



**Edith Majuri**  
**Elina Peltokorpi**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2023

# **DIGITAALINEN TERVEYSVALMENNUS RASKAUS- DIABETEKSEN HOIDOSSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Edith Majuri ja Elina Peltokorpi  
Digitaalinen terveystalmentus raskausdiabeteksen hoidossa  
Sivut 28 ja liitteet 2  
Syksy, 2023  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystalan ammattitutkinto  
Sairaanhoidaja (AMK)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin raskausdiabetesta digitaalisen terveystalmentuksen näkökulmasta. Lisäksi opinnäytetyössä käsiteltiin digitaalisuutta sekä erilaisten digitaalisten välineiden kuten mobiiliteknologian hyödyntämistä terveystalmentuksessa.

Raskausdiabetes on yleistynyt viime vuosina. Terveystal ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) tilastojen mukaan yhä useampi odottava äiti sairastuu raskausdiabetekseen. Vuonna 2018 raskausdiabetes todettiin lähes joka neljännellä synnyttäjällä (Terveystal ja hyvinvoinnin laitos, 2021).

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta raskausdiabeteksestä sekä digitaalisesta terveystalmentuksesta. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Digillä terveystalmentusta -hankkeen kanssa, ja opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa hanketta esittelevä posterit.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena. Opinnäytetyöprosessissa hyödynnettiin Toikko & Rantasen lineaarista mallia, johon kuuluu ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja arviointivaihe, joita noudatettiin opinnäytetyön edetessä.

Posterit tuotettiin yhteistyössä hankkeen projektipäällikön sekä muiden hankkeeseen kuuluvien työntekijöiden kanssa. Posterin sisältö vastaa projektipäällikön toiveita. Ulkoasullisesti posterin tekemisessä oli vapaat kädet, mutta lopullisen version teki hankkeen graafinen suunnittelija.

Posterin avulla odottavat äidit ja esimerkiksi neuvoloitten henkilökunta saavat tietoa hankkeesta sekä sen sisällöstä. Hankkeeseen tutustumalla he voivat saada lisätietoa digitaalisesta terveystalmentuksesta sekä siitä, miten digitaalisuutta voidaan hyödyntää omahoidossa. Omahoidon kehittäminen on avainasemassa siinä, että raskausdiabeteksen aiheuttamia haittoja äidille sekä vauvalle saadaan vähennettyä.

Asiasanat: digiosaaminen, ennaltaehkäisy, raskausdiabetes, terveystalmentus

## ABSTRACT

Edith Majuri and Elina Peltokorpi  
Digital health coaching in the treatment of gestational diabetes  
28 pages 28 and 2 appendices  
Autumn, 2023  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor of Health Care  
Registered Nurse

In this thesis gestational diabetes is discussed from the perspective of digital health coaching. In addition, this thesis discusses digitalisation and various digital tools such as mobile technology in health coaching.

Gestational diabetes has become more common in recent years. According to the statistics issued by the Finnish institute for health and welfare (2021) increasingly more pregnant women get gestational diabetes. In 2018 almost one in four pregnant women were diagnosed with gestational diabetes (Finnish institute for health and welfare, 2021).

The goal of this thesis was to increase awareness of gestational diabetes and digital health coaching. The thesis was carried out in co-operation with The project Health coaching through digitalisation. The purpose of the thesis was to create a poster presenting the project.

The thesis was carried out with a focus on development. Toikko & Rantanen's linear model was utilized in this thesis project. The linear model includes an ideation phase, a planning phase, an implementation phase, and an assessment phase.

The poster was produced in co-operation with the project manager and the other employees of the project. The content of the poster adapts to the wishes of the project manager. In terms of appearance, the poster was designed freely, but the final version was made by the graphic designer of the project.

With the help of the poster, pregnant mothers as well as the staff of counselling centres, can get information about the project and its content. By getting to know the project, they can get more information about digital health coaching, and how digitalisation can be utilized in selfcare. Developing selfcare is important in order to reduce the harm caused by gestational diabetes for the mother and the baby.

Keywords: digital skills, prevention, gestational diabetes, health education

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 RASKAUSDIABETEKSEN ENNALTAEHKÄISEMINEN DIGITAALISEN TERVEYSVALMENNUKSEN KEINAIN .....	6
2.1 Digitaalisuus.....	8
2.2 Digitaalinen terveystalminen .....	8
2.3 eTerveys ja digitaalinen turvallisuus.....	9
2.4 Digitaalinen ohjausosaaminen raskausdiabeteksen hoidossa .....	10
3 TYÖELÄMÄTAHO, TAVOITTEET JA TARKOITUS.....	12
3.1 Alkutilanne ja muutostarve .....	12
3.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus .....	13
4 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ .....	14
4.1 Posterin ideointi .....	15
4.2 Suunnitteluvaihe .....	16
4.3 Posterin toteutus .....	16
4.4 Arviointivaihe.....	22
5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS.....	23
6 POHDINTA .....	24
LÄHTEET.....	26
LIITE 1. Suomenkielinen posterit .....	30
LIITE 2. Englanninkielinen posterit.....	31

## 1 JOHDANTO

Raskausdiabeteksen esiintyvyys on nousussa. Suomessa todettiin vuonna 2018 noin joka neljännellä raskaana olevalla naisella raskausdiabetes. Raskausdiabeteksen yleisin aiheuttaja on ylipaino. Ylipainoisten odottajien määrä on kasvanut menneiden vuosien aikana ja määrä on tällä hetkellä noususuunnassa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021). Yksinkertaisella terveystalvinnuksella voidaan vahvistaa äitien motivaatiota omahoitoon sekä ehkäistä raskausdiabetesta ja sen aiheuttamia riskejä (Koivusalo ym., 2015).

Digitaalisuus tarkoittaa sitä, että arkielämässä hyödynnetään enemmän tietotekniikkaa (Digitaalinen Helsinki, 2022). Osa digitalisuutta on myös terveysteknologia, joka on voimakkaasti kasvava tulevaisuuden ala, joka hyödyntää esimerkiksi digitaalisia palveluita (Healthtech Finland, 2022). Terveysteknologian tarkoituksena on tarjota parempaa hoitoa potilaille sekä apua ammattilaisille (Healthtech Finland, 2022). Digitaalisia terveystalvinnuita kuten terveystalvinnusta hyödyntämällä voidaan myös säästää terveydenhuollon resursseja ja käyttää niitä optimaalisemmin (Leblalta ym. 2022).

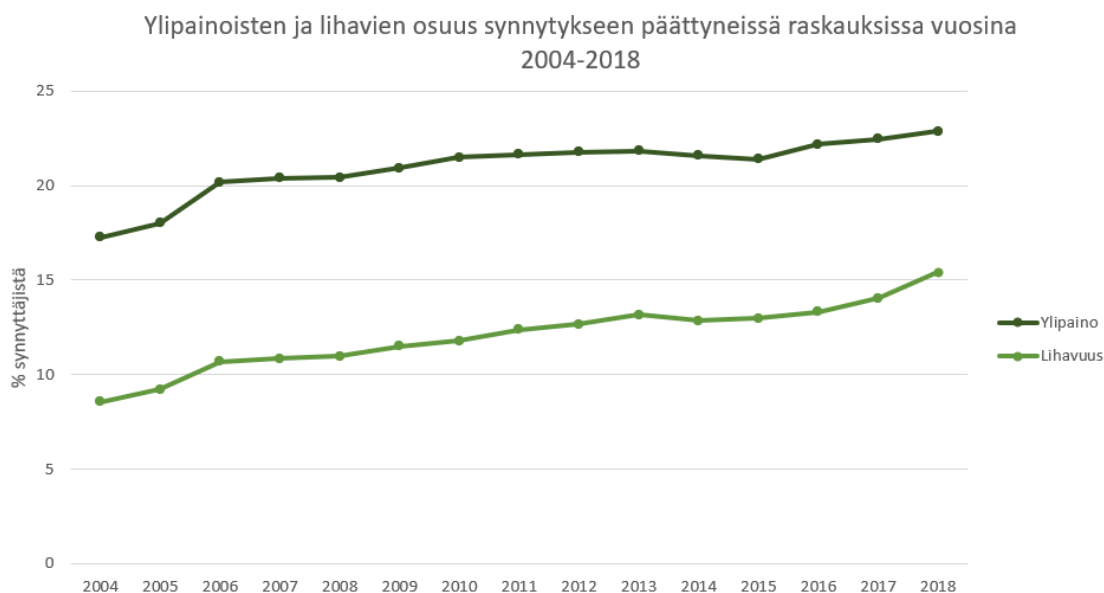
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää posterit Digillä terveystalvinnusta –hankkeelle, jossa tulee esiin hankkeen sisältö. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda lisää tietoisuutta digitaalisesta terveystalvinnuksesta, jonka avulla voidaan lisätä terveydenhoitajien sekä muiden hoitotyön ammattilaisten ohjausosaamista. Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen. Opinnäytetyöprojekti noudattaa lineaarista mallia eli se sisältää ideointivaiheen, suunnitteluvaiheen, toteutusvaiheen ja arviointivaiheen.

Digillä terveystalvinnusta -hankkeen ideana on edistää raskausdiabeteksen riskissä olevien tai siihen sairastuneiden äitien digiosaamista oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Hankkeen tavoitteena on myös vahvistaa äitien motivaatiota ja sitoutumista omahoitoon. Lisäksi hankkeessa edistetään terveydenhuollon henkilökunnan digitaalisia valmiuksia ja osaamista. Hankkeen yhteistyökumppanit ovat Oulun Diakonia Ammattikorkeakoulu, Oulun

Diakonissalaitos, Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus, Rakenerahastot.fi sekä Euroopan sosiaalirahasto.

## 2 RASKAUSDIABETEKSEN ENNALTAEHKÄISEMINEN DIGITAALISEN TERVEYSVALMENNUKSEN KEINAIN

Ylipainoisten tai lihaviin prosenttiosuus synnyttäjistä oli vuonna 2006 30,9 % ja vuonna 2018 prosenttiosuus oli 38,3 % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2021) (ks. kuvio 1).



Kuvio 1: Ylipainoisten ja lihaviin osuus synnyttäjistä vuosina 2004–2018 (mukaillen Leinonen, M., 2021).

Ylipaino on raskausdiabeteksen tärkein aiheuttaja. Lisäksi myös odottajan ikä vaikuttaa raskausdiabeteksen riskiin. Ylipainoisten odottajien osuus on kasvanut vuosien aikana kaikenikäisillä odottajilla ja jatkaa koko ajan kasvuaan. (Leinonen ym., 2021.) Äidin ylipaino lisää riskiä sikiön makrosomiaan, keisarinleikkaukseen sekä vastasyntyneiden sairastuvuuteen. Samanaikainen raskausdiabetes lisää näitä riskejä entisestään. (Ijäs, 2015.)

Yksinkertaisella terveystalmentenuksella eli elintapaneuvonnalla voidaan ehkäistä raskausdiabetesta ja sen aiheuttamia riskejä. Suomalaisen elamantapainterventiotutkimuksen mukaan raskausdiabeteksen ilmaantuvuus väheni 39 % fyysisen aktiivisuuden ja terveellisen ruokavalion avulla. Tutkimus osoitti, että korkeassa riskissä olevien naisten raskausdiabetesta voidaan estää yksinkertaisilla ja helposti sovellettavilla elämäntapamuutoksilla. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että korkeassa riskissä olevien naisten elämäntapamuutokset tulisi aloittaa jo raskauden alkuvaiheessa ja terveellisiä elämäntapoja tulisi noudattaa koko raskauden ajan. Terveystalmentenuksen avulla voi olla merkittäviä lyhyen ja pitkän aikavälin terveystalmentenuksia sekä äidille, että lapselle. (Koivusalo ym., 2015.)

Raskausdiabetes voi johtua insuliiniresistenssistä, jolloin insuliinin vaikutus elimistön rasvakudoksessa, maksassa ja lihaksistossa on heikentynyt, tai siitä, että haiman beetasolut eivät tuota elimistölle tarpeeksi insuliinia. Mahdollisesti molemmat tekijät saattavat vaikuttaa yhtä aikaa. Tietyt istukan erittämät hormonit ja äidin kehon rasvamaaran lisääntyminen loppuraskauden aikana voimistavat insuliiniresistenssiä. (Tarnanen ym., 2023.) Terveellisiä elintapoja noudattamalla ja ylipainoa vähentämällä voidaan ehkäistä insuliiniresistenssin kehittymiseltä. Mahdollisimman pian aloitettu monipuolinen ja terveellinen ruokavalio, liikunta ja liiallisen painonnousun välttäminen ehkäisevät raskausdiabeteksen kehittymisen riskiä. (Käypä hoito -suositus, 2022.)

Terveellisillä elämäntavoilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi terveellistä ja monipuolista ravitsemusta. Terveellisellä ruokavaliolla varmistetaan äidin sopiva ravintoaineiden ja energian saanti, mikä mahdollistaa verensokerin pysymisen tasaisempana. Verensokerin pysyminen tasaisena ruokavalion avulla vähentää mahdollista insuliinihoidon tarvetta. Täten terveellisellä ruokavaliolla pelkastaan voidaan vähentää sikiön makrosomiaa sekä äidin liiallista painon nousua. (Tarnanen ym., 2023.)

## 2.1 Digitaalisuus

Digitaalisuus ja digitalisaatio tarkoittaa sitä, että ihminen käyttää ja hyödyntää arkielämässään enemmän tietotekniikkaa (Digitaalinen Helsinki, 2022). Käytännössä digitalisaation tarkoituksena on lisätä kansalaisten ja yritysten tietoisuutta digitaalisuudesta sekä erilaisten terveystalv palveluiden kehityksestä. Digitalisaation avulla kansalaisten hyvinvointia voidaan parantaa kehitetyillä terveystalv palveluilla. (Valtiovarainministeriö, Julkisen hallinnon digitalisaatio.) Digitaalisuudella voidaan tukea terveydenhuollon vahvuuksia, mutta jotta digitaalisuutta voidaan hyödyntää, tarvitaan nykyistä laajempaa osaamista (Elinkeinoelämän keskusliitto, 2015).

Osa digitaalisuutta ja digitalisaatiota on myös terveysteknologia. Terveysteknologia on kasvava ala, joka hyödyntää uutta teknologiaa, esimerkiksi digitaalisia palveluja, robotiikkaa ja tekoälyä. Terveysteknologian tarkoituksena on mahdollistaa entistä parempi hoito potilaille, hyötyä ammattilaisille ja hyvinvointia koko Suomen valtiolle (Healthtech Finland, 2022.)

## 2.2 Digitaalinen terveystalv valmennus

Terveystalv valmennus on elintapaneuvontaa, joka tukee ja valmentaa potilasta elintapamuutokseen (Lindahl, 2020). Tehoava terveystalv valmennus vaatii sen, että hoitotyön ammattilaiset kouluttautuvat jatkuvasti (Mustonen, 2021). Hyväksi terveystalv valmentajaksi oppiminen voi vaatia vuosien koulutusta, jonka aikana valmentajan taitoja arvioidaan sekä kehitetään tarpeen mukaan (Mustonen, 2021). Terveystalv valmennuksen ydinasioita ovat potilaskeskeisyys, yksilöllisyys, kokonaisvaltaisuus sekä luottamuksellisuus. Terveystalv valmennus vaatii motivoivan keskustelun hallitsemista sekä asiakkaan kohtaamista ja voimaannuttamista (Mustonen, 2021).

Digitaaliset terveystalv palvelut on suunniteltu tarjoamaan palveluita etänä sairauksien ja terveystalv riskien hallitsemiseksi sekä hyvinvoinnin edistämiseksi. Digitaalisen terveystalv valmennuksen lähtökohtana on se, että sen avulla voidaan



helpottaa potilaiden hoidon seuranta ja palveluiden saatavuutta (Leblalta ym. 2022).

Digitaalinen terveystalvmenntus on avainasemassa yleisen terveydenhuollon kannalta, koska se on asiakkaiden saatavilla silloin, kun terveystalvmenntusta tarvitaan. Digitaalista terveystalvmenntusta hyödyntämällä voidaan säästää terveydenhuoltoresursseja ja käyttää resursseja optimaalisemmin (Leblalta ym. 2022).

Digitaalisuuden lisääminen ja verkon välityksellä tapahtuva opetus mahdollistaa sen, että myös ne ihmiset, jotka eivät pääse lähitapaamiseen voivat osallistua (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Digiosallisuuden edistäminen, 2023).

### 2.3 eTerveys ja digitaalinen turvallisuus

Kunnari ja Koivula nostivat esiin artikkelissaan (WHO, 2012) määritelmän eTerveydestä, jonka mukaan eTerveyden ideana on hyödyntää kommunikatio- ja informaatioteknologiaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Kunnari & Koivula, 2018). eTerveyden palvelut tukevat hoitotyön asiakaslähtöisyyttä keskittymällä asiakkaiden niiden tarpeiden tyydyttämiseen, jossa tavallinen hoitotyö ei ollut riittävä (Kunnari & Koivula, 2018).

MHealth-sovellukset ovat mobiilisovelluksia, jotka liittyvät hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Saatavilla olevista sovelluskaupoista löytyy arviolta lähes 100 000 tällaista terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tabletilla, kännykällä ja älypuhelimella käytettävää mobiilisovellusta. Sovelluksia on monenlaiseen tarkoitukseen, sekä kuluttajille mutta myös terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettuja sovelluksia, joita käytetään apuna esimerkiksi potilastietojen hallinnassa, etäneuvotteluissa, kuvien hyödyntämisessä ja potilaan seurannassa (Holopainen, 2015).

Sovellukset luovuttavat ja tallentavat tiedot käyttäjälle eri terveydenhuollon laitteista, jotka ovat langattomasti yhteydessä toisiinsa, esimerkiksi verensokerimittareiden, EKG-sensoreiden ja verenpainemittareiden kanssa. Sovelluksien

avulla voidaan osallistaa potilas osaksi omaa hoitoaan sekä motivoida ja innostaa omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. (Holopainen, 2015.)

Digitaalisella turvallisuudella pyritään varmistamaan, että digitaalinen toimintaympäristö on käyttäjilleen turvallinen ja luotettava. Digitaalisen turvallisuuden saavuttaminen vaatii sen, että eri toimijat osaavat puolustautua heihin kohdistuviin uhkiin ja pystyvät toipumaan mahdollisista häiriötilanteista nopeasti. (Digi- ja väestötietovirasto, i.a.)

Digitaalisen turvallisuuden toteutumiseksi on huolehdittava erityisesti asiakkaan tietosuoja- ja tietoturva-asioista. Lisäksi asiantuntijan on turvattava asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja ihmisoikeuksien toteutuminen. (Salminen-Tuomaala, SeAMK, 2020.)

## 2.4 Digitaalinen ohjausosaaminen raskausdiabeteksen hoidossa

Raskausdiabetes tarkoittaa sokeriaineenvaihdunnanhäiriötä, joka ilmenee raskaana ollessa. Raskausdiabetes häviää yleensä raskauden jälkeen. Raskausdiabetes diagnosoidaan sokerirasituskokeen avulla, jossa noin joka viidennellä odottavalla äidillä veren sokeripitoisuus nousee niin korkeaksi, että hänellä todetaan raskausdiabetes. (Diabetesliitto, Raskausdiabetes, 2022.)

Raskausdiabetes johtuu siitä, että odotusaikana raskaushormonien määrä veressä lisääntyy ja rasvamäärän osuus kehossa kasvaa. Nämä tekijät aiheuttavat insuliiniresistenssin, eli tilan, jossa insuliinin vaikutus heikkenee. Tämä tapahtuu toisen raskauskolmanneksen aikana. Insuliini on haiman erittämä hormoni, joka vaikuttaa veren glukoosipitoisuuteen. Insuliini kuljettaa ruoasta saadun glukoosin verestä kudoksille. Tavallisesti haima alkaa lisätä insuliinin tuotantoa, kun veren sokeripitoisuus nousee. Tuotanto voi kuitenkin häiriintyä niin, että insuliinin tuotannon lisääntyminen ei riitä laskemaan veren sokeripitoisuutta. (Diabetesliitto, Raskausdiabetes, 2022.)

Raskausdiabetesta ja sen vaikutuksia sikiöön on myös tutkittu paljon. Helsingin yliopiston ja Helsingin yliopistollisen sairaalantutkimusryhmän suorittamassa tutkimuksessa selvitettiin synnytyksenaikaisia sikiön sykevaihteluita

sekä synnytyksenaikaista hapenpuutteen vaikutusta raskauksissa, joissa odottavalla äidillä oli todettu raskausdiabetes. Tutkimus osoitti, että raskausdiabeetikkojen sikiöillä oli suurempi riski synnytyksenaikaiseen hapenpuutteeseen. (Tarvonen ym. 2021.)

Raskausdiabetes lisää erilaisten komplikaatioiden riskiä, joten raskausdiabeteksen hoito ja ennaltaehkäisy ovat tärkeässä roolissa komplikaatioiden riskin pienentämisessä. Riittävän hoidon avulla komplikaatioiden riski voidaan vähentää lähes samalle tasolle kuin ilman raskausdiabetesta. (Tarvonen ym. 2021.)

Raskausdiabeteksen riskiä voidaan pienentää hyvällä sokeritasapainolla, terveellisellä ruokavaliolla ja lisäämällä liikuntaa. Teknologian kehittymisen myötä digitaalisuutta voidaan hyödyntää enemmän ja äidit voivat hyödyntää enemmän itsehoitoa. Äitien digitaalinen itsehoito lisää tietämystä sairaudesta, parantaa asennetta hoitoa kohtaan sekä muuttaa elämäntapoja ja hoidon laatua ja saatavuutta. Tämän avulla digitaalinen itsehoito voi johtaa parempaan verensokeritasapainon hallintaan sekä raskausdiabeteksen komplikaatioiden vähenemiseen. Terveysteknologiasta voi olla hyötyä myös äidin painonhallinnassa. (Safiee ym., 2022.)

Digitaalisuuden lisääntymisen ja teknologian kehittymisen myötä myös sosi-aali- ja terveysteknologioiden on kehityttävä samalla. Hoitotyön osaamisen tulee vastata paremmin tulevaisuuden tarpeita eli teknologisuutta on lisättävä. Teknologia on apuna sairaanhoitajan ja potilaan välisessä tiedonvaihdoissa ja kommunikaatiossa. Ohjaaminen on keskeinen osa sairaanhoitajan ammatti-osaamista. Ohjausosaamisessa sairaanhoitajan on hallittava ohjausosaamisen menetelmät ja prosessit. (Räisänen ym., 2019.)

Digitaalinen ohjausosaaminen vaatii ohjaajalta omistautumista, ammatillista osaamista, hyviä tietoteknisiä taitoja sekä digiosaamista. Laadukas digitaalinen ohjaus ja asiakaskeskeisyys vaatii myös erityisiä verkkovuorovaikutustaitoja ja verkko-ohjausosaamista. (Salminen-Tuomaala, SeAMK, 2020.)

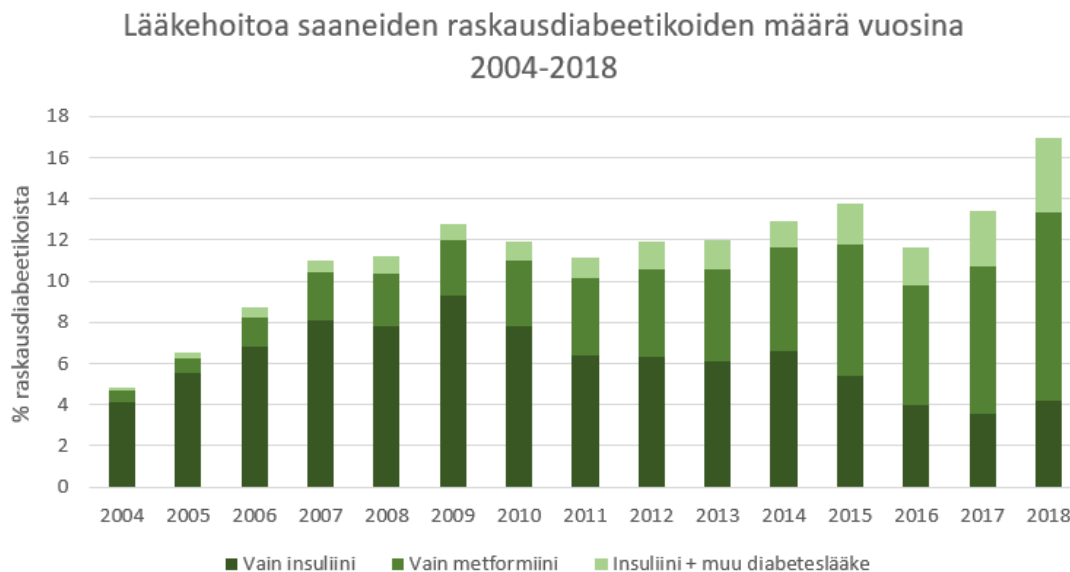
### 3 TYÖELÄMÄTAHO, TAVOITTEET JA TARKOITUS

Digillä terveystalmentusta -hanke on kehitetty odottavien äitien ja terveydenhuollon ammattilaisten tukemiseksi. Hankkeen tarkoituksena on edistää raskausdiabeteksen riskissä olevien tai siihen sairastuneiden äitien digiosaamista oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Lisäksi hankkeen tarkoituksena on lisätä odottavien äitien motivaatiota ja sitoutumista omahoitoon. Hankkeella pyritään myös edistämään hyvinvointikeskusten ja neuvoloiden työntekijöiden digitaalista osaamista. (Raskauspakkaus.fi, Digillä terveystalmentusta.)

#### 3.1 Alkutilanne ja muutostarve

Raskausdiabetes todettiin Suomessa lähes joka neljännellä synnyttäjällä vuonna 2018. Synnyttäjiä oli sinä vuonna kaikkiaan reilut 47 000, joten raskausdiabetekseen sairastui yli 11 000 odottavaa äitiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021.)

Raskausdiabeteksen lääkehoito ja lääkkeiden tarve on lisääntynyt huomattavasti vuosien 2004–2018 aikana (ks. Kuvio 2). Tästä voidaan päätellä siis, että raskausdiabetesta sairastavien odottavien äitien määrä on kasvanut ja on koko ajan kasvamassa lisää. Osittain lääkehoidon lisääntymistä selittää myös se, että lääkkeitä ja niiden hyödyistä tiedetään koko ajan enemmän. Kaavista näkee esimerkiksi sen, kuinka paljon metformiinin käyttö on lisääntynyt ja samaa tahtia pelkän insuliinin käyttö vähentynyt. Digitaalisen terveystalmentuksen avulla voitaisiin vähentää lääkkeiden tarvetta esimerkiksi kannustamalla mieluummin terveellisiin elämäntapoihin.



Kuvio 2. Raskausdiabeteksen lääkehoidon saaneet synnyttäjät vuosina 2004–2018 (mukaillen Leinonen, M., 2021).

Raskausdiabetes aiheuttaa sekä lapselle, että äidille terveysvaurioita, joten uskomme, että se on tarve, johon haluamme opinnäytetyöllämme vastata. Haluamme lisätä äitien ja vastasyntyneiden hyvinvointia lisäämällä tietoisuutta ja antamalla posterin kautta terveydenhuollon henkilöille välineitä auttaa äitiä ja perhettä.

Haluemme opinnäytetyöllämme lisätä tietoisuutta sekä posterin avulla antaa välineitä terveydenhuollon henkilöille, jotta he voisivat auttaa äitiä ja perhettä.

### 3.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa opiskelijan osaamista hyödyntää koulutuksessa opittuja taitoja ja tietoja, esimerkiksi opiskeltavan alan tietoutta, perusteluvalmiutta ja kriittistä ajattelua. Opinnäytetyöllä opiskelija voi myös osoittaa omaa osaamistaan ja hyödyntää opittua tietoa myöhemmin käytännössä. Opinnäytetyön tarkoitus on perustua käytännön työelämään pohjautuvaan ongelmaan ja sen tavoitteena työelämän puolesta on kehittää tätä ongelmaa ja keksiä siihen ratkaisua. (Opinnäytetyö, ammattikorkeakouluopinnot.fi.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa hankkeen sisältöä esittelevä posterit Digillä terveystalvannusta -hankkeelle. Posterin tavoitteena oli lisätä tietoisuutta raskausdiabeteksesta, digitaalisesta terveystalvannuksesta ja sen hyödyistä raskausdiabeteksen hoidossa.

### 3.3 Opinnäytetyön kohderyhmä ja toimintaympäristö

Posterit on suunnattu case -esimerkkinä koulutukseen, opetukseen ja työelämään. Posterin ideana on tuoda lisää tietoisuutta digitaalisesta terveystalvannuksesta, jolla voidaan esimerkiksi lisätä terveydenhoitajien ohjausosaamista. Toimintaympäristönä toimivat neuvolat, terveystalvannukset, opetustilanteet koulussa ja terveydenhuoltohenkilöstölle suunnattu koulutus. Lisäksi posteria hyödynnetään verkossa tapahtuvassa koulutuksessa ja muussa tiedonannossa esimerkiksi hankkeen sosiaalisen median kanavissa.

Posterin kohderyhmänä on etenkin raskausdiabeteksen riskissä olevat sekä diagnoosin saaneet raskaana olevat naiset. Lisäksi kohderyhmänä ovat terveydenhuollon ammattilaiset, etenkin hyvinvointikeskusten ja neuvoloiden hoitohenkilökunta, sekä sosiaali- ja terveystalvan opiskelijat, sillä posteria hyödynnetään myös koulutuksessa.

## 4 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

Kehittämisen päämääränä pidetään muutosta (Toikko & Rantanen, 2009). Toikko & Rantanen nostaa esiin Petri Virtasen teoksen (Projektityö, 2009), joka käsittelee projektityön eri vaiheita. Virtasen mukaan muutoksella pyritään saavuttamaan jotakin parempaa kuin aikaisemmin, esimerkiksi jollekin menetelmälle tehokkaampi toimintatapa. Hänen mukaansa kehittämistoiminta voidaan aloittaa esimerkiksi jonkin uuden idean pohjalta, tai jokin nykyinen tilanne tai toimintatapa voi olla joltakin osin ongelmallinen, mistä syystä kehittämistoiminta aloitetaan. (Toikko & Rantanen, 2009.)

Kehittämistoiminnan kohteita on erilaisia. Kehittämistoiminta voi kohdistua jonkun ammattiryhmän osaamiseen, tai se voi kohdistua jonkin tietyn organisaation menetelmiin. Kehittämistoiminnan tavoitteet ovat yleensä erisuuntaiset kehittämistoiminnan kohdistuessa yksittäiseen henkilöön tai ammattiryhmään, verrattaen kun se kohdistuu suureen organisaatioon. (Toikko & Rantanen, 2009.) Käytimme opinnäytetyössä Toikko & Rantasen kehittämistyön lineaarista mallia, johon kuuluu ideointivaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja arviointivaihe (ks. kuvio 3).



Kuvio 3. Lineaarinen malli (mukaillen, Toikko & Rantanen, 2009, s.64)

#### 4.1 Posterin ideointi

Toikko & Rantanen (2009), nostavat esiin Virtasen (2000) ajatuksen siitä, että kehittämisen keskeinen osa on tavoitteen määrittely, jossa pyritään ymmärrettäviin ja hyvin määriteltyihin tavoitteisiin. Tavoitteiden määrittely on tärkeää ideointivaiheessa, sillä koko kehittämisprosessi perustuu myöhemmin näiden kehitettyjen tavoitteiden ympärille. Ideointivaiheessa projektille kehitellyt tavoitteet perustuvat johonkin hahmotelmaan tai tunnistettuun tarpeeseen. (Toikko & Rantanen, 2009.)

Posteria ideoitiin yhdessä Digillä terveystalvonnusta- hankkeen projektipäällikön kanssa. Posterin tuottamisesta pyyntö projektipäällikölle tuli alun perin LET- yksiköltä, eli Oppimisen ja koulutusteknologian yksiköltä. Ideana oli tehdä opinnäytetyön tuotteena posterit Digillä terveystalvonnusta- hankkeelle. Posterin tavoitteena oli toteuttaa organisaatioiden välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta. Posterin tavoitteiksi määriteltiin, hankkeen tavoitteiden, aikataulun ja tuotosten esittely, sekä tietoisuuden levittäminen raskausdiabeteksestä. Posterit päätettiin tehdä kahdella eri kielellä suomeksi ja englanniksi, jotta mahdollisimman moni hyötyisi siitä.

## 4.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa päätetään ketkä osallistuvat projektin toteuttamiseen, käydään läpi mahdolliset taloudelliset ja tekniset haasteet ja varmistetaan se, että projektin lopputulos tulee vastaamaan tavoitteita. Suunnitteluvaiheessa jaetaan projektiin osallistujille omat tehtävät ja vastuualueet. (Toikko & Rantanen, 2009.)

Suunnitteluvaiheessa pidettiin palaveri hankkeen projektipäällikön kanssa. Palaverissa käytiin läpi posterin tyyliä, kuvitusta ja tekstisisältöä, mitä hanke haluaa posteriin ja minkä tyyllisen posterin he haluavat. Suunnitelmana oli, että posterissa esiteltäisiin hankkeen tavoitteet, kohderyhmä ja miten digitaalisuutta hyödynnetään. Lisäksi posterin täytyisi pitää sisällään hankkeen esittely, aikataulu ja konkreettiset tulokset. Posteriin haluttiin sisällyttää myös pieni tekstikappale raskausdiabeteksestä.

Posterin ulkoasussa haluttiin hyödyntää kuvia ja kuvakkeita, sekä kertoa tärkeimmät asiat tiivistettynä, sillä posteriin ei mahdu kovin paljon tekstiä. Posterissa haluttiin käyttää samoja värejä, kuin hankkeen nettisivulla ja siten jatkaa hankkeen visuaalista teemaa. Tällä tavalla posterit olisi yhdistettävissä hankkeen nettisivuihin. Posterit suunniteltiin kahdelle eri kielelle, jotta se tavoittaisi mahdollisimman paljon yleisöä.

## 4.3 Posterin toteutus

Toteutusvaiheessa luodaan suunnitelman mukainen tuote tai prosessi. Toteutusvaiheessa projekti voi muuttua jonkin verran, joten myös suunnitelmaa voidaan joutua muokkaamaan tai ainakin täydentämään. Toteutusvaiheessa on otettava huomioon, että tulokset otetaan myöhemmin käyttöön, joten ne pitäisi olla käytettävissä ja julkaistavissa. (Toikko & Rantanen, 2009.)

Posterin ensimmäinen versio eli prototyyppi tehtiin PowerPoint -ohjelmalla. Tekstikappaleet kirjoitettiin yhteistyökumppaneiden toiveiden mukaisesti. Aikataulu päätettiin esitellä posterissa vuosikellon muodossa, sillä se sopi



visuaalisesti posteriin hyvin. Vuosikellon pohja luotiin Exel –ohjelmalla, josta se siirrettiin posteripohjaan. Posteripohjassa vuosikellon ympärille lisättiin tekstit ja muokattiin tekstit sopiviksi. Posterin värit valittiin hankkeen värien kaltaisiksi. Oikeanlaiset värit löydettiin värikoodien avulla. Posterit tehtiin siis vastaamaan sisällöltään ja ulkoasullisesti hanketta, ja sen tyyliä. Lopuksi posterin suunnitelmaan lisättiin hankkeen kuvia.

Kun prototyyppi oli valmis, palaveri pidettiin yhdessä hankkeen projektipäällikön, sekä hankkeen viestinnän asiantuntijan kanssa. Palaverissa käytiin läpi posterin suunnitelmaa ja tekstin kirjoitusasu. Lopuksi hankkeen graafikko kävi posterin prototyypin läpi ja teki lopullisen version posterista.

Palautteiden ja korjauskehotuksien jälkeen posterin tekstiä muokattiin ja siitä tehtiin tekstimuotoinen tiedosto, jotta graafikko pystyi tehdä lopullisen version posterista. Tekstitiedostoon kirjoitettiin suunnitelma tekstiversiona, eli siinä oli kaikki posteriin tulevat tekstit siinä muodossa, että graafikko pystyi helposti lisätä tekstit lopulliseen versioon. Tekstitiedostoon kirjoitettiin myös mihin kohtiin eri tekstikappaleet on suunniteltu. Tässä vaiheessa posterista luotiin myös englanninkielinen versio. Kieltenopettaja tarkisti englanninkielisen version kieliopin ja oikeinkirjoituksen. Tämän jälkeen vuosikello ja posterit lähetettiin tekstitiedostona projektipäällikölle, joka lähetti sen eteenpäin graafikolle. Saatuaan prototyypin, graafikko teki lopulliset versiot suomen- ja englanninkielisestä posterista, jonka jälkeen hän hyväksytti ne projektipäälliköllä ja lähetti painattavaksi. Painatus tapahtui hankkeen rahoituksesta. Posteria hyödynnetään myös sähköisenä versiona.

Koko posterin teksteissä sekä otsikoissa käytettiin Montserrat –fonttia, ja posterit on kooltaan A0 kokoinen. Posterissa hyödynnettiin vihreän ja sinisen eri sävyjä. Posterin tekstikappaleet ovat omissa värillisissä laatikoissaan, otsikkoa ja sen alapuolella olevaa tiivistelmää lukuun ottamatta.

Posterin yläreunassa on otsikko, joka on kirjoitettu huomattavasti isommalla fontilla kuin muut tekstit, jotta se herättää ensimmäisenä lukijan huomion ja lukija saa jonkinlaisen käsityksen siitä mihin posterit liittyvät (ks. Kuvio 4). Otsikkona on hankkeen nimi eli Digillä terveystalvemuutosta. Otsikon alapuolella on lyhyt kahden lauseen tiivistelmä hankkeesta. Tiivistelmässä ilmenee hankkeen

toteutusajankohta, hankkeen toteuttajat ja rahoittaja. Otsikko sekä lyhyt tiivistelmä on molemmat kirjoitettu lihavoittamalla, jotta ne näkyvät selkeämmin ja erottuvat helpommin.

## DIGILLÄ TERVEYSVALMENNUSTA

**Digillä terveystalvalmennusta -hanke toteutetaan 1.3.2022–31.8.2023. Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa hankkeessa päätoteuttajana toimii Diakonia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajana Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL) Liikuntaklinikka.**

Kuvio 4. Hankkeen tiivistelmä

Heti lyhyen tiivistyksen alapuolella on hankkeen päätavoitteet kirjoitettuna vaaleansinisellä taustalla olevaan laatikkoon (ks. Kuvio 5). Tämä väri on valittu hankkeen teeman mukaisesti ja se sopii hankkeen muihin väreihin hyvin. Hankkeen tavoitteet on tiivistetty kolmeen lauseeseen ja lauseiden ensimmäiset sanat ovat lihavoitu herättämään enemmän huomiota.

**HANKKEEN TAVOITTEET:**

- **Edistää** raskausdiabeteksen riskissä olevien tai siihen sairastuneiden äitien digiosaamista oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä.
- **Vahvistaa** äitien motivaatiota ja sitoutumista omahoitoon.
- **Edistää** terveydenhuoltohenkilöstön digitaalisia valmiuksia ja ohjausosaamista.

Kuvio 5. Hankkeen tavoitteet

Hankkeen tavoitteiden alapuolella on kuvattuna kuvakemuodossa hankkeen tulokset (ks. Kuvio 6). Tuloksena tarkoitetaan niitä asioita, joita hankkeella on saatu aikaan eli esimerkiksi erilaiset koulutukset. Kuvakkeen pohjaväri on tummemman sininen väri kuin ylempänä ja nämä värit sopivat hyvin yhteen. Teksti on kirjoitettu valkoisella ja otsikko, sekä osa tekstistä on lihavoitu, jotta ne erottuvat selkeämmin.

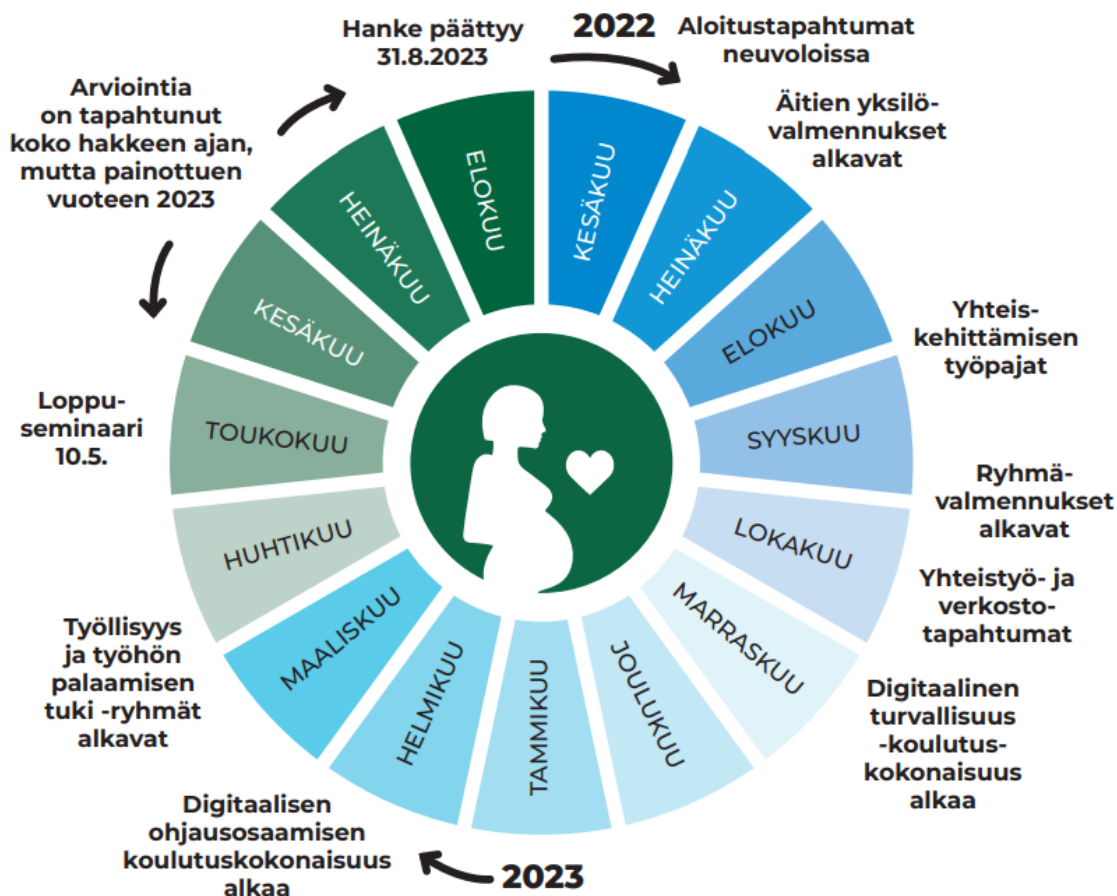
### HANKKEEN TULOKSET:

- **Digitaalinen turvallisuus** -koulutuskokonaisuus
- **Digitaalinen ohjausosaaminen** -koulutuskokonaisuus
- **Yksilö- ja ryhmäohjausta** terveellisiin elintapoihin raskausdiabetesäideille
- **Ryhmät:** työllisyys ja työhön palaamisen tuki
- **Vertaistuki** – yhteinen keskustelualusta
- **Monipuolinen** viestintä

#### Kuvio 6. Hankkeen tulokset

Seuraavaksi posterin keskiosassa on vuosikello, josta näkee hankkeen aikataulun (ks. Kuvio 7). Aikatauluun on kuvattu kaikki hankkeessa menneet ja tulevat tapahtumat. Vuosikello on tarkoituksellisesti haluttu posterin keskelle, koska se on visuaalisesti katseita herättävä. Myös projektipäällikkö toivoi, että aikataulu olisi iso osa posteria, joten päätimme toteuttaa tämän.

Vuosikellosta näkee selkeästi kuukaudet ja tapahtumien aikataulun. Vuodet on eritelty vuosiluvuilla, jotka ovat kirjoitettu isommalla fontilla, jotta ne erottuvat selkeämmin muun tekstin joukosta. Vuosikello on suunniteltu visuaalisesti hankkeeseen sopivaksi. Tässäkin hyödynnettiin hankkeen värejä ja samaa fonttia kuin aiemminkin. Vuosikellon keskelle on asetettu kuva raskaana olevasta naisesta. Kuva on valittu sen takia, koska hanke liittyy vahvasti raskauteen ja raskausaikaan. Kuvan vihreä taustaväri on saman värinen kuin yksi vuosikellon kuukausista, joten se sopii hyvin valittuun väriteemaan.



Kuvio 7. Vuosikello

Vuosikellon alapuolella on tumman vihreän värisellä taustalla olevat tiedot hankkeen sosiaalisen median kanavoista eli Facebook sekä Instagram nimet, joilla hanke löytyy kyseisistä sosiaalisen median kanavoista (ks. Kuvio 8). Nimiä edessä on myös pienet sinisellä taustalla olevat kuvakkeet, joissa on kyseisen sosiaalisen median palvelun logot. Tämän lisäksi löytyy myös nettisivun osoite sekä QR-koodi, josta pääsee suoraan hankkeen nettisivuille. Teksti on kirjoitettu valkoisella, jotta se erottuu taustaväristä selkeästi.

**TERVETULOA MUKAAN!**  
Lue lisää meistä ja ilmoittaudu mukaan somessa tai nettisivuillamme:  
**www.raskauspakkaus.fi**

 **digillaterveysvalmennusta**  
 **Digillä terveystalennusta**



Kuvio 8. Hankkeen sosiaalisen median kanavat ja QR-koodi hankkeen nettisivuille.

Tämän jälkeen edellisen laatikon vieressä oikealla puolella on kappale raskausdiabeteksestä (ks. Kuvio 9). Kappaleessa on neljään lauseeseen tiivistetynä tärkeimmät asiat raskausdiabeteksestä. Halusimme lisätä posteriin tietoa raskausdiabeteksestä. Kappaleen taustaväri on sama kuin yksi väreistä vuosikellosta ja tätä samaa väriä on käytetty esimerkiksi hankkeen kuvissa. Otsikko on lihavoitu ja kirjoitettu isommalla fontilla, kun taas lähde lukee pienellä oikeassa reunassa.

**RASKAUSDIABETES**

Raskausdiabetes on sokeriaineenvaihdunnan häiriö, joka todetaan ensimmäisen kerran raskauden aikana. Tärkein hoitomuoto raskausdiabeteksessä on terveellinen ruokavalio sekä liiallisen painonnousun välttäminen. Jos nämä eivät auta, niin silloin voidaan turvautua myös lääkehoitoon. Raskausdiabeteksen hoitokeinoilla pyritään välttämään seurauksia, joista merkittävin on makrosomia eli sikiön liikakasvu.

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto

Kuvio 9. Raskausdiabeteksen tiivistelmä

Posterin alareunassa on hankkeen, Diakonia-ammattikorkeakoulun, Oulun diakonissalaitoksen, ELY-keskuksen eli elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen, Vipuvoimaa EU:lta sekä Euroopan sosiaalirahaston logot (ks. Kuvio

10). Kaikki nämä edellä mainitut ovat olleet osallisia hankkeessa, joten halusimme sisällyttää logot myös posteriin.



Kuvio 10. Hankkeen ja yhteistyökumppaneiden logot

Kokonaisuudessaan posterin muodostuu kaikista edellä mainituista kohdista ja teksteistä. Tämän lisäksi kokonaisessa posterissa on lisää kuvia. Kuvien avulla posterista saatiin visuaalisesti huomiota herättävämpi ja nämä kuvat liittyvät vahvasti hankkeeseen ja sen teemaan. Toisessa kuvassa on raskaana oleva nainen ja hänellä on puhelin kädessä, jolla viitataan siihen, että hanke käsittelee juuri digitaalisuutta ja sitä, miten sitä voidaan hyödyntää raskausdiabeteksen hoidossa. Lisäksi toisessa kuvassa puhelimen päällä seisoo terveydenhuollon ammattilainen kuulokkeen korvilla. Tällä viitataan netin ja puhelimen välityksellä tapahtuvaan terveysneuvontaan. Posterin tehtiin myös englanninkielisenä. Tässä versiossa sisältö on täysin sama, mutta se on vain käännettynä englanniksi.

#### 4.4 Arviointivaihe

Arviointivaiheessa projekti pyritään lopettamaan suunnitelman mukaisesti. Arviointivaiheessa valmistellaan projektin loppuraportti, jossa tiivistetään prosessin tavoitteet, toteuttajat, tulokset ja kustannukset. Arviointivaiheessa esitellään myös aiheeseen liittyviä mahdollisia jatkokehittämideoita. (Toikko & Rantanen, 2009.)

Posterista tehtiin suunnitelman mukainen ja sen tekemisessä noudatettiin yhteistyökumppaneiden kanssa tehtyä suunnitelmaa. Posterin laatu varmistettiin hyväksyttävällä se yhteistyökumppaneilla. Yhteistyökumppaneiden mielipiteitä, sekä muokausehdotuksia kuunneltiin ja posteria muokattiin vielä loppupalaverin jälkeen. Tarkoituksena oli, että posterin vastaisi mahdollisimman hyvin yhteistyökumppanin ja posterin pyytäneen LET-yksikön tarpeita. Ja näin

toteutuikin. Posterin tekoprosessi onnistui suunnitelmien mukaan. Tämä varmistui projektipäälliköltä saatujen selkeiden ohjeiden ja tavoitteiden avulla. Suunnitelmavaiheessa luotiin selkeä aikataulu, joka edisti posterin valmistamista.

Posteria tullaan käyttämään apuna koulutuksissa ja valmennuksissa. Posterin julkaistiin hankkeen sosiaalisen median kanavissa, Instagramissa ja Facebookissa. Posterin toimii hyvänä tietoisuuskampanjana esimerkiksi ihmisille, jotka eivät ole aiemmin kuulleet hankkeesta. Posterissa ilmenee samassa kuvassa lyhyesti tietoa raskausdiabeteksestä, sekä hankkeesta oleelliset tiedot, eli sen tavoitteet ja aikataulu. Posterin avulla voidaan jakaa tietoisuutta raskausdiabeteksestä. Posterin tulee olemaan esillä myös hankkeen loppuseminaarissa toukokuussa.

## 5 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Opinnäytetyön tekeminen vaatii eettistä pohdintaa ja tällä tavoin se valmentaa opiskelijaa tulevassa ammatissa tarvittavaan eettiseen toimintaan. Jotta eettisyys toteutuu, asiat vaativat yhteistä keskustelua ja sopimista opiskelijan ja opinnäytetyön yhteistyötahon välillä jo työn käynnistämisen vaiheessa. Eettiset suositukset yhtenäistävät opinnäytetyöprosessia. Lisäksi ne ennaltaehkäisevät tiedevilppiä, edistävät hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ylläpitävät ja korkeentavat opinnäytetöiden laatua ja työelämälähtöisyyttä. (Kettunen ym. 2018.)

Opinnäytetyön eettisyyteen vaaditaan huolellista työn toteutusta, suunnittelua ja raportointia. Esimerkiksi työelämälähtöisesti toteutettavassa opinnäytetyössä tulee sopia tarkasta aiheesta, aikataulusta, ohjauksesta, kustannuksista, kertyneen tutkimusaineiston ja -tulosten julkaisemisesta sekä omistusoikeuksista. Opinnäytetyöhön liittyy myös muita eettisiä ohjeita kuten tarkka tutustuminen aiheeseen sekä tarvittavien sopimusten täyttämisen. (Kettunen ym. 2018.)

Haasteina oli se, että onko posterista todellista hyötyä ja sellaista hyötyä mitä tavoitellaan. Tavoitteena oli, että posteria käytettäisiin tiedonantona koulutukseen ja opetukseen. Joten sen tuli olla selkeä ja helposti ymmärrettävä, mutta myös samalla kattava tiivistys hankkeesta ja sen keskeisestä ideasta. Toisena mahdollisena haasteena oli ja on edelleen se, että ymmärtääkö lukija oikein posteria eli onko se tarpeeksi selkeä.

Pohdinnan yhtenä aiheena oli se, että onko posteria kannattavaa kirjoittaa ammattikielellä, sillä sitä lukee terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi myös muut ihmiset esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Tämän kuitenkin selvitimme sitten, että kirjoitimme tekstin mahdollisimman ymmärrettävästi ja avasimme ja selitimme vaikeita käsitteitä kuten sen, mitä makrosomia tarkoittaa.

Yhtenä vastuullisuushaasteena oli se, että posteria hyödynnetään opetuskäytössä, joten posterin tiedot tulee perustua tutkimukseen ja olla tutkimustietoa. Tämän takia lähteeksi valittiin terveyskirjasto Duodecimin, sillä siellä tieto on luotettavaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa. Tämän kyseisen artikkelin raskausdiabeteksestä oli kirjoittanut naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri, mikä lisää luotettavuutta.

## 6 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheena oli digitaalinen terveystalouden raskausdiabeteksen hoidossa. Aiheen valintaan vaikutti kiinnostus raskausdiabeteksestä sen yleisyyden ja yleistymisen vuoksi. Meitä kiinnosti se, miten sitä hoidetaan ja voidaan ehkäistä. Raskausdiabetes aiheena kiinnosti myös tulevan sairaanhoitajan ammatin takia. Päädyimme käsittelemään terveystaloudesta teknologian näkökulmasta eli miten ohjausosaaminen tapahtuu digitaalisesti ja



terveys- ja mobiiliteknologiaa hyödyntäen. Tulevaisuudessa teknologiaa tullaan hyödyntämään vielä enemmän, joten sen takia aihe on ajankohtainen.

Teimme opinnäytetyön kehittämispainotteisesti. Kehittämispainotteisuus näkyi siinä, että tuotimme kehittävän tuotteen hankkeen hyväksi ja teimme sen Toikon & Rantasen lineaarisen mallin mukaisesti. Tuotteena teimme hanketta esittelevän posterin. Posteritoteutettiin yhteistyössä hankkeen projektipäällikön kanssa. Posteritoteutettiin alkukevästä 2023, jotta se on valmiina hankkeen loppuseminaarissa 10.5.2023. Lopullista opinnäytetyötä edistettiin loppukevään ajan.

Posterit voidaan käyttää pohjana digillä terveysvalmennusta hankkeen esittelyyn. Lisäksi sillä voidaan esitellä, mitä digitaalinen terveysvalmennus voi pitää sisällään, ja miten sitä voidaan hyödyntää omahoidon tukemiseksi. Opinnäytetyöprosessi antoi meille valmiuksia toteuttaa tulevaisuudessa digitaalista terveysvalmennusta, koska työn tekemisen aikana perehdyimme verkossa tapahtuvaan terveysvalmennukseen ja mobiili- ja terveysteknologian hyödyntämiseen. Saimme myös valmiuksia siihen, miten raskausdiabetekseen sairastuneiden äitien omahoitoa voidaan tukea, sekä opimme myös paljon lisää raskausdiabeteksen syistä ja terveydellisistä vaikutuksista.

Raskausdiabeteksen hoidossa digitaalisella terveysvalmennuksella voitaisiin kannustaa etenkin odottavia äitejä parantamaan elämäntapojaan ja täten vähentämään raskausdiabeteksen aiheuttamia haittoja, sekä ennaltaehkäisemään raskausdiabetesta tai sen uusiutumista. Jatkossa digitaalista terveysvalmennusta voitaisiin hyödyntää muidenkin sairauksien hoidossa. Sitä voitaisiin hyödyntää etenkin niiden sairauksien hoidossa, jotka vaativat potilaalta paljon omahoitoa. Tämän avulla voitaisiin helpottaa myös terveydenhuollon kuormitusta, jos ihmiset hyödyntäisivät enemmän digitalisuutta ja teknologiaa omahoidon tukena. Digitaalisen terveysvalmennuksen avulla voitaisiin lisätä tietoisuutta sairauksista ja erilaisista terveysriskeistä.

Digitaalisella terveysvalmennuksella voitaisiin vähentää sairauksien komplikaatioita ja sen avulla voitaisiin saada etenkin elintavoista johtuvien sairauksien ilmaantuvuus laskuun, mutta tämä vaatisi sen, että digitaalista terveysvalmennusta alettaisiin enemmän ja isommassa mittakaavassa hyödyntämään

terveydenhuollossa. Digitaalinen terveystalmentus pitäisi saada enemmän ihmisten tietoisuuteen, jotta he osaisivat hyödyntää sitä.

## LÄHTEET

Diabetesliitto. *Raskausdiabetes* (2023). Saatavilla 15.11.2022.

<https://www.diabetes.fi/diabetes/raskausdiabetes#3ea45acb>

Digillä terveystalmentusta. Saatavilla 9.11.2022. <https://www.raskauspakkaus.fi/>

Digi- ja väestötietovirasto. (i.a.) *Mitä on digiturva?* Saatavilla 3.4.2023. <https://dvv.fi/mita-on-digiturva>

Digitaalinen Helsinki. (2022). Mitä digitalisaatio tarkoittaa? Saatavilla 25.11.2022 [Mitä digitalisaatio tarkoittaa? - Digitaalinen Helsinki](#)

Healthtech Finland. (2022). *Terveysteknologia osana terveystalaa*. Saatavilla 1.2.2023. [Terveysteknologia osana terveystalaa | Healthtech \(teknologiateollisuus.fi\)](#)

Holopainen, A. (2015). *Mobiiliteknologia ja terveystalmentukset, mitä ne ovat?* Saatavilla 3.4.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12334>

Ijäs, H. (2015). *Gestational diabetes: Metformin treatment, maternal overweight and long-term outcome*. Oulun Yliopisto. Saatavilla 10.3.2023 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526208596.pdf>

Jungner, M. (2015). *Otetaan digiloikka! Suomi digikehityksen kärkeen*. Elinkeinoelämän keskusliitto. Saatavilla 30.11.2022. [https://ek.fi/wp-content/uploads/Otetaan\\_digiloikka\\_net.pdf](https://ek.fi/wp-content/uploads/Otetaan_digiloikka_net.pdf)

Kettunen, J., Kärki, A., Näreaho, S., & Päälylsaho, S. (2018). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suosituksset – Tekijän ja ohjaajan apu*. AMK-lehti/UAS-Journal. Saatavilla 10.3.2023 <https://uasjournal.fi/puheenvuoro/ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset-tekijan-ja-ohjaajan-apu/>

Koivusalo, S., Rönö, K., Klemetti, M., Roine, R., Lindström, J., Erkköja, M., Kaaja, R., Pöyhönen-Alho, M., Tiitinen, A., Huvinen, A., Andreson, S., Laivuori, H., Valkama, A., Menilä, J., Kautiainen, H.,

- Eriksson, J., Stach-Lampinen, B. (2015). *Gestational Diabetes Mellitus Can Be Prevented by Lifestyle Intervention: The Finnish Gestational Diabetes Prevention Study (RADIEL): A Randomized Controlled Trial*. Diabetes Care Saatavilla 31.3.2023 <https://diabetesjournals.org/care/article/39/1/24/31648/Gestational-Diabetes-Mellitus-Can-Be-Prevented-by?searchresult=1>
- Kukkonen M. 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, *Digiosallisuuden edistäminen*. Saatavilla 10.12.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/digiosallisuuden-edistaminen>
- Kunnari, T., & Koivula, M. *eHealth-palvelut perusterveydenhuollon vastaanotto toiminnan tukena – kirjallisuuskatsaus potilaiden kokemuksista*. Hoitotieteiden Tutkimusseura. 2018. Saatavilla 3.4.2023 <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ccm&AN=133410878&site=ehost-live&scope=site&auth-type=sso&custid=s4777465>
- Leinonen, M., & Gissler., M. (2021). *Raskausdiabetes yleistyy voimakkaasti – merkittävin seuraus on sikiön liiallinen kasvu*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 31.3.2023 <https://thl.fi/fi/-/raskausdiabetes-yleistyy-voimakkaasti-merkittävän-seuraus-on-sikiön-liiallinen-kasvu>
- Lindahl, A. (2020). *Terveysvalmennus lääkärin työkaluna* [Pro gradu – tutkielma]. Helsingin Yliopisto. Saatavilla 4.5.2023 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/313430/Lindahl\\_Anna\\_Pro\\_gradu\\_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/313430/Lindahl_Anna_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Leblalta, B., Kebaili, H., Sim, S., & Lee., S. (2022). *Digital Health Interventions for gestational diabetes mellitus*. Saatavilla 10.3.2023 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9931335>
- Mustonen, E. (2021). Telephone-based health coaching for chronic disease patients. <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/24150>
- Ammattikorkeakouluopinnot.fi. *Opinnäytetyö*. Saatavilla 1.4.2023 <https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/opinnaytetyo-8082>

- Potilaan lääkirlehti. (2013). Saatavilla 23.11.2022 <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/raskausdiabeteksen-hoidosta-annettiin-uusi-suositus/>
- Räisänen, S., Kokko, R., & Vesa P. (2019). *Digitaalisen potilasohjauksen kehittäminen - DigiNurse-projektin opiskelijakyselyn tuloksia*. TAMKjournal. Saatavilla 30.3.2023 <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/terveys/digitaalisen-potilasohjauksen-kehittaminen-diginurse-projektin-opiskelijakyselyn-tuloksia/>
- Safiee. L., Rough, D. & Whitford. H. (2022). *Barriers to and Facilitators of Using eHealth to Support Gestational Diabetes Mellitus Self-management: Systematic Literature Review of Perceptions of Health Care Professionals and Women With Gestational Diabetes Mellitus*. Journal of Medical Internet Research. Saatavilla 3.4.2023. <https://www.proquest.com/docview/2730434305?accountid=27043>
- Salminen-Tuomaala. M. (2020). *Asiakkaan etäohjaukseen liittyvät erilaiset osaamisvaatimukset*. SeAMK. Saatavilla 31.3.2023. <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/asiakkaan-etaohjaukseen-liittyvat-erilaiset-osaamisvaatimukset/>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Diabetesliiton lääkärineuvoston & Suomen Gynekologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Käypä hoito -suositus, (2022). Saatavilla 18.11.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50068>
- Tarnanen, K., Kaaja, R., & Meinander, T. (2023). *Raskausdiabetes*. Terveyskirjasto.fi. Saatavilla 15.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00076/raskausdiabeteksen-huolellinen-hoito-edistaa-seka-odottavan-aidin-etta-syntyvan-lapsen-hyvinvointia?q=glukoosi>
- Tarvonen, M., Hovi, P., Sainio, S., Vuorela, P., Andersson, S., & Teramo, K. (2021). *Intrapartal cardiotocographic patterns and hypoxia-related perinatal outcomes in pregnancies complicated by gestational diabetes mellitus*. Acta Diabetologica. Saatavilla 4.2.2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00592-021-01756-0>

- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, *Tutkimukset ja julkaisut*. Saatavilla 9.11.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/laakehoito-ja-raskaus/tutkimukset-ja-julkaisut>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.
- Valtiovarainministeriö. (i.a.) *Julkisen hallinnon digitalisaatio*. Saatavilla 29.11.2022 <https://vm.fi/digitalisaatio>

## LIITE 1. Suomenkielinen posteri

# DIGILLÄ TERVEYSVALMENNUSTA

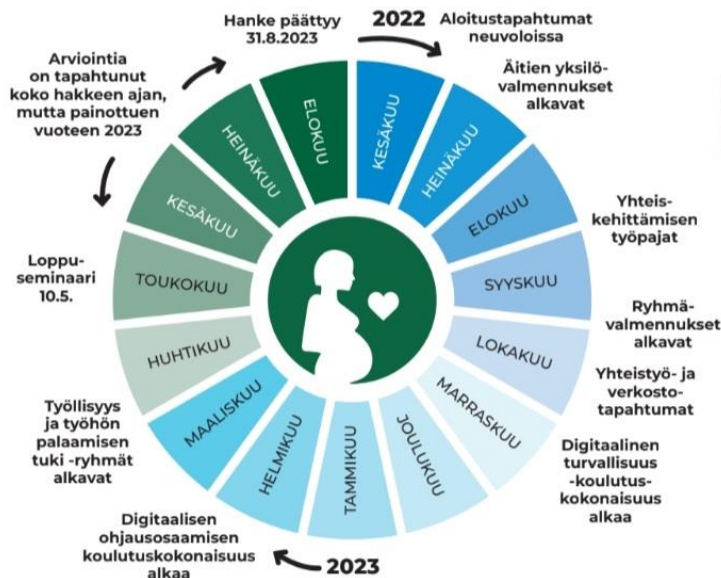
Digillä terveysturvallisuuden -hanke toteutetaan 1.3.2022–31.8.2023. Euroopan sosiaalirahaston rahoittamassa hankkeessa päätoteuttajana toimii Diakonia-ammattikorkeakoulu ja osatoteuttajana Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö (ODL) Liikuntaklinikka.

## HANKKEEN TAVOITTEET:

- Edistää raskausdiabeteksen riskissä olevien tai siihen sairastuneiden äitien digiosaamista oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä.
- Vahvistaa äitien motivaatiota ja sitoutumista omahoitoon.
- Edistää terveydenhuoltohenkilöstön digitaalisia valmiuksia ja ohjausosaamista.

## HANKKEEN TULOKSET:

- Digitaalinen turvallisuus -koulutuskokonaisuus
- Digitaalinen ohjausosaaminen -koulutuskokonaisuus
- Yksilö- ja ryhmänohjausta terveellisiin elintapoihin raskausdiabetesäideille
- Ryhmät: työllisyys ja työhön palaamisen tuki
- Vertaistuki – yhteinen keskustelualusta
- Monipuolinen viestintä



## TERVETULOA MUKAAN!

Lue lisää meistä ja ilmoittaudu mukaan somessa tai nettisivuillamme:

[www.raskauspakkaus.fi](http://www.raskauspakkaus.fi)

@digillaterveysvalmennusta

f Digillä terveysturvallisuuden



## RASKAUSDIABETES

Raskausdiabetes on sokeriaineenvaihdunnan häiriö, joka todetaan ensimmäisen kerran raskauden aikana. Tärkein hoitomuoto raskausdiabeteksessä on terveellinen ruokavalio sekä liiallisen painonnousun välttäminen. Jos nämä eivät auta, niin silloin voidaan turvautua myös lääkehoitoon. Raskausdiabeteksen hoitokeinoilla pyritään välttämään seurauksia, joista merkittävin on makrosomia eli sikiön liikakasvu.

Lähde: Duodecim Terveyskirjasto



DIGILLÄ TERVEYS-  
VALMENNUSTA

Diak

ODL



Eikiviro-, Iikenne- ja  
ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



## LIITE 2. Englanninkielinen posteri

## HEALTH COACHING THROUGH DIGITALISATION

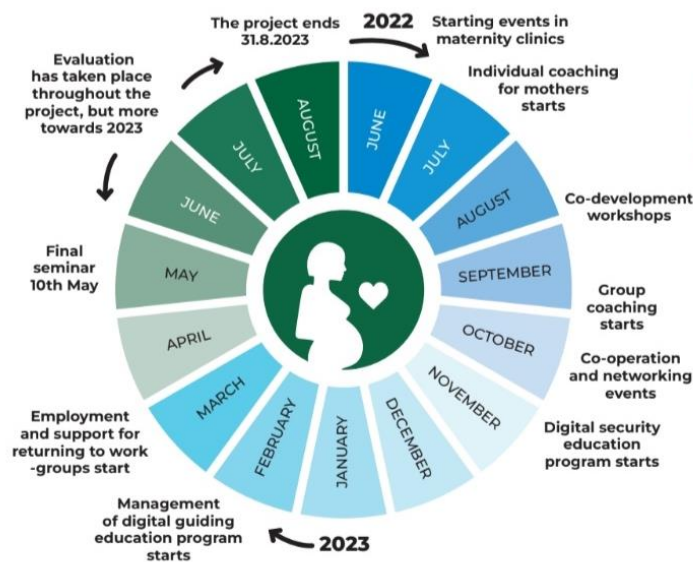
The project Health coaching through digitalisation will be implemented 1.3.2022–31.8.2023. The main developer in this project is Diaconia University of Applied Sciences, Oulu Unit, and the co-developer is ODL Liikuntaklinikka. The project is funded by the European Social Fund.

### THE GOALS OF THE PROJECT ARE:

- ➔ To promote the digital skills of mothers at risk of or affected by gestational diabetes in maintaining their own health and wellbeing.
- ➔ To strengthen mothers' motivation and commitment to selfcare.
- ➔ To promote digital readiness and management skills of healthcare personnel.

### THE RESULTS OF THE PROJECT ARE:

- Education program on digital security
- Education program on management of digital guiding
- Individual and group coaching on healthy lifestyles for mothers with gestational diabetes
- Groups: employment and support for returning to work
- Peer support – a common discussion forum
- Versatile communication



### WELCOME, JOIN IN:

Read more about us and sign up on social media or on our website:

[www.raskauspakkaus.fi](http://www.raskauspakkaus.fi)

- 📍 digillaterveysvalmennusta
- 📘 Digillä terveysvalmennusta



### GESTATIONAL DIABETES

Gestational diabetes is a sugar metabolism disorder that is diagnosed for the first time during pregnancy. The most important treatment for gestational diabetes is a healthy diet and avoiding excessive weight gain. If these treatments do not work, medication is also an option. Gestational diabetes treatments aim to avoid possible consequences, for example macrosomia, which means fetal overgrowth.

Source: Duodecim Terveyskirjasto



Diak

ODL



Leverage from  
the EU  
2014–2020

