieltä ja samaa mieltä olevat samassa ryhmässä analysoitessa. Enemmistö vastaajista 92,9 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä, että opetusvideon ääni oli selkeä.

Samalla kategorisella jaolla jatkettiin palautteiden analysointia kaikkien väittämien kohdalla. Enemmistö vastaajista 85,7 %, oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että opetusvideon kuvat olivat mielenkiintoisia. Vastaajista enemmistö 85,7 % oli täysin samaa tai samaa mieltä siitä, että opetusvideo auttoi ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa. Palautteen antajista enemmistö 85,7 % oli myös täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että opetusvideon katsomisen jälkeen tiesi mitä 5.luokkalaisen laajaan

terveystarkastukseen kuuluu. Myös väittämässä, opetusvideo edisti osaamistani 5. luokkalaisten laajasta terveystarkastuksesta, enemmistö 85,8 % vastaajista oli asiasta täysin samaa mieltä tai samaa mieltä. Enemmistö 85,8 % oli täysin samaa mieltä tai samaa mieltä siitä, että opetusvideon pohdi kohdan tehtävät ohjasivat syventymään aiheeseen tarkemmin. Myös viimeisen väittämän kohdalla enemmistö 78,6 % oli täysin samaa tai samaa mieltä, että opetusvideon katsominen oli miellyttävä tapa oppia aiheesta.

## 6 Pohdinta ja johtopäätökset

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa audiovisuaalinen opetusmateriaali 5. luokan laajan terveystarkastuksen sisällöstä. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi audiovisuaalinen opetusmateriaali, jossa käsiteltiin 5.luokkalaisen laajan terveystarkastuksen sisältöä. Tarkoitus toteutui suunnitelman mukaisesti, joten voitiin näin ollen tulkita opinnäytetyön tarkoituksen täyttyneen tältä osin. Valmis opetusmateriaali luotiin Laurea-ammattikorkeakoululle ja annettiin hoitotyön lehtoreille käyttöön opetusmateriaaliksi, kouluikäisten ja opiskelijoiden terveyden edistämisen opintojaksolle. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen. Valmis opetusvideo jaettiin hoitotyön lehtoreille sekä terveydenhoitajaopiskelijoille ja heitä pyydettiin antamaan palautetta opetusvideosta palautekyselyn avulla.

Vastauksia tulkitessa, tulkittiin enemmistön mielipiteen olevan merkittävä tekijä johtopäätöksen syntymiseen. Palautekyselyyn vastasi 14 henkilöä ja tässä yhteydessä palautteen määrää voitiin pitää riittävänä määränä luotettavien johtopäätöksien tekoon. Kategorisesti jaettuna, enemmistönä esiintyi täysin samaa mieltä ja samaa mieltä vastanneista jokaisen väittämän kohdalla. Pohtiessa laatua, tulkittiin enemmistöltä saadun palautteen perusteella, että opetusvideon ääni oli selkeä ja kuvat koettiin mielenkiintoisiksi. Tämän perusteella tulkittiin videon äänen ja visuaalisen ilmeen olleen sopivat tarkoitukseensa nähden. Enemmistön mielipiteen perusteella, tulkittiin opetusvideon katsomisen olevan miellyttävä tapa oppia aiheesta. Opetusmateriaalina tulosten perusteella pääteltiin kyseisen videon katsomisen olevan motivoiva tapa oppia aiheesta. Opetusvideo auttoi enemmistöä katsojista ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa sekä, että opetusvideon katsomisen jälkeen suurin osa katsojista tiesi, mitä 5.luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu. Vastausten perusteella, videon pohdi kohdan tehtävät ohjasivat katsojaa syventymään aiheeseen tarkemmin ja opetusvideon katsominen oli edistänyt katsojiensa osaamista 5.luokkalaisen laajasta terveystarkastuksesta. Näin ollen pohtiessa opetusvideon käytettävyyttä sille luodun tavoitteen osalta, joka oli edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen. Voitiin tulkita opetusvideon olevan käyttökelpoinen ja sisällöltään sopiva opetusmateriaaliksi ja tavoitteen täyttyneen hyvin saadun palautteen perusteella, koska se auttoi katsojia ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa sekä mitä kuuluu 5.luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen.

### 6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöprosessi toteutettiin noudattaen ammattikorkeakouluille laadittuja suosituksia eettisen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden

eettiset suositukset 2019). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että prosessissa on noudatettu yleistä huolellisuutta, tarkkuuta sekä rehellisyyttä. Opinnäytetyötä tehdessä on noudatettu rehellisyyttä, merkitsemällä käytetyt lähteet oikein. Opinnäytetyötä tehtäessä on noudatettu huolellisuutta sekä tarkkuutta, huolehtimalla, että sen sisältämä tieto perustuu luotettaviin ajankohtaisiin lähteisiin aiheesta. Kirjoittaessa työtä, on merkitty tekstiin lähdeviitteet oikein ja tarkoituksenmukaisesti. Lähdeviitteiden oikea käyttö kertoo opinnäytetyön lukijalle, mikä teksti on kirjoittajan omaa ajatusta vai perustuuko kirjoitus, toisen henkilön aiemmin tuottamaan teokseen. (Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2021). Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston julkaiseman, ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisten suositusten mukaisesti, huomioon otettiin esteetön toteuttaminen kyseistä opinnäytetyötä. Opinnäytetyön aiheeseen perehdyttiin ajankohtaisia alan oppaita sekä tutkimusartikkeleita käyttäen, jotka ovat lähteinä mainittuna hyvän tutkimustavan mukaisesti. Opinnäytetyön tuotoksen opetusvideon arviointia varten, videon katsojia pyydettiin vastaamaan opetusvideota koskeviin väittämiin sähköisen palautekyselyn avulla. Palautekyselyä varten annettiin Laurea-ammattikorkeakoululta tutkimuslupa, joka tätä tarkoitusta varten myönnettiin. Palauteeseen vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen ja tapahtui anonymisti, eikä vastauksia voitu yhdistää yksittäiseen henkilöön, tällä tavoin varmistettiin palautekyselyyn vastanneiden intimitetti sekä anonymisuus. Palautekyselyyn opetusvideon katsoneista vastasi 14 henkilöä, mikä tässä yhteydessä voitaisiin ajatella olevan palautteen luotettavuuden kannalta riittävä määrä saadun palautteen luotettavuutta ajatellen. Mikäli palautetta olisi kertynyt huomattavasti vähemmän, olisi se vaikuttanut saadun palautteen tulkinnessa luotettavuutta heikentävänä tekijänä. Saadun palautteen analysoinnin jälkeen, palautekysely poistettiin käytöstä. Henkilötietoja ei ole kerätty missään opinnäytetyön prosessin vaiheessa.

#### Jatkokehittämissuositukset ja hyödynnettävyys

Palautekyselystä saatujen palautteista tehtyjen johtopäätösten perusteella, opinnäytetyön tuotosta opetusvideota voi hyödyntää opetusmateriaalina kouluikäisen ja opiskelijan terveyden edistämisen kurssilla, koska saadun palautteen perusteella, opetusvideon katsominen voi edistää terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista osaamista 5. luokan terveystarkastuksen sisältöön liittyen. Muut hyödyt mitä audiovisuaalinen opetusmateriaali eli opetusvideo tarjoaa, on uudelleen katsomisen mahdollisuus, mikä antaa katsojalleen mahdollisuuden palata aiheeseen hänelle sopivana ajankohtana tai muutoin kerrata opetusvideon tarjoamaa sisältöä tarvittaessa. Jatkokehittämissuosituksena olisi muun audiovisuaalisen opetusmateriaalin kehittäminen. Esimerkiksi toiminnallisena opinnäytetyönä tuotettuna, uusien opetusvideoiden kuvaaminen laajoista terveystarkastuksista. Esimerkiksi opetusvideo, mitä kuuluu 1.luokan laajaan terveystarkastukseen tai mitä kuuluu 8. luokan laajaan terveystarkastukseen. Vastavien opetusmateriaalien tuottaminen, voisi tukea johdonmukaisesti oppimista kouluterveydenhuollon laajoista terveystarkastuksista ja niiden sisällöistä eri ikäisillä.

## Lähteet

### Painetut

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. Mikä on laaja terveystarkastus?. Teoksessa Ruottinen, T. (toim.) Laaja terveystarkastus: Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 12-17.

Hovi, P., Salo, J. & Ravio, T. 2017. Murrosikäkehityksen arviointi. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 37-41.

Jauhonen, H., Lindahl, P., Vasara, K. & Hietanen-Peltola, M. 2017. 6.9 Näöntarkkuuden tutkiminen kouluterveydenhuollossa. Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 72.

Kilpeläinen, K., Nissinen, M. & Heliövaara, M. 2017. Ryhdin tutkiminen. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 33.

Kilpeläinen, K., Nissinen, M. & Heliövaara, M. 2017. Ryhdin tutkiminen. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 34.

Laatikainen, T. & Jula, A. 2017. Verenpaineen mittaaminen. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 43-49.

Parvinder, K., Amrita, A.S & Smitha., Nair. 2016. Video Teaching Programme: It's Effectiveness on Knowledge of Students. Teoksessa International Journal of Nursing Education October-December 2019 Vol. 11 No. 4, Noida: Institute of Medico-legal publications Pvt Ltd, 75 - 79.

Salo, J., Mäki, J. & Dunkel, L. 2017. Kasvun seuranta. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen, T. & Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 18-29.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

#### Sähköiset lähteet

Alaikäisen itsenäisen päätöskyvyn arviointi terveydenhuollossa 2021. THL. Viitattu 10.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/alaikaisen-itse-naisen-paatoskyvyn-arviointi-terveydenhuollossa>

Ammattikorkeakoululaki 2014. Finlex. Viitattu 3.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2019. Arene. Viitattu 3.11.2021. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>

Brame, C. 2015. Effective educational videos. Vanderbilt University. Viitattu 11.9.2021. <https://cft.vanderbilt.edu/guides-sub-pages/effective-educational-videos/>

Hakulinen, T., Hietanen-Peltola M., Jahnukainen J. & Vaara S. 2021. Palveluja maskin takaa. THL. Viitattu 28.8.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142706/URN\\_ISBN\\_978-952-343-681-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142706/URN_ISBN_978-952-343-681-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Helenius, I. 2021. Skolioosi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 5.9.2021. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/dlk00836/search/idiopaattinen%20skolioosi>

Hietanen-Peltola, M., Hakulinen, T., Vaara, S., Merikukka, M. & Pelkonen, M. 2017. Laajoista terveystarkastuksista hyötyvät sekä perheet että kouluterveydenhuollon henkilöstö. Viitattu 31.10.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135235/Tuti%2022\\_2017%20Laajoista%20terveystarkastuksista%20hy%C3%B6tyv%C3%A4t.pdf?sequence=2](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135235/Tuti%2022_2017%20Laajoista%20terveystarkastuksista%20hy%C3%B6tyv%C3%A4t.pdf?sequence=2)

Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio, E. 2019. Kohtaaminen keskiössä. THL. Viitattu 10.9.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN\\_ISBN\\_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137983/URN_ISBN_978-952-343-307-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

HPV- eli papilloomavirusrokote 2021. THL. Viitattu 31.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/hpv-eli-papilloomavirusrokote#Annostus%20ja%20aika-taulu>

Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK) 2021. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Viitattu 4.10.2021. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>



- Häkkinen, P. 2021. Overweight and obesity development and school health care interventions over primary school years. Helsingin yliopisto. Viitattu 12.9.2021. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/323587>
- Jalanko, H. 2021. Verenpaine lapsella. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 29.11.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00547>
- Kansallinen rokotusohjelma 2021. THL. Viitattu 10.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/tietoa-rokotuksista/kansallinen-rokotusohjelma>
- Kouluterveydenhuolto 2021. THL. Viitattu 4.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/kouluterveydenhuolto>
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 1992/785. Finlex. Viitattu 11.9.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2021. THL. Viitattu 12.9.2021. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-ylipaino-ja-lihavuus>
- Miten murrosikä vaikuttaa tunteisiin 2018. Väestöliitto. Viitattu 9.9.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/miten-murrosika-vaikuttaa-tunteisiin/>
- Mitä murrosiässä tapahtuu? 2018. Väestöliitto. Viitattu 9.9.2021. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>
- Murrosiässä nuori kasvaa ja kehittyy 2017. Terveyskylä. Viitattu 9.9.2021. <https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/el%C3%A4m%C3%A4ni/murrosik%C3%A4/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-nuori-kasvaa-ja-kehittyy>
- Mustajoki, P. 2020. Lasten painoindeksi (ISO-BMI) Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 9.9.2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073>
- Nuoren tunteet kuohuvat 2021. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.11.2021. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-arkeen/nuoren-tunteet-kuohuvat/>
- Opiskeluhoollon lomakkeita 2021. THL. Viitattu 5.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/opiskeluhoollon-lomakkeita#Esitietolomakkeet>
- Poika 2021. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Viitattu 29.11.2021. <https://www.nuorten-netti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/poika/>
- Salminen, P. 2016. Ortopedia. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.9.2021. [https://www.oppiportti.fi/op/lta00391/do?p\\_haku=skolioosi%20\(kieroselk%C3%A4isyys\)#s9](https://www.oppiportti.fi/op/lta00391/do?p_haku=skolioosi%20(kieroselk%C3%A4isyys)#s9)

Sukupuoli-identiteetin erilliset ilmentymät 2021. Suomen lääkäriliitto. Viitattu 10.9.2021. <https://www.laakariliitto.fi/laakarin-etiikka/hoidon-erityiskysymyksiä/sukupuoli-identiteetin-erilliset-ilmentymät/>

Terveystarkastuslaki 2010. Finlex. Viitattu 2.11.2021. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisten vanhemmille 2019. THL. Viitattu 5.9.2021. <https://thl.fi/documents/605877/3316838/Kouluterveydenhuollon+esitietolomake++5.+luokkalaisten+vanhemmille/6d8c42c3-685a-453c-a46c-d6d6c9f54923>

Tusa, N. 2020. Motivoiva keskustelu - potilaan tukeminen elämäntapamuutokseen. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 1.11.2021. [https://www.oppiportti.fi/op/ype00037/do?p\\_haku=motivoiva%20keskustelu#q=motivoiva%20keskustelu](https://www.oppiportti.fi/op/ype00037/do?p_haku=motivoiva%20keskustelu#q=motivoiva%20keskustelu)

Työllistymisen näkymät eri ammateissa 2021. <https://www.ammattibaronometri.fi/kartta2.asp?vuosi=21&ammattikoodi=3221&kieli=fi>

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 2011. Finlex. Viitattu 1.11.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Viidesluokkalaisten terveystarkastus 2019. THL. Viitattu 5.9.2021. <https://thl.fi/documents/605877/3316838/Kouluterveydenhuollon+esitietolomake+5.+luokan+oppilaan+lomake/67ad7e82-0276-46fd-82b5-eeeb1f16b000>

5.lk laaja tarkastus 2021. THL. Viitattu 5.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/terveystarkastukset/5.-lk-laaja-tarkastus>

## Kuviot

Kuvio 1: Palautekysely väittämä 1 .....	24
Kuvio 2: Palautekysely väittämä 2 .....	24
Kuvio 3: Palautekysely väittämä 3 .....	25
Kuvio 4: Palautekysely väittämä 4 .....	25
Kuvio 5: Palautekysely väittämä 5 .....	26
Kuvio 6: Palautekysely väittämä 6 .....	26
Kuvio 7: Palautekysely väittämä 7 .....	27

## Liitteet

Liite 1: Audiovisuaalisen opetusmateriaalin käsikirjoitus .....	37
Liite 2: Palautekysely .....	44
Liite 3: Viidesluokkalaisten terveystarkastus .....	45
Liite 4: Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisten vanhemmille.....	47

## Liite 1: Audiovisuaalisen opetusmateriaalin käsikirjoitus

Käsikirjoitus

Opetusvideo: Mitä kuuluu 5-luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen

**KUVA 1:** Mitä kuuluu 5-luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen  
**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Mitä kuuluu 5-luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 2:** Terveystarkastus, terveydentilan ja toimintakyvyn tarkastus, joka pyrkii kliinisiin tutkimuksiin tai muilla hyväksi havaituilla menetelmillä selvittämään terveydentilaa. Taustakuvana poika pitämässä kylttiä. Vasemmalla ruudulla tietoisuuskalenteri.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Terveystarkastuksella tarkoitetaan terveydentilan ja toimintakyvyn tarkastusta, joka pyrkii kliinisiin tutkimuksiin tai muilla hyväksi havaituilla menetelmillä selvittämään terveydentilaa.

Terveystarkastuksia tehdään vuosittain kouluterveydenhuollossa joka ikäluokalle. Eli jokaisella luokkasteella on oma kasvuun ja kehitykseen kuuluva terveystarkastus joka vuosi. Tarkastus voi olla joko hieman suppeampi tarkastus tai laajempi tarkastus. Laajassa terveystarkastuksessa myös vanhemmat kutsutaan mukaan.

Tarkastuksessa arvioidaan monipuolisesti oppilaan terveydentilaa niin fyysisistä, psyykkistä kuin psykososiaalista. Samalla kartoitetaan hyvinvointia sekä oppimista. Laajoissa terveystarkastuksissa myös vanhempien ja perheen hyvinvoinnista keskustellaan.

Jokaisessa tarkastuksessa annetaan aina yksilöllistä terveysneuvontaa oppilaan ja tai perheen tarpeiden mukaisesti.

**Kuvan vaihto tekstiin->**

**KUVA 3:** Laajat terveystarkastukset kouluterveydenhuollossa otsikkona, alla tekstit:

- Mahdollisuus varhaisemman ja yksilöllisemmän tuen antamiseen, kohdennetummin toivottua terveysneuvontaa.
- Perheen kanssa yhteistyö, sopiminen tarpeiden pohjalta mahdollisista tukitoimista ja niiden toteutuksesta.
- Laajat terveystarkastuksen järjestetään kouluterveydenhuollossa 1–,5- ja 8-luokalla

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:**

Laajojen terveystarkastusten tarkoituksena on kartoittaa väestötasoisesti ikäluokittain hyvinvointia ja terveydentilaa sekä tarjota lisäksi yksilöllisen tarpeen mukaan tukea.

Laajassa terveystarkastuksessa oppilaan lisäksi syvemmin kartoitetaan myös perheen voimavaratekijöitä ja mahdollisia huolenaiheita, jolla voisi olla vaikutusta oppilaan ja perheen hyvinvointiin ja terveyteen.

Laajat terveystarkastukset antavat mahdollisuuden varhaisemman ja yksilöllisemmän tuen antamiseen, antamalla kohdennetummin toivottua terveysneuvontaa. Perheen kanssa tehdään yhteistyötä ja pyritään yhdessä sopimaan heidän tarpeidensa pohjalta mahdollisista tarpeellisista tukitoimista ja niiden toteutuksesta.

Laajat terveystarkastukset järjestetään kouluterveydenhuollossa 1–,5- ja 8-luokalla.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 4:** Mitä 5-luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen kuuluu ja luettelo alla

- Esitietolomakkeet
- Pituuden ja painon tutkimus
- Kaukonäön tutkimus
- Lähinäön tutkimus
- Ryhdin tutkimus
- Verenpaineen mittaaminen
- Murrosiän arviointi
- Rokitustarpeen arviointi
- Lääkärintarkastus joko erikseen toteutettuna tai terveydenhoitajan tekemän tarkastuksen yhteydessä

**Ääneen luettuna kuvan kanssa yhtä aikaa, lukija A**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 5:** Esitietolomakkeet löydät täältä ja alla QR-koodi esitietolomakkeisiin. Vasemmalla puolella ruutua kuvat THL:n esitietolomakkeista viidesluokkalaisten terveystarkastukseen ja terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisten vanhemmille.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Oppilas sekä vanhemmat täyttävät etukäteen ennen tarkastusta heille suunnatut esitietolomakkeet, jossa käsitellään oppilaan ja perheen terveyden ja hyvinvointiin sekä oppimiseen liittyviä asioita. Terveystarkastuksessa keskustellaan esitietolomakkeiden pohjalta oppilaan ja perheen terveydestä ja hyvinvoinnista.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 6:** Kasvun seuranta, pituuden mittaaminen kuvan otsikkona. Taustakuvana pituusmitta ja tietoisuuskuvat ruudun vasemmalla.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:**

Tutkittavat mitataan seisten, seinälle kiinnitettävän pituusmitan avulla. Pituus mitataan laskemalla pituusmitta päälle ja tarkistetaan, että mitan suorakulma on suorassa mittaushetkellä huolehtien mitattavan asennon pysyvän oikeana koko mittauksen ajan.

Pituuden arvioinnissa käytössä on suhteellisen pituuden arviointi, jossa verrataan, kuinka paljon suhteellinen pituus poikkeaa standardideviaationa, joka tarkoittaa samaa sukupuolta olevien ja samanikäisten terveiden normaalipainoisten lasten keskipituutta, kasvukäyrästä avulla.

Mittaustuloksissa otetaan huomioon lapsen kasvun johdonmukaisuus käyrällä sekä geneettiset tekijät kuten vanhempien pituus, joka vaikuttaa myös lapsen odotuspituuteen.

Lapsen kehitys ja puberteettikehitys tulee myös ottaa huomioon. Varhainen tai myöhäinen puberteetti voi näkyä muutosseulan hälytyksenä suhteellista pituutta käyrältä katsoessa, joten tämä tulee ottaa myös huomioon kokonaistilannetta pohtiessa.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 7:**

Pohdi kohdissa voit halutessasi pysäyttää videon ja etsiä vastaukset pohdi kohdan kysymykseen tai palata kysymyksiin videon päätyttyä. Taustakuvana kiikarit. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 8:**

Pohdi, mitkä tekijät voivat vaikuttaa pituuskasvun hidastumiseen tai kiihtymiseen. Hehkulamppu taustakuvana. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 9:** Kasvun seuranta, painon mittaaminen otsikkona. Alla kuva jaloista seisomassa vaa'alla sekä viitearvot ISO-BMI:stä.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Kouluterveydenhuollossa paino mitataan lattialle sijoitettavalla henkilövaa'alla, joka täyttää terveydenhuollossa ja lääkinnällisille laitteille annetut direktiivit sisältäen CE-merkinnän. Painoa mitattaessa oppilasta ohjataan riisumaan paksu vaatetus pois. Päällä mitattaessa voi olla kevyt alusasu. Mitattavaa ohjataan seisomaan vaa'an keskellä tasaisesti paino molemmilla jaloilla.

Painon arviointi perustuu käytössä olevaan painoindeksiin BMI:n käyttöön. Lapsilla ISO-BMI. Painoindeksi lasketaan kaavalla paino (kg) jaettuna pituuden neliöllä. Lasten BMI-laskureissa on otettu huomioon lapsen ikä ja lapsen kehon koostumus, joka on erilainen kuin aikuisilla.

Kasvun mittatulokset tulkitaan kasvukäyräsovelluksen avulla, jossa ohjelma automaattisesti laskee iän mukaisesti painoindeksiä suhteessa alipainon, ylipainon ja lihavuutta määrittäviin BMI- käyriin. Ohjelman tarkoituksena löytää ne poikkeavuudet, joiden tila vaatii mahdollisia jatkoselvityksiä.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 10:** Pohdi, mitkä tekijät tai sairaudet voivat vaikuttaa painonkehityksen normaalista poikkeaviin muutoksiin. Taustakuvana hehkulamppu. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 11:** Otsikkona, kasvun seuranta, verenpaineen mittaaminen. Taustalla kuva verenpainemittarista viitearvot ja tietoisuuskalibro ruudun oikeassa yläkulmassa.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Verenpaineen mittaaminen. Verenpaine mitataan automaattimittarilla, joka on kliinisissä testeissä hyväksytty. Mittalaitteiden kunnosta ja huollosta tulee säännöllisesti huolehtia. Mittauksessa tulee huolehtia mitattavan olkapäiden mukaisesti oikean kokoisen mansetin käytöstä. Myös puristavat vaatteet tulee mitattavasta käsivarresta riisua mittauksen ajaksi. Mittaus tapahtuu rauhallisessa ympäristössä ja oppilaan kerettyä istua 5 minuutin ajan rauhassa, ilman fyysistä rasitusta. Mittauksen aikana huolehditaan oppilaan pysyvän oikeassa mittausasennossa luotettavan tuloksen saamiseksi.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 12:** Pohdi, mitä verenpaineen mittauksella pyritään tunnistamaan. Mitkä tekijät ja sairaudet voivat vaikuttaa verenpaineen muutoksiin. Taustakuvana hehkulamppu. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 13:** Kasvun seuranta, murrosiän arviointi otsikkona. Taustalla kuva eri mielialojen omaavista tikkareista, oikealla ruudulla tietoisuuskalatit.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:**

5-luokkalaisen laajaan terveystarkastukseen kuuluu keskustelu murrosiän merkeistä yhdessä oppilaan ja perheen kanssa. Elämäntavat, ravitsemus, biologinen sukupuoli sekä perintötekijät vanhemmilta vaikuttavat murrosiän kulkuun. Biologisella sukupuolella tässä yhteydessä tarkoitetaan syntymässä saatua sukupuolta, johon geneettiset sekä hormonaaliset tekijät vaikuttavat.

Keskustelun tarkoituksena on herättää keskustelua aiheesta yhdessä nuoren kanssa ja auttaa häntä suhtautumaan suopeammin murrosiän tuomiin kasvuun- ja kehitykseen kuuluviin muutoksiin. Kuten fysiologisiin kehoon vaikuttaviin muutoksiin sekä mielen ja tunne-elämän muutoksiin.

Murrosiän seulontasääntöihin kuuluu arvio siitä, mitä ikää ennen murrosiän ei kuulu alkaa ja missä iässä viimeistään murrosiän tulisi olla alkanut. Apuna tähän Puberteettikehyksen asteet, Tannerin arviointitaulukko.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 14:** Pohdi, mitkä asiat kuuluvat biologisen sukupuolen mukaisen murrosiän kehitysvaiheisiin sekä mitkä ovat murrosiän seulontasäännöt. Taustakuvana hehkulamppu. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 15:** LEA numerotaulu, oikealla tietoisuuskalatitko, jossa seulontarajat.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:** Näön tutkimukset. Kaukonäön tutkimus ja lähinäön tutkimus. Tutkimisessa toimii välineenä E-taulu tai 15 rivin Lea symboli tai numerotesti kaukonäön tutkimisessa. Lähinäköä tutkitaan lähinäköön tarkoitetulla rivitestillä Lea-symbolit/numerot tai lukutaululla.

Tutkimuksessa näkötaulu esitellään oppilaalle ennen tutkimuksen aloittamisesta sekä varmistetaan oikea näköetäisyys taulusta mittaamalla. Näön tutkiminen aloitetaan aina kaukonäön mittauksella. Ensiksi tutkitaan näöntarkkuus kummastakin silmästä erikseen, toinen silmä peitettynä ja lopuksi tutkitaan yhteisnäkö. Näöntarkkuus on sen rivin desimaaliarvo, jolta tutkittava näkee luetella yli puolet merkeistä oikein tai lukea tekstin sujuvasti. Seulontarajat koskevat vain oireettomia oppilaita. Jos oppilaalla on näköön liittyviä oireita, jatkotutkimukset silmälääkärissä ovat tarpeen, vaikka seulonnassa arvot olisivat normaalit.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 16:** Pohdi, millaisten muiden oireiden esiintyessä on hyvä oppilaalta tutkia näköä. Taustakuvana hehkulamppu. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**



**KUVA 17:** Otsikkona kasvun seuranta, ryhdin tutkiminen. Taustalla kuva skoliometristä, ruudun alareunassa tietoisuuskilpale ja oikealla ruudulla seulontarajat.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija A:**

Ryhdin tutkiminen. Ryhti tutkitaan 5-luokan sekä 8-luokan laajan terveystarkastuksen yhteydessä. Selän kasvu on tällöin nopeinta. Pojilla selän kasvuhuippu sijoittuu noin 14-vuoden ikään ja tytöillä 12-vuoden ikään, jolloin myös mahdollisia poikkeavuuksia ryhdissä voi ilmetä. Tärkein hoitoa vaativa ryhdin poikkeavuus on idiopaattinen skolioosi, joka tarkoittaa selän virheasentoa.

Ryhti ja mahdollinen kylkikohouma tutkitaan skoliometriä tai millimetriviivoitinta ja vatupassia käyttäen. Tutkimuksessa pyydetään oppilasta riisuutumaan alusvaatteisilleen, jotta selkää voidaan tarkastella tutkimuksessa kunnolla. Silmämääräisesti arvioidaan, onko nähtävissä puolieroja ja epäsymmetriaa lapa-, hartia ja vyötärönkorkeudessa sekä onko havaittavissa alaraajojen pituuseroa. Alaraajojen pituuseroa tutkittaessa voidaan lyhyemmän alaraajan alle asettaa tarpeenmukainen korotuslauta, kunnes saadaan lantion asento suoristettua.

Kylkikohoumaa tutkiessa oppilasta pyydetään laittamaan kämmenet ja sormet yhteen ja taivuttamaan keskivartaloa eteenpäin hitaasti kumartuen, polvien ollessa suorana taivutuksen aikana. Oppilasta pyydetään olemaan mahdollisimman paikallaan tutkimusta tehdessä.

Tutkimusta tehdessä, selkärangaa pitkin lähdetään liu'uttamaan skoliometriä, mitaten lanne- ja selkärangan suoruutta. Asteet skoliometrissä kertovat mahdollisesta epäsymmetriasta. Lievä epäsymmetria on yleistä eikä vaadi hoitoa.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 18:** Taustakuvana olkapää, jossa laastari. Oikealla ruudulla tietoisuuskilpale.

**Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla:**

Rokotustarpeen arvioiminen. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu oppilaan rokotussuojasta huolehtiminen ja tarvittaessa rokotussuojan päivittäminen terveystarkastuksen yhteydessä. 5. luokkalaiselle tarjotaan kansallisen rokotusohjelman mukaisesti HPV- eli papilloomavirusrokote, joka suojaa papilloomaviruksen aiheuttamilta vakavilta haitoilta sekä syöviltiltä. Rokotus annetaan olka- tai hartialihakseen pistoksena.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 19:** Selvitä, mitkä rokotukset kuuluvat kansalliseen rokotusohjelmaan ja mitkä ovat rokottamista koskevat erityissäännöt. Taustakuvana hehkulamppu. **Luettuna ääneen kuvan ollessa taustalla, lukija B**

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 20:** Dinosaurukset taustakuvana, keskellä teksti, kiitos kun katsoit.

**Kuvan vaihto->**

**KUVA 21:** Lähdeluettelo**Lähteet****Painetut**

Opas 22. Laaja terveystarkastus 2012. OHJEISTUS äitiys- ja lastenneuvolatointaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. Tampere: THL.

Salo, J., Mäki, J. & Dunkel, L. 2017. Kasvun seuranta. Menetelmäkäsikirja. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa 4.painos. Helsinki: THL.

Hovi, P., Salo, J. & Ravio, T. 2017. Murrosikäkehityksen arviointi. Teoksessa: Menetelmäkäsikirja. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa 4.painos. Helsinki: THL.

Kipeläinen, K., Nissinen, M. & Heliövaara, M. 2017. Ryhdin tutkiminen. Teoksessa: Menetelmäkäsikirja. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa 4.painos. Helsinki: THL.

**Ääninäyttelijät:**

Jessica Jouhki

Kalle Lehto

**Sähköiset**

HPV- eli papilloomavirusrokote 2020. THL. Viitattu 10.9.2021

<https://thl.fi/fi/web/infektiaudit-ja-rokotukset/rokotteet-a-o/hpv-eli-papilloomavirusrokote#Mit%C3%A4%20rokotetta%20k%C3%A4ytet%C3%A4%20n>

Mitä murrosiässä tapahtuu? 2018. Väestöliitto. Viitattu 9.9.2021

<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-murrosiassa-tapahtuu/>

Mustajoki, P. 2020. Lasten painoindeksi (ISO-BMI) Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 9.9.2021

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01073>

Halila, R. & Hietanen-Peltola M. 2019. Tiedä ja toimi. Näönseulonta kouluterveydenhuollossa. THL. Viitattu 15.10.2021

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138098/tied%c3%a4%20ja%20toimi\\_koululaisten%20n%c3%a4%c3%b6nseulonta%2004\\_2019%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138098/tied%c3%a4%20ja%20toimi_koululaisten%20n%c3%a4%c3%b6nseulonta%2004_2019%20WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Opiskeluhuollon lomakkeita 2021. THL. Viitattu 5.9.2021

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/opiskeluhoollon-lomakkeita#Esitietolomakkeet>

Opiskeluhoillon lomakkeita 2021. THL. Viitattu 5.9.2021

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto/opiskeluhoillon-lomakkeita#Esitietolomakkeet>

Puberteettikehityksen asteet Tannerin mukaan. 2017. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.10.2021

<https://www.terveysportti.fi/>

Salminen, P. 2016. Ortopedia. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.9.2021

[https://www.oppiportti.fi/op/lta00391/do?p\\_haku=skolioosi%20\(kieroselk%C3%A4isyys\)#s9](https://www.oppiportti.fi/op/lta00391/do?p_haku=skolioosi%20(kieroselk%C3%A4isyys)#s9)

Sukupuoli-identiteetin erilliset ilmentymät 2021. Suomen lääkäriliitto. Viitattu 10.9.2021

<https://www.laakariliitto.fi/laakaran-etiikka/hoidon-erityiskysymyksiä/sukupuoli-identiteetin-erilliset-ilmentymät/>

Visuaalisuus

PowerPoint 2021. Viitattu 15.10.2021

**VIDEON KESTO YHTEENSÄ: 12min 32 sec**

## Liite 2: Palautekysely

Väite	Täysin eri mieltä	Osittain samaa mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opetusvideo auttoi ymmärtämään, miksi laajoja terveystarkastuksia tehdään kouluterveydenhuollossa					
Opetusvideon katsomisen jälkeen tiesin mitä 5-luokkalaisten laajaan terveystarkastukseen kuuluu					
Opetusvideo edisti osaamistani 5-luokkalaisten laajasta terveystarkastuksesta					
Opetusvideon pohdi kohdan tehtävät ohjasivat syventymään aiheeseen tarkemmin					
Opetusvideon ääni oli selkeä					
Opetusvideon kuvat olivat mielenkiintoisia					
Opetusvideon katsominen oli miellyttävä tapa oppia aiheesta					

## Liite 3: Viidesluokkalaisten terveystarkastus



## Viidesluokkalaisten terveystarkastus

Hyvä viidesluokkalaisten,

Sinulle on tulossa kouluterveydenhuollon laaja terveystarkastus. Laaja tarkoittaa sitä, että tapaavat sekä kouluterveydenhoitajan että lääkärin. Myös vanhempasi kutsutaan tarkastukseen mukaan. Tällä kyselyllä kerätään etukäteen tietoa tarkastuksessa käsiteltävistä asioista. Sinun oma mielipiteesi näistä asioista on hyvin arvokas ja siksi tämän kyselyn täyttäminen on tärkeää. Vastauksistasi terveydenhoitaja ja lääkäri huomaavat, miten he parhaiten voivat auttaa sinua voimaan hyvin. Voit myös kertoa toiveistasi tarkastuksen suhteen.

Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamasi tiedot tulevat vain kouluterveydenhuollon käyttöön. Tarkastuksessa keskustellaan antamistasi vastauksista yhdessä sinun ja vanhempiesi kanssa.

Nimesi \_\_\_\_\_ luokkasi \_\_\_\_\_ vastauspäivä \_\_\_\_\_

Tunnetko itsesi terveeksi?

kyllä  ehkä  en, koska \_\_\_\_\_

Millä eri keinoilla pidät itsestäsi huolta? Eli kerro, miten juuri sinä saat hyvää mieltä, jaksamista ja terveyttä? (kirjoita sivuihin, jos ei mahdu tähän ☺)

MILLAINEN ON MIELIALASI YLEENSÄ KOULUSSA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	Minulla on usein surullinen ja kurja olo	Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo

- Maistuuko sinulle kouluruoka?  kyllä  joskus  ei
- Onko sinulla kavereita koulussa?  on  ehkä  ei
- Onko sinua kiusattu koulussa?  on  ehkä  ei
- Oletko huomannut luokallasi kiusaamista?  olen  ehkä  en
- Entä oletko itse joskus kiusannut toisia?  olen  ehkä  en

Minkä kouluarvosanan (numeron väliltä 4–10) antaisit

- luokkasi työrauhalle \_\_\_\_\_
- luokkasi ilmapiirille eli luokkahengelle \_\_\_\_\_

Mitä kaikkea puuhaillet tai harrastat vapaa-ajallasi – siis koulun jälkeen ja viikonloppuisin?

- Onko sinulla kavereita vapaa-ajalla?  on  ehkä  ei
- Onko sinua kiusattu vapaa-ajalla?  on  ehkä  ei

Kuinka paljon katsot isoa tai pientä ruutua? (älypuhelin, TV, tietokone, pelikoneet ja kaikki muut laitteet)

- koulupäivinä \_\_\_\_\_ tuntia päivässä
- viikonloppuina ja lomilla \_\_\_\_\_ tuntia päivässä

Oletko ruuduilta nähnyt jotakin sellaista (esimerkiksi seksiä tai väkivaltaa), joka on jäänyt sinua vaivaamaan?  olen  ehkä  en

Oletko joskus käyttänyt tai kokeillut tupakkaa, nuuskaa, alkoholia tai jotakin muuta päihteeksi kutsuttua ainetta?  olen  ehkä  en

Minkälaisia murrosikään liittyviä juttuja ja muutoksia olet itsessäsi huomannut?

---



---

MILLAINEN ON MIELIALASI YLEENSÄ KOTONA? Valitse sopivin vaihtoehto

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
Olen tosi usein iloinen ja hyvällä tuulella	Olen aika usein iloinen ja hyvällä tuulella	Minulla on yhtä paljon iloisia ja kurjia hetkiä	Minulla on usein surullinen ja kurja olo	Minulla on lähes aina surullinen ja kurja olo

Keitä sinun perheeseesi kuuluu?

---

Mikä sinusta on mukavinta perheessänne?

---

- Onko perheessäsi sinua koskevia sääntöjä, esimerkiksi kotiintuloaika, nukkumaanmeno-aika, peliaika tai sääntöjä läksyistä, kotitöistä tai muusta?  on  ehkä  ei
- Onko säännöistä sovittu yhdessä?  on  ehkä  ei
- Mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa?

---

Huolestuttaako tai pelottaako sinua jokin asia tällä hetkellä esimerkiksi itsessäsi, kaveripiirissä, koulussa, perheessä tai kotona? Mikä?

---

Mitä iloisia asioita elämässäsi on juuri nyt?

---

Toiveitasi terveystarkastukseen liittyen. Mistä haluat jutella? Jännittääkö tarkastuksessa jokin asia?

---

KIITOS VASTAUKSESTASI! 😊😊😊



## Liite 4: Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

THL 2/2019 1/4

## Terveystarkastuksen esitietolomake viidesluokkalaisen vanhemmille

*Lapsenne kouluterveydenhuollon terveystarkastus lähestyy. Viidennen luokan laajassa terveystarkastuksessa keskustelemme lapsen ja koko perheen terveydestä ja hyvinvoinnista. Pohdimme myös lapsen koulunkäyntiin ja vapaa-aikaan liittyviä asioita. Kutsumme vanhemmat mukaan lapsen laajaan terveystarkastukseen. Osallistumisenne on hyvin tärkeää.*

*Toivomme teidän täyttävän tämän lomakkeen ja palauttavan sen annettujen ohjeiden mukaisesti. Lapsen asuessa kahdessa kodissa voidaan kummassakin täyttää oma lomake. Lomake on suunniteltu vanhempien täytettäväksi, mutta vastauksia voidaan pohtia keskustellen lapsen kanssa. Kysymyksen kautta saatte käsityksen terveystarkastuksen sisällöstä. Vastauksenne auttavat suuntaamaan terveystarkastusta perheenne tarpeiden ja toiveiden mukaiseksi. Keskustelemme lomakkeen aiheista tarkastuksessa. Lapsenne täyttää tarkastukseen liittyen myös oman esitietolomakkeensa.*

*Lomakkeen täyttäminen ja jokaiseen yksittäiseen kysymykseen vastaaminen on vapaaehtoista. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia ja terveydenhuollon salassapitosäädökset koskevat niitä. Terveystarkastuksesta tehdään kirjaukset potilasasiakirjoihin, jonka jälkeen esitietolomakkeet hävitetään. Kouluterveydenhuollon asiakirjat ovat osa terveyskeskuksen potilasasiakirjarekisteriä.*

### Oppilas:

Nimi \_\_\_\_\_ Luokka \_\_\_\_\_  
Henkilötunnus \_\_\_\_\_ Kodin kieli/kielet \_\_\_\_\_

### Vanhemmat/huoltajat:

Puhelinnumero, josta tavoittaa päivisin  
Nimi \_\_\_\_\_  
Nimi \_\_\_\_\_

### Lapsi asuu

- molempien vanhempien kanssa  
 äidin kanssa  
 isän kanssa  
 muu järjestely, mikä?  
\_\_\_\_\_

### Muutokset perheen rakenteessa

- ei muutoksia  
 avo/avioero vuonna \_\_\_\_\_  
 yhteishuoltajuus  
 yksinhuoltajuus äiti/isä (ympyröi)  
 uusi avo/avioliitto vuonna \_\_\_\_\_  
 muu, mikä? \_\_\_\_\_

### Tapaamisjärjestelyt vanhempien asuessa erillään

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Onko lapsellanne sisarusia?

- ei  
 kyllä, nimet ja syntymävuodet  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Muut perheeseen tai samaan talouteen kuuluvat henkilöt

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## LAPSEN TERVEYS JA HYVINVOINTI

Millaiseksi arvioitte lapsenne nykyisen terveydentilan?  hyvä  keskinkertainen  huono

Onko lapsellanne jokin pitkäaikainen (fyysinen tai psyykinen) oire, sairaus tai vamma?

ei  kyllä, mikä? Hoitotaho ja nykyiset hoidot sekä rajoitteet \_\_\_\_\_

- |                     |                             |                                |       |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------|
| • allergia          | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • erityisruokavalio | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |
| • lääkkeiden käyttö | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä | _____ |

Onko lapsellanne ollut toistuvasti viimeisen vuoden aikana?

- |  |                             |                                |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| • väsymystä tai uniongelmia            | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • arkuutta tai jännittyneisyyttä       | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • väkivaltaisuutta, aggressiivisuutta  | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • levottomuutta, keskittymisvaikeuksia | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • pelkoja, ahdistuneisuutta            | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • alakuloisuutta, vetäytyneisyyttä     | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • yö- tai päiväkastelua                | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • kipuja rasituksen yhteydessä         | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • muita oireita, vaivoja tai kipuja    | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |
| • tapaturmia                           | <input type="checkbox"/> ei | <input type="checkbox"/> kyllä |

Onko lapsellanne ollut koskaan tajuttomuuskohtauksia makuulla tai rasituksessa?  ei  kyllä

Onko lapsenne suvussa perinnöllisiä tai toistuvia sairauksia tai äkkikuolemia alle 50-vuotiaana?

ei  kyllä \_\_\_\_\_

Oletteko huomannut lapsessanne murrosiän kehitykseen liittyviä muutoksia? Mitä?

Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa murrosiästä?

ei  kyllä, mistä teemoista? \_\_\_\_\_

## TERVEYSTOTTUMUKSET

Lapsemme

- **nukkuu** arkena klo \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, noin \_\_\_\_\_ tuntia  
viikonloppuna klo \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_, noin \_\_\_\_\_ tuntia
- **liikkuu** päivittäin noin \_\_\_\_\_ tuntia (koulumatkat ja koululiikunta, ulkoilu ja liikuntaharrastukset)
- **ruutuaika** arkena \_\_\_\_\_ tuntia/pvä (älypuhelin, tietokone, pelikoneet, TV ym.)  
viikonloppuna \_\_\_\_\_ tuntia/pvä

Tiedättekö mitä lapsenne tekee internetissä?  kyllä  ei

Perheemme ruokailutottumuksissa on

hyvää \_\_\_\_\_

kehittävää \_\_\_\_\_

Lapsemme ateriat arkena viikonloppuna

- |                     |                          |                          |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| aamupala            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kouluruoka/lounas   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| iltapäivän välipala | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| päivällinen         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| iltapala            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Lapsemme käyttää maitoa ja/tai maitotuotteita  kyllä  ei  
 D-vitamiinia  kyllä  ei  
 energiajuomia  kyllä  ei

**Perheemme tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö:**

- tupakka  ei  kyllä \_\_\_\_\_
- nuuska  ei  kyllä \_\_\_\_\_
- alkoholi  ei  kyllä \_\_\_\_\_
- huumeet  ei  kyllä \_\_\_\_\_

Oletteko keskustelleet lapsenne kanssa tupakasta, nuuskasta ja päihteistä?  kyllä  ei

Miten lapsenne huolehtii henkilökohtaisesta hygieniasta? (hampaiden pesu, suihku ym.)

\_\_\_\_\_

**KOULU**

Miten koulunkäynti ja kotitehtävät sujuvat?

\_\_\_\_\_

Mitkä ovat lapsenne vahvuudet koulussa?

\_\_\_\_\_

Saako lapsenne tukea oppimiseen? (tukiopetus, pienryhmä, erityisopetus ym.)

ei  kyllä, mitä?

\_\_\_\_\_

Tapaako lapsenne / onko lapsenne tavannut koulukuraattoria tai koulupsykologia?

ei  kyllä, miksi?

\_\_\_\_\_

Miten mielestänne kodin ja koulun yhteistyö sujuu?

\_\_\_\_\_

- Onko koulunkäynti lapsellenne mieluisaa?  kyllä  en tiedä  ei
- Onko lapsellanne kavereita koulussa?  kyllä  en tiedä  ei
- Kiusataanko lastanne koulussa?  kyllä  en tiedä  ei

**VAPAA-AIKA**

Mitä lapsenne tekee vapaa-aikanaan? (yksin/kavereiden/perheen kanssa tai harrastuksissa)

\_\_\_\_\_

Lapsemme kotiintuloaika on arkisin klo \_\_\_\_\_ ja viikonloppuna klo \_\_\_\_\_

- Onko lapsellanne kavereita vapaa-ajalla?  kyllä  ei
- Tunneteko lapsenne kavereita?  kyllä  ei
- Kiusataanko lastanne vapaa-ajalla?  kyllä  en tiedä  ei
- Tiedättekö missä ja kenen kanssa lapsenne viettää vapaa-aikaansa?  kyllä  ei

\_\_\_\_\_

**PERHE**

Onko perheellänne riittävästi yhteistä aikaa?  
Kuinka vietätte sitä?

 kyllä ei**Perheessämme**

- on tapana kannustaa ja antaa positiivista palautetta
- jaetaan kotityöt
- on turvallista kaikille ja yleensä sopuisa ilmapiiri
- on tapana kertoa päivän tapahtumista
- on sovittu säännöistä yhdessä
- on yhteinen ruokahetki päivittäin

 kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei

Miten perheessänne ratkaistaan tilanteet, joissa lapsi on rikkonut sovittuja sääntöjä tai käyttäytyy huonosti?

Koetteko tarvitsevanne apua lapsen kasvatukseen liittyvissä asioissa?

 ei kyllä, millaista? \_\_\_\_\_ saamme jo tukea/olemme saaneet tukea, mistä? (esim. kasvatus- ja perheneuvola) \_\_\_\_\_

Oppilaan hyvinvointiin ja kouluselviytymiseen vaikuttavat kaikki perheen huolet, voimavaroja vievät asiat ja muutokset. **Onko teidän perheessänne?**

- pitkäaikaissairauksia (fyysisiä tai psyykkisiä)
- jaksamisvaikeuksia, uupumista tai masennusta
- turvattomuutta tai väkivaltaisuutta
- päihdeongelmia tai -riippuvuutta
- ongelmia perheenjäsenten välisissä suhteissa
- taloudellisia huolia
- surua tai menetyksiä
- jotakin muuta ajankohtaista, mitä?

 ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä ei kyllä

Keneltä saatte tarvittaessa tukea perheenne arjen sujumiseen?

 isovanhemmilta entiseltä puolisolta naapureilta ei keneltäkään ystäviltä muilta \_\_\_\_\_

Perheenne vahvuuksia \_\_\_\_\_

Mikä lapsessasi ilahduttaa sinua? \_\_\_\_\_

Toiveita terveystarkastuksen suhteen \_\_\_\_\_

Päiväys \_\_\_\_\_

Lomakkeen täyttäjän/täyttäjien allekirjoitus \_\_\_\_\_