Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

Kaiken takana on mieli

Tietolehtinen terveyden edistämiseksi

Jonna Korhonen

Opinnäytetyö, toukokuu 2023

www.karelia.fi

Karelia AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2023
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Jonna Korhonen

Nimeke
Kaiken takana on mieli - Tietolehtinen terveyden edistämiseksi

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry - ARMI-hanke

Tiivistelmä

Ihmisen terveyteen kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus, joista jokainen osa-alue on tärkeä huomioida terveellisempien elämäntapojen tavoittelussa. Vaikka suomalaiset elävät pidempään kuin aiemmin, he voivat silti koko ajan entistä huonommin. Suomalaisen väestön terveystottumukset eivät ole riittävästi suositusten mukaisia. Myös ihmisten psyykkinen ja sosiaalinen terveys heikkenevät koko ajan, minkä vuoksi mielen hyvinvoinnin edistäminen on ajankohtaisesti terveyden edistämisen keskiössä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaiden tietoutta terveellisten elintapojen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja mielen hyvinvoinnin vaikutuksesta terveellisiin elintapoihin. Tehtävänä oli tuottaa tulostettava, kolmeen osaan taitettava tietolehtinen Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaille. Toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Tietolehtinen on tarkoitettu yhdistyksen työntekijöiden jaettavaksi kohtaamilleen hyvinvointialueen asukkaille sekä yleiseen jakoon Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen terveysasemien matalan kynnyksen neuvontapisteille, hyvinvoinnistaan kiinnostuneille asukkaille itse luettavaksi.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena, ja tuotoksena syntyi ”Kaiken takana on mieli” -niminen tietolehtinen. Toimeksiantajan sekä kohderyhmän palautteiden perusteella tietolehtinen oli ajankohtainen, tarpeellinen ja toimiva kokonaisuus, mistä opinnäytetyön tekijä on myös samaa mieltä. Kehittämismahdollisuutena vastaavan oppaan voisi toteuttaa jokaiselta terveyden osa-alueelta erikseen.

Kieli	Sivuja 48
suomi	Liitteet 3
	Liitesivumäärä 5

Asiasanat
mielenterveys, terveyden edistäminen, hyvinvointi

THESIS
May 2023
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600 (switchboard)

Author
Jonna Korhonen

Title
Thesis Title
There Is a Mind Behind Everything — An Information Leaflet for Health Promotion
Commissioned by
North Karelian Society for Social Security - ARMI-Project

Abstract

Human health includes physical, psychological and social dimensions, each of which is important to consider in the pursuit of a healthier lifestyle. Although Finns live longer than before, they feel more and more unwell. The health habits of the Finns are not sufficiently in line with the recommendations. Furthermore, mental and social health are also deteriorating, and therefore, the promotion of mental well-being is the key focus of health promotion.

The aim of this thesis, commissioned by the Armi project of the North Karelia Social Security Association, was to increase awareness of the impact of healthy lifestyle on the well-being of the mind and the impact of mental well-being on healthy lifestyle among the residents of the North Karelia Wellbeing Services County. The objective was to produce a printable information leaflet, foldable into three parts, for the residents of the North Karelia Wellbeing Services County. The Association may distribute the information leaflet to the residents in various contexts and it is possible to acquire a personal copy of the leaflet from low-threshold counselling points at health centres.

The output of this practise-based thesis was an information leaflet entitled ‘There Is a Mind Behind Everything’. Based on the feedback from the commissioning organisation and the target group, the information leaflet was a topical, relevant and functional entity, which the author of the thesis also agrees with. A further development idea could be to compile a similar guide for each area of health.

Language
Finnish

Pages 48
Appendices 3
Pages of Appendices 5

Keywords
mental health, health promotion, well-being

Sisältö

1 Johdanto 5
2 Terveyden edistäminen 6
2.1 Terveys 6
2.2 Terveyttä edistävä ruokavalio 7
2.3 Terveyttä edistävä liikunta 9
2.4 Terveyttä edistävä uni 9
2.5 Terveyttä heikentävät tavat 10
2.6 Terveyskäyttäytymisen muuttaminen 11
3 Mielen hyvinvointi 12
3.1 Mielen hyvinvointi ja mielenterveys 12
3.2 Fyysiset uhat mielen hyvinvoinnille 14
3.3 Sosiaaliset uhat mielen hyvinvoinnille 15
4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen 15
4.1 Mielen hyvinvoinnin edistäminen fyysisesti 15
4.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen psyykkisesti 17
4.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisesti 18
5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä 19
6 Opinnäytetyön toteutus 20
6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö 20
6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne 21
6.3 Tiedonhaun prosessi 22
6.4 Hyvä tietolehtinen 26
6.5 Tietolehtisen suunnittelu 27
6.6 Tietolehtisen toteutus 29
6.7 Tietolehtinen 30
6.8 Tietolehtisen arviointi 32
7 Pohdinta 34
7.1 Tietolehtisen tarkastelu 34
7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys 37
7.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu 39
7.4 Ammatillinen kasvu 41
7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet 43
Lähteet 44

Liitteet

Liite 1 Tiedonhaun taulukko

Liite 2 Tietolehtinen

Liite 3 Palautelomake

1 Johdanto

Ihmisen terveyttä voi tarkastella moniulotteisesti. Yleisesti se jaetaan kolmeen eri ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. (Patja 2022.) Suomalaisen aikuisväestön fyysisessä terveyden edistämisessä on meneillään positiivinen trendi, mutta valitettavasti samaa ei voi sanoa puhuttaessa suomalaisten mielenterveydestä. Tästä syystä mielenterveyden edistäminen on tärkeä ja keskeinen osa terveyden edistämistä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.) Lisääntyneeseen palveluntarpeeseen on luotu kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030, jossa mielen hyvinvoinnin edistäminen on merkittävässä osassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021).

Myös suomalaisten aikuisten ruokailutottumukset ovat kaukana suosituksista. Erityisesti kasvisten ja marjojen nauttiminen on liian vähäistä, kun taas punaista lihaa syödään tarpeettoman paljon. Myös vitamiinien saanti on riittämätöntä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Liikunnan suhteen tilanne on jo hieman parempi, noin kolmasosa aikuisväestöstä yltää terveysliikuntasuosituksiin erityisesti kävelyä harrastamalla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b). Heinäkuussa 2022 järjestetyssä ”Terveyden edistäminen 2020-luvulla” -paneelikeskustelussa ilmaistiin tarve inhimilliselle ja yksilölliselle terveyden edistämiselle. Vaihtoehtoja on hyvä olla tarjolla, mutta nykyaikana ihmiset haluavat itse valita, mitä tekevät terveytensä eteen. Erityisesti rentoutta arvostetaan terveyden edistämisessä nykyaikana. (Kauppinen 2022.) Muutoksen on oltava omaan elämään sopiva ja omiin voimiin suhteutettuna sopivan haastava onnistuakseen (Kinnunen & Konttinen 2022).

Viime vuosina koettu korona-aika rajoituksineen on heikentänyt ihmisten kokemaa sosiaalista hyvinvointia, minkä vuoksi sosiaalisen hyvinvoinnin tarkastelu on myös yhteiskunnallisesti ajankohtaista (Fadjukoff ym. 2022). Ihmisten kokema yksinäisyyden tunne kasvaa koko ajan, vaikka ihmiset elävät pidempään kuin koskaan aikaisemmin ja ovat internetin luomien mahdollisuuksien myötä aiempaa enemmän yhteyksissä toisiinsa (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo 2015). Yksinäisyyttä voi ehkäistä ja mielen hyvinvointia vahvistaa

yksinkertaisilla asioilla päivittäin, joita ovat esimerkiksi ihmissuhteiden ylläpitäminen, mielekkäiden asioiden tekeminen, hyvin nukkuminen ja syöminen (Mieli 2021a) sekä liikkuminen ryhmässä tai itsekseen (Liikunta 2016). Mielen hyvinvointi on muutakin kuin positiivista näkökulmaa elämään - se koostuu myös rakentavan toiminnan sekä tunteiden säätelyn taidoista haastavissa ja stressaavissa tilanteissa, joita myös elämäntapamuutokset tuovat usein tullessaan (Korkeila 2017).

Tässä opinnäytetyössä huomioidaan ihmisen terveyden edistämistä jokaiselta kolmelta aiemmin mainitulta ulottuvuudelta. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaiden tietoutta terveellisten elintapojen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja mielen hyvinvoinnin vaikutuksesta terveellisiin elintapoihin. Tehtävänä on tuottaa tulostettava, kolmeen osaan taitettava tietolehtinen Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaille. Toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Tietolehtinen on tarkoitettu yhdistyksen työntekijöiden jaettavaksi kohtaamilleen hyvinvointialueen asukkaille sekä yleiseen jakoon Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen terveysasemien matalan kynnyksen neuvontapisteille, hyvinvoinnistaan kiinnostuneille asukkaille itse luettavaksi. Tässä opinnäytetyössä käytetään yhtenäisyyden säilyttämiseksi käsitteistä mielenterveys, positiivinen mielenterveys, henkinen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi vain termiä mielen hyvinvointi.

2 Terveyden edistäminen

2.1 Terveys

Terveyttä voi tarkastella hyvin moniulotteisesti. Se voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Fyysisestä terveydestä puhuttaessa kyse on ruumiillisesta hyvinvoinnista, psyykkisessä terveydessä on kyse mielen hyvinvoinnista ja sosiaalisessa terveydessä mielekkäistä, toimivista ihmissuhteista. (Patja 2022.) Terveys ei ole sairauden tai

vamman puuttumista, vaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, mistä nauttiminen on jokaisen ihmisen perusoikeus (WHO 2022).

Suomalaisten terveys on kehittynyt positiiviseen suuntaan useilla eri osa-alueilla. Tästä huolimatta suomalaisten terveyseroissa on huomattavia eroja eri väestöryhmien välillä. Tyypillisesti alemmassa sosioekonomisessa asemassa olevan kansalaisen terveys on huonommalla tasolla kuin korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevalla. Kansalaisten terveydessä on havaittavissa terveyseroja myös alueittain; Itä- ja Pohjois-Suomessa ollaan sairaampia kuin eteläisessä ja läntisessä Suomessa. (Majlander ym. 2021.)

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen työikäiset asukkaat kokevat terveytensä keskitasoiseksi tai tätä huonommaksi, mikä on keskimääräisesti huonompi tulos kuin muualla Suomessa. Pohjois-Karjalan asukkaat osallistuvat huomattavasti vähemmän järjestötoimintaan kuin asukkaat muualla Suomessa. Pohjois-Karjalaiset ovat keskimääräistä sairaampia, mutta alkoholin liikakäyttö suhteessa muuhun Suomeen on taas maltillisempaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.)

2.2 Terveyttä edistävä ruokavalio

Suomessa noudatettavilla ravitsemussuosituksilla tavoitellaan terveyttä ylläpitävää vaikutusta väestöön. Pääpiirteissään suositusten tarkoituksena on taata riittävä ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti, lisätä kuidun käyttöä ja vähentää sokerin, suolan sekä kovan rasvan saantia. Suositeltava ruokavalio on monipuolinen ja värikäs, johon kuuluu kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita ja perunaa. Vähärasvaiset maitotuotteet, kala, kananmunat, kasviöljyt sekä siipikarjan liha ovat myös osa terveellistä ruokavaliota. Lautasmalli toimii pohjana hyvälle aterialle. Lautasmallissa puolet lautasesta on kasviksia, yksi neljännes perunaa, pastaa tai riisiä ja toinen neljännes liha-, kala- tai palkokasvituotteita proteiinin lähteinä. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021.) Ruokailukertoja tulisi olla noin viisi päivässä, säännöllisin väliajoin. Aamupala, lounas, päivällinen sekä kaksi pienempää välipalaa muodostavat hyvän kokonaisuuden. Säännöllisestä ruokailurytmistä on tärkeää pitää kiinni, sillä se

edistää painonhallintaa vähentäen napostelua ruokien välillä ja pitämällä verensokerin tasaisena. (Ruokavirasto 2022a.)

Ruokavaliota noudatettaessa yksittäinen hyvä tai huono tuote ei ole merkittävä, vaan kokonaisuus ratkaisee. Terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää, että ruoasta saatu energiamäärä vastaa energiankulutusta. Koska kasvikset, marjat ja hedelmät ovat vähäenergisiä, mutta paljon hyviä ravintoaineita sisältäviä ruokia, niitä suositellaan nautittavan jokaisella aterialla ja vähintään 500 grammaa vuorokaudessa. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021.)

Viljatuotteissa mitä täysjyväisempi tuote on, sitä parempi se on terveydelle. Jos tahtoo nauttia leivonnaisia, niin pulla tai hiivataikinapohjainen piirakka on viinereitä ja keksejä parempi vaihtoehto, sillä jälkimmäiset vaihtoehdot sisältävät runsaasti kovaa rasvaa. Kovan rasvan, kuten voin, palmu- ja kookosöljy tuotteiden vaihtaminen pehmeään rasvaan eli kasvirasvoihin on suositeltavaa. Helpoin tapa aloittaa muutos on käyttää kovan voin sijaan ruoan valmistuksessa rypsiöljyä ja leivän päällä margariinia. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021.)

Janojuomaksi paras vaihtoehto on vesi, mitä kannattaa nauttia noin 1,5 litraa päivän aikana. Kofeiinituotteita, mehuja, hapokkaita virvoitusjuomia, rasvaisia maitotuotteita sekä alkoholia on hyvä käyttää vain satunnaisesti ja kohtuudella. (Ruokavirasto 2022b.) Suolan käytön vähentämisessä olennaista on piilosuolan välttäminen, mitä on usein runsaasti teollisissa elintarvikkeissa, kuten leikkeleissä. Suolan käyttöä ruoanlaitossa voi vähentää käyttämällä maustamiseen yrttejä. Jos haluaa syödä tai juoda makeita juomia, on paras vaihtoehto toteuttaa se ruokailun yhteydessä. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021.)

2.3 Terveyttä edistävä liikunta

Säännöllinen liikunta on merkittävässä roolissa, kun pyritään muuttamaan elintapoja terveellisemmäksi. Aikuisille suunnatussa liikkumisen suosituksessa suositellaan toteutettavan viikon aikana reipasta liikuntaa vähintään 150 minuuttia ja raskasta liikuntaa 75 minuuttia. Lihasvoimaa on suositeltavaa kehittää vähintään kahdesti viikossa. Jos aiemmin ei ole harrastanut lainkaan liikuntaa, on hyvä aloittaa kevyesti, esimerkiksi kävelylenkeillä. (Liikunta 2016; UKK-instituutti 2022a.)

Liikunnan harrastaminen kannattaa aina, vaikka paino ei putoaisi, sillä jo liikunnan harrastaminen itsessään suojaa sydän- ja verisuonisairauksilta sekä tyypin 2 diabetekselta. Tärkeää liikunnan harrastamisessa on liikkua sellaisella tavalla, mistä itse pitää. Näin liikunnan harrastaminen on jatkumoltaan todennäköisempää. (Mustajoki 2021.) Lukuisista terveyshyödyistä huolimatta lihavaksi leimaantumisen ja ahdistuksen takia moni ylipainoinen voi olla haluton edes aloittamaan liikkumista (Garber 2019).

Vaikka kuntosaliharjoittelu ei laskisi painoa, se vaikuttaa myönteisesti kehonkoostumukseen. Liikunnan lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota myös istumiseen, sillä paikallaanolo ja pitkään istuminen on erityisen haitallista terveydelle. (Liikunta 2016; Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015.) Fyysisesti aktiivinen elämätapa lisää energiankulutusta. Jos haluaa nauttia ruoasta runsaammin, voi lisätä omaa energiankulutustaan liikkumalla enemmän. Kaikki liikkuminen auttaa painonhallinnassa, niin arki- kuin hyötyliikunta sekä harrastuksetkin. (Rautavirta, Schwab, Valsta, Laatikainen & Kurppa 2021.)

2.4 Terveyttä edistävä uni

Käypä hoito -suositusten mukainen riittävän unen määrä aikuiselle on kuudesta yhdeksään tuntiin yössä (Partonen 2020a). Riittävä uni helpottaa arjessa jaksamista. Uni-valverytmi sekä unihäiriöt vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen, mielialaan sekä sisäisen kellon toimintaan. Univaje on yhteydessä moniin sairauksiin

sekä riskitekijöihin. (Patja 2022.) Vähäisen unen määrä altistaa myös lihomiselle (Partonen 2020b).

Terveellisillä elämäntavoilla voi tukea parempaa nukkumista. Myös muulla toiminnalla voi vaikuttaa omaan uneensa, sillä esimerkiksi raskas ateria, kovatehoinen liikunta tai alkoholin nauttiminen myöhään illasta heikentävät unen laatua. Jos nukahtamisessa on haasteita, kehon vireystila voi olla liian korkea. Liiallista vireystilaa voi ylläpitää kehollisen vireyden lisäksi psyykkinen ylivireys eli asioiden murehtiminen, ahdistus ja huoli nukahtamisesta. Omaa vireystilaa säätämällä voi vaikuttaa nukahtamiseensa rauhoittumalla ennen nukkumaanmenoa (Patja 2022) tai esimerkiksi käyttämällä erilaisia mindfulness- ja rentoutumisharjoituksia (Kajaste 2015). Puuttuvan unen korvaaminen suurella määrällä kofeiinituotteilla ei ole kannattavaa, sillä ne voivat omalta osaltaan vain lisätä mahdollisia, jo olemassa olevia ahdistusoireita (Mielenterveystalo 2023b).

2.5 Terveyttä heikentävät tavat

Tupakointi on ihmisen terveydelle myrkyllinen elintapa, sillä se ei ole vain sairauksien riskitekijä vaan tupakointi suoranaisesti aiheuttaa sairauksia itsessään. Myös alkoholin käytöllä on suuria terveysriskejä. Molempiin edellä mainittuihin päihteisiin voi syntyä myös terveyttä heikentävä riippuvuus pitkän ja säännöllisen käytön seurauksena. (Patja 2022.)

Nikotiinin, kofeiinin sekä alkoholin käyttö ennen nukkumaanmenoa voivat vaikuttaa negatiivisesti yöuniin. Sekä nikotiinin että kofeiinin vaikutukset elimistössä kestävät useita tunteja, joten ne voivat aiheuttaa nukahtamisen vaikeuksia, levotonta nukkumista sekä unen katkeilua. (Partinen 2015.)

Liiallinen stressi vaikeuttaa päätöksen tekoa, heikentää unen laatua, lisää ahdistusta, masentuneisuutta ja muistin ongelmia (Mattila 2022), sekä laskee aloitekykyä, aiheuttaa tunnesäätelyn hallinnan puutteita sekä ärtyisyyttä (Mieli 2021a). Stressi heikentää mielen hyvinvointia aiheuttaen lukuisia psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta, masennusta ja aggressiivisuutta (Mattila 2022).

2.6 Terveyskäyttäytymisen muuttaminen

Terveellisempiin elintapoihin tähdätessä on tärkeää tiedostaa ihmisen oma pystyvyyden tunne, eli usko siihen, pystyykö hän suoriutumaan suunnitellusta muutoksesta. Vaikka ihmisellä olisi aito halu ja aikomus muutoksen toteuttamiseen, vain alle puolet siihen pyrkivistä onnistuvat tavoitteessaan. Muutoksen tapahtumisen mahdollistamiseksi on olennaista, että muutoksen tekeminen ei tunnu liian vaikealta tai omaan elämään sopimattomalta. (Kinnunen & Konttinen 2022.)

Mitä monimutkaisempia terveyden edistämiseen liittyvät ohjeet ovat, sitä suuremmalla riskillä niitä ei noudateta. Parhaimmistakin ohjeista hyödyn saa vain niitä noudattamalla. (Stonerock & Blumenthal 2017.) Haastavia tilanteita kohdatessa on hyvä pohtia, miksi toivoisi muutosta elämäänsä. On tärkeää sitouttaa tavoitteet omiin arvoihin sopiviksi. Kun tiedostaa arvostavansa esimerkiksi omaa terveyttänsä, on sitä edistäviin muutoksiin helpompi sitoutua. (Terveyskylä 2020a.)

Omat voimavarat ja niiden riittävyys on hyvä tiedostaa ennen terveellisempiin elämäntapoihin pyrkimistä. Voimavarojen riittävyyttä voi pohtia miettimällä mitkä ovat ajankohtaisesti omaan jaksamiseen vaikuttavia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä arjessa. Voimavarojen ollessa tiukoilla on tavoitteiden hyvä olla maltillisia. (Terveyskylä 2020b.) Terveellisempää elämää tavoitellessa on hyvä miettiä, mikä on jo hyvin ja onko jokin terveyttä edistävä tapa jo olemassa, mitä voisi saada vahvistettua. Omien vahvuuksien hyödyntäminen sekä mielekkäiden asioiden lisääminen muutoksen yhteydessä sitouttavat ihmisen terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen. Myös elinympäristö ja arjen haasteet voivat vaikeuttaa tavoitteiden täyttymistä. Varmin tapa muutoksessa onnistumiseen on konkreettisen suunnitelman tekeminen tavoitellusta asiasta ja pohtia valmiiksi, miten toimia repsahduksen tullessa. (Kinnunen & Konttinen 2022.)

Muutoksen tapahtumiseksi ihmisellä on oltava uskoa itseensä ja omiin kykyihinsä, mitä kutsutaan minäpystyvyyden tunteeksi. Minäpystyvyys kertoo

ihmisen sisäisestä motivaatiosta, mitä tarvitaan muutoksen onnistumiseksi. Tätä vahvistaa esimerkiksi realististen tavoitteiden tekeminen, pienten onnistumisien huomaaminen ja omien vahvuuksien miettiminen. Kun ihminen saavuttaa yhden pienenkin tavoitteen, hänen uskonsa onnistumiseen vahvistuu, mitä kautta seuraavan tavoitteen toteutuminen on todennäköisempää. (Terveyskylä 2020a.)

3 Mielen hyvinvointi

3.1 Mielen hyvinvointi ja mielenterveys

Maailman terveysjärjestö WHO on kuvannut mielenterveyttä hyvinvoinnin tilaksi, missä ihminen tiedostaa omat kykynsä toimia eri tilanteissa ja hän kykenee työskennellä sekä toimia osana yhteisöä (Mieli 2023). Terve mieli on joustava, sopeutuvainen ja tyytyväinen. Ihmisen mielenterveyden tilaa pystyy hahmottamaan ajattelemalla, miten kykeneväinen hän on sopeutumaan arkielämässä tapahtuviin muutoksiin pystyen säilyttämään toimintakykynsä haastavista tilanteista huolimatta. (Lönnqvist & Lehtonen 2019, 12.)

Mielenterveys käsitteen alle mahtuu erilaisia ulottuvuuksia. Mielenterveyden myönteisiin ulottuvuuksiin kuuluu mielen hyvinvointi synonyymeineen ja kielteiseen ulottuvuuteen kuuluvat mielenterveysongelmat ja -häiriöt. Mielenterveyden häiriöt ja mielen hyvinvointi eivät poissulje toisiaan, sillä ihmisellä voi olla mielenterveydenhäiriön lisäksi hyvinvoiva mieli tai vastaavasti merkityksetön olo ja heikko mielen hyvinvointi ilman mielenterveyden häiriötä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Jo pelkkä mielenterveys sanana on tapana leimautua häiriöiden puutteina, mikä antaa sille negatiivisen sävyn, vaikka mielenterveyttä voi yhtä lailla tarkastella positiivisen näkökulman kautta (Korkeila 2017). Mielen hyvinvoinnilla on suurempi merkitys ihmiselle kuin pelkkä käsitys mielenterveyshäiriön puuttumisesta. Mielen hyvinvointia tulisi pyrkiä kehittämään vahvemmaksi, että sitä pystyttäisiin hyödyntämään ihmisen voimavarana. (Appelqvist-Schmidlechner,

Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.) Voimavarat ovat osa ihmisen terveyttä (Patja 2022).

Viime vuosina on alettu tutkimaan enemmän ihmisen mielen hyvinvointia. Mielen hyvinvointi on muutakin kuin positiivista näkökulmaa elämään - se koostuu myös rakentavan toiminnan sekä tunteiden säätelyn taidoista haastavissa, kielteisissä ja stressaavissa tilanteissa. Positiivista mielenterveyttä omaava ihminen kykenee mahdollisista mielenterveydenhäiriöistä tai kärsimyksistään huolimatta kohtaamaan vastoinkäymiset rakentavasti. Tunteiden säätelytaidot ja omien voimavarojen käyttäminen ovat pääroolissa puhuttaessa mielen hyvinvoinnista. (Korkeila 2017.) Resilienssi on osa mielen hyvinvointia kuvaten ihmisen psyykkisen selviytymiskyvyn toimintaa ja joustavuutta, mikä muodostuu vuorovaikutuksessa ja vahvistuu muun muassa avun antamisen ja sen vastaanottamisen myötä (Mieli 2022a).

Mielenterveyden myönteisiä ulottuvuuksia kuvaavia synonyymeja ovat psyykkinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi sekä positiivinen mielenterveys. Nämä myönteiset ulottuvuudet koostuvat hedonisesta, eli onnellisuuden, iloisuuden ja hyvän olon hyvinvoinnista sekä eudaimonisesta hyvinvoinnista, mikä koostuu tyytyväisyydestä omaan toimintaan, elämänlaatuun ja merkityksellisyyden kokemiseen. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Ihmisen mielenterveys kehittyy erilaisten saavutusten kautta, mitkä vaikuttavat yksilön kykyihin, valmiuteen sekä persoonallisuuteen. Mielenterveys alkaa rakentua varhaislapsuuden aikana, mikä edellyttää huoltajalta lapsen perustarpeiden täyttämistä, kuten ravinnon ja turvan antamista hyvässä vuorovaikutuksessa. Luottamus ja varmuus jatkuvuudesta muokkaa ihmisen mielenterveyden ydintä. Lapsuudesta eteenpäin mielenterveys kehittyy jatkuvasti erilaisten kehitysvaiheiden kautta aikuisuuteen saakka painottuen enemmän ihmissuhteisiin liittyvien tarpeiden täyttymiseen biologisten tarpeiden lisäksi. (Lönnqvist & Lehtonen 2019, 31.)

3.2 Fyysiset uhat mielen hyvinvoinnille

On olemassa sekä mielenterveyttä suojaavia että uhkaavia asioita, jotka ovat ihmisistä riippuvaisia. Ne voidaan jaotella sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä on esimerkiksi hyvä itsetunto ja hyvät ihmissuhdetaidot, kun taas ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä ravitsemus, turvallinen ympäristö ja työllisyys. Mielenterveyttä haavoittavista tekijöistä sisäisiä ovat esimerkiksi synnynnäiset sairaudet, huono sosiaalinen asema, huonot ihmissuhteet ja ulkoisia haavoittavia tekijöitä voi olla muun muassa nälkä, kiusaaminen, köyhyys tai väkivallan kohtaaminen. (Lönnqvist & Lehtonen 2019, 28.)

Yksipuolinen ruokavalio voi johtaa vitamiinipuutokseen, joka voi altistaa masennukselle. Esimerkiksi puute B12-, folaatti- ja D-vitamiinin sekä omega-3-sarjan rasvahappojen saannista voi suurentaa masennustaipumusta. (Seppälä, Kauppinen, Kautiainen, Vanhala & Koponen 2014.) Pitkään kestänyt unettomuus suurentaa riskiä sairastua psykiatrisiin sairauksiin ja unettomuudesta kärsivällä on jopa kaksinkertainen riski sairastua masennukseen. Unettomuuden hyvällä hoidolla voi ehkäistä jopa sairastumista sille alttiille henkilöille tai estää kokonaan uuden sairausjakson kehittymisen. (Unettomuus 2020.) Syyt unettomuuden takana ovat useimmiten masennus ja päihteet (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a).

Päihteiden käyttö voi aiheuttaa psyykkisiä vaivoja. Useasti ihmiset yrittävät kohentaa mielenterveyttään juomalla alkoholia, mikä lieventää ahdistusta ja jännitystä vain hetkellisesti. Usein alkoholin käyttämisen jälkeen olo on kuitenkin vielä ahdistuneempi kuin aiemmin. Noin kolmasosalla mielenterveysongelmaisista ihmisistä on myös päihdeongelmia. Mielenterveyden häiriöistä kärsivät tupakoivat enemmän kuin muut, vaikka myös tupakoinnin on todettu aiheuttavan lisää ahdistuneisuutta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

3.3 Sosiaaliset uhat mielen hyvinvoinnille

Yksinäisyys vaikuttaa ihmisen terveyteen negatiivisella tavalla psykologisien, fysiologisien kuin myös elämäntapoihin vaikuttavien mekanismien kautta. Fyysisiä vaikutuksia ovat esimerkiksi unen laadun heikkeneminen, kortisolitason nousu sekä stressin kokemisen lisääntyminen. Psyykkisenä vaikutuksena on yksinäisyyden aiheuttama negatiivisiin kokemuksiin ja muistoihin huomion kiinnittäminen. Yksinäisyyttä tuntevilla ihmisillä negatiiviset tunteet kestävät positiivisia tunteita pidempään. Subjektiivinen yksinäisyyden kokemus on haitallisempaa kuin objektiivinen yksin oleminen ja yksinäisyyttä lievitetään usein haitallisesti päihteiden sekä lohtusyömisen voimin. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016.)

Yleisimmät yksinäisyyden aiheuttamat seuraukset ihmisen terveydelle ovat masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus. Yksinäisyys aiheuttaa masennusta, jolloin masentunut vähentää ihmissuhteita entisestään, minkä johdosta masennus valtaa enemmän ihmisen mieltä. Samoin voi käydä sosiaalisen ahdistuneisuuden kanssa. Näin syntyy kierre, josta on vaikea päästä pois omin voimin. Voi olla hankalaa erottaa, kumpi on aiheuttanut kumman, yksinäisyys sosiaalisen ahdistuneisuuden tai masennuksen vai toisinpäin. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016.) Yksinäisyys on yksi mielenterveyden häiriöiden olennaisista tekijöistä (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo 2015). Yksinäisyyden vaikutukset terveyteen ovat kuitenkin yksilöllisiä ja toiset voivat voida terveydellisesti paremmin yksin ollessaan. Myös asenne vaikuttaa, sillä pessimisti sairastuu optimistia todennäköisemmin. (Huttunen 2020.)

4 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

4.1 Mielen hyvinvoinnin edistäminen fyysisesti

Mielen hyvinvointia voi vahvistaa yksinkertaisilla asioilla päivittäin, mihin kuuluvat esimerkiksi hyvin nukkuminen, syöminen ja liikkuminen (Mieli 2021a). Ravitsemussuositusten mukainen sopivasti monipuolinen ruokavalio voi edistää

mielenterveyttä ja vähentää masennusriskiä (Ruusunen 2013). Erityisesti suositusten mukaisella vihannesten ja hedelmien syömisellä näyttäisi olevan myönteinen vaikutus mielenterveyteen (Glabska, Guzek, Groele & Gutkowska 2020). Psyykkisesti huonoina hetkinä voi sortua helpommin harrastamaan niin sanottua lohtusyömistä, mistä saa vain hetkellisesti hyvää oloa nopeista hiilihydraateista ja rasvasta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a).

Liikunnan vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin ovat kiistattomia. Fyysisten etujen lisäksi liikunta voi parantaa mielialaa, laskea stressiä ja tuottaa mielihyvää. (UKK-instituutti 2021.) Liikunnan harrastaminen poistaa kehoon virittynyttä kiihtymys- ja hälytystilaa lievittäen samalla ahdistusoireita (Mielenterveystalo 2023b). Säännöllisesti toteutettuna liikunta parantaa myös oppimista ja muistia. Liikunnan tuottamat vaikutukset mielialaan ovat yksilöllisesti huomattavasti vaihtelevampia kuin liikunnan vaikutukset ihmisen fysiologiaan. On yleisesti vaikea todeta, johtuuko matala mieliala liikkumattomuudesta vai onko liikkumattomuus seurausta matalasta mielialasta. Liikunnalla on kuitenkin taipumus lisätä hyvinvointia, ja hyvinvoiva ihminen liikkuu enemmän. Liikkumattomuuden kierteen voi lopettaa aloittamalla liikunnan, minkä jälkeen positiivisen kierteen on mahdollista syntyä. (UKK-instituutti 2021.)

Kaikkein tehokkaimmin mielen hyvinvointia edistävä liikunta on raskasta ja usein toistuvaa liikuntaa runsaiden mielihyvää tuottavien endorfiiniryöppyjen takia, mutta mistään tietystä, kaikista vaikuttavimmasta liikkumismuodosta ei ole riittävää tutkimusnäyttöä. (Liikunta 2016; Aivoliitto 2020.) Kuitenkin jo kestoltaan lyhytkin liikuntaharjoitus voi vähentää ahdistusherkkyyttä ja mielialan laskua (Pascoe ym. 2021).

Liikunnan vaikutukset mielen hyvinvoinnin edistämiseen perustuvat sen aiheuttamiin fyysisiin ja psyykkisiin vaikutuksiin. Liikunta laskee veren kortisolipitoisuuksia sekä nostaa endorfiinien pitoisuuksia veressä. (Liikuntasuositus 2016.) Kortisoli on stressihormoni, joka lisää rasvan kertymistä vyötärölle (Terveyskylä 2022). Endorfiini taas on hormoni, joka tuottaa ihmiselle hyvää oloa ja nautintoa (Aivoliitto 2020). Liikunta voi siirtää huomiota pois negatiivisista ajatuksista (Liikunta 2016). Vesimaisemien äärellä liikkuminen edistää psyykkistä hyvinvointia,

lievittää negatiivisia tunteita ja stressiä, sekä kohentaa psykologista kestävyyttä (Zhang, Zhang, Zhai, Wu & Mao 2021).

Stressiä voi pyrkiä itse helpottamaan esimerkiksi jakamalla huolia muiden kanssa, yrittämällä vähentää stressaavien asioiden murehtimista, tekemällä itselle mieluisia asioita, harrastaa mieleistä liikuntaa ja pyrkiä olemaan optimistisempi miettimällä asioita, mitkä ovat jo hyvin. Myös huumorin käyttäminen rentouttaa ja vähentää stressiä. (Mattila 2022; Mieli 2021a.) Stressin tarkoituksena on nostaa ihmisen vireystilaa saadakseen kaikki voimavarat käyttöönsä, joten sopivissa määrin se voi toimia myös energiaa antavana tekijänä (Mieli 2021a).

4.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen psyykkisesti

Mielen hyvinvointia voi kohentaa keskittymällä voimavaroihin ja niiden vahvistamiseen, mikä tukee hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017). Ihmissuhteiden ylläpitäminen ja mielekkäiden asioiden tekeminen vahvistavat myös mielen hyvinvointia (Mieli 2021b). Omaa resilienssiä eli sopeutumiskykyä voi vahvistaa sekä vastaanottamalla että tarjoamalla apua silloin, kun sitä tarvitaan. Muiden ihmisten antama tuki ylläpitää ihmisen resilienssiä. Myös mahdollisimman myönteinen suhtautuminen vaikeuksiin ja luottamus haasteista selviämiseen kehittävät resilienssiä. Elämän haasteiden tullessa vastaan ihmisen joustavuus on koetuksella. Silloin tarvitaan taitoa miettiä, mistä nyt voi keventää, mikä on riittävän hyvä, mistä voi tarvittaessa luopua ja säästää omia voimavaroja. Nämä ovat resilienssiin kuuluvia taitoja. (Mieli 2022a.)

Positiiviset tunteet vahvistavat mielen hyvinvointia, sillä ne parantavat stressinsäätelykykyä ja mahdollistavat valita useammista toimintatavoista haastavissa tilanteissa. Niistä on muutakin hyötyä; ne kohentavat sosiaalisia suhteita, tarkkaavuutta sekä henkilön omia voimavaroja. (Korkeila 2017.) Myös rentoutuminen on toimiva keino palauttaa kehon voimavaroja sen rauhoittaessa koko keskushermostoa, parantaen samalla myös suorituskykyä. Rentoutumisella on paljon positiivisia vaikutuksia mielen lisäksi myös keholle. Rentoutua voi

hengittämällä silmät kiinni rauhalliseen tahtiin tai siihen voi käyttää erilaisia rentoutumisharjoituksia, joita löytyy esimerkiksi internetistä lukuisilta sivustoilta. (Mieli 2022b).

Ryhmässä toteutetun liikunnan antama sosiaalinen tuki on myös merkittävä mielen hyvinvoinnin edistäjä (Liikunta 2016). Esimerkiksi luontoympäristössä toteutettu ryhmässä käveleminen antaa tutkitusti osallistujille sosiaalista tukea muiden lukuisten terveyshyötyjen lisäksi (Hanson & Jones 2015).

4.3 Mielen hyvinvoinnin edistäminen sosiaalisesti

Sosiaalisen hyvinvoinnin rakentuminen perustuu ihmisen kokemuksiin vuorovaikutuksesta muiden ihmisten sekä yhteiskunnan kanssa. Ihmisen sosiaalinen hyvinvointi on hyvin muovautuvainen koko ihmisen elämän ajan ja sen muovautumiseen vaikuttaa vahvasti se, kuinka merkitykselliseksi ihminen kokee itsensä omassa yhteisössään. Myös hyväksytyksi tulemisen kokemus on tärkeää sosiaaliselle hyvinvoinnille. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluva yhteisöllisyys on ihmiselle yhtä tärkeä perustarve, kuin fyysinen ja psyykkinen hyvinvointikin ja siksi sosiaalisien tarpeiden laiminlyöntiä voi verrata esimerkiksi aliravitsemukseen. (Fadjukoff ym. 2022.)

Yksi keino sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen, yksinäisyyden vähentämiseen ja ehkäisemiseen on huomion kiinnittäminen ihmisen sosiaalinen kompetenssiin, mikä on sosiaalisten tilanteiden ymmärtämisen ja niissä toimimisen taito. Sosiaalinen kompetenssi on mahdollisesti yleisin yksinäisyyteen liittyvä tekijä. (Junttila 2015, s. 79–80, 158.) Sosiaalisuuden merkittävä vaikutus terveyteen on tullut tietoisuuteen vasta lähivuosien aikana. Toiselta ihmiseltä saatu tuki edistää terveyttä sekä parantaa sairaudesta toipumisen mahdollisuuksia. (Huttunen 2020.) Myös turvallisuuden tunne on todettu olevan positiivisena vaikuttavana tekijänä yksinäisyyden tunteeseen vaikuttamiseen. Yksinäisyyttä voi hoitaa itse myös musiikin, liikunnan, nettisurffailun turvin. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016.)

Yksinäisyyttä voi itse pyrkiä vähentämään osallistumalla kiinnostaviin vapaaehtoistoimintoihin ja harrastuksiin. Jos harrastuksiin osallistuminen tuntuu haastavalta, voi kokeilla keskustella tuntemattomille ihmisille turvallisissa paikoissa. Jos keskustelu kasvotusten tuntuu haastavalta, voi alkaa rakentamaan hiljalleen omaa sosiaalista verkostoa internetissä. Sosiaalisen median kautta tapahtuvissa keskusteluissa ihminen ei ole yleensä täysin itsensä, joten sen kaltaisiin keskusteluihin nojautuvan ihmisen emotionaalinen yksinäisyys voi pahentua entisestään. Kannattavaa on vaalia mahdollisia jo olemassa olevia ihmissuhteita. Kaikkein tehokkainta yksinäisyyden vähentämiseen on pyrkiä lisäämään elämään positiivisia kokemuksia ja mahdollistaa miellyttävien sosiaalisten tilanteiden tapahtumista. (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen 2016; Mielenterveystalo 2023a.)

Yksinäisyyden vähentämiseksi on kokeiltu erilaisia menetelmiä, joita ovat esimerkiksi sosiaalisten taitojen opettaminen, sosiaalisen tuen ja verkostojen lisääminen esimerkiksi ystävyyssuhteita lisäämällä. Vielä tehokkaammaksi on todettu yksinäisten ihmisten ajatusmallien muuttaminen. Tärkeintä on ymmärtää, että voimme vaikuttaa omiin ajatuksiimme ja ajatuksillamme käyttäytymiseemme. (Junttila 2015, s. 153, 155.) Itsensä hyväksyminen ja arvostaminen, sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen lisääminen pikkuhiljaa sekä mielihyvää tuottavien asioiden tekeminen ovat merkittäviä ensiaskelia kohti parempaa mielen hyvinvointia ja lievempää yksinäisyyden kokemusta (Mielenterveystalo 2023a).

5 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on lisätä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaiden tietoutta terveellisten elintapojen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja mielen hyvinvoinnin vaikutuksesta terveellisiin elintapoihin. Tehtävänä on tuottaa tulostettava, kolmeen osaan taitettava tietolehtinen Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaille. Toimeksiantajana on Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. Tietolehtinen on tarkoitettu yhdistyksen työntekijöiden jaettavaksi kohtaamilleen hyvinvointialueen asukkaille sekä yleiseen jakoon Pohjois-

Karjalan hyvinvointialueen terveysasemien matalan kynnyksen neuvontapisteille, hyvinvoinnistaan kiinnostuneille asukkaille itse luettavaksi.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Valtioneuvoston asetuksessa ammattikorkeakoululaista 1129/2014 todetaan, että ammattikorkeakouluopintoihin kuuluu opinnäytetyön tekeminen osana opintoja (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakoululaista 1129/2014). Opinnäytetyön raportti tulee kirjoittaa asiatyylillä ja sen teorian tulee olla pohjattuna teoreettisesti luotettavaan tietoperustaan. Opinnäytetyön eteneminen kulkee ideasta suunnitelmaan, toteutuksen kautta raportin luovutukseen ja päättyen arviointiin. (Karelia Ammattikorkeakoulu Oy 2023a.) Tarkoituksena on kehittää asiantuntijuutta toimimalla järjestelmällisesti, harkitusti, perustellusti sekä dokumentoimalla kaikki työvaiheet tarkasti (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Opinnäytetyö toteutetaan opintojen syventävässä vaiheessa, 3.–4. vuoden aikana (Karelia Ammattikorkeakoulu Oy 2023b).

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakoulujen opinnäytetyön tyypeistä, mikä toteuttamalla osoitetaan ammatillista asiantuntijuutta (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022) ja riittävän tiedon sekä taidon osaamista tulevaa työelämää ajatellen, samalla kehittyen (Karelia Ammattikorkeakoulu Oy 2023a). Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tutkimusmaisella otteella tehty tuotos sekä raportti, jossa tulee ilmi tuotokseen tekoon liittyvän prosessin eri vaiheet perustellusti. Tavoitteena on tuottaa kohderyhmää palveleva tuotos, joka voi olla tapahtuma tai konkreettinen asia. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapaan vaikuttavat opinnäytetyön tekijän ajatusten ja tavoitteiden lisäksi toimeksiantajan sekä oppilaitoksen tavoitteet. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi syntyä esimerkiksi oppaita, ohjeistuksia, palveluita, suunnitelmia, konsepteja tai mallinnuksia (Karelia

Ammattikorkeakoulu Oy 2023a). Opinnäytetyön tuotos voi olla myös osa toimeksiantajan laajempaa hanketta (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Tämän toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyö syntyi oppilaitoksen valmiista aihe-ehdotuksista. Tuotokseksi valikoitui toimeksiantajan ja opinnäytetyön tekijän yhteisellä päätöksellä konkreettinen tuotos eli tietolehtinen terveyden edistämisen tueksi sekä osaksi toimeksiantajan hanketta.

6.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Tämän opinnäytetyön toimeksianto on tullut Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen toteuttamalta ARMI-hankkeelta. ARMI on lyhenne lauseesta ”Arjen yhteisöllisyys Mielen hyvinvoinnin tukena”. Hankkeen tavoitteena on erityisesti Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaiden yksinäisyyden ehkäisy ja sen vähentäminen sekä mielen hyvinvoinnin edistäminen. Tavoite on tarkoitus toteuttaa tuomalla ihmiset, järjestöt, kunnat sekä muut toimijat yhteen vahvemman yhteisöllisyyden luomiseksi ja kansalaisten osallisuuden vahvistamiseksi. (Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys 2022.)

Hanke on toiminut koko Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen alueella ja on Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen hallinnoima. Hanke on toiminut ajankohdalla 2020–2022 ja sen osatoteuttajina toimivat myös Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote sekä Kotikartanoyhdistys ry. Hanke on saanut jatkoaikaa vuodelle 2023. (Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys 2022.) Hankkeessa toteutetaan konkreettisesti myös jalkautuvaa työtä, koulutuksia sekä matalan kynnyksen neuvontaa. Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki hyvinvointialueen asukkaat, mutta erityisesti yksinäiseksi itsensä kokevat varttuneemmat miehet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen kohderyhmään kuuluvat hankkeen tavoitteita myötäillen kaikki Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaat, mutta erityisesti yksinäisyyttä kokevat ihmiset. Tietolehtisen levittäminen kohderyhmälle on tarkoitus tapahtua Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen tekemän jalkautuvan työn toiminnan ohessa, kun järjestön työntekijät kohtaavat

hyvinvointialueen asukkaita kohtaamispaikoilla sekä erilaisten toimintojen ohessa. Toimeksiantajalla on tarkoitus levittää tietolehtistä myös hankkeen kanssa tiivistä yhteistyötä tekeville hyvinvointialueen terveysasemille, matalan kynnyksen neuvontapisteille. Tietolehtinen pyritään saamaan kaikkien saataville ja mahdollisimman laajalle alueelle koko hyvinvointialueella.

Kartoitimme toimeksiantajan kanssa yhteistyön alussa lähtötilanteen tietolehtisen tavoitteen suhteen. Toimeksiantajan toiveena oli saada tietolehtinen, joka palvelisi hyvinvointialueen asukkaiden tarpeita mielen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi, myös yksinäisyyden vähentämisen näkökulma huomioiden. Tavoitteena oli saada toteutettua monipuolisesti yksilön terveyden edistämistä tukeva tietolehtinen, joka olisi sisällöltään helposti luettava. Tietolehtisen ohjeistuksien toivottiin sisältävän pieniä ja helposti toteutettavia, terveyttä tukevia valintoja ihmisen arkeen myönteisessä mielessä esiin tuotuna. Tietolehtistä toivottiin muodoltaan konkreettisesti jaettavaksi, jalkautuvan työn tueksi ja asukkaille mukaan kotiin otettavaksi. Konkreettisen tietolehtisen ääreen voi olla helpompaa palata myöhemmin uudelleen verrattuna esimerkiksi keskustelujen yhteydessä mainituille internetsivuille palaamiseen.

6.3 Tiedonhaun prosessi

Opinnäytetyöhön kuuluva tiedonhaku alkoi systemaattisen tiedonhaun suunnittelulla. Tiedonhaun taulukosta (liite 1) voi tarkastella tiedonhakua. Toiminnallisen opinnäytetyön on nojattava ammatillisesti pätevään, teoreettiseen tietoon. Suunnittelu alkoi luomalla oman tiedoston tiedonhakua ja esikirjoittamista varten, sillä aineiston sekä havaintojen järjestely helpottaa aineistojen vertailua sekä auttaa olennaisen tiedon löytymisessä päätöksenteon kannalta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.) Tiedostoon kirjoitettiin myös opinnäytetyön ohjausmateriaaleissa olleita, tiedonhaun aloittamista helpottavia kysymyksiä, kuten ”mistä aiheesta ja mihin tarkoitukseen tarvitset tietoa? Mikä on keskeistä ja mistä näkökulmasta lähestyt aihetta?” Vastauksien perusteella muodostui keskeisiä käsitteitä, joiden pohjalta alkoi asiasanojen etsiminen.

Alussa hakusanoina olivat käytössä ”mielen hyvinvointi”, ”terveyden edistäminen” ja ”elintapaohjaus”. Asiasanojen hakuun käytössä oli Medic-tietokanta, mistä löytyi hyvin runsaasti erilaisia asiasanoja. Osoittautui haastavaksi valita vaihtoehdoista kaikkein sopivimmat sanat koehakuun. Tämän jälkeen vuorossa oli perehtyminen tiedonhaun tekniikkaan, hakulauseiden muodostamiseen sekä niiden katkaisuun.

Koehaku toteutui Medic ja Cinahl tietokannoista sekä Karelia Ammattikorkeakoulun kirjastosta, missä rajauksena oli ”vain painetut teokset”. Hakusanoina käytössä oli enimmäkseen sanat ”mielenterveys”, ”elintapaohjaus” ja ”terveyden edistäminen” sekä englanniksi sanat ”Mental health”, ”health promotion” sekä ”lifestyle changes”. Haut rajattiin sisältämään koko tekstejä, kymmenen vuoden sisällä julkaistuja ja Cinahl:ssa vertaisarvioituja tekstejä. Koehaut osoittivat, että valtaosa tuloksista koskivat diabetesta tai painottuivat mielenterveysongelmiin.

Etsinnässä oli myös aihepiiriin liittyviä, aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä. Opinnäytetyöt eivät sovi itsessään lähteeksi, mutta niihin tutustuminen on erinomainen keino päästä monipuolisten lähteiden äärelle (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Vaikka aihepiiristä on jonkin verran jo tehtyjä töitä, täysin vastaavaa työtä ei löytynyt, minkä voi todeta hyväksi asiaksi tietolehtisen tarpeellisuutta ajatellen. Kirjastossa toteutui myös manuaalista hakua hoitotiede- ja lääkärilehdistä silmäilemällä sisällysluetteloita korkeintaan viisi vuotta vanhoista lehdistä. Lehdistä löytyi useita artikkeleja aihepiirin vierestä painotukseltaan lääkitykseen, lihavuuteen ja painonhallintaan liittyen, joista useimmat eivät kuitenkaan sopineet sisällöltään opinnäytetyön aiheeseen.

Koehaun perusteella muodostui hakustrategia, jossa painotus oli tuoreen aineiston löytämisessä, useiden tietokantojen käytössä ja lähteiden tutkimisessa. Ammattikorkeakoulun tarjoamassa henkilökohtaisesta tiedonhankinnan ohjauksesta sai apua aiheen rajaukseen. Alustavien otsikoiden luomisen jälkeen otsikot muokkautuivat vielä useasti teoriapohjan rakentamisen aikana. Elintapaohjaus sanana vaikeutti aihepiirin muodostamista, minkä lisäksi se ei ollut kaikkein sopivin sana tämän opinnäytetyön tavoitteeseen. Tämä aloitti korvaavien sanojen pohdinnan, jolloin terveyden edistämisestä tuli elintapaohjauksen korvaava

sana teoriapohjaan sekä tiedon etsintään. Tämä helpotti tiedonhaun hahmottamista, kun sana ”ohjaus” jäi pois sisällöstä. Ohjauksen sisällyttäminen sisältöön ei ollut myöskään tuntunut luontevalta ja sopivalta.

Mielen hyvinvointi paljastui haasteelliseksi sanaksi tuottaessaan niukasti hakutuloksia, kun taas mielenterveys sanaa käyttämällä hakutuloksia tuli usein liian laajasti. Psyykkinen- ja henkinen hyvinvointi asiasanoina osoittautuivat rajaamaan hakutuloksia sopivasti, joten ne olivat käytössä viimeisimmissä hauissa. Yksinäisyydestä löytyi paljon tietoa, joten sen rajaamisessa oli haasteetta. Täytyi pohtia mitkä etsityistä tiedoista olivat tarpeellisia juuri tämän opinnäytetyön tavoite huomioiden.

Tutkimuksellisia lähteitä hakiessani varmistin, että lähteet ovat vertaisarvioituja luotettavuuden lisäämiseksi. Varsinaisessa haussa käytin useita hakusanoja, esimerkiksi ”mental health”, ”health promotion”, ”health behaviour” sekä “physical activity”. Etsin erityisesti englanninkielisiä tutkimuksia kansainvälisen tiedon äärelle pääsemiseksi ja mahdollisimman monipuolisen tutkimustiedon löytämiseksi. Kokosin runsaasti lähteitä myöhemmin tutkittavaksi erilliseen tiedonhaun asiakirjaan, mikä osoittautui hyvin hitaaksi ja työlääksi ideaksi myöhemmässä työvaiheessa suuren lähdemäärän takia.

Tietoperustan rakentamiseen yhdistyy tiedonhaun lisäksi paljon lukemista, ajatustyötä, tiedon muokkaamista ja kirjoittamista. Tietoperustan rakentaminen opettaa tekijäänsä myös referoimaan ja muokkaamaan tekstiä lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyön tekijä valitsee lähestymistavallaan suunnan, mistä aihepiiriä lähestytään. Tämä kuvautuu tietoperustasta esimerkiksi aiheen rajauksella. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.)

Tiedonhakua tehdessäni tiedonhaun taulukon rajauksissa oli käytössä vain vuodesta 2012 eteenpäin olevia lähteitä, että tieto ei tulisi olemaan yli kymmenen vuotta vanhaa, milloin tietoa voi epäillä jo vanhentuneeksi. On huomioitava, että terveyden edistämiseen liittyvät tiedot voivat muuttua hyvinkin nopeasti uuden tutkimustiedon tai suosituksien myötä, minkä takia vanhentunutta tietoa sisältäviä lähteitä voi olla yhä saatavilla ja on oltava valppaana lähdekriittisyydessä

(UKK-instituutti 2022b). Teoriapohjassa ei ole käytetty yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä, mutta opinnäytetyön raportoinnin osiossa on ollut käytössä neljä lähdettä yli kymmenen vuoden takaa. Näitä lähteitä on käytetty vain niissä tapauksissa, jossa tuoreempaa tietoa ei ole ollut saatavilla ja lähteet ovat olleet opinnäytetyön tekijän kriittisen arvioinnin jälkeen edelleen luotettavia.

Mielenkiintoisten hakutuloksien lähteiden tutkiminen vei huomattavan paljon aikaa, mutta oli myös hyvin palkitsevaa. Tiedonhankinnan loppusuoralla näytti siltä, että osasta kappaleita puuttui vielä tietoa ja osassa kappaleista tietoa oli liikaa suhteessa muihin. Käyminen uudelleen henkilökohtaisessa tiedonhankinnan ohjauksessa toi tarpeellisia ohjeita etenemiseen. Käymällä läpi uusia näkökulmia hakusanoihin aloin käyttämään termiä ”henkinen hyvinvointi”. Niiden perusteella tuotin uusia hakuja, esimerkiksi Finna.fi- ja Medic -tietokannoista. Yritin myös löytää painettuja lähteitä esimerkiksi henkisestä hyvinvoinnista, mutta koin monet kirjat ristiriitaisiksi luotettavuuden osalta puuttuvien lähdemerkintöjen takia. Useat aihepiirin kirjat nojasivat vain kirjottajan omaan mielipiteeseen. Lähteitä valitessani pyrin tiedostamaan ja huomioimaan niiden monipuolisuuden. Päälähteinä käytetyillä teksteillä on merkittävä rooli siinä, mistä näkökulmasta koko teoriapohjaa tarkastellaan (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022).

Opinnäytetyön ohjaajat antoivat ohjeita tietoperustan järjestyksen muokkaamiseen, mitkä auttoivat hahmottamaan mitä tietoa tarvitsee lisätä ja mitä tietoa oli jo tarpeeksi tai jopa liikaa. Tämän jälkeen lisäsin puuttuvia lähteitä teoriapohjaan ja koin viimeinkin pitkään kestäneen tiedonhankinnan olevan riittävän hyvällä mallilla opinnäytetyön tuotoksen tekemiseen. Kostamo ym. (2023) kehottaa lukemaan tuottamaansa tekstiä ääneen mahdollisimman luontevan tekstin aikaansaamiseksi. Huomioin neuvon ja luin tuottamaani tekstiä läpi ääneen useita kertoja, että huomaisin, mitkä tekstin pätkät kuulostavat todellisuudessa kömpelöiltä lauserakenteilta.

6.4 Hyvä tietolehtinen

Hyvän tietolehtisen on tarkoitus palvella erityisesti kohderyhmäänsä, mutta myös toimeksiantajaa. Hyvää tietolehtistä suunnitellessa on hyvä huomioida, että tietolehtinen ei toimisi vain vanhan tiedon päivittämisenä, vaikka vastaavia tietolehtisiä voi hyvin olla myös tehtynä jo aiemmin. Kohderyhmä tulee huomioida tietolehtisen suunnittelua varten onnistuneen mielenkiinnon ylläpitämiseksi ja selkeän viestittämisen mahdollistamiseksi. Myös teksti on hyvä muotoilla kohderyhmää puhuttelevaksi. Sisällöltään hyvässä tietolehtisessä teksti sisältää perustellusti tärkeää tietoa riittävästi ja ymmärrettävästi. (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.)

Saavutettavuutta voi parantaa huomioimalla kirjoitusasun, käyttämällä selkeää ja yksinkertaista kieltä. Lauseiden olisi hyvä olla ytimekkäitä ja sopivan mittaisia. Myös lyhenteitä ja erikoistermistön käyttöä, kuten ammattikieltä, olisi hyvä välttää. (Eficode 2019; Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2023; Torppa 2014, 186.) Tiedon määrä olisi hyvä olla hallittavissa ja olennaisen tiedon saatavilla heti alusta. Tekstiä on hyvä jäsennellä lukemisen helpottamiseksi, että asia olisi selkeästi silmäiltävissä. (Eficode 2019; Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022.) Esimerkiksi asioiden listaaminen ja luetteloiminen helpottavat lukemista (Eficode 2019; Hyvärinen 2005; Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022).

On oleellista, että teksti etenee loogisesti ja tekstin aiheet liittyvät toisiinsa. Selkeä teksti ei koostu vaan pelkistä luetteloista, vaan seassa on hyvä olla pieniä kappaleita. (Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2023.) Hyvässä otsikossa voi olla sisällettynä kysymys tai väite jostain aiheeseen liittyvästä asiasta, sillä se houkuttelee lukijaa jatkamaan lukemista (Hyvärinen 2005; Kankaanpää & Piehl 2011, 176). Otsikoissa on hyvä olla mainittuna jo oleellista tietoa tulevasta kappaleesta, näin lukija voi tarvittaessa valita vain häntä itseään kiinnostavan osion luettavaksi (Hyvärinen 2005; Torppa 2014, 183). Kappaleeseen kuuluu vain otsikossa mainittuun aihealueeseen liittyvät asiat (Hyvärinen 2005).

Otsikot olisi hyvä olla selkeästi silmällä löydettävissä ja fontin riittävän kokoinen ja selkeä luettavaksi. Tekstin tasaaminen vasempaan reunaan helpottaa

lukemista. Myös värien kontrasti tekstin ja taustan välillä tulee huomioida selkeän luettavuuden takaamiseksi. Tuotoksen ulkoasun on hyvä olla visuaalisesti mielenkiintoinen ja rikastettu kuvilla, jotka tukevat tekstin antamaa viestiä lukijalle. Jos käyttää linkkejä, on tärkeää ilmoittaa minne ne vievät. (Eficode 2019.)

Tapojen muuttamiseen pyrkivässä ohjeistuksessa on tärkeää perustella neuvot lukijan vakuuttamiseksi. Hyötyjen mainitseminen on houkutteleva perustelu. On tärkeää kohdistaa teksti juuri lukijalle itselleen, siksi teksteissä voi olla hyvä käyttää lukijan puhuttelua. Tekstin on hyvä olla tiivistä, mutta ei liian yksityiskohtaista. (Hyvärinen 2005). Oleellista on, että tietolehtinen pystyy ohjeistamaan onnistuneesti lukijaansa siinä, miten hän pääsee toivottuun tulokseen. Turhat tiedot hankaloittavat ohjeiden noudattamista. (Kankaanpää & Piehl 2011, 295–296.) Lukijalle voi tarjota oleellisen tiedon oheen mahdollisuus lukea muualta lisätietoa oman kiinnostuksen mukaan (Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2023). Passiivin käyttö on neutraali kirjoitusmuoto ohjeeseen, mutta tarvittaessa ohjeistuksessa on hyvä käyttää verbin aktiivimuotoa toimintaohjeisiin selvyyden tuomiseksi. Teksti on hyvä viimeistellä selkeäksi ja tarkistaa oikeinkirjoitus, mikä vahvistaa tekstin luotettavuutta. (Hyvärinen 2005.)

6.5 Tietolehtisen suunnittelu

Opinnäytetyön tuotoksen eli tietolehtisen suunnittelu lähti liikkeelle toimeksiantajan tarpeiden, toiveiden sekä opinnäytetyön tavoitteen pohjalta. Keskusteluista nousi esille tarve paperiselle lehtiselle, missä olisi tietoa liittyen mielen hyvinvointiin, yksinäisyyteen sekä näiden vaikutuksesta terveyteen. Toiveena oli pieni koko, että lehtinen on helppo antaa mukaan ihmisiä kohdatessa, mutta kuitenkin riittävästi tietoa sisältävä, että siitä on saajalleen maksimaalinen hyöty. Tavoitteena oli saada sellainen tietolehtinen, minkä voi ottaa kiinnostuksen herätessä myös itse mukaansa hyvinvointipisteeltä.

Lehtiseen laitettaviin tietoihin toivottiin sisältyvän perustietoa hankkeen keskeisistä teemoista eli mielen hyvinvoinnista, yksinäisyydestä sekä näiden vaikutuksesta ihmisen terveyteen. Tekstin toivottiin olevan mahdollisimman

kannustavassa ja motivoivassa muodossa. Toimeksiantajan sekä tietolehtisen toteuttajan lähtökohtana oli ehdottomasti kannustaminen terveyden edistämiseen pienin askelin. Toimeksiantaja toiveina oli tietolehtisen ulkonäön suhteen hankkeen värityksien eli turkoosin ja oranssin käyttäminen, sekä järjestöllä yleisesti käytössä olevan Open Sans -fontin käyttäminen. Kuvitukseen oli lupa ja toive käyttää järjestölle yksilöllisesti luotuja, taiteilija Ninka Reittu-Kuurilan luomia kuvia.

Suunnittelin toteuttavani tietolehtisen sähköisesti PDF-muotoon ilmaiseksi netissä saatavalla olevalla Canva-ohjelmalla, minkä jälkeen se on helppoa tulostaa A4-kokoiselle paperille ja taitella kolmeen osaan. Näin tietolehtinen olisi taiteltuna kuusisivuinen ja siihen mahtuisi mahdollisimman paljon tietoa. Järjestöllä on käytössään vastaavia, taiteltuja tietolehtisiä, joista pystyi hahmottelemaan millainen sivujen asettelu mahdollistaisi miellyttävän lukukokemuksen. PDF-muotoinen tiedosto on käytännöllinen ja helppo lähettää toimeksiantajalle ja toimeksiantajan tallentaa omiin tiedostoihin.

Sukupuolen mukaan jaottelua ei lähdetty tietolehtisen kohderyhmän osalta toteuttamaan, että tietolehtinen olisi mahdollisimman käyttökelpoinen laajalle joukolle ihmisiä ja sitä voisi hyödyntää myös esimerkiksi sukupuoli-identiteetiltään muunsukupuoliset ihmiset. Myöskään yksinäisyyttä ei korostettu esimerkiksi tietolehtisen otsikoinnissa, että tietolehtinen tavoittaisi mahdollisimman useat ihmiset ja ihmiset eivät kokisi tarpeetonta leimaantumista aiheeseen liittyen.

Saavutettavuus huomioitiin jo tietolehtistä suunnitellessa, sillä se on huomioimisen arvoista jo asiakaslähtöisyyden kannalta. Saavutettavuudella tarkoitetaan erilaisten verkkotiedostojen ja digitaalisesti saatavilla olevien palveluiden käytön mahdollistamisesta kaikille ihmisille esimerkiksi lukivaikeudesta, näkö- tai kuulovammasta huolimatta. (Eficode 2019; Aluehallintovirasto 2023). Vaikka tämän opinnäytetyön tuotoksena oleva tietolehtinen ei ole digitaalinen tuotos, oli saavutettavuuden pohtiminen ja huomiointi silti kannattavaa. Saavutettavuutta voi huomioida myös yleiseen käyttökokemukseen liittyen esimerkiksi ulkoasun ja sisällöntuotannon kautta (Eficode 2019).

6.6 Tietolehtisen toteutus

Tietolehtisen toteuttaminen alkoi sopivan mallisen pohjan valinnalla Canva-sivustolta. Pohjavärit tietolehtiseen valikoituivat vaihtoehdoista sovitun väriteeman mukaisesti, minkä jälkeen alkoi mahdollisien otsikoiden ja kuvien paikkojen hahmottelu. Tietolehtisen teorian järjestystä ja istuvuutta tuli hahmoteltua alustavia mallitekstejä käyttämällä. Pohjan näyttäessä suhteellisen hyvältä, alkoi tietolehtiseen tulevan tekstin työstäminen. Muokkasin teoriapohjan tietoa helpommin luettavaan muotoon erilliselle tiedostolle ja jaottelin ne aihepiirittäin. Kun jokaisesta aihealueesta oli riittävästi tietoa, asettelin ne tietolehtiseen. Tästä alkoi työläin vaihe tietolehtisen teossa, kun tekstejä täytyi muokkailla useaan otteeseen sopivan istuvuuden saamiseksi. Myös tekstin ja aiheiden paikat vaihtuivat useasti. Testasin myös miltä tekstit näyttäisivät luettelon muodossa.

Liiallinen tekstin määrä muodostui haasteeksi. Tietolehtinen, jossa on liikaa tekstiä, ei ole enää miellyttävä lukea. Tarkastelin aiheet läpi useaan kertaan ja totesin, että jokainen tietolehtiseen sisällytetty aihe tuntui kuitenkin merkittävältä. Lopulta päätin säilyttämään tärkeäksi kokemani aiheet ja tiivistämään tekstiä entisestään. Supistin sellaisia aiheita merkittävästi, mitkä eivät olleet pääosassa tietolehtisen tavoitteessa. Lopullisten arviointien jälkeen hienosäädin vielä tietolehtistä niin, että kaikki osapuolet olivat siihen tyytyväisiä.

Tekstin kirjoittaminen vaatii jatkuvaa ponnistelua; tekstin muokkaamista, kriittisesti tarkastelua, ulkopuolista palautetta (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Tietolehtisen toteutuksen eri vaiheissa käytin apuna useita ystäviäni sekä sosiaali- ja terveysalan työelämän edustajia. Erityisesti tekstien muotoilemisessa ja hahmottelemisessa oli haasteita, joten niistä oli tarpeellista saada ihmisten näkemyksiä. Omaa tekstiä lukiessa jää helposti huomaamatta esimerkiksi turhat toistot, mikä nousi esille saaduista kommenteista. Esiin nousi myös ulkonäköön liittyviä, hyödyllisiä vinkkejä. Useampi koki tietolehtisen turhan täydeksi tekstin osalta, mikä vaikutti myös tietolehtisen ulkonäköön. Erityisesti tekstistä turhan karsiminen ja tiedon tiivistäminen tuli tarpeeseen loppuvaiheessa. Myös opinnäytetyö ohjaajilta sai hyvää palautetta tietolehtisen kehittämiseen, esimerkiksi

tekstin keskittäminen hankaloitti lukemista, joten teksti siirrettiin vasemman reunaan painottuvaksi. Myös otsikkojen värien erottuvuudesta oli huolta, joten kaikki otsikot ja tekstit vaihtuivat lopulta mustiksi lukemisen helpottamiseksi.

Tulostin tietolehtisen useamman kerran hahmottelua varten, mikä osoittautui erittäin tarpeelliseksi. Tietolehtisen värit näyttivät yllättäen hyvin erilaisilta tulostettuna, kuin sähköisenä luonnoksena, mikä oli myös hyvin riippuvaista tulostimesta. Myös tekstien sijoittelut hahmottuivat paremmin, kun tietolehtistä tarkasteli konkreettisesti kädessä. Tulosteena oli paremmin havaittavissa, mikä on sopivan kokoinen fontti luettavaksi. Se auttoi myös pitämään logot riittävän kokoisina hyvän erottuvuuden kannalta. ”Mielenterveysstrategia 2020–2030” logo oli haasteellinen, sillä se oli tulostetussa tietolehtisessä yllättävän huonosti erottuva siniseltä pohjalta. Saatuaan alleen oranssin korostusvärin logo tuli paremmin näkyviin. Lukuisten muokkausten ja testitulostuksien jälkeen logot, fontit ja värit muokkautuivat hyvin myös tulostettuun tietolehtiseen.

6.7 Tietolehtinen

Opinnäytetyöprosessin tuotoksena toteutettu tietolehtinen (liite 2) on toteutettu sähköisesti internetissä vapaasti saatavilla olevalla Canva-ohjelmalla. Tietolehtisessä on käytetty ”Open Sans” -fonttia, joka on väliotsikoissa kooltaan 15 ja perustiedossa kokoa 10. Pääotsikon fonttikoko on 35. Tekstit ovat mustalla värillä ja pohjaväri sivuissa vaihdellen joko oranssi tai sininen, riippuen siitä, onko sivuilla yhteinen aihe. Pohjavärin vaihtelu auttaa erottamaan eri sivut toisistaan. Tietolehtinen on tulostettava A4-kokoiselle paperille, mutta taiteltuna tietolehtinen on mukavasti käteen menevä, kapea ja kuusisivuinen.

Tietolehtisen kuvaus on toteutettu lukujärjestyksessä aloitussivusta alkaen. Aloitussivulla on toimeksiantajan, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen sekä Karelia Ammattikorkeakoulun logot sekä tietolehtisen tekijän tiedot ja vuosiluku. Aloitussivulla on myös otsikko ”Kaiken takana on mieli” sekä Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen omistama, Ninka Reittu-Kuurilan piirtämä kuva ihmisjoukosta, joiden takana on keltainen ympyrä. Kansikuva on valittu tietolehtisen

aloitussivulle, sillä otsikko ja kuva ovat sekä toimeksiantajan että tietolehtisen tekijän mielestä yhteensopivat teemoiltaan.

Tietolehtisen toiselle sivulle on koottu lukijalle tietoa siitä, miten päästä kohti terveellisempiä elämäntapoja. Aluksi kannustetaan lukijaa tekemään pieniä, mutta kestäviä muutoksia. Pohditaan, mitkä tavat ovat jo hyviä ja kerrotaan esimerkkejä siitä, millaisia pieniä muutoksia voi kokeilla toteuttaa. Lukijaa puhutellaan kannustavasti, millä pyritään saamaan lukija jatkamaan lukemista. Sivun ylälaidassa on tietolehtisen toinen kuva, joka on myös Ninka Reittu-Kuurilan piirtämä ja otettu Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen kuvapankista. Kuvassa joukko erilaisia ihmisiä pitävät toisiaan kädestä muodostaen puoliympyrän. Kuva on valittu tietolehtisen toiselle sivulle herättämään lukijan mielenkiintoa.

Kolmas ja neljäs sivu aukeavat tietolehtisessä vierekkäin ja ne ovat molemmat toteutettu samanvärisellä pohjavärillä yhteisen pääotsikon ja aiheen vuoksi. Sivuilla kerrotaan miten eri tavoin syömiseen, liikkumiseen ja nukkumiseen vaikuttamalla voi kohentaa mielialaa ja edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Myös stressin ja päihteiden vähentäminen on huomioitu. Jokainen aihealue jakautuu omaksi väliotsikokseen pääotsikon ”mieli edellä kohti muutosta” alle sisältäen tekstiä omasta aihepiiristään. Viides sivu aukeaa yhtä aikaa kolmannen ja neljännen kanssa, mutta se on erotettu näistä kahdesta sivusta erivärisellä pohjavärityksellä. Viidennellä sivulla tietolehtisessä on kaksi väliotsikkoa. Toisen otsikon alla käydään läpi mielen hyvinvoinnin vahvistamista ja toisen otsikon alla kannustetaan sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden kanssa mielen hyvinvoinnin tueksi.

Kuudes eli tietolehtisen viimeinen sivu alkaa väliotsikolla ”mitä tehdä, jos repsahtaa?” missä käydään läpi otsikon sisältämät asiat. Tämän alapuolella on ”lisätietoja ja yhteystietoja” otsikko, jonka alla on yhteystiedot matalan kynnyksen kohtaamispaikkojen, tekemisen ja yhdessäolon haulle (www.lahella.fi), tietoa ja neuvontaa painonhallintaan (terveyskyla.fi/painonhallintatalo) sekä keinoa mielen hyvinvoinnin tueksi (www.mielenterveystalo.fi). Sivun viimeisenä linkkinä on tarjolla keskusteluapua nimettömästi, puhelinnumero 09 2525 0111 sekä linkki

(www.mieli.fi/tukea-ja-apua). Alimpana sivulla on logo ”Mielenterveysstrategia 2020–2030”.

6.8 Tietolehtisen arviointi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyneen tietolehtisen arviointi tapahtui sekä toimeksiantajan että kohderyhmän edustajien antaman palautteen avulla. Palautteen saaminen on merkittävää, sillä palautteen ansiosta kirjoittaja saa uudenlaista näkökulmaa, mikä mahdollistaa tekstin kehittämisen entistä paremmaksi (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Toimeksiantajan puolelta vastauksen antoi yksi henkilö. Annoin toimeksiantajalle arviointia varten tulostetun tietolehtisen sekä palautelomakkeen (liite 3), jossa oli avoimia kysymyksinä mahdollisimman hyödyllisen palautteen saamiseksi. Kysymykset olivat: 1. Herättikö tietolehtinen mielenkiintosi? 2. Oliko tietolehtisen tekstit mielestänne hyödyllisiä? 3. Eteneekö tietolehtinen mielestäsi loogisesti? 4. Onko tietolehtisen kirjoitusasu ja ulkoasu sopivia kohderyhmälle? 5. Mikä on mielipiteenne tietolehtisen ulkonäöstä? Sekä palautelomakkeen lopuksi tilaa vapaalle palautteelle. Kysyin toimeksiantajalta myös suullisesti vapaata palautetta.

Toimeksiantajan täyttämän palautelomakkeen vastausten perusteella tietolehtinen oli mielenkiinnon herättävä ja loogisesti etenevä. Myös tietolehtisen selkeä väritys ja kuvat saivat kiitosta. Erityisesti tietolehtisen aiheet koettiin tärkeiksi ja testiä koettiin olevan riittävästi. Mainittavaa oli, että mistään ei enää voisi tiivistää, sillä jokainen mainittu asia oli tärkeä. Tekstin näkökulmat oli kuvattu hyödyllisiksi, ymmärrettäviksi sekä teksti kohderyhmälle sopivaksi. Kehittämisehdotukseksi tuli muutamien lauserakenteiden muokkaamista selkeämmiksi. Toimeksiantaja painotti arvokkaimman palautteen tulevan suoraan kohderyhmältä.

Tuotoksen sopivaa käytettävyyttä voi huomioida kohderyhmällä testaamalla (Eficode 2019). Kohderyhmältä kysyttiin mielipidettä paikallisilta kohtaamispaikoilta ja palautetta tietolehtisestä antoi noin kymmenen ihmistä. Opinnäytetyön tekijä ensin esitteli oppaan, sitten antoi tietolehtisen luettavaksi ja lopuksi kysyi suullisesti mielipidettä kohderyhmältä. Vastaukseksi toivottiin saatavan myös

kehittävää palautetta. Kohtaamispaikat olivat ihanteellisia paikkoja palautteen pyytämistä varten, sillä ihmisillä oli aikaa tutustua lehtiseen rauhassa ja kertoa mielipiteistään tietolehtisestä.

Kaikkien vastaajien mielestä oli erityisen miellyttävää, että tietolehtinen oli konkreettinen. Neljä vastaajaa harmitteli sitä, että kaikki on nykyään vain digitaalisesti saatavilla. Yksi vastaaja toivoi nettisivujen rinnalle lisätietojen saatavuutta myös puhelimitse. Kaksi vastaajaa tuntui voimaantuvan lukiessaan tietolehtistä ja osoitti kohtia ”tämän minä jo olen tehnyt” ja ”tämä on minullekin tosi tärkeää”.

Tietolehtinen herätti myös tunteita. Eräs vastaaja oli eri mieltä tietolehtisen kohdasta, jossa väitetään, että mielenterveysongelmat eivät ole este mielen hyvinvoinnille. Toinen vastaaja herkistyi lukiessaan tietolehtistä ja kertoi hänen mielestään ”saa toisista ihmisistä voimaa” kappaleen olevan todella hyvä. Hän kertoi olleensa hyvin yksinäinen leskeksi jäätyään ennen kuin tapasi naapurinsa, joka houkutteli hänet mukaan kohtaamispaikoille. Sosiaalisien suhteiden ansiosta hän koki elämänlaatunsa huomattavasti parantuneen.

Puolet vastaajista pitivät lyhyen mittaisista kappaleista ja niitä pidettiin helppolukuisena. Yksi kaikilta vastaajilta esiin tullut mielipide oli se, että tekstiä oli sopivasti ja tietolehtisen jaksoi lukea kerralla alusta loppuun. Myös tekstin koko koettiin riittävän isoksi ja tietolehtisen ulkonäkö miellyttäväksi. Puolet vastaajista kertoi, että värikäs tietolehtinen on miellyttävämpi lukea, kuin mustavalkoinen. Palaute tietolehtisestä yleisesti oli todella positiivista.

Toimeksiantajan antaman palautteen mukaan tietolehtisen muutamia pidempiä lauserakenteita kohennettiin selkeämmiksi ja helpommin luettaviksi. Myös muutama sana korvattiin helpommin ymmärrettävillä synonyymeilla. Kohderyhmän antaman palautteen perusteella tietolehtisen lisätietoihin pyrittiin etsimään myös puhelinnumeroita tarjolla olevien nettisivujen rinnalle. Kohderyhmän vastaukset vahvistivat luottamusta siihen, että tietolehtinen on sopiva kohderyhmälle.

7 Pohdinta

7.1 Tietolehtisen tarkastelu

Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan elintapaohjauksen vaikuttavuuden lisääminen vaatii kunnilta yhteistyötä järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Järjestöt ovat luontevana osana elintapaohjauksen vaikuttavuuden lisäämistä, sillä järjestöissä toimitaan lähellä ihmisten arkea ja ollaan matalalla kynnyksellä tavoitettavissa. Samassa yhteydessä mainitaan, että järjestöjen toimintaa elintapaohjauksessa tukemisessa voi edistää esimerkiksi materiaalien kautta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.) Kuten sosiaali- ja terveysministeriön elintapaohjauksen työryhmän luomassa tekstissä mainitaan, elintapaohjaukseen tukeva tietolehtinen on hyödyllinen työkalu järjestöjen käyttöön matalan kynnyksen tukemiseen heidän kohtaamiensa ihmisten terveyden edistämisessä.

Tuotoksena valmistunut tietolehtinen on edellä mainittujen tavoitteiden mukaisesti toteutettu, kolmeen osaan taitettava tietopaketti kohderyhmälle. Kostamon ym. (2022) mukaan hyvän tietolehtisen tulee palvella hyvin sekä kohderyhmää että toimeksiantajaa. Tämän opinnäytetyön tuotoksen osalta toimeksiantajaa palvelee erityisesti tietolehtisen nopea tulostettavuus sekä sopiva koko tietolehtisen jakamista ajatellen. Tietolehtinen on myös helppo ottaa kotiin mukaan tarkemmin tarkasteltavaksi. Tietolehtinen ei ole vanhan tiedon päivittämistä, vaan tuore ja tarpeellinen tiedon välittäjä kohderyhmälle. Kohderyhmän mielestä tekstiä oli sopivasti ja tietolehtisen jaksoi lukea kerralla alusta loppuun, mikä on myös Kostamon ym. (2022) mielestä tärkeää hyvässä tietolehtisessä. Neljä kohderyhmän palautteen antajaa olisi tahtonut jo esittelyvaiheessa viedä tietolehtisen mukanaan kotiinsa ja konkreettinen tietolehtinen koettiin palautteissa käytännölliseksi. Tämä vahvistaa johtopäätöstä, että tietolehtinen on toimeksiantajaa sekä kohderyhmää hyvin palveleva.

Kostamon ym. (2022) mukaan tietolehtisen suunnittelussa on huomioitava kohderyhmä muotoilemalla teksti puhuttelevaksi niin, että teksti on myös tarpeelliseksi perusteltua ja riittävän ymmärrettävää tietoa. Tässä opinnäytetyön

tuotoksessa kohderyhmää palvelee erityisesti selkeä ja asiallisesti muotoiltu tieto, joka on rakennettu aihepiirin olennaisista asioista. Kohderyhmää huomioiden on toteutettu myös tietolehtisen visuaalinen ulkonäkö, joka voi kiinnittää kohderyhmän huomion neuvontapisteillä myös ilman erillistä kohtaamista kenenkään kanssa. Kohderyhmän palautteiden perusteella värikäs ulkonäkö koettiin miellyttäväksi. Johtopäätöksenä, kohderyhmän palautteen sekä edellä mainitun teoriatiedon perusteella tuotoksen ulkonäön voi todeta onnistuneeksi.

Lauseiden tulee olla rakenteeltaan sopivan mittaisia ja käytetyn kirjoitusasun selkeää hyvän saavutettavuuden varmistamiseksi. Ammattikieltä ja lyhenteitä on tarpeen välttää. (Eficode 2019; Hyvärinen 2005; Kotimaisten kielten keskus 2023; Torppa 2014, 186.) Tekstin on hyvä olla jäsennelty selkeäksi lukemisen helpottamiseksi, mitä tukee myös asioiden luetteloiminen (Eficode 2019; Hyvärinen 2005; Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Tässä opinnäytetyön tuotoksessa käytetyssä kirjoitusasussa on edellä mainitut vaatimukset huomioitu. Tekstiä on testattu myös luettelomuodossa, mutta tämä ei osoittautunut selkeäksi. Lukukokemus muuttui sekavaksi, kun jokaisen pienen kappaleen edessä oli luettelon merkki, mikä oli sekä tuotoksen tekijän että toimeksiantajan yhteinen mielipide. Tietolehtisen tekstien kappaleet olivat aluksi myös pidempiä, mutta lopulta selkeyden vuoksi tekstiosiot pidettiin lyhyempinä ja luettelomaisina. Lyhyet kappaleet olivat selkeät ja helpot lukea kohderyhmän ja toimeksiantajan palautteiden perusteella. Myös Hyvärinen (2005) ja kotimaisten kielten keskus (2023) suosittelee lyhyiden kappaleiden käyttöä. Johtopäätöksenä edellä mainituista asioista voi todeta, että tuotoksen sisältö oli onnistuneesti koostettu.

Teksti on hyvä kohdistaa suoraan lukijalle ja muotoilla lukijaa puhuttelevaksi. Hyötyjen mainitseminen on tehokas perustelu tapojen muokkaamista varten, sekä lisätietojen tarjoaminen kiinnostuneille on tärkeää. (Hyvärinen 2005.) Tässä opinnäytetyön tuotoksessa on puhuteltu lukijaa mahdollisimman paljon ja pyritty käyttämään kannustavaa tekstityyliä. Kohderyhmää teksti puhutteli, sillä palautteissa mainittiin tekstien aiheuttamasta tunteiden herättämisestä. Lisätietoja kiinnostuneille on tarjottu runsaasti viimeisellä sivulla verkkosivujen muodossa eri aihe aluittain. Tietoa olisi tehnyt mieli perustella enemmän, mutta tilan

puute ei antanut tähän enempää mahdollisuutta. Opinnäytetyön tekijänä pyrin valikoimaan vain tärkeimmät perustelut mukaan tietolehtiseen. Johtopäätöksenä voi todeta, että perusteluja olisi voinut olla enemmän tietolehtisessä tapojen muutokseen kannustamisen vahvistamiseksi.

Tuotoksen tekijänä olen lopulliseen tuotokseen hyvin tyytyväinen. Tietolehtinen on erittäin lähellä sitä, mitä tavoittelimme toimeksiantajan kanssa. Väritys on juuri toimeksiantajan toiveiden mukainen. Tietolehtisen ulkonäkö on sopivan persoonallinen, hyvällä tavalla huomiota herättävä ja mielenkiintoinen. Olen samaa mieltä kohderyhmän kanssa siitä, että värikkääseen tietolehtiseen tulee myös helpommin tartuttua kuin useasti nähtävillä oleviin mustavalkoisiin tietolehtisiin. Väritulosteet luonnollisesti kustantavat enemmän, mutta toimeksiantaja ei kokenut tämän olevan ongelma, sillä tietolehtisen tulostusmäärät pysyvät kuitenkin kohtuullisina. Voi olla tuloksekkaampaa tulostaa kohtuudella mielenkiintoisia tietolehtisiä kuin runsaasti vähemmän huomiota herättäviä, mustavalkoisia vastaavia tietolehtisiä.

Jos opinnäytetyön tuotoksen olisi mahdollisuus päätyä levitykseen myös sähköisesti, olisi saavutettavuus vaatimuksia tullut tarkasteltua vielä tarkemmin. Tietolehtisen ollessa kuudelle sivulle taitettava malli, on taittojärjestyksellä suurta merkitystä oikeanlaisen lukukokemuksen ja -järjestyksen toteutumiseksi. Tästä syystä on epätodennäköistä levittää tietolehtistä sähköisesti tässä muodossa, sillä se ei palvelisi lukijaansa. Järjestyksen ja mallipohjan muokkauksilla tietolehtinen voisi kuitenkin olla mahdollisesti myös sähköisesti levitettävissä esimerkiksi QR-koodin takana. Tämän opinnäytetyön tuotoksen osalta sähköisestä toteuttamisesta keskusteltiin toimeksiantajan kanssa, mutta sitä ei koettu tarpeelliseksi toimeksiantajan käyttötarkoitus huomioiden, sillä toimeksiantajan tavoitteena oli saada erityisesti juuri konkreettinen tietolehtinen kädestä käteen annettavaksi.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidessa voidaan käyttää laadullisen tutkimuksen kriteereitä. Laadullisen tutkimuksen kriteereitä ovat työn vahvistettavuus, reflektiivisyys, siirrettävyys ja uskottavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198-199; Kylmä & Juvakka 2007, 127-128.)

Vahvistettavuudella tarkoitetaan prosessin huolellista kirjaamista - niin huolellista, että sen perusteella sama prosessi voitaisiin toteuttaa uudelleen jonkun toisen tekijän toimesta. Tästä syystä erittäin huolellinen kirjaaminen on oleellista koko opinnäytetyöprosessin ajan. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tätä opinnäytetyötä tehdessä vahvistettavuuden kriteeri on huomioitu huolellisella kirjaamisella sekä tarkasti toteutetuilla lähdemerkinnöillä. Huolella tehdystä raportista myös toimeksiantaja löytää tiedon siitä, mihin tuotoksen tieto perustuu (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022). Koko opinnäytetyön kulku on kuvattu tarkkaan raportissa. Tiedonhaun taulukkoa sekä tiedonhaun kuvausta seuraten sama prosessi olisi mahdollista toteuttaa uudelleen toisen tekijän toimesta.

Reflektiivisyydellä tarkoitetaan omien ajatusten sekä ajatteluun vaikuttavien tekijöiden tiedostamista (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tätä opinnäytetyötä toteuttaessa reflektiivisyyden kriteeri luotettavuutta arvioitaessa on otettu huomioon pohtimalla opinnäytetyön tekijän omia kokemuksia opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Opinnäytetyön tekijällä ei ole omaa kokemusta tai sidonnaisuutta opinnäytetyön tavoitteeseen tai tietoperustan aiheisiin liittyen. Jokainen osa-alue aihealueesta kirjoittaessa tietoperustaan on huomioitu asianmukaisesti ja tasapuolisesti mitään olennaista pois jättämättä tai turhaa lisäämättä.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan mahdollisuutta siirtää tutkimuksen tulokset vastaavan kaltaisiin tilanteisiin. Tähän vaikuttaa esimerkiksi tutkimuksen ympäristö ja kohderyhmä. (Sarajärvi & Tuomi 2018, 121; Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän opinnäytetyön jokaisesta vaiheesta on annettu riittävästi tietoa tutkimuksen siirrettävyyden mahdollistamiseksi. Myös kohderyhmä ja toimeksiantaja tavoitteineen on kuvattu asianmukaisesti.

Uskottavuus pohjautuu vahvasti tiedonhakuun, minkä vuoksi uskottavuus on tärkeää osoittaa tutkimuksessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 198–199; Kylmä & Juvakka 2007, 128). Uskottavuuden kriteeri on huomioitu opinnäytetyötä tehdessä toteuttamalla tiedonhaku mahdollisimman luotettavalla tavalla. Lähteitä on käytetty laajasti ja jokainen käytetty lähde on tarkasteltu kriittisesti ennen käyttöönottoa. Tutkimuslähteissä ei ole nojattu vain suomalaisiin lähteisiin, vaan myös kansainväliset tutkimusartikkelit ovat olleet merkittäviä tiedonlähteitä. Inhimilliset käännösvirheet ovat aina mahdollisia vieraskielisten lähteiden käytössä, mutta nekin on pyritty minimoimaan tarkastamalla teksti useammalla kääntäjällä. Teksti on ensin käytävä itse ajatuksella läpi, ennen kuin sen voi muokata omin sanoin teoriaksi (Kostamo, Airaksinen & Vilkka 2022).

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on laatinut ammattikorkeakouluille opinnäytetyön eettiset suositukset opinnäytetyön prosessin yhtenäistämiseksi, epärehellisyyden ehkäisyksi ja opinnäytetöiden laadun parantamiseksi. Arene ry:n luomat suositukset perustuvat kansainvälisiin linjauksiin ja lainsäädäntöihin. Opinnäytetyötä tekevän opiskelijan tulee Arene ry:n suosituksien mukaan noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, hallita tieteellisen käytännön vastuu sekä eettiset ennakkoarviointien lähtökohdat sekä menettelyt tarpeellisuuksineen. (Arene 2020.) Olen toteuttanut opinnäytetyöni Arene ry:n eettisiä ohjeistuksia ja vaatimuksia noudattaen ja niiden asettamat tavoitteet huomioiden. Opinnäytetyön tekijä on selvittänyt omat esteellisyytensä, tutustunut tutkimuseettisiin ohjeisiin ja perehtynyt huolellisesti opinnäytetyön aiheeseen sekä tarkastuttanut opinnäytetyön plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen julkaisua Arene ry:n asettamien opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaan.

Hyvän tieteellisen käytännön rajat on määritelty lainsäädännössä ja niiden noudattamisesta on vastuussa tutkija itse. Opinnäytetyö on toteutettava hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen ollakseen luotettava ja eettisesti oikein tehty. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan koko opinnäytetyöprosessin ajan on noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, mitkä kuuluvat tiedeyhteisön tunnustamiin toimintatapoihin. Tiedonhaussa on olennaista käyttää eettisiä, tieteellisen tutkimuksen kriteereiden mukaisia menetelmiä. Lähdeviittauksia kirjattaessa tulee olla huolellinen ja toimia asianmukaisesti muiden tutkijoiden

tekemää työtä kunnioittaen sekä arvostaen. Myös mahdollinen opinnäytetyön tekijän sidonnaisuus on raportoitava asianmukaisesti julkaisuvaiheessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Tämän opinnäytetyöprosessin toteutuksessa on huomioitu hyvän tieteellisen käytännön toimintatavat sekä sen mukaiset eettiset ohjeistukset noudattaen rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta kaikissa toimintavaiheissa. Muiden tutkijoiden tekemää työtä on kunnioitettu asiallisesti toteutetuilla lähdeviittauksilla ja mahdolliset sidonnaisuudet on ilmoitettu avoimesti luettavasta opinnäytetyön raportista.

Valmiin opinnäytetyön digitaalinen saavutettavuus näkövammaisille ja lukemisenesteisille on huomioitu käyttämällä PDF/A-muodossa tallentamisen mahdollistavaa Karelia Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön raportointipohjaa. Tämä mahdollistaa Theseuksesta raportin lukemisen apuvälineiden, kuten ruudunlukuohjelmien käytön avulla. (Karelia Ammattikorkeakoulu Oy 2023c.)

7.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla alkusyksystä 2021. Olin edeltävästi pohtinut, mitkä aihepiirit kiinnostaisivat itseäni ja erityisesti terveyden edistäminen sekä mielenterveys olivat keskeisinä osa-alueina suunnitelmissani. Karelia-ammattikorkeakoulun valmiista aihe-ehdotuksista löytyi Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ARMI-hankkeeseen liittyen aihe, jossa otsikkona oli ”mielen hyvinvointiin liittyvät hoitotyön sisällöt elintapaohjauksessa”. Otin yhteyttä toimeksiantajaan ja kävimme keskusteluja siitä, millaista opinnäytetyötä olisi tarkoitus aloittaa työstämään, sillä aiheeksi nimetty lause oli monella tapaa tulkittavissa. Ensimmäisessä palaverissa selvisi, että toimeksiantajan ajatuksena oli toteuttaa opinnäytetyö tutkimuksellisena opinnäytetyönä ja tavoitteena oli kerätä tietoa mielen hyvinvoinnista sekä elintapojen muutoksesta, että näiden yhteydestä. Tämä kuulosti mielenkiintoiselta aiheelta sekä toteutustavalta.

Aloin perehtymään aiheeseen ja tiedonhakuun syksyn 2021 aikana. Tämä vaihe prosessia venyi yllättävän pitkäksi. Koin olevani lukossa aiheeni kanssa, sillä tulkitsin sitä sanatarkasti ja en näin ollen päässyt eteenpäin millään osa-

alueella. Aihe oli laaja ja merkittävä, mutta suoranainen tieto siitä yllättävän suppeasti löydettävissä - mielen hyvinvoinnin ja elintapamuutoksien välillä oli paljon yhteyksiä, mutta ne tuntuivat aina olevan väärässä muodossa esitettynä. En tunnistanut, missä ongelma on, joten en osannut myöskään pyytää kunnolla apua. Ohjauksessa kysyin ohjaajiltani yleisesti, miten etenisin tilanteessa, jossa en tiennyt miten jatkaa ja sain tähän avoimia vastauksia. Päätöksien tekeminen jäi kuitenkin itselleni, niin kuin prosessiin kuuluu. Prosessin eteneminen hidastui entisestään, sillä en päässyt eteenpäin. Pidimme lisää palavereja toimeksiantajan kanssa ja pohdimme erilaisia toteutusmuotoja. Yksi vaihtoehdoista oli mainoslehtisen teko hankkeen toteuttamaan elintapaohjausryhmään, mihin mielen hyvinvointi oli yhdistettynä. Koin tämän liian suppeaksi ja erilaiset aihevaihtoehdot jäivät pyörimään mieleen. Toimeksiantaja antoi minulle vapaudet ehdotella erilaisia toteutusmuotoja aihepiiristä.

Opinnäytetyö jäi pidemmäksi aikaa taka-alalle muiden opintojen viedessä enemmän aikaa. Tehokas vaihe opinnäytetyöhön tuli loppuvuodesta 2022 suorittaessani opintoihin liittyvän harjoittelun toimeksiantajallani Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksellä. Harjoittelussa pääsin syventymään järjestömaailman toimintaan ja koin vihdoin ymmärtäneeni, mitä toimeksiannolla oikeasti haetaan. Lopulta päädyimme toimeksiantajan kanssa toiminnalliseen opinnäytetyön muotoon ja tietolehtiseen, minkä toteuttamisesta teimme suullisen sopimuksen. Tämän jälkeen prosessi sujui huomattavasti nopeammin.

Pidin toimeksiantajaan yhteyttä sähköpostitse sekä tapaamalla kasvotusten. Pidimme myös yhteisiä suunnittelupalavereja, joissa kävimme läpi tietolehtiseen liittyviä asioita. Alkuvuoden 2023 aikana sain teoriapohjan ja tietolehtisen valmiiksi. Pyysin palautetta toimeksiantajalta ja kohderyhmältä, minkä jälkeen viimeistelin tuotoksen.

Opinnäytetyöprosessin alusta alkaen oli haasteena pohtia sitä, mitkä aiheet tulisivat olemaan tietolehtisessä. Tämä tieto vaikutti olennaisesti tiedonhakuprosessiinkin ja piti omalta osaltaan tiedonhaun melko laajana. Tiedonhakua tehtyäni huomasin, että suunnittelemani tietolehtiseen sisällytettävien aiheiden määrä oli suurempi, kuin mitä tilaan tulisi mahtumaan. Jouduin pohtimaan

kriittisesti sitä, mikä tieto olisi olennaisinta tietolehtisessä juuri kohderyhmää ajatellen. Ehdottoman tärkeänä koin erityisesti motivoinnin, kannustamisen ja ikään kuin henkisen tuen antamisen tietolehtisen kautta. Koin myös tärkeäksi konkreettiset esimerkit siitä, miten mielen hyvinvointiin voi vaikuttaa elintavoilla. Alustavista suunnitelmista poiketen pienensin yksinäisyyden aihetta tietolehtisestä. Halusin kuitenkin edelleen sisällyttää tietolehtiseen pienen kannustuksen yksinäisyyden lieventämisestä ja vertaistuen merkityksestä, tämän aiheen ollessa merkittävä osa mielen hyvinvointia. Myös linkit lisätiedon äärelle koin merkittäväksi tietolehtiseen painettavan tiedon ollessa suhteellisen rajallista.

Osallistuin toukokuussa opinnäytetyöseminaariin, minkä jälkeen toteutin viimeiset muokkaukset raporttiin sekä tuotokseen ohjaajalta sekä vertaisarvioijilta saadun palautteen perusteella. Tämän jälkeen tarkastutin työn plagiaatintunnistusjärjestelmässä ja palautin opinnäytetyön tarkastukseen. Tarkastuksen jälkeen työ laitetaan Theseukseen vapaasti luettavaksi. Lopuksi lähetin lopullisen tuotoksen sekä kiitokset yhteistyöstä toimeksiantajalle.

7.4 Ammatillinen kasvu

Tämän opinnäytetyöprosessin aikana on tapahtunut merkittävää ammatillista kehittymistä niin kirjoittajana, tiedonhankkijana, yhteistyön tekijänä kuin opiskelijana, niin odotetusti ja myös täysin eri lailla, kuin mitä osasin etukäteen odottaa. Opinnäytetyöprosessin aikana olin vaihtelevasti sekä liian itsevarma että liian vaativa itseäni kohtaan. Alkuun ajattelin opinnäytetyön olevan helppo ja nopea prosessi yksin tehtäväksi, mutta todellisuudessa olen useita kertoja huomannut kaipaavani toisen ihmisen mielipidettä tueksi eri vaiheisiin. Tiedonhankinnassa on tapahtunut odotetusti huomattavaa kehittymistä useiden toistojen ja uuden opettelun ansiosta. Kirjoittamisen koin sujuvan luontevasti jo ennen opinnäytetyön tekoa, mutta jatkuva tekstin muokkaaminen on kehittänyt kirjoittamisen taitoa entisestään. Myös kärsivällisyys on lisääntynyt hiljalleen koko prosessin edistymisen myötä, kun on saanut todeta opinnäytetyön valmistuvan vain pieni osio kerrallaan. Yhteistyökykyäkin on koeteltu eri vaiheiden myötä, sekä olen saanut tuntea nöyryyttä koko opinnäytetyöprosessia kohtaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana saatu palaute on aiheuttanut lannistumista silloin, kun on tuntunut siltä, ettei pääse prosessissa eteenpäin. Opinnäytetyöprosessin aikana olen kehittynyt palautteen vastaanottajana. On ollut merkittävää ammatillisen kasvun kannalta, että palautetta on saanut opinnäytetyön jokaisesta vaiheesta. Lukemalla ”Kirjoita itsesi asiantuntijaksi” -kirjaa opin tiedostamaan, että asiantuntijuus oman opinnäytetyön aihepiiriä kohtaan kehittyy vain vastavuoroista palautetta saamalla esimerkiksi ohjaustilanteissa. Tämä tiedostamalla on palaute ollut helpompaa ottaa vastaan ja jatkaa yrittämistä. Palautteen saaminen prosessin aikana sekä sen päättyessä on merkittävää ammatillisen kehittymisen kannalta (Kostamo, Vilkka & Airaksinen 2022).

Opinnäytetyöprosessin aikana olen joutunut myös käsittelemään itsekriittisyyttäni, joka on kulkenut mukanani koko koulutuksen ajan. Se on näkynyt useassa eri vaiheessa opinnäytetyöprosessin aikana, vaikka sitä en alkuun tunnistanut. Tämä on tullut esille esimerkiksi pyytäessäni vertaispalautetta opiskelukollegoiltani. Neuvot ovat olleet hyviä, mutta olen aina lisännyt niihin ajatuksen; kunhan muistat tehdä aina vähän paremmin, kuin muut. Sama ajatus on toistunut usein lähteiden suhteen; aina voi löytää uudemman ja paremman.

Liiallisen itsekriittisyyden muokkaama ajatusmaailma ei ole ollut millään lailla toimiva opinnäytetyöprosessia ajatellen. Kun pyrkimys täydellisyyteen on tähtäimessä, tulee sokaistuttua monelta tärkeältä näkökulmalta. Pyrkiessä muodostamaan täydellistä lähdettä, tuotoksen ulkonäköä, sisältöä tai kappaletta hyviäkin vaihtoehtoja tulee suljettua pois liiallisen kriittisyyden vuoksi. Tämä on hidastanut koko prosessia, kun ennen varsinaisen tekstin syntyä on ollut hyvin montaa erilaista raakaversiota valmistelussa erillisessä tiedostossa. Itsekriittisyyden aiheuttama epäusko itseä kohtaan on ajoittain saanut mielen lannistumaan ja etenemisen hitaus on aiheuttanut jopa häpeää koko prosessia kohtaan. Nämä ajatukset tiedostamalla sekä vaikeudet myöntämällä oli helpompi jatkaa armollisemmin eteenpäin, minkä jälkeen myös opinnäytetyöprosessissa eteneminen oli huomattavasti nopeampaa. Opinnäytetyöprosessi on osoittanut hyvin tarpeelliseksi omassa ammatillisessa kehittymisessä opiskelijasta

ammattilaiseksi antaen sopivasti haastetta, uudenlaista näkökulmaa ja käytännön oppia, mitä myös työelämässä tarvitaan.

7.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotosta eli terveyttä edistävää tietolehtistä voi mielestäni hyödyntää erittäin hyvin myös hankkeen toteutumisajan jälkeenkin, sillä tietolehtinen itsessään ei ole mihinkään aikaan tai paikkaan sidottu. Hyvinvointialueet tuottavat sairauden hoidon lisäksi myös terveyttä edistävää palvelua alueidensa asukkaille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023), joten tämänkaltaisia, terveyttä edistävää tietolehtistä voisi hyvin jakaa myös terveysasemien terveydenhoitajat asiakkaille ohjauksen tueksi ja lisämateriaaliksi. Tällöin toimeksiantaja luonnollisesti keskustelisi tarpeen mukaan tekijänoikeuksiin liittyvistä asioista hyvinvointialueen kanssa.

Vastaavan matalan kynnyksen tietolehtisen voisi myös toteuttaa jokaisesta eri terveyteen liittyvästä aihealueesta erikseen, millä tavoin voisi laajemmin perustella pienien tekojen suuria vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Hyvin perustellut neuvot vakuuttavat ja houkuttelevat lukijaa paremmin asian toteuttamiseen (Hyvärinen 2005), joten näin ollen terveyttä edistävät tavat voisivat tulla todennäköisemmin toteutetuksi. Tietolehtistä voisi myös kääntää eri kielille esille tulevien tarpeiden mukaan.

Jatkokehittämisen mahdollisuuksina tälle tuotokselle voisi olla samankaltainen, matalan kynnyksen terveyden edistämisen tietolehtinen sähköisesti toteutettuna. Tällöin toteutus olisi hyvä olla erilainen pohjaltaan. Kysely tietolehtisen vaikutuksesta ihmisten terveyteen olisi myös hyvin mielenkiintoista toteuttaa. Jos tekisin aiheeseen liittyen lisätutkimusta, keskittyisin ehdottomasti kohderyhmän kokemuksiin tällaisesta hyvin matalan kynnyksen ohjauksesta tietolehtisen muodossa terveyden edistämisessä.

Lähteet

Aivoliitto. 2020. Opeta aivot liikkumaan toistoilla – tai hieman huijaten. https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/opeta-aivot-liikkumaan-toistoilla-tai-hieman-huijaten/#3af7e180. 08.09.2022.

Aluehallintovirasto. 2023. Yleistä saavutettavuudesta. https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/. 10.03.2023.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 24/2016. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/230006/SLL242016_1759.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 15.02.2023.

Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. 08.04.2023.

Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L & Cacioppo, J. 2015. Loneliness: Clinical Import and Interventions. Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science, 10(2), 238–249. https://doi.org/10.1177/1745691615570616. 31.10.2022.

Eficode. 2019. Digipalveluiden saavutettavuusopas. https://www.eficode.com/hubfs/eficode-saavutettavuus-opas.pdf?hsLang=en. 10.03.2023.

Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 59(3). https://doi.org/10.23990/sa.111453. 01.05.2023.

Garber, C. 2019. The Health Benefits of Exercise in Overweight and Obese Patients. Current Sports Medicine Reports, 18(8), 287–291. https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000619. 09.02.2023.

Glabska, D., Guzek, D., Groele, B. & Gutkowska, K. 2020. Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review. Nutrients, 12(1), 115. https://doi.org/10.3390/nu12010115. 22.02.2023.

Hanson, S. & Jones, A. 2015. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. British journal of sports medicine, 49(11), 710–715. https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094157. 01.10.2022.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/duo12430. 9.2.2023

Huttunen, J. 2020. Mistä terveys syntyy? Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00928/mista-terveys-syntyy?q=yksinäisyys. 21.10.2022.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/duo95167. 10.03.2023.

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. 2016. Lääkkeitä yksinäisyyteen. Sic! - Lääketietoa Fimeasta. https://www.terveysportti.fi/apps/laake/haku/yksin%25C3%25A4isyys/sic00313/artikkeli. 21.10.2022.

Kajaste, S. 2015. Kognitiiviset (CBT, kognitiivis-behavioraaliset) menetelmät pitkäkestoisen unettomuuden hoidossa. https://www.kaypahoito.fi/nix01074. 03.01.2023.

Kankaanpää, S. & Piehl, A. 2011. Tekstintekijän käsikirja – Opas työssä kirjoittaville. Helsinki: Suomen yrityskirjat Oy.

Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro. Karelia-Finna.

Karelia Ammattikorkeakoulu Oy. 2023a. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyö ammattikorkeakouluopinnoissa. https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838866. 05.03.2023.

Karelia Ammattikorkeakoulu Oy. 2023b. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön sisältö ja osaamistavoitteet. https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4838867&preview=a5403279754052d75f7310a2153d4a29. 28.03.2023.

Karelia Ammattikorkeakoulu Oy. 2023c. Karelian opinnäytetyön ohje: Julkaiseminen. https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841890. 28.03.2023.

Kauppinen, H. 2022. Terveyden edistäminen voi olla myös rentoa ja hauskaa. Lääkärilehti. https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/terveyden-edistaminen-voi-olla-myos-rentoa-ja-hauskaa/. 20.04.2023.

Kinnunen, M. & Konttinen, H. 2022. Pystyvyyden tunne ja suunnitelmat tukevat aikomuksia. Teoksessa Patja, K., Absetz, P. & Rautava, P. Terveyden edistäminen. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ted00087/do.

Korkeila, J. 2017. Terve mieli terveissä aivoissa. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528. 11.11.2022.

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki/Tallinna: Art House.

Kotimaisten kielten keskus. 2023. Ohjeita ohjeiden tekijöille. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille. 10.03.2023.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. Karelia-Finna.

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s27. 08.09.2022.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2019. Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. Teoksessa Psykiatria ja mielenterveys. Oppiportti. Kustannus Oy Duodecim. https://docplayer.fi/149604723-Psykiatria-ja-mielenterveys.html. 14.02.2023.

Majlander, S., Kuusio, H., Kauppinen, T., Kilpeläinen, K., Koskela, T. & Rotko, T. 2021. Terveyden seuranta ja terveyserojen kaventaminen Suomessa –havaintoja terveyseroista ja käytännön toimista. Tutkimuksesta tiiviisti 59/2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143254/URN_ISBN_978-952-343-746-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 01.05.2023.
Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976. 02.01.2023.
Mielenterveystalo. 2023a. Mistä apua yksinäisyyteen? https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys/mista-apua-yksinaisyyteen. 14.02.2023.
Mielenterveystalo. 2023b. Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi. 14.02.2023.
Mieli Suomen mielenterveys ry. 2021a. Stressin hallinta. https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/. 11.03.2023.
Mieli Suomen mielenterveys ry. 2021b. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/. 03.01.2023.
Mieli Suomen mielenterveys ry. 2022a. Resilienssi auttaa selviytymään. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/. 05.03.2023.
Mieli Suomen mielenterveys ry. 2022b. Rentoutuminen palauttaa voimia. https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/. 11.03.2023.
Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2023. Mitä mielenterveys on? https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/. 22.02.2023.
Mustajoki, P. 2021. Liikunta ja painonhallinta. Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01005/liikunta-ja-painonhallinta. 03.01.2023.
Partinen, M. 2015. Tupakka, kolajuomat ja alkoholi unihäiriöiden riskitekijöinä. https://www.kaypahoito.fi/nix01083. 25.04.2023.
Partonen, T. 2020a. Riittävä uni. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/nix02713. 27.04.2023.
Partonen, T. 2020b. Unen pituuden merkitys lihavuudelle. Näytönastekatsaus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/nak09336. 02.01.2023.
Pascoe, M., Bailey, A., Craike, M., Carter, T., Patter, R., Stepto, N. & Parker, A. 2021. Single Session and Short-Term Exercise for Mental Health Promotion in Tertiary Students: A Scoping Review. Sports medicine - open, 7(1), 72. https://doi.org/10.1186/s40798-021-00358-y. 01.10.2022.
Patja, K. 2022. Terveyden edistäminen. https://www.oppiportti.fi/op/ted00016/do. Kustannus Oy Duodecim.
Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistys ry. 2022. ARMI-hanke. https://www.pksotu.fi/armi/. 20.09.2022.
Rautavirta, K., Schwab, U., Valsta, L., Laatikainen, T. & Kurppa, S. 2021. Ravitsemussuositukset. Teoksessa Mutanen, M., Niinikoski, H., Schwab, U. & Uusitupa, M. Ravitsemustiede. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/rvt00003/do.

Ruokavirasto. 2022a. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Aikuiset. https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/aikuiset/. 03.01.2023.

Ruokavirasto. 2022b. Juomat. https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ruoka-aineet/juomat/. 03.01.2023.

Ruusunen, A. 2013. Diet and depression - An epidemiological study. Itä-Suomen yliopiston julkaisuja. Terveystieteiden tiedekunnan väitöskirjat 185. 2013. http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1201-5. 22.02.2023.

Seppälä, J., Kauppinen, A., Kautiainen, H., Vanhala, M. & Koponen, H. 2014. Masennus ja ruokavalio. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/duo11636. 08.09.2022.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2017. Hyvinvointi ja terveys Pohjois-Karjalassa. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132219/STM_Pohjois-Karjala_TULOSTUS.pdf?sequence=3&isAllowed=y. 25.04.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Elintapaohjauksen tarkistuslista - työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunniteluun ja valmisteluun. https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bded-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208. 05.03.2023.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2023. Terveyden edistäminen kunnissa ja hyvinvointialueilla. https://stm.fi/terveyden-edistaminen/kunnat. 01.04.2023.

Stonerock, G. & Blumenthal, J. 2017. Role of Counseling to Promote Adherence in Healthy Lifestyle Medicine: Strategies to Improve Exercise Adherence and Enhance Physical Activity. Progress in cardiovascular diseases, 59(5), 455–462. https://doi.org/10.1016/j.pcad.2016.09.003. 09.02.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mielenterveysstrategia. https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/kansallinen-mielenterveysstrategia-2020-2030-lyhyesti. 20.04.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot. 04.01.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa - hankkeet. https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia/rahoituksen-saaneet-strategiahankkeet/mielenterveysosaamisen-vahvistaminen-kunnissa-hankkeet#ARMI_%E2%80%93_Arjen_yhteis%C3%B6llisyytt%C3%A4_mielen_hyvinvoinnin_tukena. 10.03.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Ravitsemus Suomessa - FinRavinto 2017 -tutkimus. https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/ravitsemus-suomessa-finravinto. 24.04.2023.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Aikuisväestön liikunta Suomessa - FinTerveys 2017 -tutkimus. https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/aikuisvaeston-liikunta-suomessa-finterveys-2017-tutkimus. 24.04.2023.

Terveyskylä. 2020a. Sisäinen motivaatio. https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/sis%C3%A4inen-motivaatio. 01.04.2023.
Terveyskylä. 2020b. Riittävätkö voimavarat? https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/riitt%C3%A4v%C3%A4tk%C3%B6-voimavarat. 01.04.2023.
Terveyskylä. 2022. Stressin vaikutukset. https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/stressinhallinta/stressin-vaikutukset. 08.09.2022.
Torppa, T. 2014. Työssään kirjoittavan opas. Helsinki: Talentum Media Oy.
Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi. Karelia-Finna.
Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 08.04.2023.
UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja mielenterveys. https://ukkinstituutti.fi/liike-%20laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/. 01.10.2022.
UKK-instituutti. 2022a. Aikuisten liikkumisen suositus. https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/. 14.02.2023.
UKK-instituutti. 2022b. Terveyden edistämisen aineistoilla on parasta ennen -päiväyksensä ja viimeiset käyttöpäivänsä. https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/terveydenedistamisen-aineistoilla-on-parasta-ennen-paivayksensa-ja-viimeiset-kayttopaivansa/. 05.03.2023.
Unettomuus. 2020. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. https://www.kaypahoito.fi/hoi50067#s22. 09.10.2022.
Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakoululaista 1129/2014.
Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731. 11.11.2022.
World Health Organization. 2022. Constitution. https://www.who.int/about/governance/constitution. 02.01.2023.
Zhang, X., Zhang, Y., Zhai, J., Wu, Y. & Mao, A. 2021. Waterscapes for Promoting Mental Health in the General Population. International journal of environmental research and public health, 18(22), 11792. https://doi.org/10.3390/ijerph182211792. 09.02.2023.

Tiedonhauntaulukko

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat/Valitut
KOEHAKU:		
Medic	Mielenterveys	174/0
	Mielenterveys AND Elintapaohjaus	0/0
	Elintapaohjaus AND Mielen hyvinvointi	7/0
	Elintapaohjaus	4/0
	”Terveyden edistäminen” AND mielen hyvinvointi	29/0
	”mental health” AND “health care”	
	Mielenterveys OR “mielen hyvinvointi” AND ”tervey-	33/0
	den edistäminen” OR elintavat	21/0
	Rajaus: vuosi 2011–2021, suomeksi, vain kokoteksti, kaikki julkaisutyypit	
KOEHAKU:	“Mental health” AND “health promotion” AND “lifestyle	173/0
Cinahl	changes”	1/0
	Elintapaohjaus	22/0
	Terveyden edistäm*	11/0
	”Health promotion” OR ”health education” AND “life-	331/0
	style changes” OR coaching AND “mental health”	
	“Mental Health” AND “weight loss” AND health promo-	
	tion or health	
	Education	93/0
	Rajaus: vuosi 2011–2021, vertaisarvioidut, all adult, english, vain kokoteksti	
PubMed	“Mental health” AND “health promotion” AND	4/0
	“health behaviour”	

	“Mental health” AND “health promotion” AND “weight loss” “Mental health” AND “health promotion” AND “physical activity” Mental health AND Exercise AND health behavior NOT “older adults” NOT mental illness (Rajaukset: vertaisarvioitu, 2012–2022, tiivistelmä & kokoteksti saatavilla, englanti)	6/1 73/3 71/0
Cinahl	“Mental health” AND “Health promotion” AND “Physical activity” ”Mental health” AND ”Health promotion” AND “Physical activity” NOT elderly OR aged 65 or 65+ OR older adults (Rajaukset: vertaisarvioitu, 2012–2022, tiivistelmä & kokoteksti saatavilla, englanti)	80/0 69/0
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos	Mielen hyvinvointi Elintavat	49/1 50/2
Sosiaali- ja terveysministeriö	Terveyden edistäminen	940/2
Julkari.fi	Terveys	504/2
Käypä hoito -suositukset haku	Mielen hyvinvointi Terveyden edistäminen Yksinäisyys Elintavat Uni	3/0 11/0 3/0 37/0 114/2

Duodecim-lehti	Yksinäisyys & Mielenterveys Terveyden edistäminen & Mielen hyvinvointi	8/2 1/1
Oppiportti	Terveyden edistäminen Mielen hyvinvointi Ravitsemussuositukset	38/1 10/0 30/1
Duodecim lääke-tietokanta	Yksinäisyys	2/1
Terveysportti	Mielen hyvinvointi	1
Hoitotyön suosi-tukset	Mielenterveys	5/1
Finna.fi	"Henkinen hyvinvointi" AND "Terveyden edistäminen" (2013–2022, suomi, englanti)	74/0
Medic	Henkinen hyvinvointi AND ”Terveyden edistäminen” (2013–2022, suomi)	22/1

Tietolehtinen

Kohti terveellisempiä tapoja

Aloita pienistä asioista. Tee sellaisia muutoksia, mitkä sopivat elämääsi juuri nyt, niin tavat jäävät pysyviksi.

Mieti, mikä tavoissasi on jo hyvää?
Mitä voisit vahvistaa lisää?

Voit kävellä alkuun yhden pysäkin kauemmaksi bussille. Kävelylenkit voi aloittaa vartista. Jokainen askel vie sinua kohti parempaa terveyttä!

Jos et syö kasviksia, on jo iso muutos lisätä niitä ruokavalioosi. Marjoja voi laittaa puuron tai rahkan sekaan. Välipalaksi voi testata hedelmiä leivoksen sijaan. Jos pidät jo jostain kasviksesta, voit lisätä niiden määrää.

Tee pieniä ja konkreettisia suunnitelmia.
Voit kirjoittaa muistilapulle jääkaapin oveen, mitä haluaisit tehdä - kuten "osta porkkanoita" , "käy ulkona" tai "soita ystävälle".

Voit olla aidosti ylpeä jokaisesta tehdystä muutoksesta. Pienetkin teot vaikuttavat suuresti hyvinvointiisi!

Mitä tehdä jos repsahtaa?

"Tänään en jaksa käydä kävelemässä" tai "Taidan syödä vain jotain nopeaa". Tuttu tunne? Valmistaudu repsahduksiin, ne kuuluvat elämään. Tärkeintä on tietää, mitä tekee niiden jälkeen. Siihen auttaa ennakointi ja konkreettisen suunnitelman luominen.

Usko itseesi ja jatka matkaa terveellisempiä tapoja kohti. Ole armollinen ennen kaikkea itsellesi, huomenna on uusi päivä.

Voit kertoa toisillekin tavoitteistasi kohti terveellisempää elämää ja parempaa mieltä. Jotkut saattavat epäillä sen onnistumista, mutta toisia taas saatat inspiroida valtavasti. Avoimuus kannattaa, voit löytää tueksi myös uusia ystäviä!

Lisätietoa ja yhteystietoja

Matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja, tekemistä ja yhdessäoloa: *www.lähellä.fi*

Paljon tietoa ja neuvontaa painonhallintaan: *www.terveyskyla.fi/painonhallintatalo*

Keinoja mielen hyvinvoinnin tueksi: *www.mielenterveystalo.fi*

Keskusteluapua nimettömästi.
Puh: 09 2525 0111
www.mieli.fi/tukea-ja-apua

Mielenterveysstrategia 2020–2030

Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry

Tietolehtisen on tehnyt Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Jonna Korhonen 2023

KAIKEN TAKANA ON **MIELI**

Mieli edellä kohti muutosta

Syömällä

Terveellinen ruokavalio parantaa mieltä - lisää erityisesti kasviksia ja hedelmiä ruokavalioosi!

Suosi vettä janojuomana ja jos haluat herkutella, kannattaa syödä herkut heti ruoan päälle.

On terveellisempää suosia täysjyväviljaa. Voit korvata vaalean makaronin tai leivän tummalla vaihtoehdolla.

Syö säännöllisin väliajoin, se auttaa välttymään herkkujen himolta ja liian suurelta annoskoolta.

Muista, että lohtusyömisen tuoma hyvänolontunne on vain hetkellistä.

Nukkumalla

Hyvät unet parantavat mieltä ja auttavat painonhallinnassa. Riittävä unen määrä on yksilöllistä, noin 6-9h yössä. Hyvin nukkuminen vaikuttaa koko hyvinvointiisi positiivisesti!

Pyri välttämään raskaita aterioita sekä alkoholin, nikotiinituotteiden ja kofeiinin nauttimista ennen nukkumaanmenoa, sillä ne heikentävät unen laatua ja vaikeuttavat nukahtamista. Puuttuvaa unta ei kannata korvata kofeiinilla, se voi lisätä ahdistusta.

Ylivireä olo voi vaikeuttaa nukahtamista. Kokeile rentoutusharjoitusta tai asioiden ylös kirjaamista ennen nukkumaanmenoa, jos tapanasi on murehtia iltaisin.

Liikkumalla

Pitkää paikallaanoloa kannattaa välttää. Jos istut paljon, voit nousta seisomaan usein ja kävellä puhelimessa puhuessasi.

Jo lyhytkin hetki liikuntaa parantaa mielialaa ja vähentää ahdistusta. Liikkuminen on aina hyväksi terveydelle, vaikka paino ei putoaisi.

Tärkeintä on liikkua tavalla, mistä pidät. Koeta nauttia ja olla ajattelematta sitä, mitä muut sinusta ajattelevat.

Vesimaisemien ja luonnon äärellä liikkuminen on todettu hyväksi mielelle. Jos lähelläsi on joki tai järvi, kannattaa kokeilla kävelyä rantareitillä!

Jos et saa itseäsi liikkeelle, muista, että liikunta nostaa elimistön hyvän mielen hormoneja, laskee stressiä ja vähentää negatiivista ajatuksia.

Ilman stressiä ja päihteitä

Vähennä stressiä jakamalla huolesi muiden kanssa, tekemällä mieluisia asioita ja pyrkimällä ajattelemaan positiivisesti asioista. Huumori rentouttaa!

Mielen hyvinvoinnin tavoitteleminen päihteillä on petollista. Ahdistus ja jännitys voivat helpottaa hetkeksi, mutta tulla takaisin entistä voimakkaampina.

Tupakointi voi aiheuttaa ahdistusta. Jos et pysty lopettamaan, mieti voisitko vähentää päivittäisten savukkeiden määrää?

Pidä mielestä huolta

Mielenterveyden häiriöt eivät ole este mielen hyvinvoinnille.

Mielen hyvinvointia voit lisätä vahvistamalla voimavarojasi. Mitkä ovat sinun voimavarojasi?

Ylläpidä ihmissuhteita, tee mukavia asioita ja suosi positiivista ajattelua. Avun antaminen ja vastaanottaminen vahvistavat voimavaroja.

Mielen hyvinvointi vaikuttaa siihen, miten jaksat huolehtia fyysisestä terveydestäsi. Jos et voi hyvin ja olet väsynyt tai alakuloinen, niin et jaksa huolehtia myöskään terveellisestä ruokavaliosta, liikkumisesta tai hyvästä unesta riittävästi.

Saa toisista ihmisistä voimaa!

Mieli voi paremmin ollessaan tekemisissä muiden kanssa. Osallistu sellaiseen toimintaan, jonka koet mieleiseksi. Ryhmässä voi liikkua tai osallistua mieluisaan vapaaehtoistoimintaan.

Voit jutella ihmisten kanssa myös netissä. Sosiaalinen tuki on merkittävässä osassa mielen hyvinvoinnissa!

Jos koet itsesi yksinäiseksi, olisi tärkeää, että opit arvostamaan ja hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet. Se parantaa oloasi ja vähentää yksinäisyyden tunnetta.

Palautelomake

Arvoisa toimeksiantaja. Pyydän teiltä hetken aikaanne tekemäni opinnäytetyön tuotoksena syntyneen ”Kaiken takana on mieli” -tietolehtisen arviointiin. Tietolehtisen tavoitteena on lisätä Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen asukkaiden tietoutta terveellisten elintapojen vaikutuksesta mielen hyvinvointiin ja mielen hyvinvoinnin vaikutuksesta terveellisiin elintapoihin.

1. Herättikö tietolehtinen mielenkiintosi?

_____

2. Oliko tietolehtisen tekstit mielestänne hyödyllisiä?

_____

3. Eteneekö tietolehtinen mielestäsi loogisesti?

_____

4. Onko tietolehtisen kieliasu ja ulkoasu sopivaa kohderyhmälle?

_____

5.. Mikä on mielipiteenne tietolehtisen ulkonäöstä?

_____

Vapaa palaute:

_____

Kiitos palautteestasi!

Terveydenhoitajaopiskelija Jonna Korhonen / Karelia Ammattikorkeakoulu