

KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS ESPOOSSA
Opas opiskeluterveydenhoitajille

Outi Haataja ja Lilja Jokela

KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS ESPOOSSA
Opas opiskeluterveydenhoitajille

Outi Haataja ja Lilja Jokela
Opinnäytetyö, kevät 2014
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Haataja, Outi ja Jokela, Lilja. Kutsuntojen ennakkoterveystarkastus Espoossa, Opas opiskeluterveydenhoitajille. Helsinki, Kevät 2014, 81 sivua, 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki. Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitajan suuntautumisvaihtoehto, terveydenhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia käsittelevä sähköinen opas, joka on suunnattu Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa ennakkoterveystarkastuksia suorittaville terveydenhoitajille. Oppaan tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien tietoja ja valmiuksia suorittaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastus. Opas toteutettiin yhteistyössä erään Espoon lukion terveydenhoitajan kanssa. Opas pohjautuu opinnäytetyön raporttiin, jossa käsitellään oppaan teoreettista sisältöä ja opinnäytetyöprosessia laajemmin. Raportin teoreettinen sisältö pohjautuu teoretietoon ja asiantuntijoiden näkemyksiin.

Ennakkoterveystarkastuksella on suuri merkitys varusmiespalveluksen suunnittelussa ja turvallisessa toteutumisessa sekä kutsunanalaisen että Puolustusvoimien näkökulmasta. Suomessa joka vuosi noin 13–15 prosenttia varusmiehistä keskeyttää varusmiespalveluksen lääketieteellisten syiden takia. Keskeyttämisen tavallisimpia syitä ovat tuki- ja liikuntaelimestön vammat ja vaivat sekä mielenterveysongelmat. Varusmiespalveluksen keskeyttäminen on yhteiskunnalle kallista, ja useissa tapauksissa se koituu fyysiseksi, henkiseksi ja taloudelliseksi taakaksi myös nuorelle itselleen. Varusmiespalveluksen keskeytysten vähentämiseksi havaittuihin riskitekijöihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota ennakkoterveystarkastuksessa.

Espoon opiskeluterveydenhoitajilla ei ole aikaisemmin ollut käytössään erillistä opasta koskien ennakkoterveystarkastuksia. Opinnäytetyönä tuotettu opas sisältää yleistä tietoa kutsunnoista sekä toimintaohjeet kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten suorittamiseen. Oppaassa käsitellään sellaisia terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varusmiespalveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen.

Oppaan arviointi toteutettiin kaksipuolisesti, ja arvioinnin perusteella opas muokattiin lopulliseen muotoonsa. Arvioinnin mukaan opas koettiin hyödylliseksi työvälineeksi ennakkoterveystarkastusten suorittamisessa. Erityisenä hyötynä nähtiin, että opas on kattava, selkeä ja sisältää tarvittavan tiedon kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista. Opas palvelee erityisesti terveydenhoitajia, jotka eivät ole suorittaneet aikaisemmin kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia. Opas laitetaan Espoon kaupungin Sharepoint -materiaalipankkiin, josta terveydenhoitajat voivat ladata sen työvälineekseen.

Asiasanat: kutsunnat, kutsuntojen ennakkoterveystarkastus, kutsuntaikäisen terveys, opiskeluterveydenhuolto, varusmiespalvelus

ABSTRACT

Haataja, Outi and Jokela, Lilja. Call-up Health checkups in Espoo. A guide for school nurses.

81p, 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2014.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in nursing, Option in Health Care. Degree: Public Health Nurse.

The aim of this study was to create a thesis regarding military call-up health checkups, and use that report to draft a guide for school nurses working in Espoo. The guide was drafted in collaboration with a school nurse currently working in an upper secondary school in Espoo. The purpose of the guide is to increase school nurses' theoretical knowledge and practical skills to carry out the call-up health checkups in Espoo.

The health checkups play a significant role in preparing a safe and successful military service for the conscript. In Finland every year around 13-15 percent of conscripts abort their service for medical reasons. The most common reasons for dropping out are musculoskeletal injuries and mental health problems. In order to decrease the amount of drop outs, it is important that risk factors are identified and their possible effects on military service assessed at the time of health checkups.

When drafting the guide, the needs and views that the affiliate of the thesis brought forward regarding the checkups were taken into account. The guide listed basic facts about military service, call-ups and the protocol for carrying out the health checkups. The guide touches upon the physical and psychosocial health factors that affect military service. The thesis concerns the theoretic content of the guide, and the whole process of writing the thesis. The theoretic content of the thesis is based on research and experts' views about call-ups and health checkups.

The evaluation of the guide was carried out by four parties: affiliate nurse, the head nurse of Espoo student health care, an expert working in the Finnish Armed Forces and by student peers. The guide was completed in its final form based on the evaluation and received feedback.

According to received feedback, the guide was considered easily accessible and a useful tool to complement health checkups. The evaluators also thought that the guide would be especially helpful for recently graduated health nurses performing checkups with little previous experience. The electronic version of the guide will be posted on a shared site for health nurses working for the city of Espoo.

Keywords: adolescent health, call-up, call-up health checkup, military service, student health care

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KUTSUNNAT JA VARUSMIESPALVELUS	8
2.1 Kutsuntaprosessi.....	8
2.2 Palveluskelpoisuusluokat	10
2.3 Varusmiespalveluksesta.....	11
3 KUTSUNTAIKÄISEN TERVEYS JA SEN VAIKUTUS VARUSMIESPALVELUKSEEN.....	13
3.1 Tuki- ja liikuntaelimestön vammat ja vaivat varusmiespalveluksessa	13
3.2 Yleisimpiä nuorten pitkäaikaissairauksia	16
3.3 Lihavuuden vaikutus palveluskelpoisuuteen.....	18
3.4 Psykososiaalinen hyvinvointi varusmiespalveluksessa	19
3.5 Päihteiden käyttö.....	21
4 KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS ESPOOSSA	24
4.1 Ennakkoterveystarkastuksen toteuttaminen	25
4.2 Terveystarkastajan suorittama ennakkoterveystarkastus.....	28
4.3 Lääkärin suorittama ennakkoterveystarkastus	31
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	34
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI.....	35
6.1 Sähköisen oppaan suunnittelu	37
6.2 Sähköisen oppaan toteutus.....	38
6.3 Sähköisen oppaan arvioinnin suunnittelu	40
7 ARVIOINTI.....	42
7.1 Ensimmäisen arvioinnin tulokset	42
7.2 Ensimmäisen arvioinnin pohjalta tehdyt muutokset.....	44
7.3 Toisen arvioinnin tulokset.....	45
7.4 Toisen arvioinnin pohjalta tehdyt muutokset.....	46
7.5 Oppaan itsearviointi.....	46

8 POHDINTA	48
8.1 Eettisyys	49
8.2 Luotettavuus	50
8.3 Johtopäätökset	51
8.4 Kehittämisideat	52
LÄHTEET	55

LIITE 1 Saatekirje

LIITE 2 Oppaan arviointilomake 1

LIITE 3 Oppaan arviointilomake 2

LIITE 4 Opas

1 JOHDANTO

Suomessa joka vuosi noin 13–15 prosenttia eli noin 3500–4000 varusmiestä keskeyttää varusmiespalveluksen lääketieteellisistä syistä. Keskeyttämisen tavallisimpia syitä ovat tuki- ja liikuntaelimestön vammat ja vaivat sekä mielenterveysongelmat. Varusmiespalveluksen keskeytysten vähentämiseksi havaittuihin riskitekijöihin tulee kiinnittää erityistä huomiota riittävän aikaisin. (UKK-instituutti 2011.) Tähän tarjoutuu tilaisuus opiskeluterveydenhuollossa, kun terveydenhoitajat yhteistyössä lääkärien kanssa suorittavat 18 vuotta täyttävälle kutsunnanalaisille miehille ennakkoterveystarkastuksen (Espoon kaupunki 2013a, 20–22). Siinä tarkoituksena on kartoittaa kutsunnanalaisen eli varusmiespalvelukseen mahdollisesti astuvan miehen terveyden- ja hyvinvointitilaa, sekä arvioida valmiuksia varusmiespalveluksen suorittamiseen (Raanto, 2013). Ennakkoterveystarkastuksella on suuri merkitys varusmiespalveluksen suunnittelussa ja turvallisessa toteutumisessa kutsunnanalaisen ja Puolustusvoimien näkökulmasta (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 7).

Terveydenhoitajilla ja lääkäreillä tulee olla riittävät tiedot, taidot ja valmiudet ennakkoterveystarkastuksen tarkoituksesta ja sen suorittamiseen (Raanto, 2013; Kesti, 2013). Puolustusvoimiin kuuluvat Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta ovat toimittaneet ennakkoterveystarkastuksia suorittaville lääkäreille suunnatun Terveystarkastusohje-nimisen ohjekirjan, joka sisältää selvityksen muun muassa varusmiespalveluksesta, kutsunnoista ja niiden ennakkoterveystarkastuksista, palveluskelpoisuudesta sekä yleensä palveluksen reunaehdoista (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 5–6). Espoossa terveydenhoitajille ei ole suunnattu erillistä ohjekirjaa ennakkoterveystarkastuksesta.

Opinnäytetyön keskeisenä osana on kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia käsittelevä sähköinen opas (liite 4), joka on suunnattu työväliseksi Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa ennakkoterveystarkastuksia suorittaville terveydenhoitajille. Se sisältää yleiskatsauksen kutsunnoista ja ohjeita kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten toteuttamiseen. Lisäksi oppaassa käsitellään niitä terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varusmies-

palveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Opas laitetaan Espoon kaupungin internet-sivuilla olevaan Sharepoint-materiaalipankkiin, jossa se on helposti terveydenhoitajien saatavilla.

Opas pohjautuu opinnäytetyömme teorianäyttöön ja yhteistyökumppaneiltamme saatuihin tietoihin kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista. Rajasimme opinnäytetyön koskemaan pääosin nuoria miehiä, sillä kutsunnanalaisuus koskee Suomessa ainoastaan miespuolisia Suomen kansalaisia. Huomioimme varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvat naiset ennakkoterveystarkastusosiossa, sillä Espoon opiskeluterveydenhuollossa naisilla on mahdollisuus osallistua lääkärin suorittamaan varusmiespalvelusta edeltävään ennakkoterveystarkastukseen.

Toteutamme oppaan yhteistyössä erään Espoon kaupungin lukion terveydenhoitajan kanssa. Hän ehdotti meille opinnäytetyöaihetta kutsuntojen ennakkoterveystarkastukseen liittyen. Lisäksi oppaan toteutuksessa on ollut mukana Puolustusvoimien kutsuntoja järjestävä ja toteuttava asiantuntija. Molemmat yhteistyökumppanimme pitävät tärkeänä, että terveydenhoitajien tietoja, taitoja ja valmiuksia kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista on tarpeen kartuttaa.

2 KUTSUNNAT JA VARUSMIESPALVELUS

Asevelvollisuuslain mukaan asevelvollinen on jokainen miespuolinen 18–60-vuotias Suomen kansalainen, mikäli ei toisin säädetä. Asevelvollisuuden suorittaminen koostuu osallistumisesta palveluskelpoisuuden tarkastukseen ja kutsuntaan, varusmiespalveluksesta, kertausharjoituksista, ylimääräisestä palveluksesta ja liikekannallepanon aikaisesta palveluksesta. (Asevelvollisuuslaki, 1438/2007, 2§.)

Kutsunanalainen on miespuolinen Suomen kansalainen, joka täyttää kutsuntavuonna 18 vuotta. Hän voi olla myös edellisiin kutsuntoihin saapumatta jäänyt alle 30-vuotias, jos häntä ei ole erikseen tarkastettu, tai hänet on määrätty uudelleen tarkastettavaksi. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 11.) Puolustusvoimien aluetoimisto järjestää kutsunnat elo-joulukuussa jokaisessa Suomen kunnassa. Kutsuntojen tarkoituksena on selvittää varusmiespalvelukseen astuvan miehen palveluskelpoisuus, asepalveluspaikka ja palvelukseen astumisaika. Myös palveluksesta vapauttaminen tai palvelusajan siirtäminen myöhemmäksi tapahtuu kutsuntavaiheessa. (Puolustusvoimat 2013, 13.)

2.1 Kutsuntaprosessi

Kutsuntojen ensimmäisessä vaiheessa jokaiselle kutsunanalaiselle lähetetään kirje kotiosoitteeseen, joka sisältää kyselylomakkeen palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten, Varusmies-kirjasen, sekä kutsuntakuulutuksen, josta selviää kutsuntatilaisuuden järjestämisaika ja -paikka kutsunanalaisen kotikunnassa (Puolustusvoimat 2013, 13). Kyselylomakkeella selvitetään etukäteen kutsunanalaisen palveluskelpoisuutta ja toiveita palveluspaikan ja koulutushaaran suhteen. Se täytetään huolellisesti ja otetaan mukaan kutsuntoja edeltävään ennakkoterveystarkastukseen. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 11.)

Kutsunanalainen veloitetaan osallistumaan ennen syksyn kutsuntatilaisuutta pidettävään ennakkoterveystarkastukseen (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 11). Ennakkoterveystarkastuksen suorittavat terveydenhoitaja ja lääkäri yhteistyössä (Espoon kaupunki 2013a, 20–22). Kutsuntatilaisuuteen on mahdollista osallistua ilman ennakkoterveystarkastusta, sillä kutsuntatilaisuudessa on aina paikalla lääkäri, joka tarvittaessa suorittaa kutsunanalaisen terveystarkastuksen kutsuntatilaisuuden yhteydessä. Kutsuntatilaisuudessa toteutettu terveystarkastus ei vastaa laadullisesti kutsuntojen ennakkoterveystarkastusta ajanpuutteen ja resurssipulan vuoksi. (Raanto, 2013.)

Kutsunanalaisen tulee lain mukaan osallistua kutsuntakuulutuksessa määritettyyn kutsuntatilaisuuteen henkilökohtaisesti, ellei häntä ole siitä vapautettu. Kutsuntatilaisuus alkaa yleisellä tiedotustilaisuudella ja jatkuu kutsunanalaisen henkilötietojen ja terveydentilan selvittämisellä, ennen kutsuntalautakunnan eteen menemistä. Tilaisuuden päätarkoituksena on tehdä kutsunanalaisia koskevia päätöksiä palveluskelpoisuudesta, ja päättää varusmiespalveluksen aloittamisaika ja -paikka. Kutsuntatilaisuudessa päätetään myös mahdollisesta varusmiespalveluksesta vapauttamisesta, esimerkiksi siviilipalveluksesta, ja kuullaan kutsunanalaisen toiveita palveluspaikasta ja -ajasta. (Puolustusvoimat 2013, 14; Raanto, 2013.)

Jos kutsunanalaisen vakaumukselliset syyt estävät häntä suorittamasta asevelvollisuuttaan aseellisessa palveluksessa, voidaan hänet vapauttaa aseellisesta palveluksesta ja määrätä aseettomaan palvelukseen (Asevelvollisuuslaki, 1438/2007, 67§). Aseettoman palveluksen kesto on 255 tai 347 vuorokautta. Jos taas kutsunanalaisen vakaumukselliset syyt estävät suorittamasta varusmiespalvelusta, hän saa siitä vapautuksen ja hänet määrätään suorittamaan siviilipalveluslaissa säädettyä siviilipalvelusta. Siviilipalvelusaika on 347 vuorokautta (Siviilipalveluslaki, 1446/2007, 4§). Siviilipalvelukseen vakaumuksellisista syistä hakeutuva tekee hakemuksen työ- ja elinkeinoministeriön siviilipalveluslomakkeella. (Puolustusvoimat 2013, 17; Maavoimien esikunta 2013b.) Jokaisella kutsunanalaisella on mahdollisuus hakea siviilipalvelukseen hakemuksella kutsunnoissa tai niiden jälkeen sekä varusmiespalveluksen aikana tai jälkeen

(Siviilipalveluskeskus i.a). Jehovan todistajat -uskontokuntaan kuuluvat eivät vakaumuksellisista syistä suorita lainkaan varusmies- tai siviilipalvelusta. He hakevat erillisellä hakemuksella lykkäystä varusmies- tai siviilipalvelukseen kolmen vuoden välein enintään sen vuoden loppuun, kunnes täyttävät 28 vuotta. (Puolustusvoimat 2013, 17; Maavoimien esikunta 2013b.)

2.2 Palveluskelpoisuusluokat

Palveluskelpoisuusluokkia on yhteensä viisi: A-,B-,C-,E- ja T -luokka. A-luokkaan kuuluva on terve ja hyväkuntoinen ja hän voi hakeutua kaikkiin palvelustehtäviin ja erikoisjoukkoihin. B-luokitettu sijoitetaan johonkin hänelle sopivaan koulutushaaraan ja –tehtävään. Tässä koulutushaarassa ja –tehtävässä huomioidaan kutsunanalaisella oleva jokin sairaus, vamma, vika tai häiriö, esimerkiksi alentunut kuulo, joka on terveydellinen este toimia varusmiespalveluksen sotilaallisissa tehtävissä. Sotilaallisissa tehtävissä kutsunanalaisen haitallinen terveydellinen ominaisuus saattaa aiheuttaa suuren riskin hänelle itselleen tai muille koulutettaville ja kouluttajille. Jos näiden riskien lisääntyminen on huomattavaa tai pitkäaikaista, on harkittava C-luokitusta. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 43–44.)

C-luokiteltu vapautetaan rauhanaikaisesta palveluksesta jonkin useimmiten pysyvän terveydellisen haitan tai ominaisuuden takia, joka rajoittaa toimintakykyä ja palveluksen suorittamista. C-luokiteltu voidaan kuitenkin määrätä uudelleen kutsuntaan yleisen liikekannallepanon aikana. E-luokittelun saa kutsunanalainen, jolla on sellainen vamma tai sairaus, joka on toistaiseksi esteenä palvelukseen astumiselle, mutta joka todennäköisesti paranee. Yleensä E-luokkaan määrätään 1–3 vuodeksi kerrallaan, jonka jälkeen kutsuntoihin kutsutaan uudelleen. T-luokkaan määrätään asevelvollinen, jonka epäillään vaarantavan omaa tai muiden palvelusturvallisuutta joistakin muista kuin lääketieteellisistä syistä. Usein tiedot ja perustelut asepalveluksen esteellisyydelle tulevat muilta viranomaisilta. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 43–44.)
Palveluskelpoisuusluokan määrittelyyn ja varusmiespalveluksesta suoriutumi-

seen vaikuttavia nuoren terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä käsitellään luvussa kolme. Alla olevaan taulukkoon (taulukko 1) on tiivistetty palveluskelpoisuusluokat.

TAULUKKO 1. Palveluskelpoisuusluokat (Mukaiillen lähdettä: Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012,43–44.)

A	Terve ja hyväkuntoinen, voi hakeutua kaikkiin palvelustehtäviin ja erikoisjoukkoihin.
B	Sijoitetaan johonkin sopivaan koulutushaaraan ja tehtävään, jossa otetaan huomioon hänellä oleva sairaus, vamma, vika tai häiriö.
C	Vapautetaan rauhanaikaisesta palveluksesta pysyvän terveydellisen haitan tai ominaisuuden takia.
E	Vamma tai sairaus, joka on toistaiseksi esteenä palvelukseen astumiselle, mutta todennäköisesti paranee.
T	Asevelvollisen epäillään vaarantavan omaa tai muiden palvelusturvallisuutta jostakin muusta kuin lääketieteellisestä syystä.

2.3 Varusmiespalveluksesta

Varusmiespalveluksen perusteena on yleinen asevelvollisuus. Sen tarkoitus on kouluttaa asevelvolliset sotilaallisen maanpuolustuksen erilaisiin tehtäviin sodan ajan varalle. Jokainen asevelvollinen koulutetaan kykyjensä ja taipumustensa mukaisesti suunniteltuihin sodan ajan tehtäviin. Näissä sijoituksissa huomioidaan asevelvollisen ennalta saama koulutus ja mahdollisesti tuleva ammatti. Varusmiespalvelus koostuu peruskoulutuskaudesta, erikoiskoulutuskaudesta, joukkokoulutuskaudesta ja mahdollisista johtajakaudesta. Palvelusaika varusmiespalveluksessa on 165, 255 tai 347 vuorokautta koulutettavan sodan ajan tehtävästä riippuen. (Puolustusvoimat 2013, 12,15.)

Varusmiespalvelus alkaa kahdeksan viikon pituisella peruskoulutuskaudella. Peruskoulutuskauden tavoitteena on, että alokkaat oppivat sotilaan perustaidot sekä yhteistoiminnan perusteet toimimalla ja asumalla yhdessä. Alokkaat oppi-

vat lisäksi työskentelemään sotilasorganisaatiossa, ymmärtämään sotilaallisen järjestyksen ja käskyvaltasuhteiden merkityksen joukolle sekä saatujen tehtävien yksittäiselle sotilaalle asettamat velvoitteet. Varusmiespalveluksessa toteutetaan sotilaallista kuria. Sotilaallinen kuri tarkoittaa annettujen määräysten ja käskyjen noudattamista täsmällisesti. Peruskoulutuksen aikana suoritettavassa sotilaan perustutkinnossa mitataan alokkaan taitoja ase- ja ampumakoulutuksessa, taistelu- ja marssikoulutuksessa sekä liikuntakoulutuksessa. Peruskoulutuskaudella tehdään alokkaiden jatkokoulutusvalinnat. Alokkaat määrätään eri koulutushaaroihin ja -ryhmiin sekä johtajakoulutukseen tai erikoiskoulutuskursseille. (Maavoimien Esikunta Henkilöstöosasto 2010, 20,47.)

3 KUTSUNTAIKÄISEN TERVEYS JA SEN VAIKUTUS VARUSMIESPALVELUKSEEN

Perusterve nuori selviää fyysisen terveytensä puolesta varusmiespalveluksesta hyvin (Puolustusvoimat 2013, 17). Suomessa viime vuosina varusmiesten fyysinen kunto on kuitenkin heikentynyt ja lihavuus yleistynyt. Samaan aikaan varusmiespalveluksen keskeyttäminen on yleistynyt. Vuosittain noin 13–15 prosenttia varusmiehistä keskeyttää varusmiespalveluksen lääketieteellisten syiden takia. Yleisimpiä syitä varusmiespalveluksen keskeyttämiseen ovat tuki- ja liikuntaelimistön vammat ja vaivat sekä mielenterveysongelmat. Palveluksen keskeyttämiseen on läheisesti yhteydessä heikot tulokset fyysisestä kuntoa mittaavissa testeissä. Varusmiespalveluksen keskeyttäminen on yhteiskunnalle kallista, mutta koituu fyysiseksi, henkiseksi ja taloudelliseksi taakaksi myös nuorelle itselleen muun muassa syrjäytymisriskin takia. (Taanila, Hemminki, Suni, Pihlämäki & Parkkari 2011, 1–14.)

Kutsuntavaiheessa kutsunanalainen nuori saa Varusmies-kirjasen, joka sisältää katsauksen siitä, millaista fyysistä terveyttä varusmiespalveluksessa vaaditaan. Varusmiespalvelus sisältää fyysistä koulutusta lähes puolet koko varusmiespalvelusajasta. Varusmies-kirjanen ohjaa palvelukseen astuvia nuoria kunnan tarkkailuun ja sen kohottamiseen jo ennen palvelukseen astumista. Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet varusmiespalveluksessa ovat kestävyys- ja lihasvoima. Näiden ominaisuuksien parantamiseen Varusmies-kirjanen antaa selkeät ohjeet. (Puolustusvoimat 2013, 17–18.)

3.1 Tuki- ja liikuntaelimistön vammat ja vaivat varusmiespalveluksessa

Tavallisimpia syitä varusmiespalveluksen keskeyttämiseen ovat tuki- ja liikuntaelimistön vammat ja vaivat (Taanila ym. 2011, 1–14). Tuki- ja liikuntaelimistön vammoja ovat erilaiset murtumat sekä nivel-, lihas- ja jännevammat, jotka aiheutuvat kaatumisen, putoamisen, iskun tai iskeytymisen seurauksena (Cast-

ren, Korte & Myllyrinne 2012). Sotilaslääketieteen keskus, Pääesikunta, Porin Prikaatti sekä UKK-instituutti ovat toteuttaneet vuosina 2006–2008 varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisy tutkimuksen (VASTE). VASTE - tutkimus toteutettiin kahdessa osassa, vuosina 2006-2007 ja 2007-2008 Porin Prikaatissa. Tutkimuksen ensimmäisessä osassa (2006-2007) ilmenee, että puolen vuoden varusmiespalveluksen aikana noin 70 prosenttia varusmiehistä hakeutui varuskunnan terveysasemalle tuki- ja liikuntaelinvaivan tai -vamman vuoksi. Näistä tuki- ja liikuntaelinvaivoista ja -vammoista 70 prosenttia oli rasitusperäisiä ja 30 prosenttia äkillisiä, mikä johtuu varusmiehen fyysisen rasituksen lisääntyneestä kuormituksesta erityisesti palveluksen alussa. VASTE - tutkimuksen mukaan useimmiten tuki- ja liikuntaelimistön vaivat kohdistuvat polveen, selkään, nilkkaan sekä jalkaterään. VASTE -tutkimuksessa havaittiin, että nuorten miesten huono fyysinen kunto, suuri painoindeksi sekä vyötärölihavuus, aikaisemmat tuki- ja liikuntaelin vaivat ja heikko koulumenestys ennustivat tuki- ja liikuntaelinvammojen esiintymistä varusmiespalveluksessa. (Parkkari, Suni & Taanila 2011, 60–64.) Lisäksi tupakoinnilla, vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella, selkärangan alentuneella liikkuvuudella ja huonolla vartalon lihaskesävyydellä on yhteys tuki- ja liikuntaelinvammoihin (Parkkari, Suni & Taanila 2009, 10; Parkkari ym. 2011, 60–64).

Varusmiehillä yleisin tuki- ja liikuntaelinvaiva on alaselkäkipu. Se on yleinen kivun syy myös muuten nuorilla. Kahdeksan prosenttia 12–18-vuotiaista nuorista kärsii kroonisista selkävaiuista ja neljäsosa toistuvista selkävaiuista. (Parkkari ym. 2009, 10.) VASTE (2006–2007) -tutkimuksen mukaan joka neljännelle varusmiehistä ilmaantui puolen vuoden seurannan aikana terveysasemakäyntiä vaativa alaselkävaiva (Parkkari ym. 2011, 62).

VASTE (2006-2008) -tutkimuksessa toteutettiin vuosina 2007-2008 Porin Prikaatissa interventiotutkimusosuus, jossa pyrittiin lihaskuntoa, kehon hallintaa ja liiketaitoa parantavan harjoitusohjelman ja neuvonnan avulla vähentämään äkillisiä tuki- ja liikuntaelinvammoja. Tutkimukseen (2007-2008) osallistui neljä komppaniaa, joista kaksi komppaniaa osallistui interventio-osuuteen, ja toiset kaksi komppaniaa muodostivat kontrolliryhmän ja suorittivat palveluksen kuten

aiemminkin. Tässä interventiotutkimuksessa havaittiin, että neuvonnan sekä säännöllisen harjoitusohjelman avulla voidaan merkittävästi ennaltaehkäistä äkillisiä tuki- ja liikuntaelinvammoja, erityisesti nilkka- ja yläraajavammoja. Tuki- ja liikuntaelinvammoja ehkäistävästä harjoittelusta hyötyivät eniten heikoimmassa kunnossa olleet varusmiehet. Tutkimuksessa heikoimmassa kunnossa olevien nilkkavammat vähentyivät jopa 83 prosenttia. Tuki- ja liikuntaelinvammoja varusmiespalveluksessa voitaisiin todennäköisesti vähentää tehokkaimmin kehittämällä varusmiesten kestävyyskuntoa, alaraajojen lihasvoimaa sekä vartalolihaskestävyyttä jo ennen varusmiespalveluksen aloittamista. Vammojen ehkäisyssä saattaisi tehostaa tämänhetkistä parempi nuorten miesten painonhallinnanohjaus. Turvallinen tapa lisätä liikuntaa on asteittainen fyysisen aktiivisuuden lisääminen, mikä on pyritty huomioimaan varusmiespalveluksen liikuntakoulutuksessa. Tästä huolimatta erityisesti palveluksen ensimmäiset viikot vaikuttavat olevan fyysisesti liian kuormittavia isolle osalle varusmiehistä. (Parkkari ym. 2011, 60–64.)

VASTE (2006-2008) -tutkimuksen osana on toteutettu opas varusmiesten selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn. Oppaassa on esitelty käytännönläheisesti varusmiesten selkävammojen ja tapaturmien vaaranpaikat varusmiespalveluksessa. Lisäksi siinä on hyviä vinkkejä ja toimintaohjeita selkävammojen ja tapaturmien ennaltaehkäisyyn. (Suni & Parkkari 2011, 3, 5.)

Liikuntaturvallisuus ja tuki- ja liikuntaelinvammojen ja vaivojen ennaltaehkäisy tulee huomioida jo ennen varusmiespalvelusta (Parkkari ym. 2011, 60–64). Tuki- ja liikuntaelinvammoja ehkäistään yksilöön ja ryhmään kohdistuvilla toimenpiteillä. Yksilötasolla tuki- ja liikuntaelinvammoja voidaan ehkäistä esimerkiksi kypsymisasteen huomioivalla voimaharjoittelulla ja säännöllisellä kehon hallinta- ja liiketaitoharjoittelulla osana alkulämmittelyä sekä loppuverryttelyä. Lisäksi ryhmätasolla tapaturmia ehkäistään muun muassa turvallisuutta lisäävillä muutoksilla liikuntalajien säännöissä ja välineissä. Liikuntatapaturmien vähentämisessä oikea tapa ei ole välttää urheilua, vaan lisätä liikunnan monipuolisuutta ja turvallisuutta. Nuorten, heidän vanhempien sekä erilaisten urheiluseurojen valmentajien ja ohjaajien tulee olla tietoisia tapaturmariskiä vaikuttavista tekijöistä.

Kouluissa on monia keinoja vaikuttaa liikuntatapaturmien ehkäisyyn. Liikunta- ja terveystiedon oppitunneilla on tärkeä käsitellä eri liikuntalajien tapaturmariskejä, tapaturmista aiheutuvia vammoja ja vaivoja sekä keinoja niiden vähentämiseksi. Terveystietäjällä on merkittävä rooli vammojen huolellisessa jälkihoidossa ja tarpeen vaatiessa jatkotutkimuksiin ohjaamisessa. (Parkkari ym. 2009, 11–13.)

3.2 Yleisimpiä nuorten pitkäaikaissairauksia

Astma, allergiat, laktoosi-intoleranssi sekä diabetes ovat tavallisimpia pitkäaikaissairauksia ja ne ovat lisääntyneet myös nuorten keskuudessa 1970-luvulta asti. Noin kymmenesosalla 12–18-vuotiaista esiintyy pitkäaikaissairauksia, joista on heille haittaa. (Rimpelä 2005.)

Osalla varusmiehistä astmaattiset oireet ilmaantuvat ensimmäisen kerran, lisääntyvät tai alkavat uudelleen varusmiespalveluksen aikana. Syynä tähän pidetään muun muassa pölyä, lisääntynyttä fyysistä rasitusta ja siviiliolosuhteita useammin esiintyviä hengitystieinfektioita. Terveystieteilijöiden syistä tapahtuneista varusmiespalveluksen keskeytyksistä noin 5–8 prosenttia on johtunut astmasta. Ennakkoterveystarkastuksessa tulee arvioida astmaatikon tilanne huolellisesti ja tarvittava astmalääkitys tarkastaa vielä 3–4 kuukautta ennen varusmiespalveluksen alkua. (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 9–10.) Astma-diagnoosin saanut kutsunnanalainen voidaan osoittaa palveluskelpoisuusluokkaan A, kun kutsunnanalaisen fyysinen suorituskyky on normaali. Tällöin voidaan myös harkita astmalääkityksen tehostamista tai aloittamista palveluksen ajaksi. Palveluskelpoisuusluokkaa B ei käytetä pelkästään astma-diagnoosilla ja E-luokitusta vain poikkeustapauksissa erikoissairaanhoidon konsultoinnin jälkeen. Mikäli astmalääkityksestä huolimatta keuhkofunktio on alentunut tai astmassa ilmenee vaikeaoireisia pahenemisvaiheita, voidaan harkita C-luokitusta. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 83.)

Ennakkoterveystarkastuksessa tulee huomioida erityisesti atooppista ihottumaa ja psoriaasista sairastavien ihon kunto. Atooppinen ihottuma ja psoriaasis voivat

pahentua stressitekijöiden vaikutuksesta ja leirioloissa, jossa paikallishoitojen toteuttaminen on haastavaa ja epäsäännöllistä sekä hygieniaolosuhteet ovat puutteelliset. Varusmiespalvelus sujuu hyvin, kun ihotilanne on hyvä, itsehoito rasvauksineen toimii ja kutsunanalaisella on hyvä hoitomotivaatio. Ihosairaudet ovat tavallisesti kroonisia, joten E-luokitusta harkitaan vain tuoreen hankalaoireisen ihosairauden tutkimuksia ja hoitoa varten. Kaikki vaikeaoireiset ihosairaudet luokitellaan kuitenkin pääasiassa C-luokkaan. (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 10, 12.)

Kaikkien laktoosi-intoleranssista kärsivien kutsunanalaisien palveluskelpoisuusluokka on A, sillä Puolustusvoimat järjestävää heille laktoosittoman ruokavalion (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 6). Myös keliakiaa dieettihoidolla oireettomasti sairastavat luokitellaan A-luokkaan. Harkinnan mukaan voidaan tuoreet keliakiaan sairastuneet kutsunanalaiset osoittaa E-luokkaan 1–2 vuodeksi ja muut keliakiaa sairastavat erityistapauksissa C-luokkaan. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 89.) Tiettyihin tehtäviin, esimerkiksi lentävään henkilöstöön, laivapalvelukseen, sukeltajiin, laskuvarjojääkäreihin ja rajavartiolaitokselle keliakikkoa ei kuitenkaan hyväksytä, sillä kaikissa joukko-osastoissa ei keliakikon dieettiä ole tarjolla (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 7).

Diabetes-diagnoosin saanut kutsunanalainen osoitetaan aina ennakkoterveys-tarkastuksessa C-luokkaan. Ilman komplikaatioita diabetesta sairastavan kutsunanalaisen on mahdollista osallistua diabeetikkojen keskitettyyn erilliseen tarkastukseen käytyään ensin kutsunnoissa. Diabeetikko saa ohjeistusta erilliseen tarkastukseen hakeutumisesta kutsunnoissa tai ottamalla yhteyttä omaan aluetoimistoonsa. Erillisessä tarkastuksessa arvioidaan tapauskohtaisesti diabeetikon kykyä suorittaa varusmiespalvelus. Diabeetikon palvelukseen hyväksymisen pääkriteerit ovat, että diabeteksen kesto on ollut vähintään kaksi ja enintään kymmenen vuotta, diabeteksen hoitotasapaino on ollut hyvä eikä kutsunanalaisella ole lähimenneisyydessä ilmaantunut vakavaa verensokerin laskun aiheuttamaa toimintakyvyttömyyttä. Mikäli diabeetikon katsotaan olevan erillisessä tarkastuksessa palveluskelpoinen, luokitellaan hänet tavallisesti A-

luokkaan. (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 7–8.) Diabeetikot suorittavat varusmiespalveluksensa Panssariprikaatissa 1.1.2015 alkaen (Raanto, 2013).

Nuorten stressioireet, joita ovat esimerkiksi väsymys, niska-, hartia- ja alaselkäkivut, jännittyneisyys ja hermostuneisuus, ovat yleistyneet 1990-luvun lopulla ja 2000-luvun alussa. Nuorten stressioireet selittyvät sekä fyysisillä, että psykososiaalisilla tekijöillä. Fyysisten tekijöiden, kuten niska-, hartia- ja alaselkäoireiden yleistymisen taustalla on oletettavasti staattisissa asennoissa vietettävän ajan piteneminen. Tähän vaikuttaa tietokoneiden sekä informaatio- ja kommunikaatioteknologian lisääntynyt käyttö, liikkumisen ja liikuntatuntien väheneminen sekä välitunti- ja oppituntijärjestelyt. (Rimpelä 2005.)

Todennäköisiä yleistyneen väsymyksen selityksiä nuorten keskuudessa ovat nukkumaanmenoajan myöhentyminen, lyhyet yöunet sekä pahoinvointia selittävät yhteiskunnalliset syyt. Stressioireisiin liittyy usein myös muita terveyden häiriitä ja epäonnistumisen kokemuksia eri elämänalueilla. Koulujen ja oppilaitosten terveydenhuolto ja sen yhteistyö koulun oppilas- ja opiskelijahuollon kanssa on tärkeässä roolissa nuorten ongelmien ennaltaehkäisemisessä ja varhaisessa puuttumisessa sekä avun ja tuen antamisessa. (Rimpelä 2005.)

3.3 Lihavuuden vaikutus palveluskelpoisuuteen

Varusmiespalvelukseen saapuvien nuorten keskipaino on noussut lähes kuusi kiloa 1990-luvun alusta lähtien. Ennakkoterveystarkastuksessa on tärkeä huomioida lihavuus, antaa painonpudotusohjeet ja tarvittaessa järjestää painonpudotuksen seuranta. (Sotilaslääketieteen Keskus 2012, 8.) Nuorten lihavuutta arvioidaan usein pituuspainon tai painoindeksin avulla (Käypä hoito 2012). Painoindeksissä eli BMI:ssä paino jaetaan pituuden neliöllä. Suositusten mukaan painoindeksin olisi hyvä olla välillä 18,5–25 kg/m². Lievää lihavuutta on, jos BMI on 25,0–29,9 kg/m², merkittävää lihavuutta, jos BMI on 30,0–34,9 kg/m², ja vaikeaa lihavuutta, jos BMI on 35,0–39,9 kg/m². Sairaalloiseksi lihavuudeksi määritellään, kun BMI on 40,0 kg/m². (THL 2013.)

Mikäli lihavuusdiagnoosin saaneen kutsunnanalaisen toimintakyky on hyvä, voidaan hänet luokitella A-luokkaan kuuluvaksi, tai jos toimintakyky on tyydyttävä, B-luokkaan kuuluvaksi. Jos kutsunnanalaisen BMI -arvo on yli 30 ja kunto on huono sekä kutsunnanalaiselle nähdään tarve lihavuuden vuoksi lisätutkimuksiin tai hoitoon, voidaan hänet tällöin luokitella E-luokkaan. Kutsunnanalainen voidaan luokitella C-luokkaan, jos hänen toimintakykynsä on huono eikä laihduttaminen onnistu tai hänen kuntosensa ja toimintakykynsä on huono ja BMI-arvonsa on yli 35. (Sotilaslääkätieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 55.)

Nuorten lihavuus on lisääntynyt merkittävästi niin Suomessa kuin muualla maailmassa. Suomessa 12–18-vuotiaiden ylipainoisten ja lihaviiden osuus on kolminkertaistunut kolmen viime vuosikymmenen aikana. Nuorten merkittävä lihavuuden riskitekijä on vanhempien lihavuus ja terveystietämättömyys. Myös liikkumattomuus sekä vähäinen nukkuminen lisäävät lihavuuden riskiä. (Käypä hoito 2012.)

3.4 Psykososiaalinen hyvinvointi varusmiespalveluksessa

Varusmiespalveluksessa nuori joutuu kohtaamaan uudenlaiset elinolot, jotka voivat etenkin palveluksen alkuvaiheessa kuormittaa nuoren fyysistä ja psyykkistä koettua hyvinvointia. Nyky-yhteiskunnan vapautta ja yksilöllisyyttä korostavassa kulttuurissa kasvanut nuori voi kokea suuria sopeutumisvaikeuksia totutelllessaan varusmiespalveluksen kurinalaiseen ympäristöön. (Lumme 2007, 7, 11.)

Varusmiespalveluksessa nuoret elävät sisäoppilaitosmaisessa ympäristössä, jossa korostuu voimakas yhteisöllisyys sekä varusmiesten käskyttämiseen oikeuttavat käskyvaltasuhteet (Maavoimien Esikunta Henkilöstöosasto 2010, 16, 51–52). Varusmiespalveluksen aikana noudatetaan tiukkaa ylhäältä ohjattua sotilaallista täsmällisyyttä, ja sotilaselämän muodollisuuksia (Lumme 2007, 46, 57). Varusmiespalveluksessa nuoren omille mielihaluille ja toiminnalle on siviili-

lielämään verrattuna huomattavasti vähemmän tilaa ja totut elintavat sekä toimintamallit suurimmaksi osaksi kielletään. Varusmiespalveluksessa nuorilla on tarkasti rajatut vapaudet ja heidän oletetaan noudattavan täsmällisesti paitsi annettuja määräyksiä, myös kellontarkkaa päiväjärjestystä. (Hoikkala, Salasuo & Ojajarvi 2009, 71, 80–81.) Nuori voi kokea simputuksena eli henkisenä kiu- saamisena ylhäältä ohjatun toiminnan, jonka tavoitteena on usein kouluttaa yksilön toimintakykyä sekä kehittää joukon suorituskykyä suunnitelmallisesti (Maavoimien Esikunta Henkilöstöosasto 2010, 58).

Varusmiespalveluksen erityispiirteisiin kuuluu aseiden käsittely ja ammutaharjoitukset. Taisteluharjoitukset voivat aiheuttaa varusmiehelle voimakasta psyykkistä painetta, joka ilmenee pelkona ja ahdistuksena. Painetta voi aiheuttaa haastavat fyysiset taistelukenttäolosuhteet, huoli omasta turvallisuudesta sekä huoli taistelutehtävän onnistumisesta. (Maavoimien Esikunta Henkilöstöosasto 2010, 146.)

Edellä mainituille varusmiespalveluksen tilanteille altistuminen voi johtaa nuoren turvallisuuden tunteen vähenemiseen. Tämä voi ilmetä nuoren kokemana voimakkaana psyykkisenä stressinä. Se voi kroonistuessaan johtaa varusmiespalveluksen keskeytykseen; nuori ei suostu tai kykene sopeutumaan kurivaltaan, vaan kapinoi jatkuvasti armeijajärjestelmää vastaan. (Hoikkala ym. 2009, 82.)

Kutsuntaikäisen ennakkoterveystarkastus on ainutlaatuinen ja usein myös viimemainen tilaisuus tavata nuori mies kasvatusten ja tehdä ammattilaisen tilannearvio tarkastettavan nuoren hyvinvoinnista (Stengård Appelqvist-Schmidlescher, Upanne, Parkkola & Henrikson 2008, 29). Ennakkoterveystarkastuksessa on tavoitteena selvittää kutsunanalaisen fyysisen terveyden lisäksi kutsunanalaisen psykososiaalisen hyvinvoinnin tila. Ennakkoterveystarkastuksessa tarkastellaan yhdessä kutsunanalaisen kanssa hänen elämäntilannettaan hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta, elämäntapoja, kaveri- ja seurustelusuhteita, kouluviihtyvyyttä, itsenäistymiseen ja kotoa pois muuttoon liittyviä asioita, kutsunanalaisen omia huolenaiheita sekä päihteidenkäyttöä. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

Ennakkoterveystarkastuksessa arvioidaan myös mielenterveyden häiriöiden merkitystä kutsunanalaisen toimintakyvylle sekä hänen omalle ja muiden palvelusturvallisuudelle. Varusmiespalvelukseen ei voi astua, jos kutsunanalainen kärsii vaikeista mielenterveyden häiriöistä. Näitä ovat esimerkiksi kaksisuuntainen mielialahäiriö, pitkäaikainen psykoottistasoinen häiriö, sekä epäsosiaalinen tai tunne-elämältään epävakaata persoonallisuus. Varusmiespalvelukseen voi kuitenkin astua muista psyykkisistä oireista kärsivä, jos sen hetkiset oireet eivät vaikuta hänen toimintakykyyn rajoittavasti. Jos mielenterveyshäiriön vakavuudesta on epäselvyyttä, voi varusmiespalveluksen siirto olla perusteltua, mutta toistuvia palveluksen aloituksen siirtoja ei suositella. (Laukkala, Henrikson & Ponteva 2013.)

Varusmiehille on tarjolla monenlaista apua ja tukea varusmiespalveluksesta suoriutumiseen varusmiespalveluksen aikana. Varusmiespalvelus- ja siviiliongelmassa varusmies voi ottaa yhteyttä esimerkiksi sotilasesimiehiin, sosiaalikuuraattoriin ja sotilaspappiin. Terveystuon peruspalvelut järjestetään Sotilaslääketieteen keskuksen toimesta. (Puolustusvoimat 2013, 23–24.) Terveystuon ja hyvinvointilaitos on toteuttanut vuonna 2004 käynnistetyn Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen -nimisen yhteistyöhankkeen Puolustusvoimien kanssa. Tämä yhteistyöhankke tarjoaa tukea varusmiespalveluksen psykososiaalisista syistä keskeyttäville varusmiehille. Käytännössä se tarkoittaa sosiaalikuuraattorien tuki-, ohjaus- ja keskustelupalveluja liittyen varusmiehen elämänhallinnan eri osa-alueisiin kuten ihmissuhteisiin ja terveyteen. (Puolustusvoimat 2013, 34–35; Stengård, Appelqvist-Schmidlescher, Upanne, Savolainen, Haarakangas & Ahonen 2010, 3.)

3.5 Päihteiden käyttö

Suomalaisten nuorten päihteidenkäytöstä tehdyt tutkimukset osoittavat nuorten tupakoinnin ja alkoholin käytön vähentyneen, ja vastaavasti laittomien huume-kokeiluiden ja nuuskan käytön lisääntyneen 2000-luvulla (Kinnunen, Lindfors,

Pere, Ollila, Samposalo & Rimpelä 2013, 15). Yksi merkittävimmistä nuorten terveysongelmista on kuitenkin alkoholin humalakäyttö (Rimpelä 2005). Nuorten terveystapatutkimuksen (2007) mukaan 18–vuotiaista nuorista miehistä noin 41 prosenttia juo alkoholia kerran viikossa, ja noin 41 prosenttia juo alkoholia humalahakuisesti kerran kuukaudessa (Stengård ym. 2008, 17). Alkoholin käyttö on huumeiden käyttöä huomattavasti yleisempää suomalaisten nuorten keskuudessa. Nuorten terveystapatutkimuksen (2007) mukaan 18–vuotiaista nuorista miehistä noin 43 prosenttia tuntee huumeita kokeilleita ihmisiä ja noin 20 prosenttia nuorista miehistä on kohdannut huumetarjontaa. Pääkaupunkiseudulla huumetarjonta on yleisempää muuhun Suomeen verrattuna. Tavallisin huume suomalaisten nuorten keskuudessa näyttäisi olevan kannabis. Päihdetilastollisen vuosikirjan (2006) mukaan vuonna 2004 kannabista on käyttänyt tai kokeillut noin 22 prosenttia 15–24-vuotiaista nuorista miehistä. (Stengård ym. 2008, 18.) Tupakoinnin ehkäisy nuorten keskuudessa on edelleen tärkeä haaste (Rimpelä 2005). Tupakointi näyttää kuitenkin vähentyneen 2000–luvulla. Nuorten terveystapatutkimuksen (2007) mukaan 16–18-vuotiaista nuorista miehistä noin 16 prosenttia käyttää tupakkatuotteita päivittäin (Kinnunen ym. 2013, 21).

Alkoholin ja muiden päihteiden käyttö on terveyden ja tulevaisuuden kannalta merkittävä asia. Varhaiset päihdekokeilut ja liiallinen päihteidenkäyttö voivat aiheuttaa vakavia terveysongelmia. Päihteiden ongelmakäytöllä on yhteyksiä syrjäytymiseen, rikollisuuteen ja itsemurhiin. Päihteiden nuoruusiän käyttö voi vaikuttaa myös kehitykseen, sekä hankaloittaa tunne-elämän ja ajattelun kehitystä. (Fjöld, Kaltiala-Heino, Ranta, Von der Pahlen & Marttunen 2009, 4–5.)

Varhaisaikuisuus on päihteidenkäytön kriittistä aikaa, sillä silloin esimerkiksi alkoholin käytölle muodostuu käyttötavat. Satunnainen kokeilu voi johtaa säännölliseen ongelmakäyttöön. (Stengård ym. 2008, 17.) Ongelmallista on nuoruusiän kuuluva rajojen hakeminen ja riskinotto, sillä monet nuoret kokeilevat riskinottoa nimenomaan päihteitä käyttämällä (Fjöld ym. 2009, 4). Aikuisten tupakoinnilla ja alkoholikulttuurilla on erityinen vaikutus nuorten tupakointiin ja alkoholin käyttöön. Alkoholin humalakäytön vähentäminen vaatii erilaisten yhteisö-

jen ja nuorten vanhempien toimenpiteitä. Lisäksi koulun ja poliisin läheinen yhteistyö sekä päihdevalistus ovat tärkeitä toimia nuorten päihdeongelmien ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa puuttumisessa. (Rimpelä 2005.) Päihteidenkäyttö rajoittaa myös varusmiespalvelukseen pääsyä. Päihderiippuvaiselta evätään varusmiespalvelukseen pääseminen kokonaan, ja päihteiden haittakäyttäjien palvelukseen astumista siirretään myöhempään ajankohtaan. (Laukkala ym. 2013.)

4 KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS ESPOOSSA

Kutsunanalainen veloitetaan osallistumaan ennen syksyn kutsuntatilaisuutta pidettävään ennakkoterveystarkastukseen terveyskeskuksessa tai opiskeluterveydenhuollossa (Sotilaslääkätieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 11). Sen suorittavat terveydenhoitaja ja lääkäri yhteistyössä (Espoon kaupunki 2013a, 20–22). Ennakkoterveystarkastuksessa lääkäri määrittelee alustavasti kutsunanalaisen palveluskelpoisuuden (Sotilaslääkätieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 11, 13).

Palveluskelpoisuus määritellään siten, että kutsunanalaisella katsotaan olevan mahdollisuudet suoriutua asevelvollisuuslain 96. pykälässä määritellystä palveluksesta vaarantamatta omaa tai muiden palvelusturvallisuutta. Kutsunanalaisen palveluskelpoisuudesta, hänen fyysisestä ja henkisestä suorituskyvystään sekä terveydentilastaan saadaan tietoa asevelvolliselta itseltään, terveydenhuollon ammattihenkilöiden tarkastuksista, soveltuvuuskokeista ja asevelvollisuuslain 96. pykälässä tarkoitetulta viranomaiselta. Viranomaisilla tarkoitetaan esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan viranomaisia sekä poliisiviranomaisia. Kutsunanalainen voidaan vapauttaa palveluksesta, mikäli hänellä on vaikea sairaus tai vamma, tai jos kutsunanalaisen katsotaan terveydentilansa vuoksi olevan kykenemätön palvelukseen, eikä hänen kouluttamisensa ole tarkoituksenmukaista myöhemminkään. (Sotilaslääkätieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 10–13.)

Tärkeimpinä asioina ennakkoterveystarkastuksessa on arvioida kutsunanalaisen terveydentilaa, koulutettavuutta ja turvallisuutta kutsunanalaiselle itselleen ja ympäristölleen. Kutsunanalaisen ei ole tarkoituksena tulla palvelukseen laihuttamaan, paranemaan tai kokeilemaan, olisiko terveys riittävän hyvä, esimerkiksi tapaturman tai leikkauksen jälkeen. Ennakkoterveystarkastuksen tarkoitus on lisäksi varmistaa, että palvelukseen tuleva asevelvollinen voidaan turvallisin mielin koulutuksen jälkeen asettaa taistelujoukkoihin. (Raanto, 2013.)

Varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvat naiset hakevat varusmiespalvelukseen erillisellä hakemuksella (Maavoimien Esikunta 2013a). Espoon kaupungin terveystarkastusohjeen mukaan varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvat naiset voivat käydä varusmiespalvelusta edeltävässä 30 minuutin lääkärin suorittamassa ennakkoterveystarkastuksessa oppilaitoksessaan sinä vuonna, kun he täyttävät 18 vuotta. Tässä tarkastuksessa määritellään alustavasti varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvan naisen palveluskelpoisuus. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.) Naisten hakemuslomakkeet varusmiespalvelukseen löytyvät Puolustusvoimien internet-sivuilta (Maavoimien Esikunta 2013a).

4.1 Ennakkoterveystarkastuksen toteuttaminen

Puolustusvoimien aluetoimisto sopii kunnan kanssa ennakkoterveystarkastusten toimittamispaikasta. Aluetoimisto ilmoittaa ennakkoterveystarkastukseen tulevat kutsunanalaiset tarkastusten toimeenpanijalle. Aluetoimisto voi sopia kunnan kanssa esimerkiksi ennakkoterveystarkastusten sisällöstä ja tarkastuksen ajanvarauksesta. (Sotilaslääketieteen keskus & Pääesikunta 2012, 13.)

Ennakkoterveystarkastusten toteutus vaihtelee kunnittain. Kutsunanalaisia opiskelijoita kehoitetaan varaamaan ennakkoterveystarkastusaika ensisijaisesti oman oppilaitoksensa terveydenhoitajalta. (Rintala 2013.) Opiskeluterveydenhuollossa ennakkoterveystarkastus sisältyy yleiseen lukion tai ammatillisen oppilaitoksen toisen vuosikurssin terveystarkastukseen. Terveystarkastuksessa keskitytään kutsunanalaisen palveluskelpoisuuden arviointiin. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.) Muissa tapauksissa kutsunanalainen ohjeistetaan varaamaan ennakkoterveystarkastusaika kunnan omalta terveysasemalta. Puolustusvoimien lähettämässä kirjeessä kutsunanalaista kehoitetaan varaamaan ennakkoterveystarkastusaika hyvissä ajoin, ja se tulee toteuttaa kevään tai kesän aikana ennen elokuussa alkavia kutsuntoja. Pääsääntöisesti ennakkoterveystarkastuksia ei suoriteta enää elokuun jälkeen. Kutsunanalaista muistutetaan mainitsemaan ennakkoterveystarkastusaikaa varatessaan, että kyseessä

on asevelvollisuuslain toisen pykälän mukainen pakollinen ennalta järjestettävä terveystarkastus syksyn kutsuntoja varten. Ennakkoterveystarkastus on kutsunanalaiselle maksuton, mutta lääkärin vastaanotolta poisjääminen ilman ajan peruutusta velvoittaa kulloinkin vahvistettuun sakkomaksuun. (Rintala 2013.)

Espoolaisella kutsunanalaisella on mahdollisuus varata kutsuntojen ennakkoterveystarkastusaika sähköisesti verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella Espoon kaupungin internet-sivustolla. Tältä sivustolta löytyy tietoa ennakkoterveystarkastuksen kulusta sekä käytännön asioista. Kutsunanalainen voi tätä kautta ennakkoterveystarkastusaikaa varatessa valita oppilaitoksen tai terveysaseman ennakkoterveystarkastuspaikaksi. (Espoon kaupunki 2013b.) Kutsunanalaisen on mahdollista varata ennakkoterveystarkastusaika puhelimitse tai kasvotusten oppilaitoksensa terveydenhoitajalta. Sähköisen ajanvarauksen vuoksi terveydenhoitajan tulee luoda Efficapotilastieto-järjestelmään ajanvarauskirja, jonne hän laittaa vapaita aikoja ennakkoterveystarkastuksia varten. Näitä aikoja varusmiespalvelukseen hakeutuvat voivat itsenäisesti varata sähköisen asiointin kautta. (Ruotsalainen, Lindroos-Henriksson, Hajjar, Kontio, Luomaa & Pellikka 2013.)

Kutsunanalainen täyttää Puolustusvoimien lähettämän kyselylomakkeen palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten. Lomakkeessa kutsunanalainen tekee oman arvionsa terveydentilastaan. Kutsunanalaisen toimittaa kyselylomakkeen ja muut terveydentilaansa liittyvät dokumentit, kuten lääkärinlausunnot ennakkoterveystarkastukseen. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 10–13.)

Terveydenhoitaja koordinoi ennakkoterveystarkastuksia oppilaitoksissa. Terveydenhoitajan on tärkeä muistuttaa aktiivisesti ennakkoterveystarkastuksesta, jotta mahdollisimman moni kutsunanalaisista osallistuisi tarkastukseen ennen kutsuntoja. Ennakkoterveystarkastuksista ja lääkäriajan varaamisesta terveydenhoitaja voi tiedottaa esimerkiksi sähköisten viestimien kautta hyvissä ajoin. Terveydenhoitajan laatiman tiedotteen on hyvä sisältää ohjeet siitä, miten varataan aika ennakkoterveystarkastukseen terveydenhoitajalle ja lääkärille, ja mitä

terveyteen liittyviä dokumentteja otetaan mukaan tarkastukseen ja kutsuntatilaisuuteen. Terveystarkastaja voi laittaa esimerkiksi odotushuoneeseensa näkyville esitetyt kyselylomakkeen palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten, jonka Puolustusvoimat ovat lähettäneet kutsunnanalaiselle. Esitetyistä lomakkeista kutsunnanalaiset voivat käydä katsomassa mallia lomakkeen täyttämiseen. (Kesti, 2014.)

Sotilaslääketieteen Keskus järjestää säännöllisesti koulutuksia terveydenhuoltohenkilöstölle kutsunnanalaisien ennakkoterveystarkastuksista ja palveluskelppoisuuden arvioinnista. Tietoa koulutukseen hakeutumisesta, koulutuksen aihealueista ja niiden ajankohdista löytyy Puolustusvoimien internet-sivuilta. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 8; Sotilaslääketieteen Keskus 2014.) Terveystarkastajan tulee olla itse aktiivinen hakeutumaan koulutuksiin. Lisäksi Puolustusvoimilta voi pyytää asiantuntijaa toisen asteen oppilaitokseen kertomaan opiskelijoille kutsunnoista sekä varusmiespalveluksesta. (Kesti, 2014.)

Opiskeluterveydenhuollossa kutsunnanalaisien miesten ja vapaaehtoisesti varusmiespalvelukseen hakeutuvien naisten kutsuntojen ennakkoterveystarkastus sisältyy opiskeluterveydenhuollon 2. vuosikurssin terveystarkastukseen. Varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvien naisten ennakkoterveystarkastus on vain lääkärintarkastus, johon on varattu aikaa 30 minuuttia. Tarkastus sisältää samoja asioita, joita terveydenhoitajan kutsunnanalaisille miehille suorittama ennakkoterveystarkastus (taulukko 2, s. 30). Espoon opiskeluterveydenhuollossa kutsunnanalaisen ennakkoterveystarkastus toteutetaan joko peräkkäin terveydenhoitajan (20 min) ja lääkärin (20 min) omina vastaanottoina, tai terveydenhoitajan ja lääkärin yhteisvastaanottona, jolloin aikaa on 40 minuuttia. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

4.2 Terveydenhoitajan suorittama ennakkoterveystarkastus

Terveydenhoitajan tekemän ennakkoterveystarkastuksen esivalmisteluihin kuuluu muun muassa tutustuminen terveys- ja päihdemittareihin sekä kutsunnanalaisen Effica-tietoihin. Terveydenhoitaja tilaa tarvittaessa peruskoulun terveystiedot ja luo Effica-tiedot ulkopaikkakuntalaiselle. Lisäksi hän päivittää yhteistiedot, ja kutsunnanalaisen tiedot nykyisestä opiskelupaikasta sekä pyytää ryhmänohjaajilta ja opiskelijahuoltoryhmältä tietoa kutsunnanalaisesta, kuten hänen koulumenestyksestään ja poissaoloistaan. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

Terveydenhoitajan ennakkoterveystarkastuksessa tarkastellaan kutsunnanalaisen terveyttä ja hyvinvointia. Terveydenhoitajan kanssa kutsunnanalainen keskustelee terveystottumuksista ja mahdollisista terveysriskeistä. Terveydenhoitaja antaa kutsunnanalaiselle terveysneuvontaa yksilöllisesti, ja huomioi mahdolliseen ammattiin liittyvät terveydelliset vaatimukset ja terveysriskit. Kutsunnanalaisen ergonomiasta ja tapaturmista keskustellaan ja huomioidaan yhteistyö kodin kanssa. Lisäksi keskustellaan muista tarkastuksessa esille tulevista asioista. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

Terveydenhoitajan ennakkoterveystarkastuksessa seurataan kutsunnanalaisen kasvua ja kehitystä mittaamalla pituus, paino ja painoindeksi (BMI). Ryhtiä terveydenhoitaja seuraa niiltä kutsunnanalaisilta, joilla kasvu on selkeästi kesken. Terveydenhoitaja mittaa verenpaineen ja pulssin. Lisäksi hän tarkastaa kutsunnanalaisen kaukonäön ja kuiskauskuulon sekä havainnoi kutsunnanalaisen murrosiän etenemistä. Tärkeää on seurata kutsunnanalaisen fyysistä kuntoa. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.) Lihavuus, alipaino ja huono kunto vaikuttavat kutsunnanalaisen palveluskelpoisuusluokan määrittämiseen ja yleisesti varusmiespalveluksesta suoriutumiseen (Raanto, 2013). Ennakkoterveystarkastuksessa on tärkeä kiinnittää huomiota lihavuuteen, antaa painonpudotusohjeet ja tarvittaessa järjestää painonpudotuksen seuranta (Sotilaslääkätieteen Keskus 2012, 8).

Terveydenhoitajan on hyvä huomioida varusmiespalvelus jo opiskelijan ensimmäisen vuoden terveystarkastuksessa. Tällöin tulevan kutsunanalaisen terveyttä uhkaavia asioita on mahdollista ennaltaehkäistä ja hoitaa niin, että palvelukseen astuminen ei estyisi tai pitkittyisi. (Kesti, 2013.) Terveydenhoitaja tarkistaa kutsunanalaisen rokotustiedot, ja antaa puuttuvat rokotteet, ja tiedottaa kutsunanalaista vapaaehtoisista rokotuksista (Espoon kaupunki 2013a, 20–22). Terveydenhoitajan ennakkoterveystarkastuksen sisältö ja tarkastuksessa käytettäviä työvälineitä on tiivistettynä taulukossa 2.

Terveydenhoitajan ennakkoterveystarkastuksen jälkeen kutsunanalainen käy lääkärin ennakkoterveystarkastuksessa, mikäli tarkastusta ei tehdä terveydenhoitajan ja lääkärin yhteisvastaanottona. Terveydenhoitajan on tärkeä muistuttaa kutsunanalaista ottamaan lääkärin ennakkoterveystarkastukseen mukaan kaikki terveyteensä liittyvät dokumentit sekä kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten. (Kesti, 2014.)

TAULUKKO 2. Terveystarkastajan ennakkoterveydentarkastuksen sisältö (Mukail-
len lähteitä: Espoon kaupunki 2013a, 20–22; Kesti, 2014; Maavoimien esikunta
2013c.)

TERVEYDENHOITAJAN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS
<p><u>Seulontatutkimukset</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Pituus, paino, BMI• Ryhti• Verenpaine (Käypähoitosuositus)• Kaukonäkö• Kuiskauskuulo• Murrosiän seuranta (havainnointi)• Fyysinen kunto• Rokotustietojen tarkistus ja rokotusten täydentäminen, vapaaehtoisista rokotuksista tiedottaminen
<p><u>Terveysneuvonta</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Terveystottumukset, mahdolliset terveysriskit• Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi• Yksilöllinen terveysneuvonta• Ammattiin liittyvät terveysriskit ja terveydelliset vaatimukset• Ergonomia• Tapaturmat kotona ja muualla• Yhteistyö kodin kanssa• Muut esille tulevat asiat
<p><u>Suosittelavat välineet</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Päihdemittari• Mielialatesti• 1. vuosikurssin terveystarkastus• Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten

4.3 Lääkärin suorittama ennakkoterveystarkastus

Lääkärin tekemän ennakkoterveystarkastuksen esivalmisteluihin kuuluu tutustua Puolustusvoimien terveysesitietolomakkeeseen, Nuorten terveystodistukseen (NTT) ja Puolustusvoimien Lääkärinlausunto terveydentilasta -lomakkeeseen (PVTTL). Lisäksi lääkäri tutustuu kutsunanalaisen miehen tai varusmiespalvelukseen hakeutuvan naisen 1. vuosikurssin terveystarkastukseen, mahdolliseen sairaskertomukseen, hoitosuunnitelmaan ja tarvittaviin diagnooseihin. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

Lääkäri arvioi ennakkoterveystarkastuksessaan kutsunanalaisen miehen tai varusmiespalvelukseen hakeutuvan naisen kasvua ja kehitystä sekä tutkii ryhtiä ja rakennetta, esimerkiksi skolioosia tai alaraajojen pituuseroja. Hän arvioi fyysistä kuntoa ja tekee kliiniseen tutkimukseen, joka sisältää sydämen ja keuhkojen kuuntelun, nielun ja korvien tarkastuksen, vatsan ja femoralispulssien tunnistelun ja genitaalstatuksen määrittämisen. Lisäksi lääkäri tarkastelee ihon kuntoa, mahdollisia ihottumia ja luomia sekä cafe au lait-läiskiä. Tarpeen mukaan hän tutkii neurologista statusta tarkemmin, mikä sisältää esimerkiksi karkea- ja hienomotoriikan ja jänneheijasteiden tarkastelua.

Lääkäri tekee tarkastuksesta yhteenvedon ja arvion, jossa hän huomioi kutsunanalaisen terveydelliset, kehitykselliset ja muut riskitekijät. Hän täyttää puuttuvat tiedot nuorten terveystodistukseen ja Puolustusvoimien Lääkärinlausunto terveydentilasta -lomakkeeseen, jotka terveydenhoitaja toimittaa Puolustusvoimille. Tarvittaessa kutsunanalaiselle miehelle tai varusmiespalvelukseen hakeutuvalla naisella tehdään terveyden seurantasuunnitelma yhdessä terveydenhoitajan, lääkärin ja mahdollisesti huoltajan kanssa. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.) Lääkärin ennakkoterveystarkastuksen sisältö ja tarkastuksessa käytettäviä työvälineitä ovat tiivistettynä taulukossa (taulukko 3, s.33).

Lääkäri tekee ehdotuksen tarkastamiensa kutsunanalaisien miesten tai varusmiespalvelukseen hakeutuvien naisten palveluskelpoisuusluokista. Lopullisesta kutsunanalaisien miesten määräämisestä palvelukseen, palveluksen

vapauttamisesta, siviilipalvelukseen hyväksymisestä tai määräämisestä kutsunnoissa toimitettavaan tarkastukseen uudelleen päättää kutsuntalautakunta. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 12–13.) Lääkärin tekemissä palveluskelpoisuusluokituksissa tulee näkyä kutsunnanalaisen tai varusmiespalvelukseen hakeutuvan naisen mahdolliset diagnoosit suomalaisen tautiluokitus ICD–10 -ohjeistuksen mukaan. Lääkäri käyttää palveluskelpoisuusluokitusarvioinneissa apunaan terveystarkastusohjeen tautitaulukoita. Taulukoihin on valikoitu sellaisia sairauksia, vammoja ja vikoja, jotka ovat varusmiespalveluksen suorittamisen ja palveluskelpoisuuden kannalta merkittäviä. Terveystarkastusohjeen tautitaulukoista löytyy ohjeistus luokitteluperiaatteista luokkiin A, B, E, C, T diagnoosien mukaan. (Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012, 45–47.)

Varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvan naisen ennakkoterveystarkastuksen tekee ainoastaan lääkäri. Tarkastus sisältää terveydenhoitajan kutsunnanalaisille miehille tekemän tarkastuksen sisällöt (Taulukko 2, s.30.). Siinä huomioidaan psyykinen ja fyysinen terveydentila, voimavarat ja mahdolliset tuen tarpeet, lisäksi huomioidaan terveystottumukset, hyvinvoinnin riskitekijät ja aiemmat sairaudet. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

Varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvan naisen lääkärin ennakkoterveystarkastuksessa keskeisiä keskustelun aiheita ovat murrosikään liittyvät kysymykset, seksuaaliterveys, seurustelu ja raskauden ehkäisy, ruokailutottumukset sekä säännöllisen liikunnan merkitys hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lisäksi kiinnitetään huomiota uneen, lepoon ja rentoutumiseen sekä päihteiden ja muiden piristeiden käytön ehkäisyyn. Lääkäri voi kysyä naisen mielipidettä omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan, kaverisuhteista, koulunkäynnistä ja koulussa viihtymisestä sekä kotoa poismuuton ja itsenäistymisen herättämistä ajatuksista. Lääkärin on hyvä keskustella naisen kanssa hänen ammatinvalintaan liittyvistä kysymyksistä ja ottaa huomioon tässä keskustelussa hänen mahdolliset terveydentilansa asettamat rajoitteet. (Espoon kaupunki 2013a, 20–22.)

TAULUKKO 3. Lääkärin ennakkoterveystarkastuksen sisältö (Mukaihen lähteitä: Espoon kaupunki 2013a, 20–22; Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011, 18–44; Kesti, 2014; Maavoimien esikunta 2013c.)

LÄÄKÄRIN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS

Seulontatutkimukset & Terveysneuvonta

- Kasvun ja kehityksen arviointi
- Ryhdin ja rakenteen tutkiminen; skolioosi, alaraajojen pituuserot
- Fyysisen kunnan arviointi
- Sydämen ja keuhkojen kuuntelu
- Korvat ja nielu
- Vatsan tunnustelu
- Femoralispulssit
- Genitaalistasus
- Iho; luomet, ihottumat, cafe au lait –läiskät
- Tarvittaessa tarkempi neurologinen status
- Loppuyhteenveto & arviointi
- Terveiden seurantasuunnitelma yhdessä opiskelijan kanssa
- Ammatinvalintakysymykset

Suosittelvat välineet

- Vaaka, pituusmitta, mittanauha
- Mittalauta jalkojen mittaukseen, skoliometri
- Verenpainemittari
- Stetoskooppi
- PEF-mittari
- Tannerin puberteettikehityksen arviointitaulukko
- Korvalamppu
- Päihdemittari
- Mielialatesti
- 1. ja 2. vuosikurssin terveystarkastus
- Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tehdä Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevien terveydenhoitajien työtä helpottava selkeä ja kattava sähköinen opas. Sen lisäksi terveydenhoitajien tietoja, taitoja ja valmiuksia suorittaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastus, ja jäsentää jo käytössä olevia kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten käytänteitä. Opas sisältää yleiskatsauksen kutsunnoista ja ohjeita kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten toteuttamiseen. Lisäksi oppaassa käsitellään niitä terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varusmiespalveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Hyvin toteutetun ennakkoterveystarkastuksen avulla ennaltaehkäistään ja hoidetaan varusmiespalvelusta haittaavia ongelmia ja vähennetään siten varusmiespalveluksen keskeyttävien määrää.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli:

- Tehdä Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille sähköinen opas terveydenhoitajien suorittamasta kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksesta ja sen toteutuksesta.
- Lisätä terveydenhoitajien tietoja, taitoja ja valmiuksia suorittaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastus laadukkaasti.
- Helpottaa ja selkeyttää terveydenhoitajien työtä kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten osalta.
- Edistää kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten tasa-arvoista ja laadukasta toteutumista Espoossa.

6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Ennen opinnäytetyön aloittamista teimme opintoihimme sisältyvän työharjoittelun opiskeluterveydenhuollossa, jolloin seurasimme ja suoritimme kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia. Positiiviset harjoittelukokemukset lisäsivät kiinnostamme opiskeluterveydenhuoltoa kohtaan. Halusimme tehdä opinnäytetyönä työn, josta olisi hyötyä opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille. Eräs Espoon lukion terveydenhoitaja lupautui opinnäytetyömme yhteistyökumppaniksi. Hän tarjosi meille kehittämispainotteista opinnäytetyöaihetta liittyen terveydenhoitajien suorittamiin kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksiin. Hänen viestinsä mukaan ennakkoterveystarkastuksia tekevien terveydenhoitajien olisi hyvä saada yleistietoa kutsunnoista, kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista sekä varusmiespalveluksen yleisistä terveydellisistä vaatimuksista. Näistä lähtökohdista aloitimme opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen ja koostuu teorian pohjalta tehdystä raportista ja produktista, eli kirjallisesta tuotoksesta. Kehittämishankkeen tavoitteena on kehittää tai suunnitella jonkin työyhteisön käytäntöjä, palveluita tai tuotteita, ja kehittäminen toteutuu yhteistyössä työyhteisön edustajien kanssa (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 35).

Opinnäytetyön raportissa kuvataan opinnäytetyöprosessia ja oppimista, kun taas produktin sisältö toteutetaan kohderyhmää ajatellen (Vilka & Airaksinen 2003, 57, 65). Produktimme on sähköinen opas Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista. Oppaassa on lisäksi yleiskatsaus kutsunnoista ja niistä terveyden fyysisistä ja psykososiaalisista tekijöistä, jotka vaikuttavat varusmiespalveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Opinnäytetyön ja etenkin sähköisen oppaan tekemisessä saamme tietoa ja ohjausta yhteistyökumppaniltamme, puolustusvoimilta työskentelevältä asiantuntijalta ja ohjaavilta opettajilta. Alla oleva opinnäytetyön prosessikaavio (taulukko 4) kuvaa työn etenemistä suunnittelusta toteutukseen ja arviointiin.

TAULUKKO 4. Opinnäytetyön prosessikaavio

SUUNNITTELUVAIHE	TAMMIKUU-MAALISKUU 2013 →	- TUK II -kurssi alkaa - Aiheen ja yhteistyökumppanin löytyminen
	HUHTIKUU 2013 →	- Yhteistyökumppanin tapaaminen - Vierailu Puolustusvoimilla - Ideapaperin esitys - Tutkimuksiin tutustuminen
TOTEUTUSVAIHE	TOUKOKUU 2013 →	- Perehtyminen teorian tietoon - Opinnäytetyösuunnitelman hahmottelu
	KESÄ-HEINÄKUU 2013 →	- Teoriaosuuden työstämistä opinnäytetyösuunnitelmaa varten
	ELOKUU 2013 →	- Opinnäytetyösuunnitelman esitys - Raportin ja oppaan suunnittelu
	SYYSKUU 2013 →	- Kutsuntatilaaisuuteen osallistuminen - Tutkimusluvut Espoon sosiaali- ja terveystoimesta - Yhteydenotto Sharepoint – materiaalipankin yhteyshenkilöön - Yhteistyökumppanin tapaaminen ja yhteistyösopimuksen allekirjoitus
	LOKAKUU 2013 →	- I Yksilöohjaus - Suomen kielen ohjaus - Oppaan arviointilomakkeen ja saatekirjeen laadinta
	MARRASKUU 2013 →	- Opinnäytetyöraportin esitys - Metodiopetuksen suoritus
ARVIOINTI- JA VIIMEISTELYVAIHE	JOULUKUU 2013 →	- Oppaan 1. arviointi ja oppaan muokkaus saadun palautteen avulla
	TAMMIKUU 2014 →	- Yksilöohjaus II - Yhteistyökumppanin tapaaminen - Oppaan 2. arviointi ja oppaan muokkaus saadun palautteen avulla - Osallistuminen opinnäytetyön ulkoasuhuomioon - Opinnäytetyön jättö esitarkastukseen
	HELMIKUU 2014 →	- Opinnäytetyön esitys julkistamisseminaarissa - Opinnäytetyön viimeistely julkistamisseminaarissa saadun palautteen mukaan - Suomen kielen tarkastus - Abstractin tarkastus - Kypsyysnäyte - Valmiin työn luovutus

6.1 Sähköisen oppaan suunnittelu

Opinnäytetyön produktina tekemämme sähköinen opas pohjautuu teorian tietoon ja asiantuntijoiden näkemyksiin kutsunnoista ja ennakkoterveystarkastuksista. Saimme tietoa ja ohjausta sen suunnitteluun ja toteuttamiseen yhteistyötä kanssamme tekevältä terveydenhoitajalta ja Puolustusvoimien kutsuntoja järjestävältä asiantuntijalta. Tapaamisten yhteydessä keskustelimme opinnäytetyön aiheesta, sisällöstä ja rajauksesta. Puolustusvoimien asiantuntija lupasi konsultoida työtämme ja arvioida lopuksi sähköisen oppaan. Puolustusvoimilla vierailu ja kutsuntatilaisuuden seuraaminen antoivat tarkkaa tietoa kutsuntaprosessista.

Terveysaineiston tuottaminen lähtee siitä, että sen todellinen tarve kohderyhmälle tunnistetaan. Verkkajulkaisun tarkoituksena on välittää tietoa valitusta aiheesta. Sen etuna on, että vastaanottaja voi kerrata tietoa ja mahdollisesti tulostaa aineistoa. Verkkajulkaisun työstäminen etenee suunnittelun, viestintäkanavan valinnan, toteutuksen ja arvioinnin kautta valmiin työn julkaisuun. (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 7, 9; Keränen, Lamberg & Penttinen 2006, 9, 14.) Opinnäytetyömme produkti on terveysaineiston verkkajulkaisu eli tuottamamme sähköinen opas. Se jaetaan verkossa kohderyhmälle, eli Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille.

Suunnitteluvaihe kattaa rakenteen suunnittelun ja sisällön tuottamisen. Suunnitelman tulee sisältää tietoa verkkajulkaisun sisällöstä, kohderyhmästä ja tarkoituksesta. Toteutusvaiheessa verkkajulkaisu koostetaan, testataan ja julkaistaan. Julkaiseminen tarkoittaa verkkajulkaisun siirtämistä Internetiin. Kun verkkajulkaisua tehdään tilaajalle, jokainen prosessin vaihe tulee hyväksyttävä ennen seuraavaa vaihetta. Tällä varmistetaan, että verkkajulkaisu vastaa tilaajan toiveita ja toimeksiantoa. (Keränen ym.2006, 9, 14.)

Opasta tehdessämme huomioimme erityisesti, että sen sisältö ja rakenne vastaavat tilaajan toiveita ja tarpeita. Tapaamme yhteistyökumppaniamme ja olemme häneen yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse. Saamme häneltä

tarvittaessa palautetta ja ohjausta. Sähköisen oppaan (liite 4) valmistuttua lähettämme sen saatekirjeen (liite 1) ja arviointilomakkeen (liite 2) kanssa arvioitavaksi Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevälle viidelle terveydenhoitajalle, yhteistyökumppanillemme ja kahdelle terveydenhoitajaopiskelijalle. Puolustusvoimien asiantuntija arvioi myös oppaan ja tarkastaa kutsuntoihin liittyvän asiasisällön oikeellisuuden. Arvioinneista saadun palautteen pohjalta muokkaamme oppaan lopulliseen muotoonsa. Valmiin oppaan lähetämme Espoon Sharepoint -materiaalipankista vastaavalle henkilölle.

6.2 Sähköisen oppaan toteutus

Oppaamme keskeinen sisältö muodostui kutsunnoista sekä terveydenhoitajien suorittamista kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista. Lisäksi siinä käsitellään niitä terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varusmiespalveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Keskeinen tieto on esitetty oppaassa ymmärrettävästi, ytimekkäästi ja vastaanottajien eli terveydenhoitajien tiedon tarpeen huomioiden.

Keskeinen työvaihe on tiedon havainnollistamistavan valinta (Lammi 2009, 168). Tavallisesti terveystalalle tuotettavissa oppaissa tekstityyliksi valitaan asiatyyli, koska tavoitteena on tiedottaa tai opastaa vastaanottajaa. Teksti, tekstin tyyli, asioiden perustelu sekä esimerkkien ja vaihtoehtojen esittäminen viestivät terveystalan ihmiskäsitykseen, arvoihin sekä kulttuuriin liittyvistä näkökulmista. Tekstin ydinajatuksen tulee olla selkeä ja avautua lukijalle ensilukemalla. Tähän vaikuttaa etenkin hyvä jäsentely, otsikoiden muotoilu ja oppaan visuaalinen ulkoasu. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 56–57.) Kirjasintyyli ja -koko vaikuttavat keskeisesti tekstin ulkoasuun ja luettavuuteen (Keränen ym. 2006, 12). Oppaan tekstiksi valitsimme asiatyylin sisällön ymmärtämisen helpottamiseksi.

Tekstin lukeminen, ymmärtäminen ja muistaminen tietokoneen näytöltä on hitaampaa ja vaikeampaa kuin paperilta. Näytöltä lukiessa katse herkästi harhaillee ja tekstin kokonaisuutta on vaikeampi hahmottaa. Mahdollisia syitä tähän

ovat esimerkiksi keskittymistä haittaavat häiriötekijät, kuten näytön etäisyys, heijastukset ja erilaiset liikkuvat elementit tai välkkyvät kohdistimet. Näytöltä luettavan tekstin lukemista helpottaa ytimekkäät lauseet ja kappaleet, selkeät otsikot ja erilaisten luetteloiden käyttö. Alle kymmenen riviä on suositeltavan kappaleen pituus. Näytöltä luettavassa tekstissä asiat kerrotaan ilman turhia johdatteluja. (Keränen ym. 2006, 184–185.) Huomioimme sähköistä opasta tehdessämme edellä kuvatut näytöltä lukemisen haasteet käyttämällä oppaassa mahdollisimman lyhyitä ja ytimekkäitä lauseita ja kappaleita, selkeitä taulukoita ja otsikoita.

Typografia on tekstin visuaalisen ilmeen suunnittelua. Taulukko on hyvä havainnollistamisväline, kun halutaan antaa lukijalle täsmälliset perustiedot kyseessä olevasta aiheesta (Lammi 2009, 82, 170; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2001, 291.) Oppaassamme olevaa tekstisisältöä visualisoimme värillisillä taulukoilla, jotka palvelevat oppaan luettavuutta ja helpottavat nopeaa tiedon hahmottamista. Kuvien avulla herätetään lukijan mielenkiinto ja välitetään asia tai tunnelma nopeasti ja havainnollisesti. Lukija katsoo julkaisusta ensin kuvat ja syventyy sen jälkeen lukemaan tekstiä. Kuvien viestin on hyvä tukea julkaisun tekstiä. Niitä käyttäessä tulee aina selvittää tekijänoikeudet. (Keränen ym. 2006, 65–66, 188.) Oppaan kansilehdelle liitimme Microsoft Office Wordin Clip Art – kuvavalikoiman kuvan, joka havainnollistaa oppaan sisältöä. Nämä Clip Art -kuvat ovat tekijänoikeusvapaita, eli vapaasti käytettävissä (Windows 2012).

Oppaan sisällysluettelon muokkasimme niin, että otsikon kohdalla hiirtä painamalla siirrytään suoraan kyseiseen aiheeseen, eikä tarvitse selata koko opasta läpi. Lisäksi laitoimme oppaaseen sen sisältöä tarkentavia verkkosivuille siirtäviä hyperlinkkejä, joista lukija voi halutessaan hakea lisätietoa kyseisestä aiheesta. Linkit esitetään alleviivattuina ja leipätekstistä erottuvalla värillä (Keränen ym. 2006, 57).

6.3 Sähköisen oppaan arvioinnin suunnittelu

Terveysaineiston arvioinnilla tarkoitetaan kriittistä pohdintaa siitä, miten ja mitä tuotetulla aineistolla on saavutettu. Lisäksi tarkastellaan tuotoksen hyviä ja kehitystä vaativia kohtia. Terveysaineiston arviointi on prosessi, joka koostuu kolmesta osiosta: valmiin tuotteen arvioinnista, aineiston vastaanoton eli esitestauksen arvioinnista sekä aineiston vaikuttavuuden arvioinnista. (Parkkunen ym. 2001, 4.) Opinnäytetyössämme keskitymme valmiin oppaan arviointiin. Tarkastelemme saamamme palautteen avulla, miten hyvin oppaamme täyttää sille asetetut laatuksiteerit (taulukko 5). Terveysaineiston laatu on usein sitä parempi, mitä tarkemmin sen kohderyhmä on määritetty, ja mitä enemmän kohderyhmää on käytetty aineiston arvioinnissa (Parkkunen ym. 2001, 8, 19). Tuottamamme oppaan kohderyhmänä on Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat, ja siksi valitsimme arvioijiksi sekä jo työssä olevia että valmistuvia terveydenhoitajia.

Koska tuottamamme sähköinen opas tulee luettavaksi verkkoon, asettaa se oppaalle omat vaatimuksensa. Verkkajulkaisun tekninen virheettömyys, sisällön laatu ja linkkien toimivuus tulee varmistaa testauksella (Keränen ym. 2006, 14). Lähetämme oppaamme arvioitavaksi usealle arvioijalle ennen sen julkaisua.

Terveysaineiston arvioinnin tarkoituksena on kehittää sen laatua. Olennaista laadun arvioinnin kannalta on määrittää terveysaineistolle laatuksiteerit. Terveysten edistämisen keskus on luonut hyvän terveysaineiston laatuksiteerit, jotka kuvataan alla olevassa taulukossa 5. Hyvän terveysaineiston takaamiseksi kaikkien seuraavalla sivulla olevien laatuksiteerien tulee täyttyä. (Parkkunen ym. 2001, 5, 9–10.)

TAULUKKO 5. Hyvän terveystieteiden laatuvaatimukset (Mukaillen lähdettä: Parkkunen ym. 2001, 10.)

SISÄLTÖ:	1.Konkreettinen terveystavoite
	2.Oikeaa ja virheetöntä tekstiä
	3.Sopiva määrä tietoa
KIELIASU:	4.Helppolukuinen
ULKOASU:	5.Sisältö selkeästi esille
	6.Helposti hahmotettavissa
	7.Kuvitus tukee tekstiä
KOKONAISUUS:	8.Kohderyhmä on selkeästi määritelty
	9.Kohderyhmän kulttuuria on kunnioitettu
	10.Herättää huomiota
	11.Luo hyvän tunnelman

Terveystieteiden eli tuottamamme oppaan arvioinnin tarkoituksena on kehittää oppaan laatua. Teemme sähköisen oppaan arviointilomakkeen (liite 2), joka pohjautuu yllä oleviin laatuvaatimuksiin. Jaamme sen neljään eri arviointiosioon. Ensimmäisessä osiossa on viisi kysymystä oppaan sisällön arvioinnista. Toisessa osiossa on kysymys oppaan kieliasun arvioinnista. Kolmannessa osiossa on kaksi kysymystä oppaan ulkoasun arvioinnista ja neljännessä osiossa arvioidaan oppaan kokonaisuutta kolmen kysymyksen avulla. Jokaiseen kysymykseen on kyllä/ei vastauskohdat sekä pyyntö vastauksen perustelulle. Pyydämme arvioinnin nimettömänä, jotta saisimme mahdollisimman rehellistä palautetta oppaastamme.

7 ARVIOINTI

Toteutimme oppaan arvioinnin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen kaksiportaisesti, sillä opas muuttui sisällöllisesti merkittävästi ensimmäisen ulkopuolisen arvioinnin jälkeen. Arvioinnin ensimmäisessä vaiheessa lähetimme oppaan, arviointilomakkeen sekä saatekirjeen sähköpostitse Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville kahdelletoista terveydenhoitajalle, yhteistyökumppanillemme, Puolustusvoimien asiantuntijalle sekä kolmelle terveydenhoitajaopiskelijalle. Saimme viisi arviointia: yhteistyökumppaniltamme, Puolustusvoimien asiantuntijalta, yhdeltä Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevältä terveydenhoitajalta ja kahdelta terveydenhoitajaopiskelijalta.

Yhdeltä Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevältä terveydenhoitajalta saimme arvokasta palautetta ja lisätietoa Espoossa suoritettavien kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten käytännöistä. Halusimme tarkentaa oppaamme sisältöä saamamme lisätiedon osalta. Muokkasimme myös arviointilomaketta ensimmäisen arviointikerran jälkeen (liite 3). Tämän jälkeen lähetimme oppaan arviointilomakkeineen (liite 3.) uudelleen arvioitavaksi yhteistyökumppanillemme sekä yhdelle Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevälle terveydenhoitajalle. Halusimme arviointia ja palautetta eri asiantuntijoilta, jotta saisimme mahdollisimman kattavan ja laadukkaan arvioinnin oppaastamme. Arviointien ja palautteen pohjalta muokkasimme sähköisen oppaan lopulliseen muotoonsa.

7.1 Ensimmäisen arvioinnin tulokset

Ensimmäisellä arviointikerralla kaikki viisi arviointiin vastanneista olivat sitä mieltä, että opas on hyödyllinen opiskeluterveydenhuollossa työskentelevälle terveydenhoitajalle. Kolme arviointiin vastanneista oli sitä mieltä, että sähköinen opas on tarpeellinen sen vuoksi, että aiemmin ei ole ollut vastaavanlaista työvälinettä terveydenhoitajille. Kaksi arvioijaa toi esille, että opas on erityisen hyödyllinen terveydenhoitajalle, joka ei ole aiemmin tehnyt kutsuntojen ennakkoter-

veystarkastuksia. Kolme arvioijista oli sitä mieltä, että kutsunnat ja niihin liittyvät kutsuntojen ennakkoterveystarkastukset ovat oma erikoisalansa, ja niihin liittyvä tiedon nopea saanti helpottaa terveydenhoitajan työntekoa.

Oppaan sisällön arviointiin liittyen kysyimme arvioijien mielipidettä oppaassa olevan kutsuntoja koskevan tiedon riittävydestä. Yksi arvioijista toivoi naisten varusmiespalvelukseen hakeutumisesta lisätietoa ja yksi arvioija toivoi kutsunnoissa tehtävästä terveystarkastuksesta lisätietoa.

Kaikkien arvioijien mielestä oppaassa oli riittävästi tietoa ennakkoterveystarkastuksesta. Ennakkoterveystarkastuksessa käsiteltävien kutsunnanalaista koskevien asiapapereiden lähettämisestä Puolustusvoimille yksi arvioijista toivoi ohjetta. Yksi arvioijista toivoi tietoa Espoossa käytössä olevasta ennakkoterveystarkastuksen sähköisestä ajanvarauksesta. Kaksi arvioijista toivoi oppaassa korostettavan Espoon käytäntöjä kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten osalta. Oppaassa olevasta terveydenhoitajan ja lääkärin työvälineet –taulukosta emme saaneet kommentteja.

Kaikki arvioijat olivat sitä mieltä, että oppaassa on selkeät ohjeet lisätiedon haakuun. Oppaassa olevat linkit koettiin tärkeiksi ja monipuolisiksi. Kolme arvioijaa toivoi, että linkit liitettäisiin asiayhteyteen. Kaikkien arvioijien mukaan teksti on ymmärrettävää ja helppolukuista. Saimme heiltä joitakin oppaan tekstiin liittyviä kirjoitusvirheiden korjausehdotuksia. Muutama lause arvioitiin pitkäksi ja sen vuoksi vaikeasti ymmärrettäväksi. Lisäksi osa kutsuntoihin liittyvistä käsitteistä oli vaikea ymmärtää.

Oppaan ulkoasua arvioitiin vastaamalla, onko oppaan sisältö helposti hahmotettavissa muun muassa oppaassa olevien graafisten elementtien avulla. Kaikki arvioijat totesivat sisällön hahmottuvan helposti, ja graafisten elementtien lisäävän tiedon nopeaa havainnollistamista ja sisäistämistä. Sisällysluettelon päätösiikoihin toivottiin yhden arvioijan mukaan lihavoituja numeroita.

Oppaan kokonaisuutta arvioidaksemme kysyimme arvioijilta kehitysideoita sisältöön ja ulkoasuun. Kaksi arvioijaa toivoi oppaan eri aihekokonaisuuksien ja taulukoiden sijoittuvan omille sivuilleen, jotta teksti ei katkeaisi sivujen välillä. Kaksi arvioijaa toivoi oppaan sisältöä vielä tiiviimmäksi. Saimme Puolustusvoimilla työskentelevältä asiantuntijalta suoraan oppaaseen merkittyjä korjausehdotuksia kutsuntoja koskevasta tiedosta.

7.2 Ensimmäisen arvioinnin pohjalta tehdyt muutokset

Ensimmäisen arviointikerran jälkeen lisäsimme oppaaseen tietoa naisten palvelukseen hakeutumisesta ja naisten ennakkoterveystarkastuksesta, Espoon käytännöistä kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksessa ja sähköisestä ajanvarauksesta. Lisäsimme ohjeistuksen kutsunanalaisen ennakkoterveystarkastuksessa täytettyjen papereiden toimittamisesta Puolustusvoimille.

Puolustusvoimien asiantuntijalta saadun palautteen mukaan korjasimme kutsuntoja koskevan tiedon ajantasaiseksi. Arvioinnissa meidän toivottiin lisäävän oppaaseemme lisätietoa kuntatilaisuudessa järjestettävästä lääkärintarkastuksesta ja sairaanhoitajien toimenkuvasta. Emme nähneet kutsuntatilaisuuden tapahtumien olevan enää opinnäytetyömme aiheen rajauksen sisällä.

Laitoimme oppaaseen lisätietoon johtavia hyperlinkkejä lisää, ja sisällytimme linkit niiden asiayhteyteen. Tämä menettelytapa lyhensi opasta ja lisäsi oppaan luettavuutta ja käyttömukavuutta. Korjasimme oppaan kirjoitusvirheet ja kirjoitimme auki vaikeaselkoisiksi koetut käsitteet. Oppaan ulkoasun arviointiin vastaten siirsimme jokaisen taulukon omalle sivulleen ja lihavoimme sisällysluettelon numerot.

7.3 Toisen arvioinnin tulokset

Tulokset osoittavat, että tuottamamme opas on erityisen hyödyllinen ajatellen vastavalmistuneita terveydenhoitajia ja heidän perehdyttämistään opiskeluterveydenhoitajan työhön. Oppaassa oleva tieto auttaa toisen arvioijan mukaan vastavalmistunutta terveydenhoitajaa hahmottamaan kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten kokonaiskuvaa. Toisen arvioijan mukaan opas palvelee myös jo pidempään opiskeluterveydenhoitajan työtä tehnyttä, sillä oppaassa kaikki kutsuntatarkastuksia käsittelevä tieto on yksien kansien sisässä, eikä tietoa tarvitse lähteä etsimään eri lähteistä.

Molempien arvioijien mukaan oppaassa on laaja teoreettinen pohja, ja siinä oleva tieto on virheetöntä. Toinen arvioijista toi esille tiedon vanhenemisen riskin, ja näki siinä tapauksessa opiskeluterveydenhoitajien etsivän ajankohtaisen tiedon muista lähteistä. Toinen arvioijista ehdotti, että oppaassa riittäisi viittaus tai linkki jo olemassa oleviin ohjeisiin, eikä oppaassa avattaisi terveystarkastusohjelmaa laajasti. Tällöin oppaan tieto päivittyisi itsestään, sillä Espoon kaupunki päivittää omat terveystarkastusohjelmansa ajantasaisiksi kerran vuodessa.

Molemmat arvioijat kokivat oppaassa olevat linkit toimiviksi ja kattaviksi, ja lähdeluetteloa pidettiin erityisen hyödyllisenä lisätiedon haussa. Oppaan kieli- ja ulkoasua he pitivät selkeänä ja ymmärrettävänä, mutta toivoivat tiivistä tekstiä tiedon löytämiseksi. Toinen arvioijista ehdotti tärkeiden käsitteiden tummentamista sisällön hahmottamiseksi opasta selatessa. Taulukot arvioijat kokivat hyvin oppaaseen sopiviksi. Toinen arvioija toivoi oppaaseen A4-kokoista sähköistä pikaopasta, jossa olisi kuvattuna terveystarkastusprosessi lyhyesti. Tämä nopeuttaisi ja helpottaisi arvioijan mukaan terveydenhoitajan työtä.

Toinen arvioija esitti oppaan olevan kaikinensa hyvä perustieto-opas kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksesta. Sama arvioija kuitenkin totesi, että opas on siinä mielessä ristiriitainen, että terveydenhoitajien osaamisen tasot ovat kovin erilaisia myös Espoon sisällä. Tämä tarkoittaa hänen mukaansa sitä, että Espoon käytäntöjen mukaisen 20 minuutin terveystarkastusajan sisällä ei välttä-

mättä ehdi käymään kaikkia oppaassa olevia kutsuntatarkastuksen sisältöjä läpi.

7.4 Toisen arvioinnin pohjalta tehdyt muutokset

Muokkasimme tuottamaamme opasta toisesta arvioinnista saadun palautteen mukaan entistä tiiviimmäksi ja selkeämmäksi. Vaihdoimme osan oppaan sisällyttämisestä informaatiosta hyperlinkkeihin, joiden avulla kuhunkin tietoon pääsee käsiksi asiantuntevilla internet-sivuilla. Espoon valmista terveystarkastusohjelmaa emme linkittäneet oppaaseemme, koska teimme kutsuntatarkastuksia suorittaville terveydenhoitajille ja lääkäreille omat mukailut taulukot heidän suorittamista kutsuntatarkastusten sisällöistä. Emme lähteneet erittelemään oppaassamme olevia oleellisia käsitteitä tummennuksilla, sillä mielestämme eri aihealueet tulevat esille hyvin otsikoissa.

Oppaaseen toivottiin yhtä A4-kokoista sähköistä pikaopasta, jossa olisi kuvattu terveystarkastusprosessi lyhyesti. Ajattelimme, että terveydenhoitaja voi halutessaan tulostaa oppaasta haluamansa osion ja hyödyntää sitä työvälineenään. Terveydenhoitajan ja lääkärin terveystarkastusten aikasuositukset otimme pois oppaasta. Tarkastukseen varattu aika saattaa vaihdella usein niin kulloisenkin ohjeen kuin kutsuntatarkastettavan eri tarpeiden mukaan.

7.5 Oppaan itsearviointi

Arvioinnin ja palautteen ansiosta saimme kehitettyä opasta vastaamaan paremmin sen tarkoitusta ja sille asetettuja tavoitteita. Valmis opas eroaa paljon ensimmäisestä versiosta. Teimme ensimmäistä kertaa työelämään suuntautuvan sähköisen oppaan. Oppaan tekeminen oli meille uutta ja haastavaa. Ulkopuolisen arvioinnin ja palautteen avulla sekä omien pohdintojemme jälkeen muokkasimme oppaan sisältöä tiiviimmäksi, kevytrakenteisemmäksi ja selkeämmin jäsennellyksi.

Uskomme, että tuottamamme opas palvelee Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevien terveydenhoitajien työtä hyvin. Terveydenhoitajat voivat ottaa oppaan käyttöönsä tarpeen mukaan eri tavoin. Ensikertaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia tekevän terveydenhoitajan olisi hyvä perehtyä oppaassa olevaan tietoon ennen kutsuntatarkastuksia, ja etsiä lisätietoa oppaassa olevien linkkien kautta niistä aihealueista, joista kokee tarvitsevansa lisätietoa. Tällöin ennakkoterveystarkastusten tekeminen helpottuu, ja niiden merkitys hahmottuu terveydenhoitajalle paremmin. Terveydenhoitaja voi myös tulostaa oppaan tai jonkin osion oppaasta itselleen paperiseksi versioksi. Esimerkiksi Terveydenhoitajan osuus ennakkoterveystarkastuksessa –osio voisi olla kätevä tulostaa A4-kokoiseksi paperiksi, josta voi tarkastuksen aikana seurata tarkastuksessa käsiteltäviä asioita.

Espoon opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat voivat oppaan avulla perehtyä helposti kutsuntoja ja kutsuntojen ennakkoterveystarkastusta käsittelevään tietoon työnsä ohessa. Oppaan avulla saatu tieto palvelee hyvin kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten käytännön toteutumista paitsi terveydenhoitajan, myös kutsunanalaisen ja Puolustusvoimien näkökulmasta. Mielestämme opas vastaa sille asettamiimme tavoitteita ja lisää terveydenhoitajien tietoja, taitoja ja valmiuksia ennakkoterveystarkastusten suorittamiseen. Pidämme tärkeänä, että opasta päivitetäisiin jatkossa, sillä tieto ja tarkastuskäytännöt muuttuvat ajan myötä.

8 POHDINTA

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoina kiinnostuneita kartuttamaan osaamis-
tamme koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, sillä tavoitteenamme on työllistyä
tälle sektorille valmistuttuamme. Jotta voisimme tehdä työtämme tulevaisuu-
dessa mahdollisimman laadukkaasti, tarvitsemme laaja-alaisia tietoja, taitoja ja
valmiuksia työn tekemiseen.

Opinnäytetyöprosessin aikana käsityksemme opiskeluterveydenhuollossa työ-
kentelevän terveydenhoitajan työkuvasta ja yhteistyökumppaneista on selkey-
tynyt ja laajentunut. Terveydenhoitajan työssä korostuu vuorovaikutustaidot.
Terveydenhoitaja tekee paljon moniammatillista yhteistyötä, jossa hyödynne-
tään eri ammattilaisten erityisosaamista, -tietoja ja -taitoja sekä opiskelijan että
yhteiskunnan hyväksi. Havaitsimme, että yhteistyö vaatii kaikilta osapuolilta
joustavuutta, työhön sitoutumista ja aktiivisuutta. Terveydenhoitajan työssä pai-
nottuvat viestintätaidot, joita olemme harjoitelleet opinnäytetyöprosessin aikana.
Oppaan tekeminen on antanut valmiuksia viestinnän tuottamiseen, joka on yksi
ennaltaehkäisevän terveydenhoitotyön tärkeimpiä työvälineitä.

Opinnäytetyöprosessin aikana saimme arvokasta tietoa kutsuntojen ennako-
terveystarkastusten suorittamisesta ja kutsuntoihin liittyvistä asioista. Olemme
saaneet myös lisää tietoa nuoren fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen
liittyvistä tekijöistä ja nuorten kanssa tehtävästä yhteistyöstä. Vaikka kutsun-
taikäiset ovat nuoria aikuisia, ei terveydenhoitajan tule unohtaa heille annetta-
van ohjauksen ja tuen tarvetta. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että kaikilla nuo-
rilla ei ole samanlaisia ja riittäviä valmiuksia kantaa vastuuta itsestään ja ter-
veydestään.

Ammatti-identiteettimme on saanut merkittävästi vahvistusta opinnäytetyön te-
kemisen kautta. Sen kehitystä on tukenut muun muassa yhteistyö, teorian tietoon
perehtyminen ja osallistuminen terveydenhoitotyön kehittämiseen. Oman

osaamisen jatkuva kehittäminen ja ammatillisen identiteetin vahvistaminen lisäävät kumpikin ammatillisuuden kasvua (Eteläpelto & Onnismaa 2008, 9).

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja palkitseva prosessi. Kiinnostava aihe motivoi työn tekemisessä. Olemme oppineet paljon sekä opinnäytetyön tekemisestä että opinnäytetyön aihealueesta. Olemme pyrkineet arvioimaan työtämme ja työskentelyämme jatkuvasti. Koemme, että reflektointitaitomme ovat kehittyneet keskustellessamme työstä yhdessä yhteistyökumppaneidemme sekä ohjaavien opettajiemme kanssa. Yhteistyö eri henkilöiden kanssa sujui hyvin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Näin loppumetreillä voimme tarkastella tyytyväisinä opinnäytetyön tekemisen polkuja. Työtä tehdessä olemme kokeneet tunteita ilosta ja innostuksesta tuskastuneisuuteen. Olemme saaneet hyvää kokemusta pitkäjänteisyyttä ja vastuunottoa vaativasta työskentelystä. Työparin kanssa työskentely mahdollisti kokemusten, ajatusten ja ideoiden jakamisen. Parityö on ollut toimiva ja tehokas tapa toteuttaa opinnäytetyötä, sillä se rakentui jatkuvasti kahdesta eri näkökulmasta. Molemminpuolinen luottamus ja selkeä työnjako välillämme helpotti opinnäytetyöprosessia, ja antoi voimaa viedä työ loppuun asti.

8.1 Eettisyys

Kehitystyön eettisiä näkökulmia on pohdittava valintoja ja päätöksiä tehtäessä. Eettisyys korostuu esimerkiksi aiheen valinnassa, tarkoituksessa ja tavoitteessa, tietolähteiden valinnassa ja lähteiden merkitsemisessä. Tärkeää on pohtia omaa tekstiä tuottaessa sen luotettavuutta, merkitystä ja seurauksia kohderyhmälle. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 43–44.) Omassa tekstissä muiden tutkijoiden osuuden esille tuominen, käytetyn tutkimuksen huolellinen raportointi sekä rehellisyyden ja avoimuuden noudattaminen prosessin kaikissa vaiheissa kuuluvat kaikki hyvään tieteelliseen käytäntöön (Kuula 2011, 34–35).

Opinnäytetyötä tehdessä olemme huomioineet tutkimuseettisyyden. Olemme varmistaneet sen, että yhteistyökumppanimme ovat tietoisia opinnäytetyömme tarkoituksesta, tavoitteista ja menetelmistä. Yhteistyökumppanimme ovat vapaaehtoisesti mukana opinnäytetyöprosessissamme. Olemme noudattaneet ehdotonta luottamuksellisuutta, emmekä käytä opinnäytetyön yhteydessä saatuja tietoja muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen. Olemme ottaneet huomioon sen, että tuottamamme oppaan arviointiin osallistuneiden henkilöllisyyttä ei pysty tunnistamaan opinnäytetyömme raporttia tai opasta lukiessa. Olemme pyrkineet rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen opinnäytetyössämme. Kehittämishankkeen eettiseen työskentelytapaan kuuluu myös vastuu aikataulujen noudattamisesta (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 35).

Olemme pyrkineet olemaan kriittisiä käsittelemäämme ja tuottamaamme aineistoa kohtaan. Eettisyyden kannalta on tärkeää, että tekstistä tulee selkeästi esille sen tuottaja. Tekijänoikeuteen vedoten jokaisella tutkijalla on oikeus tulla tunnustetuksi oman työnsä tekijänä (Tekijänoikeuslaki, 404/1961, 1§). Lisäksi on tärkeää, että oma pohdinta erottuu muiden lainattujen tekstien joukosta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 88,104).

8.2 Luotettavuus

Olemme halunneet luoda luottamukselliset välit ja selkeät pelisäännöt yhteistyökumppanimme kanssa. Opinnäytetyön tutkimusluvan saimme Espoon kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden osastolta. Opinnäytetyöyhteistyösopimuksen kirjoitimme erään Espoon lukion terveydenhoitajan kanssa sen jälkeen, kun hän oli hyväksynyt opinnäytetyösuunnitelman. Lähtökohtana oli, että tuottamamme opas täyttää sille asetetut tavoitteet ja vastaa kohderyhmän tarpeita. Tavoitteenamme opinnäytetyössä on ollut osoittaa luotettavuutta kirjoittamalla auki opinnäytetyön kulku tarkasti ja totuudenmukaisesti.

Opasta tehdessä huomioimme kohderyhmän tarpeet. Asiasisällön tulee olla luotettavaa ja helposti sisäistettävää sekä oppaan käytön tulee olla vaivatonta ja

terveydenhoitajien työtä helpottavaa. Tästä syystä kokosimme käyttömukavuudeltaan ja luettavuudeltaan helposti käytettävän oppaan. Ulkoisilla tekijöillä on usein vaikutusta oppaan käyttölaajuuteen, ja siksi hyvin tehdyn oppaan tulisi herättää mielenkiintoa ja luottamusta kohderyhmässään (Rouvinen-Wilenius 2007, 9).

Opinnäytetyömme pohjautuu ajankohtaiseen teoriatietoon ja asiantuntijoiden näkemyksiin, minkä vuoksi se soveltuu nykykäytäntöihin. Opinnäytetyömme ohjaukseen osallistuivat ohjaavat opettajat ja yhteistyökumppanimme. Oppaan asiasisällön oikeellisuuden tarkistivat alan asiantuntijoina toimivat yhteistyökumppanimme Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollosta ja Puolustusvoimista. Käyttämällä asiantuntijoita lopputuotoksen tarkistuksessa ja arvioinnissa taataan lopputuotoksen luotettavuus (Catanzaro 1988, 453).

Oleellista opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on myös opinnäytetyön alkuperäisen tavoitteen saavuttaminen. Työn luotettavuutta arvioidaan sen perusteella, miten lopputuote vastaa alkuperäiseen tavoitteeseen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 213). Huomioimme tämän opinnäytetyöprosessissamme tapaamalla ja konsultoimalla yhteistyökumppaneitamme, esimerkiksi aiheen rajauksen ja oppaan sisällön osalta. Oppaan valmistuttua keskustelimme oppaan alkuperäisten tavoitteiden täyttymisestä yhteistyökumppaneidemme kanssa. Heiltä saamamme palautteen mukaan oppaalle asetetut tavoitteet ovat täyttyneet ja opas vastaa kohderyhmän tarpeita.

8.3 Johtopäätökset

Julkisen terveydenhuollon yksi päätehtävä on terveyden edistäminen. Julkinen terveydenedistämistyö ei ole ainoastaan eettinen velvollisuus, vaan se on usein taloudellisesti kannattavaa. Sairauksien ennaltaehkäisy on halvempaa kuin niiden hoito. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 12, 16, 35.)

Varusmiespalveluksen keskeytykset tulevat yhteiskunnalle kalliiksi. Keskeytyksestä aiheutuu nuorelle usein lisäongelmia, kuten yhteiskunnallista syrjäytymistä. (UKK-instituutti 2011.) Terveydenhoitajan on erityisen tärkeää ymmärtää koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ennaltaehkäisevän terveydenhoitotyön kauaskantoinen merkitys. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat tapaavat säännöllisesti lapsia ja nuoria ala- ja yläkoulussa sekä toisella asteella. Mielestämme ala- ja yläkoulussa työskentelevien terveydenhoitajien on hyvä olla tietoisia varusmiespalveluksessa tarvittavista valmiuksista ja varusmiespalveluksen keskeyttämisen riskitekijöistä. Tällöin voidaan jo varhaisessa vaiheessa hoitaa ja ennaltaehkäistä sellaisia lapsen ja nuoren fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen liittyviä ongelmia, jotka voivat myöhemmin vaikeuttaa varusmiespalveluksen suorittamista.

Opiskeluterveydenhuolto on avainasemassa ennakkoterveystarkastusvaiheessa, sillä julkisella terveydenhuollolla on ainutlaatuinen tilaisuus tavoittaa lähes koko kutsunnanalaisten miesten ikäluokka. Tällöin on vielä mahdollisuus ennaltaehkäistä varusmiespalveluksen suorittamista uhkaavia terveydellisiä tekijöitä sekä vaikuttaa varusmiespalveluksen keskeyttäjien määrään.

8.4 Kehittämisideat

Opinnäytetyöprosessin edetessä tuli esille useasti aiheemme moniulotteisuus ja mahdolliset lisätutkimus- ja kehittämisideat. Opinnäytetyötä työstäessämme kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten toteuttamisesta ja merkityksestä löysimme melko vähän tutkittua tietoa. Sen sijaan kutsunnoista ja varusmiespalveluksesta löytyi hyvin tietoa.

Opinnäytetyönä toteuttamamme oppaan käyttöönotto herättää meissä paljon ajatuksia ja kysymyksiä. Olisi mielenkiintoista selvittää, miten laajasti tuottamamme opas otetaan käyttöön, ja miten terveydenhoitajat hyödyntävät sitä työvälineenään. Oppaan käytettävyyden ja luotettavuuden säilymisen kannalta olisi

tärkeää, että Sharepoint -materiaalipankissa jaettavaa opasta päivitetäisiin jatkossa uusimman tiedon mukaiseksi.

Olemme kiinnostuneita oppaan vaikutuksista kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksien toteutukseen: toteutuvatko ne oppaan sisältämän tiedon avulla nyt laadukkaammin? Entä onko tällä vaikutusta varusmiespalveluksen keskeyttäjiensä määrään?

Mielenkiintoista olisi tutkia terveydenhoitajien toteuttamaa ennaltaehkäisevää terveydenhoitotyötä ja sen vaikuttavuutta toisella asteella. Jos terveydenhoitaja huomioi varusmiespalvelukseen tarvittavat valmiudet jo 1. vuosikurssin opiskelijan terveystarkastuksessa ja terveysneuvonnassa, niin miten se vaikuttaa kutsuntaikäisen eli 2. vuosikurssin opiskelijan varusmiespalveluskelpoisuuteen?

Opinnäytetyötä tehdessä havaitsimme, että kutsuntojen ennakkoterveystarkastuskäytännöt vaihtelevat ainakin pääkaupunkiseudun kunnissa jonkin verran. Esimerkiksi Helsingissä terveydenhoitajan suorittamaan kutsuntojen ennakkoterveystarkastukseen on varattu aikaa 45 minuuttia (Helsingin kaupunki 2012, 13), kun taas Espoossa terveydenhoitajan suorittamaan ennakkoterveystarkastukseen on varattu aikaa 20 minuuttia. Meitä jäikin askarruttamaan käytäntöjen epätasa-arvoisuus: eikö kaikilla kutsunnanalaisilla pitäisi olla yhtäläiset oikeudet samansisältöiseen ja -laatuiseen kutsuntojen ennakkoterveystarkastukseen.

Espoossa kutsuntojen ennakkoterveystarkastukseen varattu aika on kovin lyhyt suhteessa tarkastuksen laajaan sisältöön. Ehtiikö terveydenhoitaja ja lääkäri perehtyä syvällisesti nuoren miehen fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen, jos aikaa on molempien vastaanottoon varattu vain 20 minuuttia? Lyhyt tarkastusaika luo tarkastukseen kiireen tunnun, ja voisi ajatella, että nuori kutsuntaikäinen ei koe lyhyttä tarkastusta otolliseksi paikaksi kertoa terveyshuolistaan. Erityisesti psyykkisen ja sosiaalisen terveyden läpikäyminen vaatii aikaa, joten terveystarkastukseen tulee varata tilaa avoimelle keskustelulle. Olisikin mielen-

kiintoista selvittää, miten opiskeluterveydenhoitajat, lääkärit tai kutsuntatarkastettavat kokevat nykyisen tarkastukselle varatun ajan ja käytännön yleensä.

Olemme pohtineet oppaan valtakunnallista käyttöönottoa. Mikäli Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat kokevat oppaan merkittävänä kehityksenä kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten suorittamisessa, opas voitaisiin ottaa käyttöön saman sisältöisenä muissakin kaupungeissa ja kunnissa. Tämä yhtenäistäisi erilaisia käytäntöjä kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten suorittamisessa ja takaisi kutsunanalaisille samansäältöiset ja laatuiset ennakkoterveystarkastukset.

LÄHTEET

Asevelvollisuuslaki 2007/1438, 28.17.2007.

Castrén, Maaret; Korte, Henna & Myllyrinne, Kristiina 2012. Terveyskirjasto. Tuki ja liikuntaelinten vammat. Ensiapuopas. Viitattu: 26.9.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=spr00008

Catanzaro, M. 1998. Using qualitative analytical techniques. Teoksessa P. Woods & M. Catanzaro (toim.) Nursing research: Theory and Practice. St. Lois, New York: C.V Mosby Company.

Clarkeburn, Henriikka & Mustajoki, Arto 2007. Tutkivan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.

Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Espoon kaupunki 2013a. Espoon koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tarkastusohjelma 2013. (Päivitetty 23.4.2013).

Espoon kaupunki 2013b. Kutsuntojen ennakkoterveystarkastus. Viitattu: 10.1.2014. [http://www.espoo.fi/fi-FI/Oma_Espoo/Terveys/Kutsuntojen_ennakkoterveystarkastus\(30658\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Oma_Espoo/Terveys/Kutsuntojen_ennakkoterveystarkastus(30658))

Eteläpelto, Anneli & Onnismaa, Jussi 2008. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Fröjd, Sari; Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Ranta, Klaus; Von der Pahlen, Bettina & Marttunen, Mauri 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteidenkäyttö. Viitattu: 17.9.2013. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80114/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1.pdf?sequence=1>

Heikkilä, Asta; Jokinen, Pirkko & Nurmela, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Helsingin kaupunki 2012. Terveyskeskus. Terveystarkastusohjelma, oppilas- ja opiskelijahuolto sekä terveydellisten olojen valvonta. Viitattu:

12.12.2013.

http://www.hel.fi/static/public/hela/Kaupunginhallitus/Suomi/Paatos/2013/Halke_2013-06-24_Khs_25_Pk/57786B10-E7E2-46BA-BA3B-96F1083F8841/Liite.pdf

Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hoikkala, Tommi; Salosuo, Mikko & Ojajärvi, Anni 2009. Tunnetut sotilaat. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Jämsä, Kaisa & Manninen, Elsa 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Keränen, Vesa; Lamberg, Niko & Penttinen, Jukka 2006. Web-julkaiseminen & multimedia. Jyväskylä: Docendo.

Kesti, Kirsi 2013. Terveystieteiden tutkimuskeskus, Espoon kaupunki. Keskustelu 23.4.2013 ja 8.1.2014.

Kinnunen, Jaana; Lindfors, Pirjo; Pere, Lasse; Ollila, Hanna; Samposalo, Hanna & Rimpelä, Arja 2013. Nuorten terveystapatutkimus. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteidenkäyttö 1977-2013. Viitattu: 17.9.2013. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=6511574&name=DLFE-26851.pdf

Kuula, Arja 2011. Tutkimusetiikka. Tampere: Vastapaino.

Käypä hoito 2012. Lihavuus (lapset). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Viitattu: 17.9.2013.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50034#s9>

Lammi, Outi 2009. Vaikuta visuaalisesti. Jyväskylä: Docendo.

Laukkala, Tanja; Henrikson, Markus & Ponteva, Matti 2013. Varusmiespalvelus ja mielenterveys. Suomen Lääkärilehti 13-14/2013. Viitattu: 4.11.2013.

<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6748/sll132013-1028.pdf>

Lumme, Vesa 2007. Henkisen rasittavuuden kokeminen ja sen liittyminen palveluksen keskeytymiseen peruskoulutuskaudella. Pro Gradu. Viitattu:

tu: 28.9.2013.
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74324/SM339.pdf?sequence=1>

Maavoimien Esikunta 2013a. Naisten vapaaehtoinen asepalvelus. Viitattu: 10.1.2014. Nettipolku: Puolustusvoimat.fi -> Varusmiehelle -> Naisten vapaaehtoinen asepalvelus.

Maavoimien esikunta 2013b. Aseeton palvelus. Siviilipalvelus. Jehovan todistajat. Viitattu 10.12.2013. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> varusmiehille -> Erityistapaukset.

Maavoimien esikunta 2013c. Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten. Viitattu 10.12.2013. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> Varusmiehille -> Kutsunnat -> Kyselylomake.

Maavoimien Esikunta Henkilöstösasto 2010. Sotilaan käsikirja 2010. Helsinki: Edita Prima Oy.

Mäki, Päivi; Wikström, Katja; Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Laatikainen, Tiina 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Parkkari, Jari; Suni, Jaana & Taanila, Henri 2009. Monipuolinen liikunta tukee nuoren selän terveyttä. Liikunta & Tiede nro 46 5/2009. Viitattu: 4.9.2013.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/getfile.php?file=724>

Parkkari, Jari; Suni, Jaana & Taanila, Henri 2011. Huono kunto ennustaa tuki- ja liikuntaelin vaivoja varusmiespalveluksessa. Liikunta & Tiede nro 48 2-3/2011. Viitattu: 17.9.2013.
<http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=140>

Parkkunen, Niina; Vertio, Harra & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2001. Terveystieteiden suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveiden edistämisen keskus. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.

Puolustusvoimat 2013. Varusmies 2013. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. Lahti: Sotilaslääketieteen Keskus.

- Raanto, Juhani 2013. Helsingin aluetoimiston sektorijohtaja, Helsinki. Keskustelu 23.4.2013 ja sähköpostiviesti 30.12.2013.
- Rimpelä, Arja 2005. Suomalaisten terveys. Nuorten terveys. Terveyskirjasto. Viitattu: 13.8.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046
- Rintala, Veli-Matti 2013. Helsingin aluetoimiston päällikkö. Tiedote vuonna 1995 syntyneille kutsunanalaisille. Helsinki. Viitattu: 17.5.2013.
<http://www.puolustusvoimat.fi/fi/haku/?cx=001631998769146966498%3Abskkjmxu7zk&cof=FORID%3A10%3BNB%3A1&ie=UTF-8&q=tiedote+vuonna+1995>
- Rouvinen-Wilenius, Päivi 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto: Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Viitattu: 20.11.2013.
http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ ja_hydyllinen_terveysaineisto
- Ruotsalainen, Aino; Lindroos-Henriksson, Kristina; Hajjar, Kristiina; Kontio, Tarha; Luomaa, Petri & Pellikka, Minna 2013. Ohje Efficä pää- ja peruskäyttäjille 2013/pl.
- Siviilipalveluskeskus i.a. Siviilipalvelukseen hakeutuminen. Viitattu: 28.9.2013.
http://www.sivarikeskus.fi/fi/velvolliselle/siviilipalvelukseen_hakeutuminen
- Siviilipalveluslaki 2007/1446, 28.12.2007
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta (ETENE). Terveyden edistämisen eettiset haasteet. Viitattu: 20.11.2013.
http://www.etene.fi/c/document_library/get_file?folderId=17135&name=DLFE-526.pdf
- Sotilaslääketieteen Keskus 2012. Terveystarkastusohjeen (TTO) 2012 menettelytapaohjeisto 7.2.2012. Viitattu: 26.9.2013
<http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/c1f862004ff1ef5ca8c6afc5307e1861/menettelytapaohjeisto.pdf?MOD=AJPERES>

- Sotilaslääketieteen Keskus 2014. Terveystarkastuksien ja palveluskelpoisuusarvioinnin koulutus. Viitattu: 23.1.2014. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> Laitokset -> Sotilaslääketieteen Keskus -> Aineistoa.
- Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012. Terveystarkastusohje. (TTO 2012). Lahti: Sotilaslääketieteen Keskus.
- Stengård, Eija; Appelqvist-Schmidlescher, Kaija; Upanne, Maija; Parkkola, Kai & Henrikson, Markus 2008. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Varusmies- ja siviilipalveluksen ulkopuolelle jääneiden miesten elämäntilanne ja psykososiaalinen hyvinvointi. Stakesin raportteja 18/2008. Viitattu: 12.8.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/cbfd3800-e419-41bf-8b86-68b5728b93f8>
- Stengård, Eija; Appelqvist-Schmidlescher, Kaija; Upanne, Maija; Savolainen, Minna; Haarakangas, Tanja & Ahonen, Juha 2010. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintamalli. Käsikirja. Viitattu 13.8.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4d524725-928c-412c-9298-661b2f3d9bae>
- Suni, Jaana & Parkkari, Jari 2011. OPAS selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn. VASTE. Varusmiesten selkävainojen ja tapaturmien ehkäisyhanke. Viitattu 23.1.2014. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi/liikunta -> Materiaalipankki.
- Taanila, Henri; Hemminki, Antti; Suni, Jaana; Pihlamäki, Harri & Parkkari, Jari 2011. Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. Viitattu: 13.8.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166930/pdf/1471-2458-11-590.pdf>
- Tekijänoikeuslaki 1961/404, 8.7.1961
- THL= Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Apua nuorelle painonhallintaan. Lihavuuden haittojen vähentämiseen riittää pienikin laihtuminen. Viitattu: 27.9.2013. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/ravitsemus/apua_painonhallintaan

- UKK-instituutti 2011. Huono kunto varusmiespalveluksen keskeyttämisen taustalla. Viitattu: 12.8.2013.
<http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntautiset/uutinen/40/>
- Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Windows 2012. Microsoft-palvelusopimus. Clip Art. Viitattu 11.11.2013.
<http://windows.microsoft.com/fi-fi/windows-live/microsoft-services-agreement>

LIITE 1: Saatekirje oppaan arviointiin

Saatekirje
2.10.2013

Hyvä vastaanottaja

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Diakonia-ammattikorkeakoulusta Helsingistä. Teemme opinnäytetyönämme opiskeluterveydenhoitajille tarkoitettuna oppaan, joka käsittelee kutsuntojen ennakkoterveystarkastusta ja sen toteutusta. Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Kuninkaantien lukion terveydenhoitajan Kirsti Kestin kanssa. Oppaan työstäminen on edennyt arviointivaiheeseen, ja tarvitsisimme nyt palautetta oppaan sisältöön ja ulkomuotoon liittyen.

Opas on tarkoitettu opiskeluterveydenhoitajien työvälineeksi helpottamaan ja selkeyttämään kutsuntojen ennakkoterveystarkastusten käytäntöjä ja toteutusta. Opas sisältää yleiskatsauksen varusmiespalveluksesta ja kutsunnoista, sekä yksityiskohtaisemman opastuksen kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksen toteuttamiseen. Valmis opas on tarkoitus viedä Espoon kaupungin internet-sivuilla olevaan Sharepoint-materiaalipankkiin, josta opiskeluterveydenhoitajat voivat ladata sen työvälineekseen.

Pyytäisimme teitä perehtymään tekemäämme oppaaseen, ja täyttämään siihen liittyvän arviointilomakkeen. Palautteenne on meille tärkeää. Vastauksenne käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä henkilöllisyytenne käy ilmi opinnäytetyöstä. Jos teillä on kysyttävää oppaan arviointiin tai opinnäytetyöhömmme liittyen, vastaamme kysymyksiin mielellämme. Toivomme teidän palauttavan arviointilomakkeen meille sähköpostin välityksellä viimeistään _____. Yhteystietomme ovat kirjeen alaosassa.

Yhteistyöstä ja arvokkaista mielipiteistänne kiittäen,

Lilja Jokela

040 7038138

lilja.jokela@student.diak.fi

Outi Haataja

040 9101889

outi.haataja@student.diak.fi

LIITE 2: Oppaan arviointilomake 1

Tämä on kutsuntojen ennakkoterveystarkastus -oppaan arviointilomake, joka on jaettu neljään eri arviointiosioon.

Kysymyksiin vastataan tälle lomakkeelle, joka palautetaan sähköpostitse oppaan tekijöille 5.12.2013 mennessä.

Arviointilomake täytetään nimettömänä. Kiitämme palautteestasi.

Ystävällisin terveisin,

Lilja Jokela & Outi Haataja

Terveydenhoitajaopiskelijat, Diakonia-ammattikorkeakoulu

1. OPPAAN SISÄLLÖN ARVIOINTI

A. Onko opas mielestäsi hyödyllinen opiskeluterveydenhuollossa työskentelevän terveydenhoitajan työtä ajatellen?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

B. Onko oppaassa mielestäsi tarpeeksi tietoa

1.) Varusmiespalveluksesta ja kutsunnoista

Kyllä / Ei:

Perustelu:

2.) Ennakkoterveystarkastuksesta

Kyllä / Ei:

Perustelu:

C. Onko oppaan sisältämä tieto mielestäsi virheetöntä?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

D. Löytyykö oppaassa olevasta Työvälineet- taulukosta mielestäsi kaikki oleelliset työvälineet?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

E. Onko oppaassa oleva ”Vinkkejä lisätiedon hakuun” -kappale mielestäsi tarpeellinen?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

2. OPPAAN KIELIASUN ARVIOINTI

A. Onko oppaan kieli mielestäsi

1.) Ymmärrettävää?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

2.) Helppolukuista?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

3. OPPAAN ULKOASUN ARVIOINTI

A. Onko oppaan sisältö mielestäsi helposti hahmotettavissa opasta silmäillessä?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

B. Ovatko oppaassa esitetyt taulukot mielestäsi tekstiä havainnollistavia?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

4. OPPAAN KOKONAISUUDEN ARVIOIMINEN

A. Miten oppaan sisältöä voitaisiin kehittää?

Kommentti:

B. Miten oppaan ulkoasua voitaisiin kehittää?

Kommentti:

C. Muita kommentteja:

Kiitos palautteestasi!

LIITE 3: Oppaan arviointilomake 2

Tämä on kutsuntojen ennakkoterveystarkastus -oppaan arviointilomake, joka on jaettu neljään eri arviointiosioon.

Kysymyksiin vastataan tälle lomakkeelle, joka palautetaan sähköpostitse oppaan tekijöille tammikuun 2014 alkuun mennessä.

Arviointilomake täytetään nimettömänä. Kiitämme palautteestasi.

Ystävällisin terveisin,

Lilja Jokela & Outi Haataja

Terveystieteiden tutkimuskeskus, Diakonia-ammattikorkeakoulu

1. OPPAAN SISÄLLÖN ARVIOINTI

A. Onko opas mielestäsi hyödyllinen opiskeluterveydenhuollossa työskentelevän terveydenhoitajan työtä ajatellen?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

B. Onko oppaassa mielestäsi tarpeeksi tietoa

1. Varusmiespalveluksesta

Kyllä / Ei:

Perustelu:

2. Kutsunnoista ja ennakkoterveystarkastuksesta

Kyllä / Ei:

Perustelu:

C. Onko oppaan sisältämä tieto mielestäsi virheetöntä?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

D. Onko oppaassa oleva linkit mielestäsi hyödyllisiä?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

E. Toimiiko linkit sinun tietokoneellasi niitä klikatessasi?

Kyllä/Ei:

2. OPPAAN KIELIASUN ARVIOINTI

A. Onko oppaan kieli mielestäsi

1. Ymmärrettävää?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

2. Helppolukuista?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

3. OPPAAN ULKOASUN ARVIOINTI

A. Onko oppaan sisältö mielestäsi helposti hahmotettavissa opasta silmäillessä?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

B. Ovatko oppaassa esitetyt taulukot mielestäsi tekstiä havainnollistavia?

Kyllä / Ei:

Perustelu:

4. OPPAAN KOKONAISUUDEN ARVIOIMINEN

A. Miten oppaan sisältöä voitaisiin kehittää?

Kommentti:

B. Miten oppaan ulkoasua voitaisiin kehittää?

Kommentti:

C. Muita kommentteja:

Kiitos palautteestasi!

LIITE 4: Opas

KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS ESPOOSSA

Opas opiskeluterveydenhoitajille



Kuva: Clip Art

Teksti: Outi Haataja & Lilja Jokela 2014

Diakonia-ammattikorkeakoulu

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	2
2 KUTSUNNAT JA KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS	3
3 TERVEYDENHOITAJAN OSUUS ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESSA	6
4 LÄÄKÄRIN OSUUS ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESSA	8
5 VARUSMIESPALVELUS JA TERVEYS	10
6 NUORTEN YLEISIMPIEN SAIRAUKSIEN VAIKUTUS PALVELUSKELPOISUUTEEN	11
LÄHTEET	12

1 JOHDANTO

Opiskeluterveydenhuollossa työskentelevät terveydenhoitajat suorittavat yhteistyössä lääkäreiden kanssa 18 vuotta täyttävälle kutsunnanalaisille miehille ennakoterveystarkastuksen. Sen tarkoituksena on kartoittaa varusmiespalvelukseen mahdollisesti astuvan miehen terveyden ja hyvinvoinnin tilaa ja arvioida valmiuksia varusmiespalveluksen suorittamiseen. Ennakoterveystarkastus on merkittävässä asemassa kutsunnanalaisen varusmiespalveluksen suunnittelussa sekä turvallisessa ja mielekkäässä suorittamisessa. Tärkeää on, että terveydenhoitajilla on riittävät tiedot, taidot ja valmiudet ennakoterveystarkastuksen tarkoituksesta ja suorittamisesta. Varusmiespalvelus tulee huomioida jo opiskelijan ensimmäisen vuoden terveystarkastuksessa. Silloin tulevan kutsunnanalaisen terveyttä heikentäviä asioita on vielä mahdollista ennaltaehkäistä ja hoitaa siten, että palvelukseen astuminen ei estyisi ja pitkittyisi.

Suomessa joka vuosi noin 13–15% eli noin 3500–4000 varusmiestä keskeyttää varusmiespalveluksen lääketieteellisten syiden takia. Keskeyttämisen tavallisimpia syitä ovat tuki- ja liikuntaelimestön vammat ja vaivat sekä mielenterveysongelmat. Varusmiespalveluksen keskeyttäminen on yhteiskunnalle kallista ja haitallista nuorelle itselleen. Sen vuoksi on tärkeää havaita oireet ja vaikuttaa riskitekijöihin mahdollisimman varhain.

Tämä opas on suunniteltu työväliseksi Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille. Oppaan tarkoituksena on lisätä terveydenhoitajien tietoja, taitoja ja valmiuksia suorittaa kutsuntojen ennakoterveystarkastus ja jäsentää jo käytössä olevia käytäntöjä. Opas sisältää yleiskatsauksen kutsunnoista sekä ohjeita kutsuntojen ennakoterveystarkastusten toteuttamiseen. Lisäksi oppaassa käsitellään niitä terveyden fyysisiä ja psykososiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat varusmiespalveluskelpoisuuteen ja varusmiespalveluksesta suoriutumiseen. Laadukkaasti toteutetun ennakoterveystarkastuksen myötä ehkäistään niiden varusmiespalveluksen suorittamista haittaavien ongelmien esiintymistä, jotka olisivat ennaltaehkäistävissä ja hoidettavissa.

2 KUTSUNNAT JA KUTSUNTOJEN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS

Kutsunanalainen on miespuolinen Suomen kansalainen, joka täyttää kutsuntavuonna 18 vuotta. Hän voi olla myös edellisiin kutsuntoihin saapumatta jäänyt alle 30-vuotias ja häntä ei ole erikseen tarkastettu, tai hänet on määrätty uudelleen tarkastettavaksi. Puolustusvoimien aluetoimistot järjestävät kutsunnat elo-joulukuussa jokaisessa Suomen kunnassa. Kutsunnat koostuvat ennakoterveystarkastuksesta ja kutsuntatilaisuudesta. Niiden tarkoituksena on selvittää varusmiespalvelukseen astuvan miehen palveluskelpoisuusluokka (taulukko 1), ja määrätä kutsunanalaiselle palveluksenaloittamisaika ja -paikka. Mies voidaan kutsunnoissa myös vapauttaa, eli C-luokitaa rauhanaikaisesta palveluksesta terveydellisten syiden vuoksi, tai E-luokitaa 1-3 vuoden ajaksi paranemista, jatkotutkimuksia ja/tai seurantaa varten.

Kutsuntojen ensimmäisessä vaiheessa (taulukko 2, kohta 1) jokaiselle kutsunanalaiselle lähetetään kotiosoitteeseen ennakokysely terveydentilan selvittämisestä, Varusmies-kirjanen, sekä kutsuntakuulutus, josta selviää kutsuntatilaisuuden järjestämisaika- ja paikka kutsunnanalaisen kotikunnassa. Ennakokyselyn on tarkoitus selvittää etukäteen kutsunanalaisen palveluskelpoisuuteen vaikuttavia tekijöitä ja toiveita. Kutsunanalainen täyttää ennakokyselyn (taulukko 2, kohta 2) ja ottaa sen mukaan kutsuntoja edeltävään ennakoterveystarkastukseen.

Kutsunanalainen veloitetaan osallistumaan ennen syksyn kutsuntatilaisuutta pidettävään ennakoterveystarkastukseen, jonka terveydenhoitaja ja lääkäri suorittavat yhteistyössä, erillisinä tai yhteisvastaanottoina (taulukko 2, kohta 4). Puolustusvoimien aluetoimisto ilmoittaa ennakoterveystarkastukseen tulevat kutsunanalaiset ennakoterveystarkastusten toimeenpanijalle. Kutsunanalaisia opiskelijoita kehoitetaan Puolustusvoimien ennalta lähettämässä kirjeessä varaamaan ennakoterveystarkastusaika ensisijaisesti oman oppilaitoksensa terveydenhoitajalle ja lääkärille (taulukko 2, kohta 3). Ennakoterveystarkastus on kutsunanalaiselle maksuton, mutta lääkärin vastaanotolta poisjääminen ilman ajan peruutusta velvoittaa kulloinkin vahvistettuun sakkomaksuun. Lääkäri tekee esityksen tarkastamiensa kutsunanalaiden palveluskelpoisuusluokasta (taulukko 2, kohta 5). Palveluskelpoisuus määritellään siten, että kutsunanalaisella katsotaan olevan mahdollisuudet suoriutua varusmiespalveluksesta vaarantamatta omaa tai muiden palvelusturvallisuutta.

Kutsunanalaisen tulee lain mukaan osallistua kutsuntakuulutuksessa määritettyyn kutsuntatilaisuuteen (taulukko 2, kohta 6) henkilökohtaisesti, ellei häntä ole siitä vapautettu. Kutsuntatilaisuus alkaa yleisellä infotilaisuudella ja jatkuu asevelvollisten henkilötietojen- ja terveydentilan selvittämisellä ennen kutsuntalautakunnan eteen menemistä. Lopullisesta kutsunanalaisen määräämisestä palvelukseen, palveluksen vapauttamisesta, siviilipalveluksen hyväksymisestä tai määräämisestä kutsunnassa toimitettavaan tarkastukseen uudelleen päättää kutsuntalautakunta (taulukko 2, kohta 7).

Varusmiespalvelukseen vapaaehtoisesti hakeutuvat naiset hakevat varusmiespalvelukseen erillisellä hakemuksella, joka lähetetään puolustusvoimien aluetoimistoon. Lisä-

tietoa naisten hakeutumisesta varusmiespalvelukseen sekä hakemuslomakkeet löytyvät [Puolustusvoimien verkkosivuilta](#). Espoon kaupungin terveystarkastusohjeen mukaan espoolaiset varusmiespalvelukseen vapaa-ehtoisesti hakeutuvat tytöt voivat käydä varusmiespalvelusta edeltävässä ennakkoterveystarkastuksessa opiskeluterveydenhuollossa, jolloin ennakkoterveystarkastuksen suorittaa vain lääkäri.

Varusmiespalveluksesta vakaumuksellisista syistä kieltäytyvä määrätään siviilipalvelukseen. Tarkempaa tietoa siviilipalvelukseen hakeutumisesta ja siviilipalveluksesta löytyy [Siviilipalveluskeskuksen verkkosivuilta](#). Jehovan todistajat -uskontokuntaan kuuluvat eivät vakaumuksellisista syistä suorita lainkaan varusmies- tai siviilipalvelusta. He hakevat erillisellä hakemuksella lykkäystä varusmies- tai siviilipalvelukseen kolmen vuoden välein enintään sen vuoden loppuun, kunnes täyttävät 28 vuotta. Jos asevelvollisen vakaumukselliset syyt estävät häntä suorittamasta asevelvollisuutta aseellisessa palveluksessa, voidaan hänet vapauttaa aseellisesta palveluksesta ja määrätä aseettomaan palvelukseen. Aseettomaan palvelukseen hakeutumisesta ja Jehovan todistajien uskontokuntaan kuuluvien varusmiespalvelukseen liittyvistä käytännön järjestelyistä löytyy tietoa [Puolustusvoimien verkkosivuilta](#).

Puolustusvoimien asiantuntija voi tarvittaessa tulla kertomaan toisen asteen oppilaitokseen kutsunnoista ja varusmiespalveluksesta. Sotilaslääketieteen Keskus järjestää terveydenhuoltohenkilöstölle säännöllisesti koulutuksia asevelvollisten terveystarkastuksista ja palveluskelpoisuuden arvioinnista. Terveystarkastajan tulee olla itse aktiivinen hakeutumaan näihin koulutuksiin. Koulutukseen hakeutumisesta, koulutuksen aihealueista ja niiden ajankohdista tarkempaa tietoa löytyy [Puolustusvoimien verkkosivuilta](#).

TAULUKKO 1. Palveluskelpoisuusluokat

PALVELUSKELPOISUUSLUOKAT	
A	Terve ja hyväkuntoinen, voi hakeutua kaikkiin palvelustehtäviin ja erikoisjoukkoihin.
B	B-luokitetulla kutsunnanalaisella on terveydellinen ominaisuus, joka on este toimia varusmiespalveluksen sotilaallisissa tehtävissä. Hänen sijoituksessaan otetaan huomioon mahdollinen sairaus, vamma, vika tai häiriö, esimerkiksi alentunut kuulo. Haitallinen terveydellinen ominaisuus saattaa olla riski yksilölle itselleen tai muille koulutettaville ja kouluttajille. C-luokitusta on harkittava, jos näiden riskien lisääntyminen on huomattavaa tai pitkäaikaista.
C	Vapautetaan rauhanaikaisesta palveluksesta pysyvän terveydellisen haitan tai ominaisuuden takia, joka rajoittaa toimintakykyä ja palveluksen suorittamista.
E	Sellainen vamma tai sairaus, joka on toistaiseksi esteenä palvelukseen astumiselle, mutta todennäköisesti paranee. E-luokituksen voi saada 1-3 vuodeksi kerrallaan, minkä jälkeen kutsuntoihin kutsutaan uudelleen.
T	Asevelvollisen epäillään vaarantavan omaa tai muiden armeijassa olijoiden palvelusturvallisuutta jostakin muusta kuin lääketieteellisestä syystä.

TAULUKKO 2. Kutsuntaprosessi

KUTSUNTAPROSESSI KUTSUNNALAISEN NÄKÖKULMASTA	
1.	Kutsunnalainen saa kutsuntavuoden keväällä kotiosoitteeseen Puolustusvoimilta kirjeen.
2.	Kutsunnalainen täyttää huolellisesti Puolustusvoimilta saamansa terveydentilaa koskevan ennakkokyselyn ja ottaa ennakkokyselylomakkeen sekä kaikki aikaisemmat epikriisit mukaan ennakkoterveystarkastukseen.
3.	Kutsunnalainen (eli usein 2. vuosiluokan opiskelija) varaa ennakkoterveystarkastusajan terveydenhoitajalle ja lääkärille.
4.	Kutsunnalainen osallistuu ennakkoterveystarkastukseen terveydenhoitajan ja lääkärin erillisinä tai yhteisvastaanottoina.
5.	Lääkäri tekee esityksen tarkastamansa kutsunnalaisen palveluskelpoisuusluokasta.
6.	Kutsuntatarkastuksen jälkeen kutsunnalainen osallistuu syksyisin järjestettävään kutsuntatilaisuuteen.
7.	Kutsuntatilaisuudessa kutsuntalautakunta määrää kutsunnalaisen lopullisen palveluskelpoisuusluokan TAI mahdollisen palveluksesta vapauttamisen TAI siviilipalveluspaikan TAI myöhemmän kutsuntatarkastukseen uudelleen osallistumisen.

3 TERVEYDENHOITAJAN OSUUS ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESSA

Terveydenhoitaja koordinoi kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksia oppilaitoksessa:

1. Tiedottaa kutsuntojen ennakkoterveystarkastuksista esimerkiksi oppilaitoksen ilmoitustaululla tai sähköisten viestimien kautta. Tiedotteen tulee sisältää seuraavat muistutukset kutsunanalaiselle:
 - A. Osallistu ennakkoterveystarkastukseen hyvissä ajoin ennen kutsuntatilaisuutta.
 - B. Varaa terveystarkastusaika terveydenhoitajalle ja lääkärille [sähköisen asioinnin kautta](#), terveydenhoitajalta tai terveysasemalta.
 - C. Ota mukaan ennakkoterveystarkastukseen terveydentilaasi koskevat lääkärilausunnot ja Puolustusvoimien terveydentilaasi koskeva kysely valmiiksi täytettynä.
2. Luo sähköisen ajanvarauskirjan Effica -potilastietojärjestelmään.
3. Tutustuu kutsunanalaisen Effica-tietoihin. Tilaa tarvittaessa terveystiedot peruskoulusta ja luo Effica-tiedot ulkopaikkakuntalaiselle. Päivittää yhteystiedot ja nykyisen opiskelupaikan PER-lomakkeelle ja APU-lehdelle. Pyytää ryhmänohjaajilta ja oppilashuoltoryhmältä tietoa esimerkiksi kutsunanalaisen koulumenestyksestä ja poissaoloista.
4. Käy kutsunanalaisen kanssa läpi Puolustusvoimien terveydentilaa selvittävän kyselylomakkeen. Malli valmiiksi täytetystä lomakkeesta on hyvä laittaa näkyville, esimerkiksi odotushuoneen seinälle. Esitäytetyn lomakkeen voit tulostaa [Puolustusvoimien sivuilta](#).
5. Tulostaa kutsunanalaiselle rokotuskortin.

6. Muistuttaa kutsunanalaisia ottamaan kaikki terveyteensä liittyvät dokumentit mukaan lääkärin ennakkoterveystarkastukseen ja kutsuntatilaisuuteen.

7. Kirjaa tekemänsä ennakkoterveystarkastuksen ja informoi lääkäriä.

8. Huolehtii, että terveydenhoitajalla ja lääkärillä on ennakkoterveystarkastuksessa käytössä kaikki tarvittavat tarkastusvälineet.

9. Lähettää tiedot ennakkoterveystarkastuksesta Puolustusvoimille kulloisenkin ohjeen mukaan (lääkärin allekirjoittama Puolustusvoimien Lääkärinlausunto terveydentilasta –lomake ja Puolustusvoimien esitietolomake).

TAULUKKO 3. Terveydenhoitajan ennakkoterveystarkastus

TERVEYDENHOITAJAN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS
<u>Seulontatutkimukset</u> <ul style="list-style-type: none">• Pituus, paino, BMI• Ryhti• Verenpaine (Käypähoitosuositus)• Kaukonäkö• Kuiskauskuulo• Murrosiän seuranta (havainnointi)• Fyysinen kunto• Rokotustietojen tarkistus ja rokotusten täydentäminen, vapaaehtoisesti rokotuksista tiedottaminen
<u>Terveysneuvonta</u> <ul style="list-style-type: none">• Terveystottumukset, mahdolliset terveysriskit• Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi• Yksilöllinen terveysneuvonta• Ammattiin liittyvät terveysriskit ja terveydelliset vaatimukset• Ergonomia• Tapaturmat kotona ja muualla• Yhteistyö kodin kanssa• Muut esille tulevat asiat
<u>Suosittelavat välineet</u> <ul style="list-style-type: none">• Päihdemittari• Mielialatesti• 1. vuosikurssin terveystarkastus• Ennakkokysely terveydentilan selvittämisestä ja varusmiespalvelusta

4 LÄÄKÄRIN OSUUS ENNAKKOTERVEYSTARKASTUKSESSA

Espoon kaupungin opiskeluterveydenhuollossa koululääkäri toteuttaa ennakkoterveys-tarkastukset. Kutsunanalaisilla miehillä lääkärintarkastus yhdistyy terveydenhoitajan tarkastukseen. Vapaaehtoisesti varusmiespalvelukseen hakeutuvat naiset käyvät ainoastaan lääkärintarkastuksessa. Tämä käynti sisältää terveydenhoitajan miehille tekemän tarkastuksen sisällöt (taulukko 3) ja sen vuoksi siihen varataan enemmän aikaa.

Ennen ennakkoterveystarkastusta lääkäri tutustuu varusmiespalvelukseen hakeutuvan edelliseen terveystarkastukseen, mahdolliseen sairauskertomukseen, hoitosuunnitelmaan ja diagnooseihin. Ennakkoterveystarkastuksessa lääkäri tekee määräaikaistarkastuksen ja täyttää puuttuvat tiedot nuorten terveystodistukseen (NTT) ja Puolustusvoimien Lääkärintilasto terveydentilasta -lomakkeeseen (PVTTL), tulostaa ja allekirjoittaa lomakkeet. PVTTL:n hän liittää klemmarilla Puolustusvoimien esitietolomakkeeseen. Terveydenhoitaja toimittaa paperit Puolustusvoimille kulloisenkin ohjeistuksen mukaan.

Lääkäri tekee ehdotuksen tarkastamiensa varusmiespalvelukseen hakeutuvien miesten ja naisten palveluskelpoisuusluokista. Lopullisesta määräämisestä palvelukseen, palveluksen vapauttamisesta, siviilipalveluksen hyväksymisestä tai määräämisestä kutsunnassa toimitettavaan tarkastukseen uudelleen päättää kutsuntatilaisuudessa työskentelevä kutsuntalautakunta.

TAULUKKO 4. Lääkärin ennakkoterveystarkastuksen sisältö

LÄÄKÄRIN ENNAKKOTERVEYSTARKASTUS
<p><u>Seulontatutkimukset & Terveysneuvonta</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Kasvun ja kehityksen arviointi• Ryhdin ja rakenteen tutkiminen; skolioosi, alaraajojen pituuserot• Fyysisen kunnan arviointi• Sydämen ja keuhkojen kuuntelu• Korvat ja nielu• Vatsan tunnustelu• Femoralispulssit• Genitaalistasus• Iho; luomet, ihottumat, café au lait –läiskät• Tarvittaessa tarkempi neurologinen status• Loppuyhteenveto & arviointi• Terveiden seurantasuunnitelma yhdessä opiskelijan kanssa• Ammatinvalintakysymykset
<p><u>Suosittelavat välineet, jotka terveydenhoitaja huolehtii lääkärintarkastukseen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Vaaka, pituus, mittanauha• Mittalauta jalkojen mittaukseen, skoliometri• Verenpainemittari• Stetoskooppi• PEF-mittari• Tannerin puberteettikehityksen arviointitaulukko• Korvalamppu• Päihdemittari• Mielialatesti• 1. ja 2. vuosikurssin terveystarkastus• Ennakkokysely terveydentilan selvittämisestä ja varusmiespalveluksesta

5 VARUSMIESPALVELUS JA TERVEYS

Varusmiespalveluksessa nuori joutuu kohtaamaan uudenlaiset elinolot, jotka voivat etenkin palveluksen alkuvaiheessa kuormittaa nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Nyky-yhteiskunnan vapautta ja yksilöllisyyttä korostavassa kulttuurissa kasvanut nuori voi kokea sopeutumisvaikeuksia totutelllessaan varusmiespalveluksen kurinalaisuuteen ja rajattuun vapauteen. Eriyisten olojen takia on tärkeää, että fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys ovat tasapainossa.

Varusmieskoulutus sisältää fyysistä koulutusta lähes puolet koko asepalvelusajasta. Tärkeimmät fyysiset ominaisuudet sotilaskoulutuksessa ovat kestävyys- ja lihasvoima. Kutsuntavaiheessa nuori saa Varusmies-kirjasen, joka sisältää katsauksen siitä, millaista fyysistä terveyttä asepalveluksessa vaaditaan ja ohjeet kunnon tarkkailuun ja kohottamiseen jo ennen palvelukseen astumista. Ennakkoterveystarkastuksessa on tärkeää antaa kutsunnanalaiselle tietoa, tukea ja kannustusta fyysisen kunnon kohottamiseen ja terveellisten elämäntapojen muutokseen.

Tuki- ja liikuntaelimestön vammojen esiintymistä varusmiespalveluksessa ennustavat aikaisemmat tuki- ja liikuntaelinvaivat, huono fyysinen kunto, suuri painoindeksi ja vyötärölihavuus. Näitä vammoja voitaisiin todennäköisesti vähentää tehokkaimmin kehittämällä varusmiesten kestävyyskuntoa, alaraajojen lihasvoimaa sekä vartalolihas-ten kestävyyttä jo ennen asepalveluksen aloittamista. Tuki- ja liikuntaelinvaivoista alaselkäkipu on varusmiehillä yleisin. Tupakoinnilla, vähäisellä fyysisellä aktiivisuudella, selkärangan alentuneella liikkuvuudella sekä huonolla vartalon lihaskestävyydellä on yhteys selkäkipuihin.

Varusmiesten selkävammojen ja tapaturmien ehkäisemiseksi löytyy tietoa UKK-instituutin laatimasta [oppaasta](#). Tarkempaa lisätietoa varusmiespalveluksesta löytyy muun muassa [Sotilaan käsikirja 2010](#) -nimisestä teoksesta ja [Puolustusvoimien](#) nettisivuilta.

6 NUORTEN YLEISIMPIEN SAIRAUKSIEN VAIKUTUS PALVELUSKELPOISUUTEEN

TAULUKKO 5. Sairauksien ja päihteidenkäytön vaikutus palveluskelpoisuusluokkaan

	A	B	C	E
ASTMA Lisätietoa	Fyysinen suorituskyky normaali		Harkiten, jos astmalääkityksestä huolimatta keuhkofunktio on alentunut tai astmassa ilmenee vaikeaoireisia pahenemisvaiheita	Poikkeustapauksissa erikoissairaanhoidon konsultoinnin jälkeen
IHOSAIRAUDET ESIM. ATOPIA JA PSORIASIS Lisätietoa			Kaikki vaikeaoireiset ihosairaudet	Harkiten tuoreen hankalaoireisen ihosairauden tutkimuksia ja hoitoa varten
LAKTOOSI-INTOLERANSSI: Lisätietoa	Kaikki laktoosi-intoleranssista kärsivät			
KELIAKIA: Lisätietoa	Dieettihoidolla oireettomasti sairastavat		Erikoistapauksissa	Harkiten tuoreet keliakiaan sairastuneet 1–2 vuodeksi
DIABETES: Lisätietoa	Diabeetikkojen keskitetyssä erillisessä tarkastuksessa määritetyn palveluskelpoisuuden mukaan		Kaikki diabeetikot määrätään ennakkoterveystarastuksessa C-luokkaan	
LIHAVUUS, ALIPAINO & HUONO KUNTO: Lisätietoa	Toimintakyky on hyvä. Avainsana on toimintakykyisyys; pelkkää BMI-arvoa ei tule yksinään pitää mittarina.	Toimintakyky on tyydyttävä	Laihduttaminen ei onnistu, toimintakyky on huono tai BMI yli 35 ja huono toimintakyky ja kunto	BMI yli 30 ja huono kunto, tarve lisätutkimuksiin tai hoitoon
MIELENTERVEYSONGELMAT: Lisätietoa			Pitkäaikainen psykoottistasoinen häiriö Kaksisuuntainen mielialahäiriö Epäsosiaalinen tai tunne-elämältään epävakaata persoonallisuus	Tuore ahdistuneisuus- tai mielialaoireilun häiriö
PÄIHTEET: ALKOHOLI, TUPAKKA, HUUMEET Lisätietoa			Päihderiippuvuus	Päihteiden haittakäyttö

LÄHTEET

- Asevelvollisuuslaki 2007/1438, 28.17.2007.
- Espoon kaupunki 2013a. Espoon koulu- ja opiskeluterveydenhuollon tarkastusohjelma 2013. (Päivitetty 23.4.2013).
- Espoon kaupunki 2013b. Kutsuntojen ennakkoterveystarkastus. Viitattu: 10.1.2014. [http://www.espoo.fi/fi-FI/Oma_Espoo/Terveys/Kutsuntojen_ennakkoterveystarkastus\(30658\)](http://www.espoo.fi/fi-FI/Oma_Espoo/Terveys/Kutsuntojen_ennakkoterveystarkastus(30658))
- Hoikkala, Tommi; Salosuo, Mikko & Ojajarvi, Anni 2009. Tunnetut sotilaat. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.
- Kesti, Kirsi 2013. Terveystarkastaja, Espoon kaupunki. Keskustelu 23.4.2013 ja 8.1.2014.
- Laukkala, Tanja; Henrikson, Markus & Ponteva, Matti 2013. Varusmiespalvelus ja mielenterveys. Suomen Lääkärilehti 13-14/2013. Viitattu: 4.11.2013. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/6748/sll132013-1028.pdf>
- Lumme, Vesa 2007. Henkisen rasittavuuden kokeminen ja sen liittyminen palveluksen keskeytymiseen peruskoulutuskaudella. Pro Gradu. Viitattu: 28.9.2013. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74324/SM339.pdf?sequence=1>
- Maavoimien Esikunta 2013a. Naisten vapaaehtoinen asepalvelus. Viitattu: 10.1.2014. Nettipolku: Puolustusvoimat.fi -> Varusmiehelle -> Naisten vapaaehtoinen asepalvelus.
- Maavoimien esikunta 2013b. Aseeton palvelus. Siviilipalvelus. Jehovan todistajat. Viitattu 10.12.2013. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> varusmiehille -> Erityistapaukset.
- Maavoimien esikunta 2013c. Kyselylomake palvelusta ja terveydentilan tutkimusta varten. Viitattu 10.12.2013. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> Varusmiehille -> Kyselylomake.
- Maavoimien Esikunta Henkilöstöosasto 2010. Sotilaan käsikirja 2010. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Mäki, Päivi; Wikström, Katja; Hakulinen-Viitanen, Tuovi & Laatikainen, Tiina 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Parkkari, Jari; Suni, Jaana & Taanila, Henri 2009. Monipuolinen liikunta tukee nuoren selän terveyttä. Liikunta & Tiede nro 46 5/2009. Viitattu: 4.9.2013. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/getfile.php?file=724>
- Parkkari, Jari; Suni, Jaana & Taanila, Henri 2011. Huono kunto ennustaa tuki- ja liikuntaelin vaivoja varusmiespalveluksessa. Liikunta & Tiede nro 48 2-3/2011. Viitattu: 17.9.2013. <http://www.terveurheilija.fi/materiaalit/getfile.php?file=140>
- Puolustusvoimat 2013. Varusmies 2013. Opas varusmiespalvelukseen valmistautuvalle. Lahti: Sotilaslääketieteen Keskus.
- Raanto, Juhani 2013. Helsingin aluetoimiston sektorijohtaja, Helsinki. Keskustelu 23.4.2013 ja sähköpostiviesti 30.12.2013.
- Rimpelä, Arja 2005. Suomalaisten terveys. Nuorten terveys. Terveyskirjasto. Viitattu: 13.8.2013. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046
- Siviilipalveluskeskus i.a. Siviilipalvelukseen hakeutuminen. Viitattu: 28.9.2013. http://www.sivarikeskus.fi/fi/velvolliselle/siviilipalvelukseen_hakeutuminen
- Sotilaslääketieteen Keskus 2012. Terveystarkastusohjeen (TTO) 2012 menettelytapaohjeisto 7.2.2012. Viitattu: 26.9.2013 <http://www.puolustusvoimat.fi/wcm/c1f862004ff1ef5ca8c6afc5307e1861/menettelytapaohjeisto.pdf?MOD=AJPERES>
- Sotilaslääketieteen Keskus 2014. Terveystarkastuksien ja palveluskelpoisuusarvioinnin koulutus. Viitattu: 23.1.2014. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi -> Laitokset -> Sotilaslääketieteen Keskus -> Aineistoa.
- Sotilaslääketieteen keskus ja Pääesikunta 2012. Terveystarkastusohje. (TTO 2012). Lahti: Sotilaslääketieteen Keskus.
- Stengård, Eija; Appelqvist-Schmidlescher, Kaija; Upanne, Maija; Parkkola, Kai & Henrikson, Markus 2008. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Varusmies- ja siviilipalveluksen ulkopuolelle jääneiden miesten elämäntilanne ja psykososiaalinen hyvinvointi. Stakesin raportteja 18/2008.

- Viitattu: 12.8.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/cbfd3800-e419-41bf-8b86-68b5728b93f8>
- Stengård, Eija; Appelqvist-Schmidlescher, Kaija; Upanne, Maija; Savolainen, Minna; Haarakangas, Tanja & Ahonen, Juha 2010. Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen –toimintamalli. Käsikirja. Viitattu 13.8.2013. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4d524725-928c-412c-9298-661b2f3d9bae>
- Suni, Jaana & Parkkari, Jari 2011. OPAS selkävammojen ja tapaturmien ehkäisyyn. VASTE. Varusmiesten selkävaivojen ja tapaturmien ehkäisyhanke. Viitattu 23.1.2014. Nettipolku: www.puolustusvoimat.fi/liikunta -> Materiaalipankki.
- Taanila, Henri; Hemminki, Antti; Suni, Jaana; Pihlamäki, Harri & Parkkari, Jari 2011. Low physical fitness is a strong predictor of health problems among young men: a follow-up study of 1411 male conscripts. Viitattu: 13.8.2013. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166930/pdf/1471-2458-11-590.pdf>
- UKK-instituutti 2011. Huono kunto varusmiespalveluksen keskeyttämisen taustalla. Viitattu: 12.8.2013. <http://www.ukkinstituutti.fi/terveysliikuntauutiset/uutinen/40/>
- Windows 2012. Microsoft-palvelusopimus. Clip Art. Viitattu 11.11.2013. <http://windows.microsoft.com/fi-fi/windows-live/microsoft-services-agreement>