

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Terveysten edistämisen koulutusohjelma  
Johtaminen

Ari Pöntinen

## **ERIKOISJOUKOISSA PALVELEVIENTEN VARUS- MIESTEN PALVELUSTERVEYDEN EDISTÄMINEN**

Opinnäytetyö 2012

## TIIVISTELMÄ

Ari Pöntinen

Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten palvelusterveyden edistäminen,  
44 sivua, 3 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala, Terveiden edistämisen koulutusohjelma

Johtaminen

Ohjaaja: yliopettaja Kari Kauranen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön aiheena oli tutkia erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten elintapoja, terveystietoisuutta sekä yleisimpiä sairauksia palveluksessa ja terveystietoisuuden yhteyttä niihin. Tavoitteena oli löytää ne terveydessä ja terveystietoisuutensa sekä palvelusolosuhteissa esiin nousseet ongelmat, joihin mahdollisesti voidaan vaikuttaa ennen palvelukseen astumista jaettavalla informaatiolla sekä palveluksen aikaisella koulutuksella.

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Rajavartiolaitoksen yhden ja Puolustusvoimien kahden erikoisjoukkoyksikön yhden saapumiserän varusmiehet. Aineisto kerättiin lomakekyselynä ja analysoitiin SPSS 19 tilasto-ohjelmalla ja avoin kysymys sisällön erittelyllä.

Tutkimuksen aikana yksiköissä palveli 116 varusmiestä ja kyselyyn vastasi 84 varusmiestä. Erikoisjoukoissa palvelevat varusmiehet kokivat terveytensä ja fyysisen kuntonsa riittäväksi palvelukseen yksikössä ja saavansa läheisiltään riittävästi tukea palveluksen aikana. Erikoisjoukkoja kouluttavissa varusmiesyksiköissä oli hyvä ryhmähenki ja henkilökunta sekä varusmiehet kohtelivat varusmiehiä asiallisesti. Varusmiehet käyttivät alkoholia ja tupakoivat vähemmän kuin muut varusmiehet. Nuuskan käyttö oli samalla tasolla. Palauttavaa liikuntaa oli palveluksessa riittämättömästi. Varusmiehet sairastivat yleisesti hengitystieinfektioita ja rasitusvammoja palveluksen aikana; puolet vastanneista varusmiehistä ilmoitti saaneensa palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden ja 68 % rasitusvammojen vuoksi palveluksen aikana. Aiemmillä tuki- ja liikuntaelinvammoilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys tuki- ja liikuntaelinvammoihin palveluksen aikana. Mikäli varusmiehellä ei ennen palvelusta ollut tuki- ja liikuntaelinvamvoja, ei niitä pääsääntöisesti esiintynyt palveluksessaan. Mikäli tuki- ja liikuntaelinvamvoja oli ennen palvelusta, niitä esiintyi myös palveluksen aikana. Tutkimuksessa havaittiin myös, että vaikka tuki- ja liikuntaelinvamvoja ei olisi ollut ennen palvelusta, varusmiehillä saattoi silti olla palvelushelpotuksia aiheuttavia rasitusvammoja palveluksen aikana.

Opinnäytetyön pohjalta laadittiin palvelukseen valmistautumisen ohjeen terveysosuu, jota voidaan hyödyntää rasitusvammojen ehkäisyssä jo ennen palveluksen alkua. Lisäksi työssä esitettiin rasitusvammojen ja hengitystieinfektioiden ehkäisyyn tähtääviä kehittämisideoita, joiden tarkoituksena on samalla myös tukea yleistä palvelusterveyden edistämistä. Jatkotutkimusaiheina ovat kyselyn uusiminen muiden saapumiserien varusmiehille, rasitusvammojen tarkempien syiden ja esiintymisajankohdian selvittäminen sekä peruskoulutuskauten terveyden edistämisen oppituntimateriaalin kehittäminen.

Asiasanat: terveyden edistäminen, varusmies, palvelusterveys

## ABSTRACT

Ari Pöntinen

Health promotion among Finnish Special Forces Conscripts, 44 pages, 3 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Faculty of Health Care, Master's Degree Programme in Health Promotion

Management and Leadership

Instructor(s): Mr Kari Kauranen, Principle Lecturer, PhD.

The purpose of the study was to research Finnish Special Forces conscript's living, health habits and common illnesses during military service. A goal of the study was find out health problems, which can be prevented information delivered before military service.

Data for this study were collected by Finnish Special Forces conscripts in two Finnish Defence Force and one Finnish Border Guard conscripts units. The information was gathered from structured questionnaire, which includes open question.

There was 116 conscript who served units during the study and 84 who answered to questionnaire. The results of the study were similar compared to former studies. Only exception was smoking and alcohol using, which was minor (except snuffing) than other young men or conscripts. Special force conscripts had a good physical and mental health and their physic was sufficient for special force service. Common illnesses were respiratory tract infection and musculoskeletal disorders. Half of conscripts announced suffered respiratory tract infections and 68 % suffered stress related musculoskeletal disorders. Association between former musculoskeletal disorders and MSD during the service was statistically significant.

The results can be applied to prevention of stress injuries before military service and during it. Further study is required to research same questionnaire new group of special force conscripts and more accurate reason of stress injuries among special force conscripts.

Keywords: Health Promotion, Conscript, health in Military Service

## SISÄLTÖ

1 JOHDANTO .....	5
2 VARUSMIESTEN ERIKOISJOUKKOKOULUTUS .....	6
3 VARUSMIESTEN PALVELUSTERVEYS .....	7
3.1 Nuorten ja varusmiesten koettu terveydentila.....	8
3.2 Yleisimmät sairaudet ja vammat.....	11
4 TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN YHTEYS SAIRAUKSIIN JA VAMMOIHIN ....	12
4.1 Tupakointi – hengitystieinfektiot .....	12
4.2 Suuhygienia – hengitystieinfektiot .....	13
4.3 Tuki- ja liikuntaelinvaivat.....	13
5 PALVELUSTERVEYDEN EDISTÄMINEN .....	14
5.1 Terveyden lukutaito ja terveystaju .....	14
5.2 Terveyden edistämisen näkökulmat ja terveysaineisto.....	15
5.3 Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista .....	17
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT .....	19
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	20
7.1 Aineisto.....	20
7.2 Tutkimusasetelma .....	21
7.3 Tiedonkeruumenetelmät.....	22
7.4 Eettiset näkökohdat .....	22
7.5 Aineiston analysointi.....	23
8 TULOKSET .....	24
8.1 Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten koettu terveydentila.....	24
8.2 Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten yleisimmät sairaudet ja vammat.....	29
8.3 Terveyskäyttäytymisen yhteys sairauksiin.....	31
8.4 Palvelusterveyteen liittyvä palaute .....	34
9 POHDINTA .....	35
9.1 Aineisto.....	35
9.2 Menetelmät.....	36
9.3 Tulokset.....	37
9.4 Jatkotutkimusaiheet.....	40
10 JOHTOPÄÄTÖKSET .....	40
LÄHTEET .....	42

## LIITTEET

Liite 1 Opinnäytetyön kyselylomake

Liite 2 Opinnäytetyön taulukot

Liite 3 Palvelukseen valmistautumisen ohjeen terveysosuus

## 1 JOHDANTO

Puolustusvoimien tehtävät ovat Suomen sotilaallinen puolustaminen, muiden viranomaisten tukeminen ja osallistuminen kansainväliseen kriisinhallintaan. Puolustusvoimien suorituskkyky mitoitetaan näihin tehtäviin soveltuvaksi. Rajavartiolaitoksen yksi merkittävä tehtävä on osallistuminen maanpuolustukseen, joka hoidetaan yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Rajavartiolaitoksen arvot ovat ammattitaito, luotettavuus ja yhteistyökyky. Näihin arvoihin sisältyvät muun muassa tehtäviä vastaava työkyky, toiminta-alueen tuntemus sekä kyky liikkua kaikissa olosuhteissa maastossa, ilmassa ja merellä. (Puolustusvoimat 2011a, Rajavartiolaitos 2012a.)

Asevelvollisuus Suomessa perustuu lakiin ja sen suorittamiseen kuuluvat varusmiespalvelus, kertausharjoitus, ylimääräinen palvelus ja liikekannallepanon aikainen palvelus sekä osallistuminen kutsuntaan ja palveluskelpoisuuden tarkastamiseen. Jokainen miespuolinen kansalainen on Suomessa asevelvollinen. (Asevelvollisuuslaki, 2 §, Puolustusvoimat 2011a.) Nykyisen varusmieskoulutuksen tuottaman sodan ajan sotakelpoisen, kustannustehokkaasti tuotetun varusmiesjoukon tulee olla mahdollisimman suorituskkykyinen. Tätä aihetta on viime aikoina erityisesti käsitelty mm. Rajavartiolaitoksen ja Puolustusvoimien keskuudessa koulutuspäivillä, kokouksissa ja suunnitelmissa.

Palveluskelpoisuudella tarkoitetaan sitä, että asevelvollinen suoriutuu asepalveluksesta eikä vaaranna omaa tai muiden palvelusturvallisuutta. Osana palveluskelpoisuuden turvaamista ja koulutuksen mahdollistamista Puolustusvoimat on velvollinen järjestämään asevelvollisten terveydenhuollon. Sairaanhoidoa annetaan silloin kuin sairaus on syntynyt palveluksessa tai palvelus on olennaisesti pahentanut aiempaa sairautta, joka ei ole kuitenkaan ollut este palveluskelpoisuudelle. Rajavartiolaitoksessa palvelevat varusmiehet ovat saman vastuun alaisia. (Asevelvollisuuslaki, 9§, Laki terveydenhuollon järjestämisestä puolustusvoimissa, 3 §.) Asevelvollisten terveydenhuollon järjestämisessä on kiinnitettävä erityistä huomiota palvelukselle ominaisten terveysvaarojen vähentämiseen ja siihen liittyvään terveyskasvatukseen (Puolustusvoimat 2009, 55). Yksittäisen varusmiehen kannalta tämä tarkoittaa sitä, että palveluksen aikaisen ter-

veydentilan tulisi olla mahdollisimman hyvä ja hänen tulisi kyetä osallistumaan mahdollisimman täysipainoisesti koulutukseen koulutustavoitteiden saavuttamiseksi. Laajemmin asia voidaan nähdä niin, että terveyttä tukevalla varusmiespalveluksella voidaan yksittäiselle varusmiehelle tarjota malleja ja keinoja huolehtia omasta terveydestään ja säilyttää nämä myös varusmiespalveluksen jälkeen.

Tämä opinnäytetyö on syntynyt havaitusta tarpeesta edistää varusmiesten palvelusterveyttä vaativassa erikoisjoukkokoulutuksessa ja siten kiinnostuksesta kehittää tekijän omaa työtä osana virkatehtävää: asevelvollisten terveydenhuollon järjestelyjä Rajavartiolaitoksen erikoisjoukossa. Työssä on tarkoitus tutkia erikoisjoukkovarusmiesten elintapoja ja terveydentilaa sekä päivittää ja tarpeen mukaan uudistaa valintatilaisuuden ja palvelukseen astumisen välinen terveysinformaatiota sekä antaa suosituksia erikoisjoukkovarusmiesten palvelusterveyden edistämiseksi. Työn on tarkoitus palvella kaikkia erikoisjoukkovarusmiesyksiköjä palvelusterveyden edistämisessä.

## **2 VARUSMIESTEN ERIKOISJOUKKOKOULUTUS**

Puolustusvoimat ja Rajavartiolaitos kouluttavat osan varusmiehistä erikoisjoukoissa, joihin varusmiesten tulee hakeutua erikseen. Kutsunnoissa ketään ei suoraan määrätä palvelemaan erikoisjoukoissa. Puolustusvoimissa on useita erikoisjoukkoja ja Rajavartiolaitoksessa yksi. (Puolustusvoimat 2011b, Rajavartiolaitos 2011.)

Puolustusvoimat kouluttavat erikoisjoukkojaan useissa eri joukko-osastoissa. Puolustusvoimien erikoisjoukkoja ovat muun muassa helikopteriapumekaanikot, laskuvarjojääkärit, sukeltajat ja Suomen kansainväliset valmiusjoukot (Puolustusvoimat 2011b.) Rajavartiolaitos kouluttaa sisseejä ja tiedustelijoita sodan ajan tehtäviin sekä poikkeusolojen rajavartiointiin, joihin myös Rajavartiolaitoksen erikoisjoukkoa koulutetaan (Rajavartiolaitos 2011).

Puolustusvoimien ja Rajavartiolaitoksen erikoisjoukkoon hakevilla on erilaisia pääsyvaatimuksia koulutukseen. Rajavartiolaitoksen erikoisjoukkoon hakevien pääsyvaatimuksena ovat palveluskelpoisuusluokka A, hyvä fyysinen kunto ja terveys, näöntarkkuus vähintään 0.7 kummassakin silmässä ilman silmälaseja (silmälasien käyttö ei ole suotavaa), normaali väriaisti, normaalit näkökentät, normaali kuuloaisti, 200 metrin uimataito ja kohtuullinen hiihtotaito. Karsivia tekijöitä ovat vaikeat ihotaudit, lääkehoitoa vaativat allergiat, muut pitkäaikaiset säännöllistä lääkitystä vaativat sairaudet, hoitamattomat hampaat tai hammasproteesit, tuoreet raajojen murtumat tai vaikeat nivelvammat sekä rikosrekisteri tai rangaistukseen johtaneet teot (varkaus, kavallus, pahoinpitely tms.) Puolustusvoimien erikoisjoukkoihin pääsyvaatimuksena ja karsivina tekijöinä ovat muutoin edellä mainitut, mutta näöntarkkuus tulee olla 1.0 ilman laseja. Silmä-/piilolasien käyttö on este koulutukseen pääsulle. Kaikkien erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten palvelusaika on 362 vuorokautta<sup>1</sup>. (Rajavartiolaitos 2011, Puolustusvoimat 2011b.)

### **3 VARUSMIESTEN PALVELUSTERVEYS**

Varusmiesten terveyttä ja palveluksen aikaista kuormitusta on tutkittu viime vuosina vähän. Palvelusterveydellä tarkoitetaan tässä työssä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa, joka varusmiehillä vallitsee palveluksen aikana tai tilaa, jota he kuvaavat palvelusaikaansa liittyen sanalla terveys.

Aiheeseen liittyviä tutkimuksia on toteutettu osana varusmiesten ravitsemus-interventiotutkimusta (THL 2011), jonka tavoitteena on ollut saada tietoa varusmiesten terveydestä, ruokailutottumuksista sekä niihin vaikuttavista käsityksistä sekä lisätä terveellisen ruuan tarjontaa. Tavoitteena on ollut myös edistää terveellisiä ruokavalintoja palveluksen aikana ja sen jälkeen. Tutkimukset on toteutettu Puolustusvoimien suurissa joukko-osastoissa (Absetz 2010, 5; Hoik-

---

<sup>1</sup> Eduskunnan säädöksen 310/2012 palvelusaika tulee olemaan 347 vuorokautta 1.1.2013 alkaen, mutta tutkimushetkellä kaikki erikoisjoukkovarusmiehet palvelivat 362 vuorokautta.

kala ym. 2009, 9; Jallinoja ym. 2008, 12.) Erikoisjoukkojen varusmiehistä ei ole Suomessa tehty tutkimuksia.

### **3.1 Nuorten ja varusmiesten koettu terveydentila**

Nuoret aikuiset ovat Terveys 2000 -tutkimuksen (Koskinen ym. 2005) mukaan yleisesti ottaen perusterveitä, mutta kokonaisuutena katsoen terveysongelmia esiintyy jonkin verran. Terveytensä melko hyväksi tai hyväksi koki 88 % 18 – 29 – vuotiaista ja 12 % keskinkertaiseksi tai keskinkertaista huonommaksi. Pitkäaikaissairauksia sairasti neljäsosa 18 – 29–vuotiaista. Allergioista ja lievästä työuupumuksesta kärsi 25 % nuorista aikuisista ja suun terveysongelmista 40 %. Selkä- ja niskakivuista oli kärsinyt myös 25 %. Kolmanneksella nuorista aikuisista miehistä oli viitteitä alkoholiongelmasta. Nuorilla miehillä tapaturmien aiheuttamien vammojen yleisyys on noin kaksinkertainen nuoriin naisiin verrattuna.

Tammikuun ja heinäkuun 2007 saapumiserien varusmiehistä Kainuun prikaatissa ja Panssariprikaatissa (N=1173) selvä enemmistö oli sitä mieltä, että ihminen on itse vastuussa omasta terveydestään ja enemmistö nuorista miehistä piti itsestään huolta ensisijaisesti itsensä takia. Kolmannes oli sitä mieltä, että terveelliset elämäntavat ovat jokaisen velvollisuus. (Jallinoja ym. 2008, 39.) Samoin kuin Hoikkala ym. (2009) totesivat tutkimuksessaan ristiriitaa terveystiedon hallinnan ja terveyskäyttäytymisen välillä, ilmeni tässä Jallinojan ym. (2008) tutkimuksessa ilmi samansuuntainen seikka siitä, että yksilön vastuu omasta terveydestään ei aina konkretisoidu johdonmukaisesti terveyskäyttäytymisessä.

Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon varusmiesten terveydestä ei ole aiemmin tehty tutkimusta, joten heidän terveyteensä liittyvä kirjallinen tieto on koottu varusmiesten tietojärjestelmä VARTI:sta, Rajavartiolaitoksen terveystilanneilmoituksesta sekä varusmiehille tehdyn yhteisöanalyysin kyselystä.

Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon varusmiehillä on kolmen ensimmäisen kurssin aikana ollut laskennallisesti keskimäärin 20 palvelushelpotusvuorokautta yhtä varusmiestä kohti (Varusmiesten tietojärjestelmä VARTTI 2011; Rajavartiolaitoksen terveystilanneilmoitus 2011.) Palvelushelpotuspäivinä varusmies ei voi



palvella normaalisti vaan hänellä on sairaudesta tai vammasta johtuen tilapäinen palveluskelpoisuuden rajoitus. Tästä aiheutuu palvelukselle haittaa merkittävästi; varsinkin, kun käytännössä monet palvelushelpotuspäivät osuvat koulutuksellisesti tärkeisiin ajankohtiin.

Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon varusmiehet sairastavat yleisemmin hengitystieinfektioita sekä erilaisia vammoja. Varsinaisia rasitusmurtumia kirjattiin kolmelta ensimmäiseltä kurssilta neljä tapausta, mutta käytännön työssä erilaisia pienempiä vammoja sairastavia varusmiehiä kohdataan päivittäin. Pienemmistä vammoista ei tilastotietoa ole käytettävissä, joskin kolmen ensimmäisen kurssin aikana varusmiehille sattui 98 palveluksen aikaista tapaturmaa. Erilaisia hengitystieinfektioita kirjattiin uutena kolmen ensimmäisen kurssin varusmiehillä 581 tapausta. Tämä tarkoittaa noin kolmea päivää jokaista Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon varusmiestä kohden vuoden aikana. (Rajavartiolaitoksen terveystilanneilmoitus 2011.)

Yksi varusmiesten ravitsemus -interventiotutkimuksen raporteista on vuonna 2010 valmistunut raportti varusmiesten ravitsemuksesta ja elintavoista sekä terveyden riskitekijöistä palveluksen aikana (Absetz 2010.) Tutkimuksen tulosten mukaan varusmiesten elintavat ja terveyden riskitekijät muuttuivat palveluksen aikana. Terveelliset muutokset tapahtuivat pääosin palveluksen peruskoulutuskauden, ensimmäisen kahdeksan viikon aikana, jolloin ateriarytmi muuttui terveellisemmäksi siviiliin verrattuna siten, että ilta- ja välipalasyöminen vähentyi ja kuitupitoisten ruokien syönti lisääntyi. Palvelusaika lisäsi tupakointia jo aiemmin yli 10 savuketta päivässä tupakoineiden keskuudessa viisi prosenttiyksikköä (16 % – 21 %) ja nuuskan käyttö laajeni myös aiemmin käyttämättömiin. Kerran viikossa itsensä humalaan asti juovien määrä lisääntyi 8 viikkoon asti 7 prosenttiyksikköä (11 % – 18 %) ja vähentyi kuuden kuukauden kohdalla 16 %:iin.

### ***Ruokailu***

Nuorista 15 – 24 – vuotiaista miehistä 35 % joi tavallisimmin rasvatonta maitoa ja 48 % kevytmaitoa. Loput joivat muita maitoja (ykkösmaito, täysmaito, tilamai-

to.) Leivän päälle nuoret miehet laittoivat eniten levitettä, jossa on enintään 40 % rasvaa. Voi-kasviöljyseosta käytti 24 % nuorista miehistä. Tuoreita kasviksia 6 – 7 päivänä viikossa söi 15 %, 3 – 5 päivänä 34 %, 1 – 2 päivänä 36 % ja ei kertaakaan 15 %. (Helakorpi ym. 2011, 88, 103, 115.)

Varusmiesten terveelliset muutokset painottuivat palveluksen alkuun peruskoulutuskaudelle, jolloin ateriarytmi ja terveellisen ruuan syönti lisääntyivät. Tämän jälkeen terveelliset tottumukset vähenivät. Aamupalan söi ennen palvelukseen astumista päivittäin 45 % varusmiehistä, 8 viikon jälkeen 70 % varusmiehistä ja 6 kuukauden kohdalla 69 % varusmiehistä. Päivittäin lounaan söi 49 % varusmiehistä ennen palvelukseen astumista, 8 viikon jälkeen sen söi 72 % varusmiehistä ja 6 kuukauden kohdalla 63 % varusmiehistä. Selvin muutos oli iltapalan syönnissä. Ennen palvelusta iltapalan päivittäin söi 55 % varusmiehistä, 6 kuukauden kohdalla 25 % varusmiehistä ja 8 kuukauden jälkeen 29 % varusmiehistä. Varusmiehet söivät tuoreita vihanneksia ennen palvelusta 2.5 päivänä viikossa, 8 viikon jälkeen 3.3 päivänä viikossa ja kuuden kuukauden kohdalla 2.5 päivänä viikossa. (Absetz 2010.)

### ***Tupakointi ja alkoholi***

Nuorista miehistä 18 % tupakoi päivittäin ja 6 % satunnaisesti. Nuorten päivittäistupakointi on vähentynyt 20 vuodessa yli 15 % (Helakorpi ym. 2011, 12 – 13.) Nuorista miehistä 4 % käytti nuuskaa päivittäin ja 4 % satunnaisesti (Koskinen ym. 2005).

Vuonna 2010 alkoholia ei käyttänyt 18 – 24-vuotiaista miehistä lainkaan 24 % ja 12 % vuonna 2000. Vuonna 2010 kaikista miehistä 10 % ei käyttänyt lainkaan alkoholia. Vuonna 2000 vähintään kahdesti viikossa alkoholia käytti 13 % nuorista miehistä. Vuonna 2010 vähintään kerran viikossa olutta joi 25 % ja väkeviä alkoholeja 6 %. (Helakorpi ym. 2011, 17, 128, 132, Koskinen 2005, 63.)

Varusmiesten joukossa palvelus lisäsi tupakointia ainoastaan jo tupakoineiden keskuudessa. Ennen palvelusta päivittäin yli 10 savuketta poltti 16 % varusmiehistä, 8 viikon jälkeen 17 % ja 6 kuukauden kohdalla 22 % varusmiehistä.

Nuuskan käyttö lisääntyi 7 prosenttiyksikköä ja humalajuominen 8 prosenttiyksikköä. Ennen palvelusta 83 % varusmiehistä ei käyttänyt nuuskaa, 8 viikon jälkeen 82 % ja 6 kuukauden kohdalla 76 % eivät nuuskanneet. Ennen palvelusta satunnaisesti nuuskaa käytti 13 % varusmiehistä, 8 viikon jälkeen 14 % ja kuuden kuukauden kohdalla 19 % nuuskasi satunnaisesti. Vähintään kerran kuussa tosi humalaan itsensä juovien osuus oli ennen palvelusta 57 %, 8 viikon jälkeen 61 % ja kuuden kuukauden kohdalla 65 %. Painon tai kehon koostumuksen takia ainakin lievästi kohonneessa sairastumisvaarassa olevista miehistä kolmasosa kykeni vähentämään riskiä kuuden kuukauden aikana merkittävästi. (Absetz 2010.)

67 % varusmiehistä on tupakoinut joskus elämänsä aikana ja heistä 59 % joskus säännöllisesti. Nuuskaa käytti säännöllisesti 3 % ja 7 % satunnaisesti. (Jalilinoja ym. 2008, 33.)

### **3.2 Yleisimmät sairaudet ja vammat**

Aikuisilla ihmisillä hengitysinfektioita esiintyy keskimäärin 2 – 4 kertaa vuodessa (Puhakka ym. 2000). Varusmiehillä on eniten hengitystieinfektioita ensimmäisen kolmen kuukauden aikana riippumatta palvelukseen saapumisajankohdasta. Eniten hengitystieinfektioita esiintyy talviaikaan lämpötilan ollessa 0 - -5 °C. Tammikuussa palveluksensa aloittaneilla varusmiehillä on enemmän hengitystieinfektioita kuin heinäkuussa palvelukseen astuvilla. Ylipaino (BMI >25) ja aiemmat hengitystieinfektiot ovat itsenäisiä riskitekijöitä useimmille hengitystieinfektioille. (Juvonen 2008.) Lisäksi on havaittu, että bakteerien nielukantajuus lisääntyy varusmiespalveluksen aikana. (Jounio 2012.)

Varusmiehillä on palveluksessa tuki- ja liikuntaelinvaivoja runsaasti, varsinkin ylikuormituksesta johtuen. Kuuden kuukauden palveluksen aikana 65 %:lla varusmiehistä esiintyi alaraajavaivoja, 18 %:lla selkävaivoja, 11 %:lla yläraajavaivoja sekä yhteensä 5 %:lla pään ja muiden alueiden vaivoja. Näistä alaraajavaivoista 26 % johtui äkillisistä tapaturmista ja 74 % ylikuormituksesta. Selkävaivoista 19 % johtui äkillisistä tapaturmista ja 81 % ylikuormituksesta. Yläraajavaivoista 56 % oli äkillisiä ja 44 % ylikuormituksesta johtuvia. Pään vammoista

kaikki olivat äkillisiä ja muiden alueiden vaivoista 43 % oli äkillisiä ja 57 % yli-kuormituksesta johtuvia. (Taanila ym. 2010, 5.)

Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon yhden kurssin varusmiehille tehdyssä yhteisö-analyysissä varusmiehistä 73 % oli sitä mieltä, että heillä on enemmän rasituksen liittyviä vammoja palveluksessa verrattuna tilanteeseen ennen palvelusta. Varusmiehet eivät koe aikaisempien vammojen vaikuttavan merkittävästi palvelukseen (84 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä siitä, että ne vaikuttaisivat.) Hengitystieinfektioiden osalta 31 % (16 kpl) varusmiehistä koki, että heillä on enemmän niitä kuin ennen palvelusta. (Jormakka & Pöntinen 2010.)

## **4 TERVEYSKÄYTTÄYTYMISEN YHTEYS SAIRAUKSIIN JA VAMMOIHIN**

Terveyskäyttäytymisen yhteyttä sairauksiin ja vammoihin on tutkittu eri tutkimuksissa ja niille on saatu merkitseviä yhteyksiä sairauksiin ja vammoihin varusmiespalveluksessa. (Jounio 2012, Mojon 2002, Taanila 2010, Scannapieco 1999.)

### **4.1 Tupakointi – hengitystieinfektiot**

Tupakointi on merkittävä bakteeri- ja virustautien riskitekijä. Tupakoitsijoilla riski sairastua pneumokokki-infektioon kasvaa 2 – 4 -kertaiseksi. Lisäksi influenssaan sairastumisen riski on korkeampi ja influenssan vaikutukset vakavampia kuin tupakoimattomilla. (Arcavi & Benovitz 2004.) Tupakoinnin infektioihin liittyvät haittavaikutukset ilmaantuvat lyhyessä ajassa, eivätkä vasta pitkään jatkuneen tupakoinnin seurauksena (Nuorti 2005).

Varusmiehillä tupakoinnin ja toistuvien hengitystieinfektioiden välistä yhteyttä ei Juvosen (2008) mukaan ole voitu tilastollisesti osoittaa mutta tupakointi on Jounion (2012) mukaan merkittävä itsenäinen riskitekijä pneumokokkien, meningokokkien ja beta-hemolyyttisten streptokokkien nielukantajuudelle. Heikkisen (2011) mukaan esimerkiksi murrosikäisten nuorten osalta tupakoinnin on todettu olevan suuri suun terveyden riskitekijä. Tupakoitsijoilla on enemmän hampai-

den kiinnityskudosten sairauksia, hammasmätää ja he harjasivat hampaitaan vähemmän kuin tupakoimattomat. Lisäksi tupakointi heikensi nuorten hampaiden kiinnityskudosten kuntoa myös plakin ja hampaiden harjausten vaikutusten jälkeen. Myös kiinnityskudossairauteen liittyviä bakteereja oli useammin tupakoitsijoilla kuin tupakoimattomilla. (Heikkinen 2011.)

#### **4.2 Suuhygienian – hengitystieinfektiot**

Huonon suuhygienian on todettu lisäävän taudinaiheuttajien määrää syljessä (Mojon 2002). Suuontelolla on keskeinen rooli hengitystieinfektioiden synnyssä bakteerien kulkeutumisreittinä. Bakteerit joutuvat sitä kautta keuhkoihin aiheuttaen infektioita. (Scannapieco 1999.) Huono suunterveys on mahdollinen keuhkokuumeen riskitekijä. Kehittyneellä suuhygienialla voidaan myös ehkäistä hengitystiesairauksia. (Azarpazoo & Leake 2006.)

#### **4.3 Tuki- ja liikuntaelinvaivat**

Suomessa sattui vuonna 2009 fyysiseen vammaan johtaneita liikuntatapaturmia 350 000, joka on 32 % kaikista raportoiduista tapaturmista. Miehillä näistä tapaturmista sattuu 62 %. Jalkapallo, salibandy ja lenkkeily/hölkä aiheuttavat 100 000 tapaturmaa vuodessa. Puolet tyypillisimmistä liikuntavammoista on nyrjähdyksiä ja venähdyksiä. Liikuntavammojen riski on suurimmillaan 15–34-vuotiailla. Kunto- ja kilpaurheilussa yksilöllinen vammariski on 3.1 tuhatta harastettua liikuntatuntia kohden. Vanhojen vammojen uusiutumista liikuntavammoista on 30 %. Rasitusvammat ovat hyvin yleisiä. Kestävyys-, voima- ja budolajeissa 34 – 35 % vammoista on rasitusvammoja. Miesten kaikista liikuntavammoista 22 % on rasitusvammoja. (Parkkari ym. 2004; 2010.)

Varusmiehistä tiedetään, että pitkäaikaista toipumista (yli 10 palvelushelpotuspäivää) vaativien tuki- ja liikuntaelinvammojen riskeinä ovat huono tulos Cooperin testissä ja aiemmat tuki- ja liikuntaelinongelmat. Lisäksi näitä riskejä ovat suuri vyötärön ympärys, korkea painoindeksi, urheiluseuraan kuulumattomuus sekä huono kokonaistulos Cooperin testin ja vauhdittoman pituuden yhdistelmästä. Kahdentoista kuukauden palvelusaikana kokonaisuudessaan tuki- ja

liikuntaelinvaivoista 66 % oli ylikuormituksesta johtuvia ja 34 % äkillisistä vammoista johtuvia. Näistä tuki- ja liikuntaelinvammoista 40 % oli taistelukoulutuksen/-varustuksen aiheuttamia, 28 % jalka- tai polkupyörämarseilla ja 13 % muussa liikunnallisessa aktiviteetissa saatuja. (Taanila ym. 2009; 2010.)

## **5 PALVELUSTERVEYDEN EDISTÄMINEN**

Terveiden edistäminen tarkoittaa tässä työssä sitä toimintaa, jolla pyritään edistämään varusmiesten palvelusterveyttä sekä heidän omia mahdollisuuksiaan ja edellytyksiään huolehtia palveluksen aikaisesta terveydestään.

### **5.1 Terveiden lukutaito ja terveystaju**

Terveiden lukutaito on määritelty mm. yksilön kyvyksi, edellytyksiksi ja mahdollisuuksiksi käyttää, saavuttaa ja ymmärtää terveystietoa (STM 2006, 44). Rask (2012, 161 – 162) on tuonut terveyden lukutaitoon perinteisen kolmen tason (perusterveyden lukutaidon, toiminnallinen terveyden lukutaidon, kriittinen terveyden lukutaidon) lisäksi neljännen, kokonaisvaltaisen terveyden lukutaidon, jossa sen osatekijöitä ovat suvaitsevaisuus, kiinnostus maailmaa kohtaan ja huolestuneisuus sen tilasta sekä kulttuuri- ja ympäristötietoisuus. Kokonaisvaltaisen terveyden lukutaidon omaava ihminen on suvaitsevainen, ihmisten erilaisuuden luonnollisena asiana hyväksyvä, tiedostaa erilaisten terveyskulttuurien vaikutuksen terveydentilaan ja oivaltaa, että taide lisää terveyttä. Hän myös tiedostaa kulttuurierojen ja ympäristön vaikutuksen terveyteen.

Hoikkala ym. (2009) käsittelivät tutkimuksessaan varusmiesten palveluskokemuksia ja terveystajua. He kuvaavat teoksessaan varusmiespalvelusta sosio-kulttuurisena kokonaisuutena, jonka muodostavat liikunta, kansalaiskasvatus, ruokailu, terveys, sosiaalinen vuorovaikutus ja palvelustilanteen synnyttävät sosiaalipsykologiset prosessit. Tutkijat tarjoavat ensisijaisesti näkökulmia ja samaistumisen kohteita valmiiden vastauksien sijaan. Erityisesti mainittavaa teoksessa ovat Hoikkalan kuvaama terveystajun käsite. He käyttävät terveystajun käsitettä yleisesti käytetyn terveyden lukutaito -termin asemesta. Tutkijoiden

mukaan tämä käsite on osin ristiriidassa terveystajun kanssa, koska terveys-suositusten tiedollinen hallitseminenkaan ei yksin riitä kattamaan terveyden tai-tamisen alaa. Näin ollen esim. ravitsemussuositukset hallitseva henkilö voi siitä huolimatta tehdä niiden vastaisia valintoja. Terveystaju sisältää Hoikkalan ym. (2009, 45 – 46) mukaan tiedon ja tietämisen lisäksi yksilön valinnat ja niihin vai-kuttavat sosiaaliset seikat.

Jallinoja ym. (2008, 38) määrittelevät terveystajun käsityksiksi, jotka liittyvät *”terveyden merkitykseen ihmisen elämässä, yksittäisten elämäntavallisten valin-tojen ja terveyden suhteeseen, terveellisten valintojen ahdistavuuteen ja rajoit-tavuuteen sekä yksilön vastuuseen omasta terveydestään.”*

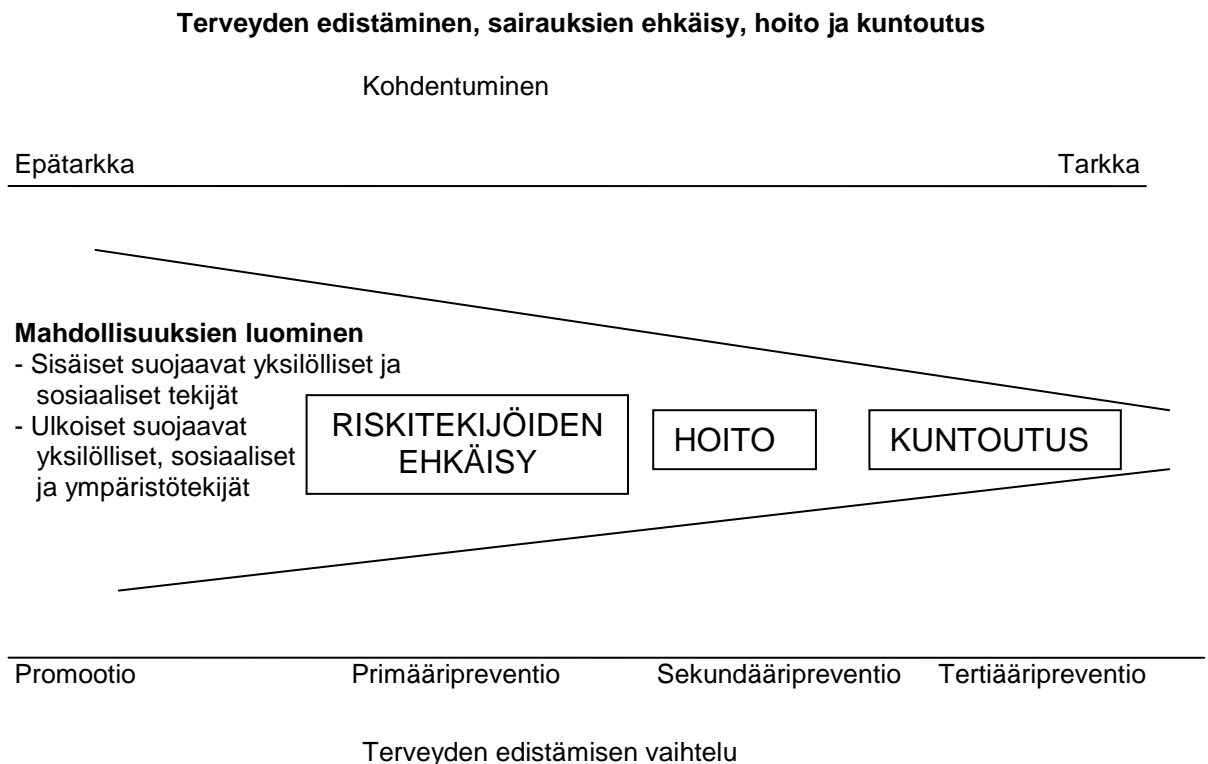
## **5.2 Terveyden edistämisen näkökulmat ja terveysaineisto**

Terveyden edistämiseen on kaksi perusnäkökulmaa; promootio ja preventio. Promootiolla tarkoittaa mahdollisuuksien luomista yksilölle huolehtia omasta terveydestään jo ennen sairauksien ja ongelmien syntymistä, kun taas preven-tiivinen tarkoittaa sairauksien ennaltaehkäisyä ja on vahvemmin sidoksissa ris-kikeskeiseen ajattelutapaan. (Kuvio 1.)

Terveyttä edistävän viestinnän tarkoituksena on tukea terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä pyrkimällä lisäämään kansalaisten yleistä terveystietoi-suutta ja terveyttä edistäviä valintoja. Kaikki terveysviestintä ei aina edistä ter-veyttä, esimerkiksi terveystmainonta. Terveysviestintään liittyy haasteita, jotka liittyvät toimintaympäristöön ja vaikuttavan viestinnän aikaansaamiseen. Terve-ysasiat koetaan monesti tylsiksi ja kohderyhmän puhuttelu sen omalla kielellä ja sen motivaatiotekijöiden tunnistaminen ovat vaikuttavan viestinnän haasteita. (Tekry ry 2005.)

Toimintaympäristö asettaa haasteita terveysviestinnälle varusmiespalvelukses-sa. Peruskoulutuskauden terveyden edistäminen toteutetaan lähinnä terveyst-oppituntien muodossa ja se sijoittuu palveluksen alkuun. Tällöin haasteeksi voi muodostua opetetun tiedon vastaanottaminen muun palvelukseen liittyvän in-formaation lisäksi. Toisaalta enää palveluksen alussa ei luonnollisesti kyetä vai-

kuttamaan niihin terveyttä tukeviin ja suojaaviin tekijöihin, joihin varusmiehet voisivat vaikuttaa jo ennen palvelukseen tuloa.



Kuvio 1. Promootion ja prevention erot ja vahvuusalueet (Rouvinen-Wilenius 2008.)

Terveysaineiston tavoitteena on vastata kohderyhmän senhetkisiä tarpeita. Aineisto voi tarjota voimavaroja tukevia elementtejä tai kohdentua yksittäiseen ongelmaan liittyviin tarpeisiin. Voimavaralähtöisessä mallissa autetaan ja kannustetaan yksilöä ymmärtämään omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa terveyttä tukeviin ja vahvistaviin keinoihin. Tästä näkökulmasta terveyttä tarkastellaan sitä suojaavien tekijöiden vahvistamisen kautta, kun taas sairauksien ehkäisyyn tarkoitettussa aineistossa keskitytään tarkemmin yksittäiseen terveysongelmaan tai riskiin. Laadukkaalla terveysaineistolla on selkeä ja konkreettinen terveystavoite: se välittää tietoa terveyden taustatekijöistä ja antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä. Laadukas terveysaineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä / ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin, palvelee käyttäjäryhmänsä tarpeita sekä herättää mielenkiinnon ja luottamusta ja luo hyvän tunnelman. Aineistossa on myös huomioi-



tu julkaisuformaatin, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset. (Rouvinen-Wilenius 2008, 3 – 4, 11 – 12.)

Varusmiehille suunnatun terveystiedon jakamisessa varuskunnan terveydenhuollolla on ratkaiseva osuus, koska terveysaseman sairaanhoitajat toimivat esimerkiksi peruskoulutuskauden terveysoppituntien pitäjinä ja toisaalta potilasohjauksesta huolehtivina henkilöinä hoitotilanteissa. Lisäksi palvelusolosuhteet aiheuttavat sen, että varusmiehillä ei ole siviilielämäänsä verrattuna samalla tavoin aikaa etsiä terveystietoa Internetistä.

Toisaalta vaikka potilaat yleisesti ottaen Internetistä terveystietoa etsivätkin, Draken (2009, 113 – 114) mukaan he vertailevat eri lähteistä saatua tietoa keskenään ja tarkistavat terveydenhuollon ammattilaiselta saamansa tiedon paikkansa pitävyyden.

### **5.3 Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista**

Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten koulutus on raskasta ja vaativaa. Koulutukseen valituille varusmiehille on asetettu terveyden ja fyysisen kunnon vaatimukset, jolloin tämä sisältää sen olettamuksen, että heillä on oltava myös liikunnalliset ja riittävän terveelliset elintavat, jotta he ovat läpäisseet ne. Varusmiehillä on myös terveystaju, joka sisältää tiedollisen hallitsemisen terveydestä, elintavoista, voimavaroista sekä niihin vaikuttavista sosiaalisista seikoista. Varusmiehet ovat suorittamassa palvelustaan tietyssä erikoisjoukkoyksikössä, joilla on Suomen kokoisessa valtiossa oma maineensa korostaen hyvää palveluskelpoisuutta erityisesti fyysisen ja henkisen suorituskyvyn osalta.

Terveys ja terveyden edistäminen lähtee yksilön lähtökohdista ja niissä korostetaan yksilön valintoja ja valinnan mahdollisuuksien edistämistä. Varusmies on kuitenkin palveluksessa varusmieskoulutuksen vuoksi, ei siksi, että hän huolehtisi kokonaisvaltaisesti terveydestään ja esim. hoidattaisi kaikki mahdolliset esiin tulevat sairautensa ja vammansa palveluksen aikana sekä myös preventiivisessä mielessä käyttäisi rajoituksetta terveydenhuollon palveluja. Tästä, ja terveyden sekä terveyden edistämisen monitahoisuudesta johtuen on tarkoituksen-

mukaisempaa puhua palvelusterveydestä ja palvelusterveyden edistämisestä. Tämä kuvaa lähtökohtana sitä, että palveluksessa on olennaista säilyttää palveluksen kannalta riittävä terveydentila ja palvelusterveyden edistämällä tähdätään nimenomaisesti palvelusterveyden edistämiseen. Luonnollisesti palvelusterveyden edistäminen on samalla yleisen terveyden edistämistä ja varusmiehelle, yksilölle, on tästä mahdollisesti hyötyä myös palveluksen jälkeen. Palveluksen aikaisessa terveydenhuollossa ja terveyden edistämisen menetelmissä ei pidä kuitenkaan unohtaa eettisyyden ja hoitotyön arvojen ja periaatteiden mukaista toimintaa, eivätkä nämä ole toisensa poissulkevia asioita. Nämä asiat tulee vain sovittaa tarkoituksenmukaisella tavalla kokonaisuutta palvelevaksi.

Palvelusterveys voi olla myös eri asia kuin aiempi koettu terveys. Vaativa erikoisjoukkokoulutus voi aiheuttaa palvelussairauksia tai -tapaturmia, jolloin palvelusterveys ei ole riittävällä tasolla ja palveluskelpoisuutta on tarpeen tilapäisesti rajoittaa määräämällä varusmiehelle tilapäisiä palveluskelpoisuuden rajoituksia eli palvelushelpotuksia. Nämä palvelushelpotukset rajoittavat palvelukseen osallistumista mutta samalla mahdollistavat sairaudesta tai vammasta toipumisen sekä turvallisen palveluksen.

Tämä työ on lähtenyt tarpeesta kehittää erikoisjoukossa palveleville varusmiehille suunnattua terveystietoa ja tässä työssä tätä toteutetaan Rajavartiolaitoksen erikoisjoukon varusmiehille jaettavan palvelukseen valmistautumisen ohjeen terveysosuuden kehittämällä (liite 3.) Terveysosuuden kehittäminen lähtee tässä tutkimuksessa havaittujen terveysongelmien sekä saatujen elintapätietojen pohjalta. Tässä työssä palvelusterveyden edistämässä ilmenevät sekä promotiivinen, että preventiivinen näkökulma. Terveysosuudella pyritään vahvistamaan sekä varusmiesten terveyttä suojaavia tekijöitä ennen palvelusta että antamaan tietoa yleisimpien, tutkimuksessa havaittujen terveysongelmien ehkäisyyn. Palvelusterveyden edistämässä, kuten muussakin asevelvollisten terveydenhuollon toiminnassa tulee ottaa eettisten ja sisällöllisten näkökulmien lisäksi huomioon toimintaympäristön ja siihen liittyvän lainsäädännön sekä käytännön resurssien tuomat reunaehdot. Terveysohjeen laadinnassa on käytetty tästä tutkimuksesta saadun tiedon lisäksi materiaalia tähänastisesta Rajavartio-

laitoksen erikoisjoukon varusmiehen valmistautumisohjeesta (Rajavartiolaitos 2012b).

Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista on esitetty kuviossa 2.



Kuvio 2. Yhteenveto tutkimuksen lähtökohdista

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Rajavartiolaitoksen yhden ja Puolustusvoimien kahden erikoisjoukon varusmiesten elintapoja sekä terveyskäyttäytymisen yhteyttä terveysongelmiin palveluksen aikana. Työssä tutkitaan, mitä sellaisia selkeitä ongelmakohtia nousee esiin, joihin voidaan vaikuttaa ennen palvelukseen astumista jaettavalla informaatiolla ja palveluksen aikaisella koulutuksella. Tutkimusosuuden tavoitteena on tuottaa tietoa erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten palvelusterveyden edistämiseen.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaiseksi erikoisjoukoissa palvelevat varusmiehet kokevat nykyisen terveydentilansa?
2. Mitkä ovat erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten yleisimmät sairaudet tai vammat varusmiespalveluksen aikana?
3. Millainen yhteys erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten terveystietäytymisellä on tyypillisiin palveluksessa esiintyviin sairauksiin ja vammoihin
  - a. Millainen yhteys on tupakoinnin ja hengitystieinfektioiden sekä nuuskankäytön ja hengitystieinfektioiden esiintyvyyden välillä?
  - b. Millainen yhteys on suuhygienian ja hengitystieinfektioiden välillä?
  - c. Millainen yhteys on aiemmillä tuki- ja liikuntaelinvammoilla tuki- ja liikuntaelinvammoihin palveluksen aikana?

## **7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **7.1 Aineisto**

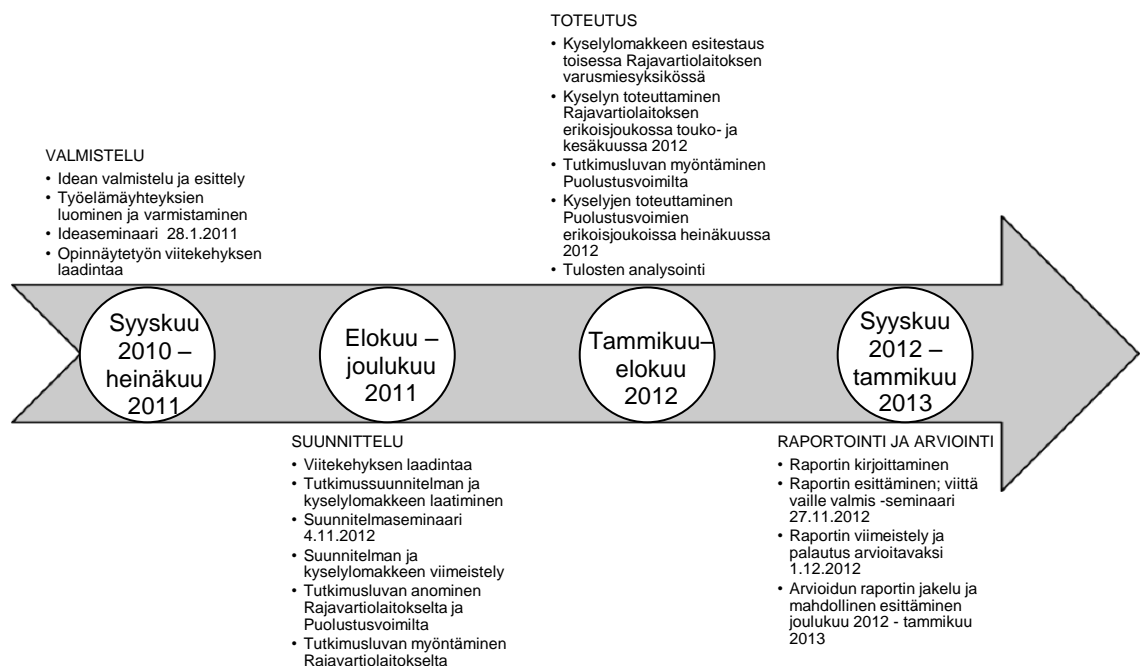
Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Rajavartiolaitoksen yhden ja Puolustusvoimien kahden erikoisjoukon varusmiehet (N=116). Kaikki tutkimusjoukossa palvelleet varusmiehet olivat suorittaneet hyväksytysti valintatestit, joissa hakijalle tehdään fyysisen kunnon testauksen lisäksi psykologiset ja muut soveltuvuustestit sekä terveystarkastus. Tutkimusjoukko koostui tavanomaisista varusmiesikäisistä miehistä; naisia erikoisjoukkosotilaina ei palvellut tutkimushetkellä tutkimuksen kohteena olleissa joukoissa.

Tutkimushetkellä kolmessa erikoisjoukossa palveli 116 varusmiestä. Tutkimuslomakkeet jaettiin 84 varusmiehelle, joista kaikki vastasivat kyselyyn (n=84). Vastausprosentti oli näin ollen 100 ja aineiston edustavuus 72 % palveluksessa olleista yksiköiden erikoisjoukkovarusmiehistä. Kato edustavuudessa johtui tutkimuksen aikaisista varusmiesten lomista ja yhden joukon osalta informaatiokatkoksesta kyselyn toteuttamisjärjestelyissä. Tarkemmat, kysymyskohtaiset

kadot esitetään tulosten yhteydessä, mikäli ko. kysymyksessä on katoa esiintynyt. Muutoin kysymykseen on vastattu 100 prosenttisesti. Vastanneista varusmiehistä 82 % oli palvellut kyselyn toteuttamishetkellä yli 300 vuorokautta ja 18 % yli 180 vuorokautta.

## 7.2 Tutkimusasetelma

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena, poikittaisena survey tutkimuksena. Kyselyllä selvitettiin erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten mielipiteitä palveluksen aikaisista elintavoistaan sekä palvelusterveydestään ja niihin liittyvistä ongelmista. Opinnäytetyössä tutkittiin kolmen erikoisjoukkoja kouluttavan yksikön yhden saapumiserän varusmiehet. Tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena, koska erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten terveyttä ei ole aiemmin tutkittu ja tutkimukseen haluttiin eri joukko-osastoissa palvelevista varusmiehistä mahdollisimman kattava osallistuminen. Lisäksi kokonaistutkimusta puolsivat palveluksessa olevien varusmiesten kokonaismäärä (116) ja oletettavissa oleva kato, jolloin kokonaistutkimukseen päädyttiin, koska otoksen edustavuus olisi todennäköisesti kato huomioiden jäänyt pieneksi. Opinnäytetyö toteutettiin vuosien 2010 – 2012 aikana. Työn vaiheet esitellään kuviossa 3.



Kuvio 3. Opinnäytetyön vaiheet

### **7.3 Tiedonkeruumenetelmät**

Tutkimuksessa käytettiin mittarina Likertin-asteikolla toteutettua viisiportaista kyselylomaketta (Liite1.) Kyselyn lopuksi vastaajilla oli mahdollisuus avoimeen kysymykseen vastaamalla antaa lisäselvityksiä, kommentteja, palautetta, kehitysehdotuksia tai kertoa muita asioita aiheeseen liittyen. Kyselylomake esitettiin Rajavartiolaitoksen toisen varusmiesyksikön varusmiehillä.

Lomakkeen tupakointia, alkoholinkäyttöä ja suuhygieniää koskevat kysymykset on laadittu varusmiesten elintapatutkimuksen (Absetz 2010) ja AVTK2010 – kysymyslomakkeiden pohjalta (Helakorpi ym. 2011.)

### **7.4 Eettiset näkökohdat**

Opinnäytetyön kohdejoukkona olivat täysi-ikäiset ja täysivaltaiset varusmiehet, jotka osallistuivat vapaaehtoisesti tutkimukseen. Tutkimus toteutettiin varusmiesten viikkopalvelusohjelman mukaisella palvelusajalla, mutta siten, että varusmiehille ei viikkopalvelusohjelmassa ollut suunniteltu vaihtoehtoisia palvelusta samalle ajalle.

Tutkimuksen tekijä toteutti itse kaikki kyselyt henkilökohtaisesti ja käytti tutkimukseen osallistuville varusmiehille ennen kyselyn toteuttamista informatiivisen puheenvuoron tutkimusaiheesta, tutkimuksen tarkoituksesta, omasta roolistaan tutkimuksessa sekä korosti tutkimukseen vastaamisen vapaaehtoisuutta, nimettömyyttä, yksittäisten vastausten tunnistamattomuutta sekä kyselylomakkeiden tietoturvallista käsittelyä. Tässä puheenvuorossa korostettiin myös, ettei kyse ole Rajavartiolaitoksen tai Puolustusvoimien tutkimuksesta, vaan opinnäytetyöstä, jonka tarkoituksena on varusmiesten palvelusterveyden edistäminen. Varusmiehillä oli myös mahdollisuus esittää kysymyksiä puheenvuoron aikana tai sen päätyttyä. Tutkimuksen keskeiset tiedot olivat myös kirjallisesti esillä jokaisen kyselylomakkeen ensimmäisellä sivulla.

Tämän jälkeen oli mahdollisuus vastata kyselyyn tai vaihtoehtoisesti poistua vastaamatta. Tässä yhteydessä vielä korostettiin, että poistuminen vastaamatta

on hyväksyttävää ilman perusteluja. Varusmiesyksikön henkilökuntaa ei ollut paikalla kyselyjen aikana vaan läsnä olivat ainoastaan tutkimuksen tekijä ja tutkimukseen osallistuneet varusmiehet. Kyselylomakkeita ei ollut numeroitu, ja ne olivat identtisiä toisiinsa nähden. Kaikissa kyselylomakkeissa oli päivämääränä lomakkeen ensimmäisen kyselykerran päivämäärä kyselyn toteutuspäivämäärästä riippumatta. Lomakkeet sekoitettiin vastausten jälkeen ennen vastauslaatikosta poistamista. Lomakkeita ei luovutettu missään vaiheessa varusmiesyksiköiden henkilökunnan tai muiden ulkopuolisten nähtäviksi, eikä alustaviakaan tuloksia ole esitetty muualla ennen opinnäytetyöraportin ensimmäistä julkista esittämistä. Nämä asiat keskusteltiin myös tutkimushetkellä läsnä olevien, tutkimusjärjestelyistä huolehtineiden varusmiesyksiköiden henkilökunnan edustajien kanssa. Näillä keinoilla varmistettiin, että varusmiehet olivat tietoisia mahdollisuudestaan vastata tai olla vastaamatta vapaaehtoisesti ja etteivät kokisi väärää velvollisuudentuntoa osallistua kyselyyn pakosta, koska kyse oli viikkopalvelusohjelman mukaisesta palvelusajasta.

## **7.5 Aineiston analysointi**

Kyselyn tulokset analysoitiin SPSS 19 -tilasto-ohjelmalla. Tutkimuksessa analysoitiin erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten vastaukset käsityksestä nykyisestä terveydentilastaan, yleisimmistä sairauksistaan ja vammoistaan varusmiespalveluksessa sekä terveyskäyttämisen yhteydestä rasitusvammiin ja hengitystieinfektioiden esiintyvyyteen palveluksessa. Analyysissa selvitettiin myös aiempien tuki- ja liikuntaelinvammojen merkitys palveluksessa esiintyviin tuki- ja liikuntaelinvammiin sekä muita tekijöitä, jotka nousivat esiin tutkimuksessa varusmiesten terveyteen liittyen.

Edellä mainitut asiat tapahtuivat tutkimalla vastauksista frekvenssit, jolloin saadaan tieto vastausten jakaumasta. Vastauksista tutkittiin myös keskiarvo ja moodi eli useimmin esiintyvä arvo, jolloin nähtiin vastausten sijainti ja painotus. Terveyskäyttämisen ja rasitusvammojen sekä terveyskäyttämisen ja hengitystieinfektioiden välistä yhteyttä tutkittaessa käytettiin ristiintaulukointia ko. kysymysten vastausten välillä. Ristiintaulukointia varten tupakoinnin, nuuskan käytön, hengitystieinfektioiden, rasitusvammojen ja palvelushelpotusten suh-

teen kyllä-vastaukset luokiteltiin tarvittaessa yhteen luokkaan, mikäli niissä oli useampia vaihtoehtoja. Aiempien tuki- ja liikuntaelinvammojen merkitys palveluksessa esiintyviin tuki- ja liikuntaelinvammoihin tutkittiin myös ristiintaulukointia käyttäen. Ristiintaulukoinnin pohjalta tehtiin Khiin neliötesti mahdollisesti esiintyvien yhteyksien tilastollisen merkitsevyyden selvittämiseksi. Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin 1,0 % virhemahdollisuutta nollahypoteesin hylkäämiselle ( $p < 0.01$ .)

Yksityiskohtaiset vastaustaulukot ovat raportin liitteenä (liite 2). Likertin asteikkoa koskien (kysymykset 1 – 30) varusmiesten on tulkittu olevan samaa mieltä väittämän kanssa, mikäli vastauksena on ollut ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä” ja puolestaan eri mieltä, mikäli vastauksena on ollut ”täysin eri mieltä” tai ”eri mieltä.” Kunkin väittämän keskiarvo ja moodi puolestaan tukevat väittämän vastausten tulkintaa. ”Siltä väliltä” -vaihtoehdon tulkinta on esitetty kunkin kysymyksen kohdalla erikseen silloin, kun sillä on katsottu olevan oleellista merkitystä kysymyksen analysoinnissa.

Avoimen kysymyksen aineisto analysoitiin sisällön erittelyllä, jolloin aineistosta laskettiin määrällisesti ne terveysongelmia tai sairauksia kuvaavat sanat, joita kysymyslomakkeessa ei ole kysytty Likertin asteikolla. Ne nostetaan tulosten kuvaamisessa ja raportoinnissa sanallisesti esille ja pohditaan, onko kyseessä aiemmin tiedostettu terveysongelma tai sairaus varusmiehillä. Muut yksittäiset kommentit, lisäselvitykset, palautteet ja kehitysehdotukset kuvataan raportissa erikseen ja niiden merkitystä ja jatkokäyttöä pohditaan erikseen.

## **8 TULOKSET**

### **8.1 Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten koettu terveydentila**

Yli puolet varusmiehistä koki, että heidän terveydentilansa on samalla tasolla kuin ennen palvelusta. Joka kuudes koki, että se on parempi ja joka neljäs, että se on huonompi kuin ennen palvelusta. Lähes kaikki kokivat, että heidän terveytensä ja fyysinen kuntonsa on riittävän hyvä palvelukseen yksikössä. Va-



rusmiehet kokivat mielenterveytensä hyväksi ja saavansa riittävästi tukea läheisiltään palvelukseen liittyen. (Taulukko 1.)

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Terveyteni on palveluksen aikana huonompi kuin ennen palvelusta</b>	3	4	11	13	15	18	36	43	19	22
<b>Terveyteni on palveluksen aikana parempi kuin ennen palvelusta</b>	4	5	18	21	33	39	24	29	5	6
<b>Terveyteni on samalla tasolla kuin ennen palvelusta</b>	11	13	33	39	16	19	17	20	7	9
<b>Terveyteni on riittävä palvelukseen yksikössäni</b>	62	74	21	25	1	1	-	-	-	-
<b>Fyysinen kuntoni on riittävä palvelukseen yksikössäni</b>	51	61	29	34	3	4	1	1	-	-
<b>Saan riittävästi tukea läheisiltäni palvelukseen liittyen</b>	63	75	20	24	1	1	-	-	-	-
<b>Mielenterveyteni on hyvä tällä hetkellä</b>	69	82	12	14	3	4	-	-	-	-

Taulukko 1. Koettu terveys, kunto ja läheisten tuki

Palauttavaa liikuntaa ei varusmiesten mielestä palveluksessa ollut riittävästi (taulukko 2), sillä vain viidesosa oli selkeästi sitä mieltä, että palauttavaa liikuntaa on riittävästi palveluksen rasittavuuteen nähden. Yli puolet miehistä oli sitä mieltä, että peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa on palveluksessa riittävästi ja lähes puolet, että lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa on palveluksessa riittävästi. Kuitenkin lähes kolmasosan mielestä lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa ei ole riittävästi.

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palveluksessa on riittävästi palauttavaa liikuntaa</b>	-	-	16	19	23	27	38	46	7	8
<b>Palveluksessa on riittävästi peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa</b>	16	19	34	41	21	25	12	14	1	1
<b>Palveluksessa on riittävästi lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa</b>	13	16	27	32	17	20	24	29	3	3

Taulukko 2. Palveluksenaikainen liikunta

Noin 2/3 lepäsi riittävästi vapaa-aikanaan yksikössä ja lomilla, kun puolestaan joka neljäs juhli paljon lomilla ja yli kolmasosa ei juhlinut (taulukko 3).

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Lepään riittävästi vapaa-aikanani yksikössä</b>	14	17	39	46	23	27	8	10	-	-
<b>Lepään riittävästi vapaa-aikanani lomilla</b>	20	24	37	44	22	26	5	6	-	-
<b>Juhlin paljon vapaa-aikanani lomilla</b>	4	5	16	19	34	40	24	29	6	7

Taulukko 3. Lepo ja juhliminen

Suurin osa varusmiehistä koki, että palveluksessa tarjotaan riittävästi terveellistä ravintoa. Vapaa-aikanaan terveellisesti söi lähes kolme neljästä vastaajista. (Taulukko 4.) Kaksi henkilöä ei vastannut vapaa-ajan ravitsemusta koskevaan kysymykseen.

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä		Kato	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palveluksessa tarjotaan riittävästi terveellistä ravintoa</b>	32	38	38	45	10	12	4	5	-	-	-	-
<b>Syön terveellisesti ja monipuolisesti vapaa-aikanani</b>	16	20	43	52	20	24	3	4	-	-	2	2

Taulukko 4. Ravinto

Varusmiehet huolehtivat kohtalaisen hyvin suuhygieniastaan kasarmilla, mutta puutteellisesti sotaharjoituksissa. Huomionarvoista on, että vaikka kasarmilla varusmiehet huolehtivatkin suuhygieniastaan melko hyvin, vain hieman yli puolet miehistä harjasi hampaansa suositellut kaksi kertaa päivässä. Lisäksi sotaharjoituksissa suuhygieniasta huolehtiminen oli huomattavan puutteellista. (Taulukko 5.)

Vastausvaihtoehdot	Kaksi kertaa päivässä		Kerran päivässä		Harvemmin kuin kerran päivässä		Ei koskaan	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Miten usein harjaat hampaasi kasarmilla?</b>	49	58	29	35	5	6	1	1
<b>Miten usein harjaat hampaasi sotaharjoituksissa?</b>	4	5	10	12	40	48	30	36

Taulukko 5. Suuhygienia

Suurin osa varusmiehistä koki, että heillä on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastaan kasarmiolosuhteissa ja hieman yli viidennek- sellä sotaharjoituksissa (taulukko 6).

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Kasarmiolosuhteissa on riittävät mahdolli- suudet huolehtia henkilökohtaisesta hy- gienias- tani</b>	61	73	20	24	2	2	1	1	-	-
<b>Sotaharjoituksissa on riittävät mahdollsuu- det huolehtia henkilökohtaisesta hygienias- tani</b>	2	2	17	20	25	30	31	37	9	11

Taulukko 6. Hygieniamahdollisuudet

Varusmiehistä noin kolmannes oli tupakoinut elämänsä aikana ja kaksi kolman- nesta ei ollut. Säännöllisesti, lähes joka päivä ainakin vuoden ajan oli tupakoinut vajaa viidennes tupakoivista varusmiehistä. Päivittäin elämänsä aikana tupakoi- neet olivat aloittaneet tupakoinnin keskimäärin 17-vuotiaina. Nuuskan käyttöä koskevaan kysymykseen vastasi 81 varusmiestä. Heistä noin 30 % käytti nuus- kaa ja 70 % ei käyttänyt. (Taulukko 7.) Tupakointiin liittyvässä kysymyksessä on huomioitavaa, että ne, jotka ilmoittivat, etteivät ole koskaan tupakoineet elä- mänsä aikana, eivät vastanneet tupakointia koskeviin jatkokysymyksiin vaan siirtyivät vastaamaan nuuskan käyttöä koskevaan kysymykseen.

Vastausvaihtoehdot	Kyllä		En		Kato	
Väittämä	N	%	N	%	N	%
<b>Oletko koskaan tupakoinut elämäsi aikana?</b>	28	38	53	65	3	4
<b>Oletko koskaan tupakoinut säännöllisesti?</b>	5	17	24	83	29	35

Taulukko 7. Tupakointi

Nuuskan käyttöä koskevaan kysymykseen vastasi 81 varusmiestä. Heistä noin 30 % käytti nuuskaa ja 70 % ei käyttänyt. (Taulukko 8.) Kolme vastaajaa jätti vastaamatta nuuskan käyttöä koskevaan kysymykseen.

Vastausvaihtoehdot	Kyllä, säännöllisesti		Kyllä, satunnaisesti		En		Kato	
Kysymys	N	%	N	%	N	%	N	%
Käytätkö nuuskaa?	7	9	18	22	56	69	3	4

Taulukko 8. Nuuskankäyttö

Alkoholinkäyttö erikoisjoukkovarusmiehillä on melko maltillista. Heissä on selkeä osa niitäkin, jotka eivät käytä lainkaan alkoholia, ja toisaalta alkoholia käyttävät suosivat enemmän mietoja alkoholijuomia. (Taulukko 9.)

Vastausvaihtoehdot	Kerran viikossa		Kerran kuukau- kautessa		Har- vemmin kuin kerran kuu- kaudes- sa		En käytä		Kato	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kuinka usein käytät mietoja alkoholijuomia? (<21 til- %)	22	27	38	46	12	14	11	13	1	1
Kuinka usein käytät väkeviä alkoholijuomia? (>21 til- %)	5	6	31	37	32	38	16	19	-	-

Taulukko 9. Alkoholinkäyttö

Huomattavaa on, että nämä varusmiehet käyttävät alkoholia humaltumistarkoituksessa melko harvoin: 3/4 vastaajista käytti alkoholia humalahakuisesti noin kerran kuukaudessa tai harvemmin (taulukko 10).

Vastausvaihtoehdot	Kerran viikossa		Pari kertaa kuukau- dessa		Noin kerran kuukau- dessa		Noin kerran kahdes- sa kuu- kaudes- sa		3 – 4 kertaa vuodes- sa		Kerran vuodes- sa tai harvem- min		En lain- kaan	
Kysymys	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kuinka usein käytät alkoholia humaltumistarkoituksessa?	3	4	18	21	19	23	12	14	14	17	4	5	14	17

Taulukko 10. Humalahakuinen juominen

Palvelusturvallisuudesta oli varusmiesten mielestä huolehdittu riittävästi, ja he kokivat palveluksen turvalliseksi (taulukko 11).

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palvelusturvallisuudesta on huolehdittu riittävästi</b>	28	33	46	55	5	6	4	5	1	1
<b>Koen varusmiespalvelukseni turvalliseksi</b>	40	48	39	46	4	5	1	1	-	-

Taulukko 11. Palvelusturvallisuus

Lähes kaikki varusmiehet olivat sitä mieltä, että yksikössä on hyvä ryhmähenki. Palvelustoverit ja henkilökunta kohtelivat varusmiehiä asiallisesti, eikä kiusaamista koettu olevan. (Taulukko 12.)

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palvelustoverini kohtelevat minua asiallisesti</b>	56	67	24	29	3	3	1	1	-	-
<b>Henkilökunta kohtelee minua asiallisesti</b>	44	52	33	40	6	7	1	1	-	-
<b>Koen joutuneeni kiusatuksi yksikössäni</b>	1	1	0	0	2	2	15	18	66	79
<b>Yksikössäni on hyvä ryhmähenki</b>	54	64	28	33	2	3	-	-	-	-

Taulukko 12. Palveluksen aikainen kohtelu ja ryhmähenki

## 8.2 Erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten yleisimmät sairaudet ja vammat

Puolella varusmiehistä oli enemmän rasitusvammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta. Hengitystieinfektioita varusmiehillä ei ollut enempää kuin ennen palvelusta. (Taulukko 13.)

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Minulla on nyt enemmän hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta</b>	2	2	8	10	9	11	23	27	42	50
<b>Minulla on nyt enemmän rasitukseen liittyviä vammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta</b>	12	14	30	36	17	20	10	12	15	18

Taulukko 13. Hengitystieinfektiot ja rasitusvammat

Toisaalta melkein puolet kysymykseen vastanneista varusmiehistä oli saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana (taulukko 14).

Vastausvaihtoehdot	Kyllä, yli 15 vuorokautta		Kyllä, 11 – 15 vuorokautta		Kyllä, 6 – 10 vuorokautta		Kyllä, 1 – 5 vuorokautta		En		Kato	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Oletko saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?</b>	1	1	-	-	13	16	23	28	45	55	2	2
<b>Oletko saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi varusmiespalveluksen aikana?</b>	12	15	10	12	11	13	24	29	26	31	1	1

Taulukko 14. Palvelushelpotukset

Puolella varusmiehistä oli enemmän rasitusvammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta. Ennen palvelusta joka kuudennella kysymykseen vastanneista oli ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen. Tutkimushetkellä joka seitsemännellä vastanneista oli palvelukseen vaikuttavia tuki- ja liikuntaelinvammoja. Huomattavaa kuitenkin on, että seitsemän kymmenestä varusmiehestä oli saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi palveluksen aikana. (Taulukot 14 – 15.)

Vastausvaihtoehdot	Kyllä		Ei		Kato	
Väittämä	N	%	N	%	N	%
<b>Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen</b>	13	16	70	84	1	1
<b>Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen</b>	12	15	71	85	1	1

Taulukko 15. Aiemmat ja nykyiset rasitusvammat

Suurin osa varusmiehistä koki saavansa riittäviä terveyspalveluja palveluksen aikana. Enemmistö varusmiehistä koki saaneensa riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseen rasitusvammoista, hengitystieinfektioista ja muistakin vaivoista. Toisaalta jokaisessa kategoriassa oli neljännes tai viidennes niitä, jotka eivät näin kokeneet tai vastasivat ”siltä väliltä” – vaihtoehdon. (Taulukko 16.)

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä		Kato	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Olen riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni rasisivammoista	31	38	28	34	17	21	6	7	-	-	2	3
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni hengitystieinfektioista	20	29	28	40	17	24	3	4	2	3	14	17
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni muista vaivoista	26	32	40	49	11	14	4	5	-	-	3	4
Minulla on mahdollisuus saada riittäviä terveystalveluja palveluksen aikana	30	36	47	57	4	5	2	2	0	0	1	1
Minulla on ollut mahdollisuus noudattaa palvelushelpotuksia	19	23	35	43	16	20	11	13	1	1	2	2

Taulukko 16. Palvelushelpotusten ja terveystalvelujen riittävyys sekä noudattamismahdollisuus

Varsinkin hengitystieinfektioiden osalta palvelushelpotusten riittämättömyys on huomioitavaa, koska sanallinen palaute (ks. 7.4.) tuki numeerista tietoa palvelushelpotusten riittämättömyydestä.

### 8.3 Terveyskäyttäytymisen yhteys sairauksiin

#### *Tupakoinnin ja hengitystieinfektioiden välinen yhteys*

Tupakoinnilla ja hengitystieinfektioilla tai nuuskan käytöllä ja hengitystieinfektioilla ei ollut yhteyttä tässä tutkimuksessa. Varusmiehistä, jotka olivat tupakoineet elämänsä aikana (n=28), 22:lla ei ollut enempää hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta, ja niistä varusmiehistä, jotka eivät olleet tupakoineet (n=53), 41:llä ei ollut enempää hengitystieinfektioita. Toisaalta tupakoivista vain kahdella oli enemmän hengitystieinfektioita kuin ennen palvelusta. Tällä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ( $\chi^2=,571$ , p=0.5.)

Joskus elämänsä aikana tupakoineista puolet (n=7) ei ollut saanut palvelushelpotuksia ja tupakoimattomista 57 % (n=22) ei ollut saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi palveluksen aikana. Tällä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ( $\chi^2=,435$ , p=0.5.) Nykyisin tupakoi vain 9 varusmiestä. Huomattavaa

on, että kato tässä kysymyksessä on suuri, eikä tilastollista testausta voitu tämän vuoksi suorittaa.

Kysymykset	Oletko saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	
Käytätkö nuuskaa?	En	Kyllä
En	31	24
Kyllä	11	13

Taulukko 17. Nuuskaaminen ja palvelushelpotukset

Nuuskan käyttäjistä hienoinen enemmistö oli saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi palveluksen aikana ja sitä käyttämättömistä enemmistö ei ollut saanut (taulukko 17). Tällä ei ollut kuitenkaan tilastollista merkitsevyyttä ( $\chi^2=,744$ ,  $p=,0.4.$ )

### ***Suuhygienian ja hengitystieinfektioiden välinen yhteys***

Suuhygienialla ja hengitystieinfektioilla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä tässä tutkimuksessa.

Kaksi kertaa päivässä hampaansa kasarmilla harjanneilla varusmiehillä (n=49) 40:llä ei ollut enempää hengitystieinfektioita kuin ennen palvelusta ja kerran päivässä harjanneilla (n=29) 22:lla. Kaksi kertaa harjaavista vain kuudella ja kerran päivässä harjaavista kolmella oli enemmän hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta. Kaksi kertaa päivässä hampaansa harjanneista ja hengitystieinfektioiden vuoksi palvelushelpotuksia saaneita koskevaan kysymykseen vastanneista (n=47) 29 ei ollut saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi ja 18 oli. Kerran päivässä hampaansa harjanneista (n=29) 13 ei ollut saanut palvelushelpotuksia ja 16 oli. Tällä ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ( $\chi^2=3.336$ ,  $p=0.3.$ )

Sotaharjoituksissa harvemmin kuin kerran päivässä hampaansa harjanneista ja kysymykseen vastanneista (n=38) 19 ei ollut saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi ja 19 oli saanut. Ei koskaan harjanneista (n=30) 15 ei



ollut saanut hengitystieinfektioiden vuoksi palvelushelpotuksia ja 15 oli. Tälläkään ei ollut tilastollista merkitsevyyttä ( $\chi^2=3.856$ ,  $p=0.3$ .)

### ***Aiempien rasitusvammojen yhteys nykyisiin rasitusvammoihin***

Aiemmillä tuki- ja liikuntaelinvammoilla oli yhteys palveluksessa esiintyviin tuki- ja liikuntaelinvammoihin varusmiesten omasta mielestä (taulukko 18). Mikäli varusmiehillä, joilla ennen palvelusta ei ollut nykyiseen palvelukseen vaikuttavia tuki- ja liikuntaelinvammoja, ei niitä pääsääntäisesti ollut palveluksessaan. Niiden välinen yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2=7.181$ ,  $p=0.007$ .)

Kysymykset	Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen?	
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	Ei	Kyllä
Ei	63	7
Kyllä	8	5

Taulukko 18. Palvelukseen vaikuttavat tuki- ja liikuntaelinvammat

Ne varusmiehet, joilla on ollut ennen palvelusta palvelukseen vaikuttavia tuki- ja liikuntaelinvammoja, olivat myös saaneet palvelushelpotuksia rasitusvammoihin (taulukko 19.) Toisaalta suurempi osa niistä, joilla aiempia vammoja ei ollut, oli silti saanut palvelushelpotuksia rasitusvammoihin. Näillä asioilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $\chi^2=7.181$ ,  $p=0.008$ .)

Kysymykset	Oletko saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	Ei	Kyllä
Ei	26	44
Kyllä	0	13

Taulukko 19. Aiemmat tuki- ja liikuntaelinvammat sekä palvelushelpotukset

## **8.4 Palvelusterveyteen liittyvä palaute**

Muita kommentteja, palautetta tai kehitysehdotuksia kirjoitettiin 30 lomakkeeseen. Palautteeseen ei kirjattu varsinaisia muita sairauksia tai terveysongelmia, joita ei jo lomakkeessa ollut kysytty. Palautteista nousi kuitenkin esiin muutama aiheeseen painottuvia kommentteja.

### ***Terveydenhuolto ja palvelushelpotukset***

Varuskunnan terveydenhuolto sai sekä kiitosta, että kritiikkiä. Näitä koskevia kommentteja tuli 12. Kiitosta tuli terveydenhuollon palvelujen riittävydestä ja hyvästä terveydenhoidosta sekä terveydenhuoltohenkilöstön antamasta tuesta. Toisaalta esitetty kritiikki liittyi juuri sairauksien ja vammojen hoitoon pääsyn nopeuteen ja toistuviin lääkekuureihin sairauksien hoidossa. Palvelushelpotuksista VMTL (vapautus marssi-, taistelu- ja liikuntakoulutuksesta) sai kritiikkiä toisaalta riittämättömyytensä vuoksi hengitystieinfektioista toipumiseksi ja myös siitä, että VMTL:a saanut varusmies joutui kuitenkin osallistumaan usein joukon mukana koulutukseen. Tässä yhteydessä ei eritelty tarkemmin, koskiko tämä itse koulutukseen osallistumista vai koulutuksen seuraajana toimimista. Palvelushelpotuksia kerrottiin myös vältettävän niiden vuoksi huonoon maineeseen joutumisen pelossa. Kommenteissa haluttiin myös enemmän tietoa rasitusvammoista ja jalkojen hoidosta.

### ***Koulutus- ja palvelusolosuhteet sekä varusteet***

Lenkkikenkien käyttö peruskoulutuskaudella koettiin hyväksi rasitusmurtumien ehkäisemiseksi. Palautteissa käsiteltiin riittämätöntä palauttavan liikunnan, lihashuollon ja levon määrää. Raskaiden varusteiden koettiin lisäävän palauttavan liikunnan ja lihashuollon tarvetta ja sitä esitettiin tarvittavaksi lisää koulutukseen. Myös riittämätön yöuni raskaaseen palvelukseen nähden koettiin ongelmaksi. Yksittäisissä kommenteissa tuotiin esiin myös kasarmien sisäilmaongelmat palvelusta haittaavana tekijänä

## 9 POHDINTA

### 9.1 Aineisto

Tutkimukseen valittiin varusmiehiä kolmesta eri erikoisjoukkoja kouluttavasta yksiköstä eri puolilta maata. Niihin valittavat varusmiehet tulevat myös eri puolilta maata, joten maantieteellinen edustavuus oli laaja, vaikkei sitä erikseen kyse-lyssä mitattukaan. Lisäksi tutkimukseen valittujen erikoisjoukkoyksiköiden pää-syvaatimuksissa korostuivat fyysisen ja henkisen suorituskyvyn vaatimukset, ja tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena valituissa yksiköissä. Näin ollen ai-neiston voidaan katsoa edustavan melko hyvin yleisesti erikoisjoukkovarusmie-heksi koulutettavia varusmiehiä. Aineiston edustavuutta olisi voitu vielä paran-taa valitsemalla varusmiehiä kaikista erikoisjoukkoyksiköistä. Tarkempia tietoja muissa yksiköissä palvelevien, erikoisjoukoiksi koulutettavien varusmiesten lu-kumääristä ei kuitenkaan ollut käytettävissä, joten yksityiskohtaisen tarkasti ai-neiston edustettavuuteen ei voida tässä tutkimuksessa ottaa kantaa. Tämä heikensi aineiston sisäistä validiteettia.

Tutkimukseen valitut varusmiehet olivat palvelleet jo suurimman osan palvelus-taan, jolloin heille oli muodostunut käsitys palvelusaikaisesta terveydestään ja he osasivat verrata sitä kokonaisuutena aikaan ennen palvelusta. Voidaan toki oikeutetusti kysyä, millä tasolla varusmiehet vertaavat terveyttään aiempaan ja miten he ovat ennen varusmiespalvelusta ja tutkimuksen toteuttamista ajatelleet omaa terveyttään. Tähän ei tutkimuksessa suoraan tarjota vastausta. Kato oli vastauksissa vähäistä: yhdestä kolmeen vastaajaa 12 kysymyksessä. Merkittä-vää kato oli tupakointia koskevissa jatkokysymyksissä tupakoitsijoiden vähäisen määrän vuoksi. Kato oli myös merkittävä kysymyksessä joka käsitteli palve-lushelpotusten oikeanlaisuutta hengitystieinfektioissa (14 vastaajaa.) Nämä hei-kensivät aineisto sisäistä validiteettia sekä tekivät tupakoinnin ja hengitystiein-fektioiden välistä yhteyden epäluotettavaksi. Aineiston sisäinen validiteetti oli kuitenkin kokonaisuutena arvioiden tutkimuksen tarkoitukseen nähden riittävän hyvä.

## 9.2 Menetelmät

Tutkimukseen valittiin tietoisesti määrällinen tutkimusmenetelmä, jota täydennettiin laadullisella osalla kyselyä. Tutkimuksessa haluttiin kokonaiskuva erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten palvelusterveydestä, ja tällöin oli tiedossa, että tutkimuksessa havaittuihin ilmiöihin ei pystytä syvemmin paneutumaan. Kuitenkin avoimella kysymyksellä haluttiin saada tietoa niistä terveyteen liittyvistä seikoista ja ongelmista, joita mahdollisesti mittaristolla ei ollut kysytty. Tämä täytti tehtävänsä, ja siitä saatiin mittaristotietoa täydentävää sekä muuta, yksityiskohtaisia seikkoja sisältävää tietoa.

Se, että tutkimuksen tekijä toteutti itse kyselyn, osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Suuri vastausprosentti selittynee edellä mainitulla seikalla sekä yksiköiden järjestelyillä kyselyn toteuttamiseksi palvelusaikana. Tutkimuksen tekijän näkökulmasta kyselyn vastaushalukkuutta lisäsi myös henkilökohtainen mahdollisuus jakaa informaatiota kyselystä, sen tarkoituksesta, käytöstä ja siihen liittyvistä eettisistä näkökohdista. Nämä asiat paransivat menetelmän validiteettia, koska vastausprosentti oli suuri, mutta on mahdollista, että ne myös heikensivät sitä. Näillä järjestelyillä vastaajilla ei ollut enempää pohtimisaikaa kuin kyselyn toteuttaminen kesti, vaikka vastausaikaa ei ollut rajoitettu ja kenenkään vastausaika ei loppunut kesken kyselyyn varattuun aikaan verrattuna.

Mittarin validiteetilla tarkoitetaan sitä, miten hyvin tutkimuksessa käytetty mittari mittaa niitä asioita, joita sen halutaan mittaavan. Hyvänä voidaan pitää kyselyn toimivuutta tuottaa kuvailevaa, yleiskäsityksen antavaa tietoa erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten terveydestä. Siihen kysymykset olivat riittävän tarkkoja. Viitekehyksessä esitettiin hyvinkin tarkkoja lukuja ja tietoja esimerkiksi varusmiesten rasitusvammojen esiintyvyydestä, syistä ja sijainneista. Näiden mittaamiseen tutkimuksen tekijällä ei ollut tutkimusjoukon varusmiesten yksityiskohtaisia terveystilastoja käytettävissä, joten näitä asioita ei voitu mitata samalla tarkkuudella. Tämä heikensi mittarin sisäistä validiteettia. Toisaalta mitattaessa terveyskäyttäytymisen yhteyttä palveluksessa esiintyneisiin rasitusvammoihin ja hengitystieinfektioihin, olisi kysymysten pitänyt olla yksityiskohtaisempia ja niitä olisi tullut olla enemmän. Tulosten tulkinnanvaraisuus heikentää mittarin ulkois-

ta validiteettia. Tutkimuskysymyksiin saatiin kattava vastaus nykyistä terveydentilaa koskevassa kysymyksessä ja osittainen vastaus toiseen kysymykseen yleisimmistä sairauksista ja vammoista. Toisen kysymyksen osalta mahdollisista muista kuin mainituista vammoista ja sairauksista ei saatu varmaa vastausta. Viitteitä siitä, että muita yleisiä sairauksia ei juuri ollut, saatiin avoimella kysymyksellä, mutta tähän ei täyttä varmuutta tullut. Terveyskäyttäytymisen yhteyttä esiintyviin sairauksiin ja vammoihin koskevaan kysymykseen saatiin suuntaa antavat, mutta puutteelliset vastaukset kysymysten tulkinnanvaraisuuden vuoksi. Mittarit olivat kokonaisuutena arvioiden valideja yleistä terveydentilan ja terveyskäyttäytymisen sekä yleisimpien sairauksien osalta valideja, mutta eivät täysin valideja tutkittaessa terveyskäyttäytymisen ja sairauksien yhteyttä.

### **9.3 Tulokset**

Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten palvelusterveyden edistämiseen, ja tutkimuskysymykset käsittelivät erikoisjoukkovarusmiesten nykyistä terveydentilaa, yleisimpiä sairauksia ja vammoja palveluksessa sekä terveyskäyttäytymisen yhteyttä palveluksessa esiintyviin sairauksiin ja vammoihin.

Terveydentilan kokemista käsiteltiin palveluksen kannalta. Koska jo pääsyvaatimuksena erikoisjoukkoihin on hyvä terveys ja se myös valintakokeissa testataan, tuloksissa ei lähdetty käsittelemään yleisesti koettua terveyttä, vaan nimenomaan terveyden ja fyysisen kunnon riittävyyttä palvelukseen. Varusmiehet kokivat, että heidän terveydentilansa ja fyysinen kuntonsa on riittävän hyvä palvelukseen yksikössä (luku 7.1.) Tämä on samansuuntainen tulos, joka on aiemmin saatu nuorten ihmisten terveydentilan kokemisesta (Koskinen ym. 2005, tiivistelmä) ja toisaalta vahvempikin tulos kuin muiden varusmiesten kohdalla. Absetzin (2010) mukaan varusmiehistä 64 % on arvioinut terveytensä melko hyväksi tai hyväksi kuuden kuukauden kohdalla. Tässä tutkimuksessa 98 % arvioi terveytensä riittävän hyväksi palvelukseen yksikössä. Enemmistö nuorista miehistä pitää itsestään huolta ensisijaisesti itsensä takia (Jallinoja ym. 2008.) Tämä ilmentyi tässä tutkimuksessa siten, että suurin osa lepäsi sekä vapaa-aikana yksikössä, että lomilla ja juhliminen oli melko maltillista. Varusmiehet

söivät myös terveellisesti vapaa-aikanaan (ks. 7.1.) Hengitystieinfektioiden osalta varusmiehillä ei tutkimuksessa havaittu enempää hengitystieinfektioita kuin ennen palvelustakaan. Kuitenkin lähes puolet oli saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi palveluksen aikana. Tämä on samankaltainen tulos, jonka Juvonen (2009) sai varusmiehiä koskien: tuolloin 52 %:lla varusmiehistä oli raportoituja hengitystieinfektioita. Taanilan ym. (2009) julkaistussa tutkimuksessa 33 %:lla vastaanotoilla käyneistä varusmiehistä todettiin tuki- ja liikuntaelinvammoja. Näistä rasitusperäisiä oli 66 %. Alaraajavaivoja oli kokonaisuudessaan esiintynyt 60 %:lla varusmiehistä. Tässä tutkimuksessa 15 % ilmoitti kärsivänsä palvelukseen vaikuttavista tuki- ja liikuntaelinvammoista ja 69 % ilmoitti saaneensa palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi. Tarkkoja diagnostisia tietoja varusmiesten vammoista ei kuitenkaan ollut käytettävissä.

Erikoisjoukkovarusmiehet käyttivät alkoholia humaltumistarkoituksessa selvästi vähemmän kuin muut varusmiehet. Absetzin ym. (2010) mukaan 6 kk:n kohdalla palvelevista varusmiehistä joi kerran kuussa humalahakuisesti 65 %, kun erikoisjoukoissa palvelevien osalta vastaava luku oli aineistossa 48 %. Heillä on siis päihteiden käytön osalta terveemmät elintavat kuin muilla varusmiehillä. Voidaan kuitenkin pohtia, tulisiko humalahakuista alkoholinkäyttöä pyrkiä vähentämään tuostakin määrästä, koska tutkimuksesta saatujen tulosten perusteella osa varusmiehistä kokee levon ja palautumisen riittämättömäksi palveluksen aikana.

Kuuden kuukauden kohdalla palvelevista muista varusmiehistä (Absetz 2010) elämänsä aikana ei ollut tupakoinut 27 % ja tässä tutkimusaineistossa erikoisjoukoissa palvelevista varusmiehistä 65 %. Tupakoineista varusmiehistä ei ollut tupakoinut säännöllisesti 36 % muista ja 83 % erikoisjoukkovarusmiehistä. Erikoisjoukkovarusmiehistä 31 % ja muista varusmiehistä 24 % käytti nuuskaa säännöllisesti tai satunnaisesti. Vastaavasti 76 % muista ja 69 % erikoisjoukkovarusmiehistä ei käyttänyt nuuskaa lainkaan. Tupakointi oli siis huomattavasti vähäisempää erikoisjoukkovarusmiehillä kuin muilla varusmiehillä. Nuuskan käyttö oli puolestaan hieman suurempaa. Vaikka suurin osa varusmiehistä ei tupakoi tai nuuskaa, mielenkiintoa herättää, että pitävätkö varusmiehet nuuskan käyttöä vähemmän haitallisena kuin tupakointia poisjäävien hengityselinvaiku-

tusten vuoksi ja siten jättävät huomiotta nuuskankäytön haitalliset vaikutukset. Tähän voisi pyrkiä vaikuttamaan palveluksen aikana terveyden edistämisen opitunneilla.

Kyselylomakkeen avoin vastausvaihtoehto ei tuonut merkittävästi lisätietoa, mutta vahvisti ja täsmensi kyselylomakkeen muista osioista saatua tietoa. Tärkeimmät täsmentävät seikat liittyivät terveydenhuollon toimintaan ja näitä voidaan käyttää terveydenhuoltopalveluiden kehittämisessä. Varuskunnalliset terveydenhuoltopalvelut on syytä säilyttää nykyisellään; terveydenhuollon palvelut ovat varusmiesten mielestä riittäviä ja henkilöstöltä saa tukea. Toisaalta terveydenhuoltoa voidaan kehittää siten, että hengitystieinfektioiden ja vammojen tutkimuksissa ja hoidoissa otetaan heti alkuun tehokkaampi linja myöntämällä paremmin toipumista edesauttavia palvelushelpotuksia. Käytännössä tämä tarkoittaisi esimerkiksi VUP (vapautus ulkopalveluksesta, voi osallistua kevyeen sisäpalveluun) -palvelushelpotuksen määräämistä VMTL:n asemesta. Sairaudesta toipumista voidaan mahdollisesti edesauttaa tehostamalla VMTL -palvelushelpotuksen käyttöä. Tämä tapahtuisi käyttämällä yleisen palvelusohjesäännön mahdollistamaa vaihtoehtoa tarkentaa VMTL –palvelushelpotusta sanallisesti siitä, mitä ko. varusmies voi tehdä ja mitä ei voi tehdä, voidaan mahdollisesti edesauttaa sairaudesta toipumista. Myös kommunikaation kehittäminen terveysasemien ja yksiköiden välillä voi edesauttaa terveydenhuollon ja koulutuksen kehittämisessä.

Tutkimuksen tekijän näkemyksen mukaan näihin asioihin tulisi yrittää vaikuttaa myös ennen palvelukseen astumista, jotta varusmiehet voisivat toteuttaa terveyttä edistäviä ja rasitusvammoja mahdollisesti ehkäiseviä elintapojaan jo silloin, jolloin itse palveluksen aikana niitä olisi helppo jatkaa totutun mukaisesti. Koulutuksessa peruskoulutuskauden terveysoppitunneilla tulisi kiinnittää huomiota informaatioon palvelushelpotusten tarkoituksesta sekä lisätä tietoa rasitusvammoista ja jalkojen hoidosta. Lisäksi hyvän suuhygienian korostamista myös sotaharjoituksissa on syytä tehostaa. Palauttavan ja huoltavan liikunnan määrää palveluksessa olisi syytä lisätä. Nämä toimenpiteet vaativat tutkimusten keskeisten tulosten esittämisen tutkimuksen kohteena olleissa yksiköissä, jotta

mahdollisuudet näiden toimenpiteiden toteuttamiseen voidaan selvittää ja tarvittavat toimenpiteet toteuttaa.

#### **9.4 Jatkotutkimusaiheet**

Jatkotutkimusaiheena on saman kyselyn toistaminen uudelle saapumiserälle, jotta nähdään varusmiesten palvelusterveyden suuntaa. Ennen tätä on kuitenkin täsmennettävä ja täydennettävä lomakkeen kysymyksiä aiemmin esitetyllä tavalla.

Toisena jatkotutkimusaiheena olisi selvittää laadullisella tutkimuksella rasitusvammojen syitä tarkemmin erikoisjoukkovarusmiehillä ja ennen kaikkea rasitusvammojen syntyajankohtaa. Tällöin voidaan tarkemmin yksilöidä, missä koulutuksen vaiheessa rasitusvammat ilmenevät ja käyttää tätä tietoa koulutuksen kehittämisen yhtenä apuna.

Peruskoulutuskauden terveyden edistämisen oppituntimateriaalia voidaan kehittää edelleen jatkotutkimusaiheiden tulosten pohjalta.

### **10 JOHTOPÄÄTÖKSET**

Erikoisjoukoissa palvelevat varusmiehet kokevat terveydentilansa ja fyysisen kuntonsa riittäväksi palvelukseen yksikössä. He lepäävät vapaa-aikanaan riittävästi yksikössä ja suurin osa heistä myös lomillaan. Suurin osa heistä ei juhli paljoa lomillaan.

Varusmiehet kokevat saavansa tukea riittävästi läheisiltään ja yksikössä on hyvä ryhmähenki, eikä kiusaamista esiinny. Palvelustoverit ja henkilökunta kohtelevat heitä asiallisesti.

Suurimmalla osalla heistä on terveet elintavat, ja he käyttävät alkoholia sekä tupakoivat vähemmän kuin muut varusmiehet. Nuuskan käyttö on samalla tasolla muihin varusmiehiin nähden.



Hengitystieinfektiot ja rasitusvammat ovat yleisiä varusmiehillä, ja heidän mielestään palveluksessa on riittävästi palauttavaa liikuntaa.

Suuhygieniasta huolehtiminen on kohtuullisella tasolla kasarmiolosuhteissa mutta puutteellista sotaharjoituksissa.

Tutkimuksen tulosten ja johtopäätösten pohjalta opinnäytetyön tekijä päätyy esittämään seuraavia kehittämissuhteita:

1. Tutkimuksen interventiona laadittu palveluksen astumisen ohjeen terveysosuuksien otetaan käyttöön sellaisenaan tai yksiköiden tarpeiden mukaan teknisesti muokattuna ja lähetetään valintakirjeen yhteydessä koulutukseen valituille hakijoille. Toinen vaihtoehto olisi muokata terveysosuuksien sisältöä, että se voidaan jakaa hakijoille jo valintakoevaiheessa.
2. Palvelushelpotuskäytäntöä sekä hoidon linjauksia tarkasteltaisiin erikoisjoukoissa palvelevien varusmiesten terveydenhuollosta vastaavilla terveysasemilla. Tällöin voisi pohtia, onko hengitystieinfektioiden ja rasitusvammojen hoitokäytännöissä tehostamisen mahdollisuuksia paranemisen nopeuttamiseksi? Pohdittavaksi voisi ottaa myös sen, onko VMTL - palvelushelpotus alkuvaiheessa riittävä hengitystieinfektioista ja rasitusvammoista toipumiseen vai voitaisiinko toipumista edesauttaa määräämällä tiukempia palvelushelpotuksia?
3. Palauttavan ja huoltavan liikunnan määrän sekä palveluksen rasittavuuden nousujohteisuuden tehostamisen mahdollisuuksia pohdittaisiin erikoisjoukkokoulutusta antavissa varusmiesyksiköissä.
4. Peruskoulutuskauden terveyden edistämisen opetuksen materiaalia painotettaisiin hengitystieinfektioiden ja rasitusvammojen ehkäisyyn tähtäävällä tavalla sekä siinä korostettaisiin omaehtoisen palautumisen, palauttavan ja huoltavan liikunnan sekä päihteettömyyden hyötyjä myös vapaaajalla varusmiespalveluksen aikana.

## LÄHTEET

Absetz P., Jallinoja, P., Suihko, J., Bingham, C., Kinnunen, M., Ohrankämmen, O., Sahi, T., Pihlajamäki, H., Paturi, M. & Uutela, A. 2010. Varusmiesten ravitsemus ja muut elintavat sekä terveyden riskitekijät palveluksen aikana. Kuuden kuukauden seurantatutkimus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Yliopistopaino.

Arcavi, L. & Benowitz, N. 2004. Cigarette Smoking and Infection. Archives of Internal Medicine 164 (20) 2206 – 2216.  
<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=217624#Abstract>. Luettu 13.10.2012.

Azarpazhooh, A. & Leake, J. 2006. Systematic Review of the Association Between Respiratory Diseases and Oral Health. Journal of Periodontology (77) 1465 – 1482. <http://www.joponline.org/doi/abs/10.1902/jop.2006.060010>. Luettu 1.12.2012.

Asevelvollisuuslaki. 1438/2007.

Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat Internetissä. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja.

Haikonen, K. & Parkkari, J. 2010. Liikuntatapaturmat. Raportissa Haikonen, K. & Lounamaa A. Suomalaiset tapaturmien uhreina 2009. Kansallisen uhritutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 13 / 2010.

Heikkinen, A. 2011. Oral health, smoking and adolescence. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Helakorpi, S., Pajunen, T., Jallinoja P., Virtanen, S. & Uutela A 2011. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 15/2011.

Hoikkala, T., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2009. Tunnetut sotilaat. Varusmiehen kokemus ja terveystaju. Nuoristotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 94. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Jallinoja, P., Absetz, P., Suihko, J., Bingham, C., Kinnunen, M., Hoikkala, T., Ojajärvi, A., Salasuo, M. & Uutela, A. 2010. Varuskuntaruokailuun liittyvät mieliteet ja käytännöt Panssariprikaatissa ja Kainuun prikaatissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Yliopistopaino. Helsinki.

Jallinoja, P., Sahi, T. & Uutela, A. 2008. Varusmiesten ravitsemus, terveyden riskitekijät ja terveystaju. VARU-interventiotutkimuksen palvelukseenastumisvaiheen tulokset Panssariprikaatissa ja Kainuun Prikaatissa vuonna 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 16/2008. Helsinki 2008.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b16.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b16.pdf). Luettu 13.4.2011.

Jormakka, J. & Pöntinen, A. 2010. Yhteisöanalyysi ja sen hyödyntäminen erikoisrajajääkärikomppaniassa. Raportti.

Jounio, U. 2012. Oropharyngeal carriage of respiratory bacteria among military conscripts. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Juvonen, R. 2008. Respiratory infections and cold exposure in asthmatic and healthy military conscripts. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.

Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. & Aromaa, A. (toim.) 2005. Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 –tutkimuksen perustulokset 18 – 29-vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitos. Helsinki.

Laki terveydenhuollon järjestämisestä Puolustusvoimissa. 322/1987.

Mojon, P. 2002. Oral Health and Respiratory Infection. Journal of Canadian Dental Association 2002; 68(6):340 – 5. <http://cda-adc.ca/jcda/vol-68/issue-6/340.pdf>. Luettu 13.10.2012.

Nuorti, P. 2005. Tupakointi ja infektiot. Kansanterveys-lehti 4/2005. [http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet\\_2005/4\\_2005/tupakointi\\_ja\\_infektiot/](http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2005/4_2005/tupakointi_ja_infektiot/). Luettu 13.10.2012

Parkkari, J., Kannus, P. & Fogelholm, M. 2004. Liikuntavammat – suurin tapaturmaluokka Suomessa. Suomen lääkärilehti 41/2004, 3889 – 3895. <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=125>. Luettu 1.12.2012.

Parkkari, J., Kannus, P. & Kujala, U. 2010. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Lääkäriin käsikirja. 2.9.2010. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi). Luettu 14.10.2012.

Puhakka T., Pitkäranta A. & Ruuskanen O. 2000. Common cold and complications (Flunssa ja sen komplikaatiot). Duodecim 116: 39–45.

Puolustusvoimat 2009. Yleinen palvelusohjesääntö. [www.puolustusvoimat.fi](http://www.puolustusvoimat.fi). Varusmiehille. Luettu 2.12.2012.

Puolustusvoimat 2011a. [www.puolustusvoimat.fi](http://www.puolustusvoimat.fi). Perustietoa. Luettu 12.4.2011 ja 17.11.2012.

Puolustusvoimat 2011b. [www.puolustusvoimat.fi](http://www.puolustusvoimat.fi). Varusmiehille. Erikoisjoukot ja erikoistehtävät. Luettu 12.4.2011 ja 17.11.2012.

Pöntinen, A. 2009. A/H1N1 Influenssaepidemian yhteenveto. Raportti 10.9.2009.

Rajavartiolaitoksen terveystilanneilmoitus 2011. Tarkastelujakso heinäkuu 2007 – kesäkuu 2010.

Rajavartiolaitos 2011. [www.raja.fi/varusmies](http://www.raja.fi/varusmies). Rajavartiolaitoksen varusmieskoulutus. Luettu 12.4.2011.

Rajavartiolaitos 2012a. [www.raja.fi](http://www.raja.fi). Rajavartiolaitoksen arvot. Luettu 17.11.2012.

Rajavartiolaitos 2012b. Valmistautumisohje. Moniste.

Rask, M. 2012. Lukiolaisten terveydenlukutaidon ja terveystietotaidon ilmeneminen. Laadullinen sisällönanalyysi vuoden 2007 terveystiedon ylioppilaskirjoitusten reaalikokeen vastauksista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto: Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveystieteen edistämisen keskus. Helsinki. [www.tekry.fi](http://www.tekry.fi). Luettu 12.4.2011.

Scannapieco, F. 1999. Role of Oral Bacteria in Respiratory Infection. *Journal of Periodontology*. 70 (7), 793 – 802.  
<http://www.joponline.org/doi/abs/10.1902/jop.1999.70.7.793>. Luettu 12.10.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveystieteen edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki.  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>. Luettu 12.4.2011.

Taanila H., Suni J., Pihlajamäki H., Mattila, V.M., Ohrankämmen, O., Vuorinen, P. & Parkkari, J. 2010. Aetiology and risk factors of musculoskeletal disorders in physically active conscripts: a follow-up study in the Finnish Defence Forces. *BMC Musculoskeletal Disorders* 2010 (11), 146.

Taanila H., Suni J., Pihlajamäki H., Mattila VM, Ohrankämmen O, Vuorinen P, Parkkari J. 2009. Musculoskeletal disorders in physically active conscripts: a one-year follow-up study in the Finnish Defence Forces. *BMC Musculoskeletal disorders* 2009 (10), 89).

Tekry ry. 2005. Terveystieteen edistävän viestinnän suuntaviivat. Elektroninen aineisto. Terveystieteen edistämisen keskus. Helsinki. Luettu 12.4.2011.

Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos 2011. Varusmiesten ravitsemustutkimus (VARU.) Terveystieteen edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn osasto.  
<http://www.thl.fi>. Luettu 30.10.2011

Varusmiesten tietojärjestelmä VARTTI 2011. Palvelushelpotukset. Tilasto lajeittain 9.7.2007 – 9.7.2010.

## Liite 1. Opinnäytetyön kyselylomake

Liite 1. Opinnäytetyön kyselylomake

### TERVEYSKYSELY ERIKOISJOUKKOVARUSMIEHILLE

25.5.2012

Hyvä varusmies. Työskentelen sairaanhoitajana [REDACTED] varusmiesten terveydenhuollossa ja opiskelen Saimaan ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Teen opinnäytetyöhöni liittyvää mielipidekartoitusta kokemastasi terveydentilasta palveluksessa sekä muista palvelukseen liittyvistä, terveyteen vaikuttavista asioista. Opinnäytetyön keskeisenä tutkimusjoukkona ovat [REDACTED] varusmiehet.

Kyselyn tarkoituksena on selvittää erikoisjoukkovarusmiesten palvelukseen vaikuttavia terveystekijöitä. Opinnäytetyö, jossa kyselyn tuloksia tarkastellaan, on osa terveyspalvelujenne kehittämistyötä. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja se suoritetaan nimettömänä. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja hävitetään tulosten analysoinnin jälkeen. Niistä ei voi tunnistaa yksittäistä vastaajaa eikä niitä anneta yksikön henkilökunnalle.

Mikäli Sinulla on kysyttävää itse kyselystä tai opinnäytetyöstä, annan mielelläni lisätietoja asiasta.

Kiitos vaivannäöstäsi!

Ari Pöntinen  
Sairaanhoitaja  
YAMK – opiskelija  
[REDACTED]

### TERVEYSKYSELY ERIKOISJOUKKOVARUSMIEHELLE

YMPYRÖI MIELIPIDETTÄSI PARHAITEN KUVAAVA VAIHTOEHTO (1= TÄYSIN ERI MIELTÄ, 5 = TÄYSIN SAMAA MIELTÄ)

#### YLEINEN TERVEYS JA PALVELUSOLOSUHTEET

Väittämät	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Siltä väliltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Saan riittävästi tukea läheisiltäni palvelukseen liittyen	1	2	3	4	5
2. Mielenterveyteni on tällä hetkellä hyvä	1	2	3	4	5
3. Lepään riittävästi vapaa-aikanani yksikössä	1	2	3	4	5
4. Lepään riittävästi vapaa-aikanani lomilla	1	2	3	4	5
5. Juhlin paljon vapaa-aikanani lomilla	1	2	3	4	5
6. Palveluksessa tarjotaan riittävästi terveellistä ravintoa	1	2	3	4	5
7. Syön terveellisesti ja monipuolisesti vapaa-aikanani	1	2	3	4	5
8. Fyysinen kuntoni on riittävä palvelukseen yksikössäni	1	2	3	4	5
9. Terveysteni on riittävän hyvä palvelukseen yksikössäni	1	2	3	4	5

10. Terveysteni on palveluksen aikana huonompi kuin ennen palvelusta	1	2	3	4	5
11. Terveysteni on palveluksen aikana parempi kuin ennen palvelusta	1	2	3	4	5
12. Terveysteni on samalla tasolla kuin aikaan ennen palvelusta	1	2	3	4	5
13. Minulla on nyt enemmän rasitukseen liittyviä vammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta	1	2	3	4	5
14. Minulla on nyt enemmän hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta	1	2	3	4	5
15. Palveluksessa on riittävästi palauttavaa liikuntaa palveluksen rasittavuuteen nähden	1	2	3	4	5
16. Palveluksessa on riittävästi peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa	1	2	3	4	5
17. Palveluksessa on riittävästi lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa	1	2	3	4	5
18. Minulla on mahdollisuus saada riittäviä terveyspalveluja palveluksen aikana	1	2	3	4	5
19. Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni rasitusvammoista	1	2	3	4	5
20. Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni hengitystieinfektioista	1	2	3	4	5
21. Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni muista vaivoista	1	2	3	4	5
22. Minulla on ollut mahdollisuus noudattaa palvelushelpotuksia	1	2	3	4	5
23. Palvelustoverini kohtelevat minua asiallisesti	1	2	3	4	5
24. Henkilökunta kohtelee minua asiallisesti	1	2	3	4	5
25. Koen joutuneeni kiusatuksi yksikössäni	1	2	3	4	5
26. Yksikössäni on hyvä ryhmähenki	1	2	3	4	5
27. Kasarmiolosuhteissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	1	2	3	4	5
28. Sotaharjoituksissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	1	2	3	4	5
29. Palvelusturvallisuudesta on huolehdittu riittävästi	1	2	3	4	5
30. Koen varusmiespalveluksen turvalliseksi	1	2	3	4	5

**VASTAA SEURAAVIIN KYSYMYKSIIN SINUA PARHAITEN KUVAAVALLA VAIHTOEHDOLLA**

**TYYPILLISIMMÄT TERVEYSONGELMAT**

31. Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen?  
1 ei  
2 kyllä
32. Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen?  
1 ei  
2 kyllä
33. Oletko saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi varusmiespalveluksen aikana?  
1 en  
2 kyllä, 1 – 5 vuorokautta  
3 kyllä, 6 – 10 vuorokautta  
4 kyllä, 11 – 15 vuorokautta  
5 kyllä, yli 15 vuorokautta
34. Oletko saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?  
1 en  
2 kyllä, 1 – 5 vuorokautta  
3 kyllä, 6 – 10 vuorokautta  
4 kyllä, 11 – 15 vuorokautta  
5 kyllä, yli 15 vuorokautta

**TUPAKOINTI**

35. Oletko koskaan tupakoinut elämäsi aikana?  
1 en (*siirry kysymykseen 39*)  
2 kyllä
36. Oletko koskaan tupakoinut säännöllisesti? (Lähes joka päivä ainakin vuoden ajan)  
1 en ole koskaan tupakoinut säännöllisesti (*siirry kysymykseen 39*)  
2 kyllä
37. Minkä ikäisenä aloitit päivittäisen tupakoinnin?  
1 en ole tupakoinut päivittäin  
2 \_\_\_ vuoden ikäisenä
38. Tupakoitko nykyisin?  
1 en, lopetin \_\_\_ vuotta sitten  
2 kyllä, satunnaisesti  
3 kyllä, säännöllisesti, 1-10 savuketta/ vrk  
4 kyllä, säännöllisesti, yli 10 savuketta/ vrk
39. Käytätkö nuuskaa?  
1 en  
2 kyllä, satunnaisesti  
3 kyllä, säännöllisesti

**ALKOHOLINKÄYTTÖ**

40. Kuinka usein käytät mietoja alkoholijuomia? (< 21 til- %)  
1 en käytä  
2 harvemmin kuin kerran kuukaudessa  
3 kerran kuukaudessa  
4 kerran viikossa  
5 useammin kuin kerran viikossa
41. Kuinka usein käytät väkeviä alkoholijuomia? (≥ 21 til- %)  
6 en käytä  
7 harvemmin kuin kerran kuukaudessa  
8 kerran kuukaudessa  
9 kerran viikossa  
10 useammin kuin kerran viikossa
42. Kuinka usein käytät alkoholia humaltumistarkoituksessa?  
1 en lainkaan  
2 kerran vuodessa tai harvemmin  
3 3-4 kertaa vuodessa  
4 noin kerran kahdessa kuukaudessa  
5 noin kerran kuukaudessa  
6 pari kertaa kuukaudessa  
7 kerran viikossa  
8 pari kertaa viikossa  
9 useammin kuin pari kertaa viikossa

**SUUHYGIENIA**

43. Miten usein yleensä harjaat hampaasi kasarmilla?

- 1 kaksi kertaa päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 harvemmin kuin kerran päivässä
- 4 en koskaan

44. Miten usein yleensä harjaat hampaasi sotaharjoituksissa?

- 1 kaksi kertaa päivässä
- 2 kerran päivässä
- 3 harvemmin kuin kerran päivässä
- 4 en koskaan

**Muuta varusmiesaikaiseen palvelusterveyteen liittyviä kommentteja, palautetta tai kehitysehdotuksia:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksestasi!



## Liite 2. Opinnäytetyön taulukot

Taulukko 1. Koettu terveys, kunto ja läheisten tuki .....	50
Taulukko 2. Palveluksenaikainen liikunta.....	50
Taulukko 3. Lepo ja juhliminen.....	50
Taulukko 4. Ravinto .....	50
Taulukko 5. Suuhygieniä.....	51
Taulukko 6. Hygieniamahdollisuudet .....	51
Taulukko 7. Tupakointi.....	51
Taulukko 8. Nuuskankäyttö.....	51
Taulukko 9. Alkoholinkäyttö .....	51
Taulukko 10. Humalahakuinen juominen .....	52
Taulukko 11. Palvelusturvallisuus .....	52
Taulukko 12. Palveluksen aikainen kohtelu ja ryhmähenki .....	52
Taulukko 13. Hengitystieinfektiot ja rasitusvammat .....	52
Taulukko 14. Palvelushelpotukset.....	53
Taulukko 15. Aiemmat ja nykyiset rasitusvammat .....	53
Taulukko 16. Palvelushelpotusten ja terveyspalvelujen riittävyys sekä noudat- tamismahdollisuus .....	53
Taulukko 17. Nuuskaaminen ja palvelushelpotukset .....	54
Taulukko 18. Palvelukseen vaikuttavat tuki- ja liikuntaelinvammat .....	54
Taulukko 19. Aiemmat tuki- ja liikuntaelinvammat sekä palvelushelpotukset ...	54
Taulukko 20. Vastausmäärät sekä keski- ja tyyppiarvot .....	55

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Terveyteni on palveluksen aikana huonompi kuin ennen palvelusta</b>	3	4	11	13	15	18	36	43	19	22
<b>Terveyteni on palveluksen aikana parempi kuin ennen palvelusta</b>	4	5	18	21	33	39	24	29	5	6
<b>Terveyteni on samalla tasolla kuin ennen palvelusta</b>	11	13	33	39	16	19	17	20	7	9
<b>Terveyteni on riittävä palvelukseen yksikössäni</b>	62	74	21	25	1	1	-	-	-	-
<b>Fyysinen kuntoni on riittävä palvelukseen yksikössäni</b>	51	61	29	34	3	4	1	1	-	-
<b>Saan riittävästi tukea läheisiltäni palvelukseen liittyen</b>	63	75	20	24	1	1	-	-	-	-
<b>Mielenterveyteni on hyvä tällä hetkellä</b>	69	82	12	14	3	4	-	-	-	-

**Taulukko 1. Koettu terveys, kunto ja läheisten tuki**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palveluksessa on riittävästi palauttavaa liikuntaa</b>	-	-	16	19	23	27	38	46	7	8
<b>Palveluksessa on riittävästi peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa</b>	16	19	34	41	21	25	12	14	1	1
<b>Palveluksessa on riittävästi lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa</b>	13	16	27	32	17	20	24	29	3	3

**Taulukko 2. Palveluksenaikainen liikunta**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Lepään riittävästi vapaa-aikanani yksikössä</b>	14	17	39	46	23	27	8	10	-	-
<b>Lepään riittävästi vapaa-aikanani lomilla</b>	20	24	37	44	22	26	5	6	-	-
<b>Juhlin paljon vapaa-aikanani lomilla</b>	4	5	16	19	34	40	24	29	6	7

**Taulukko 3. Lepo ja juhliminen**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä		Kato	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Palveluksessa tarjotaan riittävästi terveellistä ravintoa</b>	32	38	38	45	10	12	4	5	-	-	-	-
<b>Syön terveellisesti ja monipuolisesti vapaa-aikanani</b>	16	20	43	52	20	24	3	4	-	-	2	2

**Taulukko 4. Ravinto**

Vastausvaihtoehdot	Kaksi kertaa päivässä		Kerran päivässä		Harvemmin kuin kerran päivässä		Ei koskaan	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%
Miten usein harjaat hampaasi kasarmilla?	49	58	29	35	5	6	1	1
Miten usein harjaat hampaasi sotaharjoituksissa?	4	5	10	12	40	48	30	36

## Taulukko 5. Suuhygienia

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kasarmiolosuhteissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	61	73	20	24	2	2	1	1	-	-
Sotaharjoituksissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	2	2	17	20	25	30	31	37	9	11

## Taulukko 6. Hygieniamahdollisuudet

Vastausvaihtoehdot	Kyllä		En		Kato	
Väittämä	N	%	N	%	N	%
Oletko koskaan tupakoinut elämäsi aikana?	28	38	53	65	3	4
Oletko koskaan tupakoinut säännöllisesti?	5	17	24	83	29	35

## Taulukko 7. Tupakointi

Vastausvaihtoehdot	Kyllä, säännöllisesti		Kyllä, satunnaisesti		En		Kato	
Kysymys	N	%	N	%	N	%	N	%
Käytätkö nuuskaa?	7	9	18	22	56	69	3	4

## Taulukko 8. Nuuskankäyttö

Vastausvaihtoehdot	Kerran viikossa		Kerran kuukaudessa		Harvemmin kuin kerran kuukaudessa		En käytä		Kato	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kuinka usein käytät mietoja alkoholijuomia? (<21 til-%)	22	27	38	46	12	14	11	13	1	1
Kuinka usein käytät väkeviä alkoholijuomia? (>21 til-%)	5	6	31	37	32	38	16	19	-	-

## Taulukko 9. Alkoholinkäyttö

Vastausvaihtoehdot	Kerran viikossa		Pari kertaa kuukaudessa		Noin kerran kuukaudessa		Noin kerran kahdes- sa kuukaudessa		3 – 4 kertaa vuodessa		Kerran vuodessa tai harvemmin		En lainkaan	
Kysymys	N	%	N	%			N	%	N	%	N	%	N	%
Kuinka usein käytät alkoholia humaltumistarkoituksessa?	3	4	18	21	19	23	12	14	14	17	4	5	14	17

**Taulukko 10. Humalahakuinen juominen**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Palvelusturvallisuudesta on huolehdittu riittävästi	28	33	46	55	5	6	4	5	1	1
Koen varusmiespalvelukseni turvalliseksi	40	48	39	46	4	5	1	1	-	-

**Taulukko 11. Palvelusturvallisuus**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Palvelustoverini kohtelevat minua asiallisesti	56	67	24	29	3	3	1	1	-	-
Henkilökunta kohtelee minua asiallisesti	44	52	33	40	6	7	1	1	-	-
Koen joutuneeni kiusatuksi yksikössäni	1	1	0	0	2	2	15	18	66	79
Yksikössäni on hyvä ryhmähenki	54	64	28	33	2	3	-	-	-	-

**Taulukko 12. Palveluksen aikainen kohtelu ja ryhmähenki**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri mieltä	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Minulla on nyt enemmän hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta	2	2	8	10	9	11	23	27	42	50
Minulla on nyt enemmän rasitukseen liittyviä vammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta	12	14	30	36	17	20	10	12	15	18

**Taulukko 13. Hengitystieinfektiot ja rasitusvammat**

Vastausvaihtoehdot	Kyllä, yli 15 vuoro- kautta		Kyllä, 11 – 15 vuoro- kautta		Kyllä, 6 – 10 vuoro- kautta		Kyllä, 1 – 5 vuoro- kautta		En		Kato	
Kysymykset	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Oletko saanut palvelushelpotuk- sia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	1	1	-	-	13	16	23	28	45	55	2	2
Oletko saanut palvelushelpotuk- sia rasisvammojen vuoksi va- rusmiespalveluksen aikana?	12	15	10	12	11	13	24	29	26	31	1	1

**Taulukko 14. Palvelushelpotukset**

Vastausvaihtoehdot	Kyllä		Ei		Kato	
Väittämä	N	%	N	%	N	%
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	13	16	70	84	1	1
Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikunta- elinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	12	15	71	85	1	1

**Taulukko 15. Aiemmat ja nykyiset rasitusvammat**

Vastausvaihtoehdot	Täysin samaa mieltä		Samaa mieltä		Siltä väliltä		Eri mieltä		Täysin eri miel- tä		Kato	
Väittämät	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Olen riittävästi oikeanlaisia palve- lushelpotuksia parantuakseni rasitusvammoista	31	38	28	34	17	21	6	7	-	-	2	3
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakse- ni hengitystieinfektioista	20	29	28	40	17	24	3	4	2	3	14	17
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakse- ni muista vaivoista	26	32	40	49	11	14	4	5	-	-	3	4
Minulla on mahdollisuus saada riittäviä terveystalvuluja palveluk- sen aikana	30	36	47	57	4	5	2	2	0	0	1	1
Minulla on ollut mahdollisuus noudattaa palvelushelpotuksia	19	23	35	43	16	20	11	13	1	1	2	2

**Taulukko 16. Palvelushelpotusten ja terveystalvuluja riittävyys sekä  
noudattamismahdollisuus**

Kysymykset	Oletko saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	
Käytätkö nuuskaa?	En	Kyllä
En	31	24
Kyllä	11	13

### Taulukko 17. Nuuskaaminen ja palvelushelpotukset

Kysymykset	Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen?	
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	Ei	Kyllä
Ei	63	7
Kyllä	8	5

### Taulukko 18. Palvelukseen vaikuttavat tuki- ja liikuntaelinvammat

Kysymykset	Oletko saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	Ei	Kyllä
Ei	26	44
Kyllä	0	13

### Taulukko 19. Aiemmat tuki- ja liikuntaelinvammat sekä palvelushelpotukset

Väittämät / kysymykset	Keskiaarvo	Tyyppi-arvo	Vastanneita	Kato
<b>Terveyteni on palveluksen aikana huonompi kuin ennen palvelusta</b>	<b>2,32</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>-</b>
Terveyteni on palveluksen aikana parempi kuin ennen palvelusta	2,90	3	84	-
Terveyteni on samalla tasolla kuin ennen palvelusta	3,29	4	84	-
Terveyteni on riittävä palvelukseen yksikössäni	4,73	5	84	-
Fyysinen kuntoni on riittävä palvelukseen yksikössäni	4,55	5	84	-
Saan riittävästi tukea läheisiltäni palvelukseen liittyen	4,74	5	84	-
Mielenterveyteni on hyvä tällä hetkellä	4,79	5	84	-
Palveluksessa on riittävästi palauttavaa liikuntaa	2,57	2	84	-
Palveluksessa on riittävästi peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa	3,62	4	84	-
Palveluksessa on riittävästi lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa	3,27	4	84	-
Lepään riittävästi vapaa-aikanani yksikössä	3,7	4	84	-
Lepään riittävästi vapaa-aikanani lomilla	3,86	4	84	-
Juhlin paljon vapaa-aikanani lomilla	2,86	3	84	-
Palveluksessa tarjotaan riittävästi terveellistä ravintoa	4,17	4	84	-
Syön terveellisesti ja monipuolisesti vapaa-aikanani	3,88	4	82	2
Miten usein harjaat hampaasi kasarmilla?	1,50	1	84	-
Miten usein harjaat hampaasi sotaharjoituksissa?	3,14	3	84	-
Kasarmiolosuhteissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	4,68	5	84	-
Sotaharjoituksissa on riittävät mahdollisuudet huolehtia henkilökohtaisesta hygieniastani	2,67	2	85	-
Oletko koskaan tupakoinut elämäsi aikana?	1,35	1	81	3
Oletko koskaan tupakoinut säännöllisesti?	1,17	1	29	55
Käytätkö nuuskaa?	1,40	1	81	3
Kuinka usein käytät mietoja alkoholijuomia? (<21 til-%)	2,86	3	83	1

Kuinka usein käytät väkeviä alkoholijuomia? (>21 til-%)	7,30	7	84	-
Kuinka usein käytät alkoholia humaltumistarkoituksessa?	4,00	5	84	-
Palvelusturvallisuudesta on huolehdittu riittävästi	4,14	4	84	-
Koen varusmiespalvelukseni turvalliseksi	4,40	5	84	-
Palvelustoverini kohtelevat minua asiallisesti	4,61	5	84	-
Henkilökunta kohtelee minua asiallisesti	4,43	5	84	-
Koen joutuneeni kiusatuksi yksikössäni	1,27	1	84	-
Yksikössäni on hyvä ryhmähenki	4,62	5	84	-
Minulla on nyt enemmän hengitystieinfektioita palveluksessa kuin ennen palvelusta	1,87	1	84	-
Minulla on nyt enemmän rasitukseen liittyviä vammoja palveluksessa kuin ennen palvelusta	3,17	4	84	-
Onko sinulla ollut ennen palvelusta tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen	1,16	1	83	1
Onko sinulla tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinvammoja, joilla on vaikutusta nykyiseen palvelukseen?	1,14	1	83	1
Oletko saanut palvelushelpotuksia hengitystieinfektioiden vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	1,65	1	82	2
Oletko saanut palvelushelpotuksia rasitusvammojen vuoksi varusmiespalveluksen aikana?	2,49	1	83	1
Olen riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni rasitusvammoista	4,02	5	82	2
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni hengitystieinfektioista	3,87	4	70	14
Olen saanut riittävästi oikeanlaisia palvelushelpotuksia parantuakseni muis- ta vaivoista	4,09	4	81	3
Minulla on mahdollisuus saada riittäviä terveyspalveluja palveluksen aikana	4,27	4	83	1
Minulla on ollut mahdollisuus noudattaa palvelushelpotuksia	3,73	4	82	2

**Taulukko 20. Vastausmäärät sekä keski- ja tyyppiarvot**

### Liite 3. Palvelukseen valmistautumisen ohjeen terveysosuus

#### TULEVA ERIKOISJOUKKOVARUSMIES. PALVELUKSESI ALKAA PIAN. OLETKO VALMIS?

##### **ERIKOISJOUKKOVARUSMIESKOULUTUS TERVEYDEN KANNALTA**

Erikoisjoukkovarusmiehen koulutus on fyysisen ja henkisen vaativuuden lisäksi vaativaa myös terveyden kannalta. Erikoisjoukkovarusmiehillä esiintyy palveluksessa hengitystieinfektioita ja rasitusvammoja. Tähän ohjeeseen on koottu vinkkejä, joiden avulla voit pohtia omia terveysasioitasi jo ennen palvelusta ja valmistautua palvelukseen, jotta se sujuisi mahdollisimman hyvin myös terveyden kannalta. Olet tehnyt suuren työn valmistautuessasi valintakokeisiin ja läpäistessäsi ne. *Otathan palvelukseen valmistautumisen vakavissasi, jotta palveluksesi sujuisi mahdollisimman hyvin.*

##### **HARJOITTELE JA YLLÄPIDÄ FYYSISTÄ KUNTOASI, MUTTA MUISTA MYÖS PALAUTUMINEN JA LEPO**

Harjoittelun painopisteenä kannattaa pitää kestävyyyden ja lihaskunnon harjoittelua. Jos valintakokeen fyysisen testin jokin osa-alue vaatii parannusta, painota harjoittelua kyseiseen osa-alueeseen.

Harjoitusmääriä voi lisätä nousujohteisesti, mutta rauhallisesti. Verryttelyt, rasituksista palautuminen ja muu lihashuolto auttavat pitämään liikunnan terveellisenä.

Mikäli sinulle tulee rasittumia ennen palvelusta, tällöin on parasta levätä. Lepo on rasitusvammojen paras hoito. Liian aikaista tehokkaaseen harjoitteluun palaamista tulee välttää, koska muutoin vammat uusiutuvat herkemmin.

Myös tärahdyistä vaimentavat, yksilöllisesti valmistetut pohjalliset ehkäisevät rasitusvammoja.

##### **TOTUTA KEHOSI JA ELINTAPASI PALVELUKSEN VAATIMAAN RYTMIIIN JO ENNEN PALVELUK- SEEN ASTUMISTA**

Pitkät kävely- ja juoksulenkit auttavat totuttamaan jalkojasi tulevaan palvelukseen. Voit kantaa ajoittain myös reppua lenkeillä mukana.

Kumisaappaisiin tai maihinnousukenkiin totuttele vähitellen auttavat jalkojasi sopeutumaan palveluksessa käytössä oleviin jalkineisiin.

##### **SUOSI SÄÄNNÖLLISTÄ ELÄMÄNRYTMIÄ JA PIDÄ HUOLTA HYVISTÄ TERVEYSTOTTUMUKSISTA**

Pyri nukkumaan riittävästi oman tarpeesi mukaan (keskimäärin aikuiset tarvitsevat unta 7 – 8 tuntia vuorokaudessa) ja totuttele aikaisiin aamuherätyksiin.

Palveluksessa herätys on päivittäin klo 6.00 ja päivän palvelus alkaa välittömästi herätyksen jälkeen.

Totuttele säännöllisiin ruokailurytmeihin ja jakamaan päivittäiset ateriasi useisiin eri ruokailuihin (esim. aamiainen, lounas, päivällinen, iltapala.)

Huolehdi hygieniastasi hyvin ja kiinnitä huomiot erityisesti hyvään suuhygieniaan myös normaali elinympäristöstäsi poikkeavissa olosuhteissa (harjaa hampaasi kaksi kertaa päivässä myös matkoilla yms. tilanteissa.)

Mikäli sairastut, hoida itsesi terveeksi ennen fyysisen harjoittelun jatkamista.

#### ERIKOISJOUKKOVARUSMIES ANSAITSEE PAIKKANSA JOUKOSSA. JOKA PÄIVÄ.

##### Lähteet:

Aaltonen S., Karjalainen H., Heinonen A., Parkkari J., Kujala UM. 2007. Prevention of sports injuries. Systematic review of randomized controlled trials. Arch Intern Med 2007; 167: 1585–92.  
Rome K, Handoll HHG, Ashford RL. Interventions for preventing and treating stress fractures and stress reactions of bone of the lower limbs in young adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 2. Art No.: CD000450. DOI: 10.1002/14651858.CD000450.pub2  
Kujala U. 2009. Liikuntaan liittyvät tapaturmat ja rasitusvammat. Sairausten ehkäisy.  
Parkkari J., Kannus P. & Kujala U. 2010. Liikuntavammat ja niiden ehkäisy. Lääkärin käsikirja.  
Pöntinen, A. 2012. Erikoisjoukkovarusmiesten palvelusterveiden edistäminen. Opinnäytetyö. Salmaan ammattikorkeakoulu. Lappeenranta 2012.