

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala  
Sosiaalialan koulutusohjelma

Sanna Jukkala

## **Selvästi verkossa: Kotisivut Etelä-Saimaan A-kilta ry:lle**

Opinnäytetyö 2014

## Tiivistelmä

Sanna Jukkala

Selvästi verkossa: Kotisivut Etelä-Saimaan A-kilta ry:lle, 39 sivua

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2014

Ohjaaja: lehtori Marko Raitanen

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda selkeät ja helposti päivitettävät kotisivut Etelä-Saimaan A-kilta ry:lle. Opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa yhdistyksen näkyvyyttä sekä lisätä sen tunnettavuutta Etelä-Karjalan alueella. Lisäksi tavoitteena oli kehittää Etelä-Saimaan A-killan ulkoista viestintää.

A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka tarjoavat päihdeetöntä yhdessäoloa ja vertaistukea. A-kiltojen keskusjärjestönä toimii A-kiltojen liitto ry. Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Etelä-Saimaan A-kilta.

Kohderyhmänä olivat erityisesti päihdekuntoutujat, päihdekuntoutujien läheiset sekä muut päihdeettömästä toiminnasta kiinnostuneet. Lisäksi päihdetyön ammattilaiset voivat hyödyntää kotisivuja asiakkaidensa kanssa.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus koostuu A-kiltatoiminnan esittelystä, Suomessa tehtävästä päihdetyöstä ja sitä ohjaavista laeista, suomalaisesta päihdekulttuurista sekä terveys- ja verkkoviestinnästä. Aineisto kotisivujen tuottamiseksi kerättiin osallistavan kehittämismenetelmän keinoin Etelä-Saimaan A-killan jäseniltä. Kotisivujen tekninen toteutus tehtiin sisällönhallintajärjestelmä Joomla!:lla yhteistyössä Montri ATK-palvelun kanssa.

Kotisivujen arviointimenetelmänä käytin kotisivujen tuottamisprosessissa mukana olleiden henkilöiden tapaamisia, joiden pohjalta sain jatkuvasti palautetta ja kehittämisehdotuksia sivujen toimivuuden varmistamiseksi. Lisäksi hyödynsin muiden A-kiltojen jo olemassa olevia kotisivuja.

Asiasanat: ehkäisevä päihdetyö, terveysviestintä, A-kilta, kotisivut

## **Abstract**

Sanna Jukkala

Homepage for South-Saimaa's Support Organization for Recovering Substance Abusers, "A-kilta ry", 39 pages

Saimaa University of Applied Sciences, Lappeenranta

Health Care and Social Services

Degree Program in Social Services

Bachelor's Thesis 2014

Instructor: Senior Lecturer Marko Raitanen

The first objective of this functional thesis was to create a clear and easily updateable website for South-Saimaa's "A-kilta ry". The second objective was to increase the visibility of the organization and to enhance its prominence in the South Karelia region. The third objective was to further develop the external communication of South-Saimaa's "A-kilta".

"A-kiltas" are independent registered organizations offering substance-free activities and peer support. Their central organization is "A-kiltojen liitto ry". This thesis was commissioned by South-Saimaa's "A-kilta".

The website was primarily targeted at recovering substance abusers, their loved ones and people interested in substance-free activities in general. Additionally, healthcare and social work professionals specialized in substance abuse prevention were considered as possible users of the website when working with clients.

The theoretical part of this thesis includes a presentation of the work done by "A-kilta" organizations. Finnish cultural schema of substance use and abuse are visited. Insight into substance abuse prevention work in Finland and the legislation regulating and governing this work is provided. Finally, health and online communication are considered.

The website was developed in co-operation with Montri IT-services using Joomla! content management system. The material for the website was collected from the members of South-Saimaa's "A-kilta" through an active method of development.

In developing the homepage, I assessed the content through meetings with the people involved in the content development process. Through these meetings I received regular feedback and suggestions to ensure the topmost functionality of the website. Also, existing websites of other regional "A-kilta" organizations were used as reference.

Keywords: substance abuse prevention, health communication, "A-kilta", website

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Päihdetyö Suomessa .....	6
2.1 Päihdetyötä ohjaava lainsäädäntö .....	6
2.2 Suomalainen päihdekulttuuri .....	7
2.3 Ehkäisevä päihdetyö .....	8
2.4 A-kiltatoiminta osana päihdetyötä .....	10
2.5 Etelä-Saimaan A-kilta .....	11
3 Terveysten edistäminen verkossa .....	12
3.1 Verkkoviestintä .....	12
3.2 Terveysten viestintä .....	12
3.3 Terveysten viestintä verkossa .....	13
3.4 Internet päihdetyön kanavana .....	14
3.5 A-killan kotisivujen suunnittelun lähtökohdat .....	16
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	18
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	18
5 Opinnäytetyön ideointi ja toteutus .....	19
5.1 Opinnäytetyön taustaa .....	19
5.2 Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit .....	19
5.3 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät .....	19
5.4 Työvaiheet .....	20
5.5 Kotisivujen kuvaus .....	23
5.6 Kotisivujen arviointi .....	29
6 Pohdinta .....	31
6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	31
6.2 Ammatillisen kasvun arviointi .....	33
6.3 Kehittämiskohteet .....	34
Kuvat .....	36
Lähteet .....	37

## 1 Johdanto

Tietotekniikan hyödyntäminen lisääntyy yhteiskunnassamme jatkuvasti. Jo ensimmäinen tietoyhteiskuntastrategia ennusti tietoverkkojen käytöstä tulevan luku- ja kirjoitustaitoon verrattava perustaito. (Strömberg-Jakka 2010, 131.) Tilastokeskuksen mukaan keväällä 2011 peräti 89 prosenttia 16–74-vuotiaista suomalaisista oli käyttänyt internetiä viimeisten kolmen kuukauden aikana. Osuus kasvoi edellisestä vuodesta kolme prosenttiyksikköä. (Tilastokeskus 2011a.) 58 prosenttia internetin käyttäjistä oli etsinyt tietoa sairauksiin, ravitsemukseen tai terveyteen liittyvistä asioista (Tilastokeskus 2011b).

Muiden alojen mukana myös sosiaaliala on suunnannut toimintaansa uudella tavalla. Palveluita on siirretty internetiin ja asiakkaat voivat asioida sähköisesti. Verkkotieto ja -viestintä helpottavat niin asiakkaiden kuin työntekijöidenkin toimintaa. Ne helpottavat avun hakemista ja tarjontaa, tukevat ammattilaisia ja lisäävät uusien verkkopalveluiden kysyntää. (Heikkonen & Ylönen 2010, 113.) Verkkopalveluiden etuina ovat nopeus, helppo saavutettavuus aikaan tai paikkaan katsomatta sekä anonyymius. Verkkopalveluiden käyttäjien lähtökohtana on usein ennaltaehkäisy, oman tilanteen alustava kartoittaminen sekä rohkaisu ammattiavun piiriin hakeutumiselle. (Utoslahti 2009, 5–8.)

Kolmannen sektorin, erityisesti sosiaali- ja terveysjärjestöjen rooli ja merkitys suomalaisen hyvinvoinnin edistämisessä kasvaa jatkuvasti. Yhteiskunnassamme eletään taantumien aikaa, joten odotettavissa on kasvavia odotuksia kolmatta sektoria kohtaan. Tästä hyvänä esimerkkinä on Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma (KASTE) 2008–2011, joka pyrkii muun muassa rakentamaan julkisen ja yksityisen sektorin sekä järjestöjen välille uudenlaisia yhteistyön muotoja palvelujen tuotannossa. (Martikainen 2010, 241–244.)

Kunnat ovat viime aikoina vähentäneet tarjontaansa etenkin ehkäisevän päihdetyön osalta. Monissa kunnissa ehkäisevä päihdetyö jää jo nyt voittoa tavoittelemattomien yleishyödyllisten yhdistysten ja säätiöiden vastuulle. Päihdetyötä tekevät järjestöt eivät näe ehkäisevään päihdetyöhön kohdistuvia säästöjä ja leikkauksia kauaskantoisina: Alkoholihaittojen välittömät ja välilliset kustannukset maksavat yhteiskunnalle miljardeja euroja vuodessa. Parhaiten näitä kus-

tannuksia hillitään kansanterveysperustaisella alkoholipolitiikalla sekä tehokkaalla ehkäisevällä ja korjaavalla päihdetyöllä. (A-kiltojen liitto ry 2014.)

Etelä-Saimaan A-killassa halutaan hyödyntää internet nykyaikaisena ja suosittuna viestinnän kanavana. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on luoda houkuttelevat ja helposti päivitettävät kotisivut Etelä-Saimaan A-killalle, joka toimii tämän opinnäytetyön toimeksiantajana. Etelä-Saimaan A-killalla ei ollut kotisivuja, joten A-killan toiminnasta vastaava hallitus piti kotisivujen tuottamista yhdistykselle erittäin tärkeänä. Opinnäytetyön tavoitteena on parantaa yhdistyksen näkyvyyttä sekä lisätä sen tunnettavuutta alueellaan.

A-kiltatoiminta on suunnattu päihdekuntoutujille, heidän läheisilleen ja muille toiminnasta kiinnostuneille. A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka tarjoavat paikkakunnallaan vertaistukea ja päihdeetöntä toimintaa päihdetoimijalle. A-killat tekevät yhteistyötä myös alueellisesti ja valtakunnallisesti. Kaikki toiminta perustuu yhteisiin arvoihin, joista tärkeimpiä ovat päihdeettömyys, vapaaehtoisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä yhteistoiminta. Paikallisesti toimivien A-kiltojen keskusjärjestönä toimii A-kiltojen liitto ry. (A-kiltojen liitto ry 2014.) Opinnäytetyön toimeksiantaja, Etelä-Saimaan A-killalla toimii Lappeenrannassa.

## **2 Päihdetyö Suomessa**

### **2.1 Päihdetyötä ohjaava lainsäädäntö**

Päihdehuoltolaissa määritellään, että päihdehuollon tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden ongelmakäyttöä ja siihen liittyviä sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja sekä edistää päihteiden ongelmakäyttäjän ja hänen läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. Päihteellä tarkoitetaan alkoholijuomaa tai muuta päihtymistarkoituksessa käytettävää ainetta. Kunnan tulee huolehtia, että päihdehuolto järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaiseksi kuin kunnassa esiintyvä tarve edellyttää. (Päihdehuoltolaki 41/1986.)

Päihdehuollon palvelujen ja toimenpiteiden järjestäminen kuuluu sosiaalihuollon osalta sosiaalilautakunnalle ja terveyden huollon osalta terveyslautakunnalle.

Näiden lautakuntien on seurattava päihteiden ongelmakäyttöä kunnassa ja välitettävä tietoa ongelmakäytön syntyyn, ehkäisyyn ja hoidettavuuteen liittyvistä tekijöistä sekä annettava asiantuntija-apua muille viranomaisille samoin kuin kunnan asukkaille ja kunnassa toimiville yhteisöille. Päihdehuollon alalla toimivien viranomaisten ja yhteisöjen on oltava keskenään yhteistyössä. (Päihdehuoltolaki 41/1986.)

## **2.2 Suomalainen päihdekulttuuri**

Alkoholin käyttöä pidetään vahvasti suomalaisen päihdekulttuurin erityispiirteinä. Suomalaisessa kulttuurissa on tekijöitä, jotka altistavat käyttämään alkoholia ja luovat hyväksytyin perustan humalajuomiselle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013.) Jo 1900-luvun alussa suomalaisten miesten väkivaltaisuuden syyksi katsottiin alkoholi ja sen taustalla oleva suomalainen kansanluonne tai perinnöllinen kyvyttömyys hallita alkoholin käyttöä. Tämä myytti ”suomalaisesta viinapäästä” elää sitkeästi tämänkin päivän kansanperinteessä ja joukkoviestimissä, mutta ovatko suomalaiset todella erityisen alttiita viinapirun vaikutuksille? (Poikolainen 2013, 31.)

Poikolaisen (2013) mukaan väite suomalaisesta ”viinapäästä” ei ole todenperäinen. Jos vertaillaan tuoreimpia kansainvälisiä tilastoja, on vaikea löytää näyttöä suomalaisten erityislaatuista alkoholin käytöstä. Suomi ei tilastojen mukaan poikkea Euroopan unioniin kuuluvien keskitasosta. Eroja löytyy kuitenkin esimerkiksi siinä, milloin alkoholia juodaan. Suomalaiset nauttivat alkoholia useimmiten viikonloppuisin, kun vastaavasti Euroopassa nautitaan alkoholia usein aterian yhteydessä. Suomalaiseen humalajuomiseen liittyvä väkivaltaisuus ja tapaturmaisuus ovat nykyään harvinaisempia. (Poikolainen, 23–33.)

Suomalaiset sosialisoituvat läpi elämänsä suomalaiseen humalaan. Mediassa humalaiset esitetään tietyllä tavalla. Humala on jatkuvasti läsnä, usein hyväksyttävänä ja normaalina käyttäytymisenä. Muiden humalaa ei paheksuta, sillä itsekin ollaan toisinaan humalassa. Sopimaton käytös voidaan pistää humalan syyksi. Usein ihminen mieltää itsensä kohtuukäyttäjäksi, vaikka alkoholi aiheuttaisikin haittoja. Niitä ei kuitenkaan usein osata yhdistää alkoholiin. Alkoholin

käytön aiheuttamia haittoja ympärillä oleville ihmisille on vielä vaikeampia tunnistaa kuin itselle aiheutuneita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Alkoholin ei tarvitse olla itsestäänselvyys kulttuurissamme. Alkoholin käyttöä kannattaa, ja tuleekin, kyseenalaistaa. Tulevaisuudessa tulee kiinnittää huomiota siihen, mitä alkoholista tai humalasta ajatellaan, miten siihen asennoidutaan ja kuinka sitä käytetään. Muutosprosessi voi olla hidas, ja se vaatii pitkäjänteistä työskentelyä ja monipuolisia keinoja. Positiivisena esimerkkinä tällaisesta asennemuutoksesta voidaan pitää tupakoinnin kulttuurista muutosta. Tupakkavalituksessa alettiin keskittyä käyttäjänsä sijasta ympäristöön: puhuttiin passiivisen tupakoinnin aiheuttamista haitoista. Esimerkiksi savutonta työpaikkaa voitiin perustella muillekin kuin tupakoitsijalle itselleen kohdistuvista haitoista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.)

Julkinen keskustelu antaa usein mielikuvan, että huumeaineiden käyttö muodostaa Suomessa vakavamman yhteiskunnallisen ongelman kuin alkoholi. Syitä tällaisiin käsityksiin löytyy monia. Huumeaineiden käyttö ja siihen liittyvä toiminta on rikoslain alaista laitonta toimintaa, kun taas alkoholia on laillisesti saatavilla. Alkoholin kohtuullista käyttöä pidetään hyväksyttävänä sekä osana täysi-ikäisten kansalaisten normaalia elämää. Viimeisimpien huumeekyselyiden mukaan noin kolmasosa suomalaisista näkee huumeet suurempana ongelmana kuin alkoholin. Kasvava osa väestöstä ja tiedotusvälineistä kannattaa alkoholin myynnin uudistamista ja esimerkiksi viinien siirtämistä päivittäistavarakaupan hyllyille. Alkoholiasenteiden vapautuminen suhteessa huumeasenteisiin näkyy alkoholiongelmien vähättelynä. (Hakkarainen 2013, 35.)

### **2.3 Ehkäisevä päihdetyö**

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Tähän pyritään edistämällä päihteettömiä elintapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Ehkäisevällä päihdetyöllä toteutetaan ja edistetään myös perus- ja ihmisoikeuksia. Päihteiden kysyntä, saatavuus ja tarjonta sekä käytön haitat ovat ilmiöitä, joita pyritään vähentämään. (Lappalainen-Lehto, Romu & Taskinen 2008, 145.)



Ehkäisevä päihdetyö voidaan jakaa yleiseen ehkäisyyn ja riskiehkäisyyn. Yleinen ehkäisy kohdistuu koko väestöön tai väestöryhmään, jota ei valita päihdeidenkäytön perusteella. Riskiehkäisyn kohderyhmä määrittyy päihdeidenkäytön tai haitoille altistavan tekijän perusteella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.) Kohderyhmänä voivat olla sekä yksilöt, heidän läheisensä, yhteisöt ja koko yhteiskunta. Yleisen ehkäisyn viestien tulee olla kaikille hyödyllisiä eikä vahingoksi kenellekään, sillä viestin lähettäjä ei voi valikoida vastaanottajia. Ehkäisevä päihdetyö pyrkii vaikuttamaan päihdeiden käyttöön, tietoihin ja asenteisiin, päihdepolitiikkaan ja päihdeoloihin sekä päihdehaitoille altistaviin ja niiltä suojaaviin tekijöihin. (Soikkeli 2013, 112.)

Raittiustyölaki ohjaa kansalaisia välttämään päihdeiden ja tupakan käyttöä sekä totuttaa heidät terveellisiin elämäntapoihin. Kuntien ja valtion tehtävänä on luoda edellytykset raittiustyön toteuttamiselle, mutta käytännön raittiustyön tekemisestä vastaavat pääasiassa kunnat ja järjestöt. (Raittiustyölaki 1982/828.) Raittiustyölaki ei juuri enää ohjaa ehkäisevää päihdetyötä, sillä se on epätasällinen ja vanhentunut. Päihdetyön sisältöä on uudistettu vuodelta 2006 ehkäisevän päihdetyön laatuksiteereissa. Lain uudistaminen on valmisteilla. (Soikkeli 2013, 112.) Ehkäisevää päihdetyötä tekevät eri hallinnonaloja edustavat viranomaiset, järjestöt, yritykset ja yhteisöt paikallisesti, alueellisesti, valtakunnallisesti ja kansainvälisesti. Myös jokainen kansalainen voi olla osana ehkäisevää päihdetyötä: ottaa selvää asioista ja virittää keskustelua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2006.)

Ehkäisevän päihdetyön tulevaisuuteen liittyy paljon kysymyksiä. Kuinka yhteiskunnassa voidaan nostaa esiin päihdekysymyksiä läheltä kokevien ihmisten – päihdeidenkäyttäjien, heidän läheistensä, päihdetyön ammattilaisten ja vapaaehtoisten asiantuntijoiden tieto ja kokemus? Mitä tulee tehdä, jotta tieto muuttuu päätöksiksi, toiminnaksi ja hyvinvoinniksi? Tarvitaan valistusta sekä tiedon ymmärrystä ja leviämistä. Se tarkoittaa kansalaiskeskustelua ja -toimintaa, valistunutta journalismia, poliittista painetta ja päätöksentekoa. (Soikkeli 2013, 114.)

## 2.4 A-kiltatoiminta osana päihdetyötä

A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka tarjoavat päihdeetöntä yhdessäoloa ja vertaistukea. A-kiltojen keskusjärjestönä toimii A-kiltojen liitto ry. A-kiltatoiminta on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki päihdetoipujat, heidän läheisensä sekä päihdetoipumisen edistämisestä kiinnostuneet. (A-kiltojen liitto ry 2014.)

A-killat eri paikkakunnilla muodostavat keskinäisen toisiaan tukevan verkoston. Yhteistoimintaa järjestetään alueyhteistyönä lähiseudun A-kiltojen kanssa itsenäisesti sekä valtakunnallisesti A-kiltojen liiton tukemana. A-killat järjestävät yhdessä erilaisia retkiä ja tapahtumia sekä vierailevat toistensa luona esimerkiksi naapurikuntien A-killoissa. A-kiltojen tiivis yhteistoiminta mahdollistaa vertaistuen ja hyvien toimintamuotojen jakamisen yhdistystasolla. (A-kiltojen liitto ry 2014.)

A-kiltatoiminnassa noudatetaan yhteisiä arvoja, joista tärkein on päihdeettömyys. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, ja jokaisella oikeus määritellä itse omat tavoitteensa päihdeiden käyttöön. Yksilön valintoja ja tavoitteita kunnioitetaan, mikä luo kannustavan ja yhteisöllisen ilmapiirin. Ihmisen kokemuksia pidetään tärkeinä ja niiden jakamiseen tulee taata luottamuksellinen ilmapiiri. (A-kiltojen liitto ry 2014.)

A-kiltojen liitto tekee myös kehittämistoimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa A-kiltalaista vertaistukea ja kokemusasiantuntemusta. Viimeisin projekti oli vuosina 2009–2011 toteutettu *Selvästi metsässä -projekti*, joka kannusti A-kiltojen päihdetoipujia terveellisiin elämäntapoihin, liikkumiseen ja terveydestä huolehtimiseen. A-killoissa toteutettiin erilaisia retkiä ja tapahtumia luontoa hyödyntäen. A-kiltojen liitto tekee myös tiivistä yhteistyötä muiden päihdealan tahojen kanssa. Tällä hetkellä A-kiltojen liitto toimii yhteistyökumppanina muun muassa seuraavissa hankkeissa:

- A-klinikkasäätiön hallinnoima hanke: ”Verkottaja – Päihde- ja mielenterveyden kokemusta, vertaisuutta ja ammattiapua” (2013–2016).

- A-klinikkasäätiön hallinnoima ja useiden järjestöjen yhteistyössä toteut-  
tama: ”Järjestölähtöisen päihde- ja mielenterveystutkimuksen ohjelma  
(2014–2017) ja sen valmisteluhanke vuodelle 2013”.
- Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hallinnoima hanke:  
”Hyvinvointi hukassa – riippuvuus riskinä”.

Merkittäviä verkostoyhteistyön foorumeita ovat seuraavat:

- SOSTE Suomen sosiaali- ja terveys ry:n työryhmät.
- Päihdehuollon valtakunnallinen yhteistyöryhmä (PÄIVYT).
- Ehkäisevän päihdetyön verkosto (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry).
- Päihde- ja mielenterveysjärjestöjen yhteistyö järjestölähtöisen päihde- ja  
mielenterveystyön tutkimusohjelmaksi 2015–2018.

A-kiltojen liitto on allekirjoittanut Alkoholiohjelman 2012–2015 yhteistyökump-  
panuussopimuksen ja on edustettuna Kuluttajaparlamentissa. (A-kiltojen liitto ry  
2014.)

## **2.5 Etelä-Saimaan A-killta**

Etelä-Saimaan A-killan ovat perustaneet entisen A-klinikan asiakkaat vuonna  
1971. Tänä päivänä monet asiakkaista löytävät A-killaan päihdeklinikan, mui-  
den päihdehuollon yksiköiden sekä rikosseuraamuslaitoksen kautta. Etelä-  
Saimaan A-killta toimii monista muista A-killista poiketen vapaaehtoisvoimin.  
(Lottonen 2013.) Jäsenistö koostuu pääosin päihdeongelmallisista ja ”entisistä”  
päihdeongelmallisista, heidän läheisistään ja muista kiltatoiminnasta kiinnostu-  
neista. Vuonna 2013 Etelä-Saimaan A-killassa oli maksaneita jäseniä 86 ja va-  
paajäseniä 9. (Etelä-Saimaan A-killta ry 2013.)

A-killalla on kaksi toimitilaa Lappeenrannassa. Kiltakeskus sijaitsee keskustan  
tuntumassa Valtakadulla, ja kesänviettopaikka, Kiltala on lähellä Lappeenran-  
nan ja Taipalsaaren rajaa. A-killan jäsenet saavat käyttää kesänviettopaikkaa  
vapaasti, mutta yhdistyksen sääntöjä noudattaen. Kiltakeskus on avoinna arki-  
sin klo 8.00–13.00 ja viikonloppuisin klo 9.00–12.00. Keskiviikkoisin klo 17.00

järjestetään toimintailtoja erilaisin teemoin. A-killalla on paikallista, alueellista ja valtakunnallista virkistys- ja retkitoimintaa ympäri vuoden. (Lottonen 2013.)

### **3 Terveiden edistäminen verkossa**

#### **3.1 Verkkoviestintä**

Verkkoviestintä on verkossa tapahtuvaa viestintää, jota organisaatio tekee asiakkaitaan, työntekijöitään, yhteistyökumppaneitaan tai muita sidosryhmiään varten. Internetin vahvuutena on laajan yleisön tavoittaminen. (Verkkoviestintästrategia 2008.) Verkkoviestintä voi olla julkista yritys- tai tuoteviestintää, osana palvelua tai tuotetta, yhteisöllistä viestintää tai viestintää esimerkiksi kriisitilanteissa. Verkkoviestinnän tehtävänä voi olla ulkoisten uutisten välittäminen kohdeyleisölle, markkinointi tai organisaation sisäinen tiedottaminen. (Pohjanoksa, Kuokkanen & Raaska 2007, 68–70.)

#### **3.2 Terveysviestintä**

Terveysviestinnälle ei ole yhtä yhtenäistä määritelmää. Useimmille terveystieteen tutkijoille terveysviestintä on ohjaavaa ja positiivista terveyteen vaikuttamista. Viestinnän tutkijoille ja muille yhteiskuntatieteilijöille terveysviestintää on kaikki sellainen viestintä, joka liittyy tavalla tai toisella terveyteen, sairauteen, terveydenhuoltoon tai lääketieteeseen. (Torkkola 2008, 81–84.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveystieteen seuraavasti:

*Terveystieteen on keskeisin keino välittää yleisölle terveystietoa ja pitää yllä julkista keskustelua merkittävistä terveystieteen kysymyksistä. Kaikkia joukkoviestinnän muotoja, sekä uusia että vanhoja, voidaan käyttää levittäessä yleisölle hyödyllistä terveystietoa sekä lisäämässä tietoisuutta niin yksilön kuin yhteisönkin terveyden merkityksestä kehitykseen.*

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan viestintä on siis väline, jota käytetään terveystieteen jakamisessa. Terveystieteen avulla tarkoitetaan viestintää, jonka tavoitteena on edistää terveyttä. Viestinnällä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta WHO:n mukaan terveystieteen avulla

on nimenomaan kyse positiivisesta terveyteen vaikuttamisesta. (Torkkola 2008, 81.)

### **3.3 Terveysviestintä verkossa**

Internetin käytön yleistyessä ja lisääntyessä verkossa olevien terveystietopalvelujen käyttö on kasvanut. Internetin kautta jokainen voi saada käyttöönsä laajan terveystiedon lähteen. Tietoa voi hakea ja saada uusista lääkkeistä ja niiden vaikutuksista tai tutustua uusiin hoitomenetelmiin ja niiden tuloksiin. Lisäksi ihmiset voivat määrittää omaa terveydentilaa erilaisten testien avulla, osallistua tukiryhmätoimintaan sekä esittää terveyteen liittyviä kysymyksiä ja saada vastauksia sekä tavallisilta ihmisiltä että asiantuntijoilta. Internetin myötä asiakkaat ovat saaneet vapauden etsiä ja löytää terveystietoa, mutta myös suurta vastuuta löydetyn tiedon ymmärtämisestä ja laadun arvioinnista. (Torkkola 2002, 150–151.)

Väestön ikääntyessä terveydenhuoltokustannusten odotetaan kasvavan entisestään. Sähköisten palvelujen uskotaan hillitsevän terveystietopalvelujen jatkuvasti kasvavia kustannuksia sekä tuovan uusia ratkaisuja kasvaviin palvelutarpeisiin ja palvelujen kysyntään. Sähköisten terveystietopalvelujen avulla voidaan vähentää terveydenhuoltoon liittyvää eriarvoisuutta etsimällä ja soveltamalla uusia lähestymistapoja syrjäseutujen ja riskiryhmiin kuuluvan väestön terveyden edistämiseksi. Sähköisiä terveystietopalveluja ovat esimerkiksi sähköiset tietoverkot, sähköiset potilastieto- ja seurantajärjestelmät sekä terveysaiheiset portaalit eli terveysaiheiset verkkopalvelut. (Drake 2009, 11–12, 16–17.)

Terveystietoa tuottavien verkkopalvelujen sisällöntuotantoa ohjaa kohderyhmäajattelu. Sairaanhoidopiirit ja terveystietojärjestöt haluavat vastata mahdollisimman monipuolisesti kaikkien kohderyhmien tarpeeseen, mutta tärkein kohderyhmä ovat useimmiten omat asiakkaat. Draken tutkimuksessa (2009) terveydenhuollossa toimivat viestintäalan ammattilaiset luettelivat kahdeksan eri kohderyhmää, jolle sisältöä tuotetaan: potilaat (asiakkaat), omaiset, päättäjät, suuri yleisö, media, terveydenhuollon asiantuntijat, työntekijät ja työnhakijat sekä kansainväliset kumppanit. (Drake 2009, 136.)

### 3.4 Internet päihdetyön kanavana

Internet on niin uhkien kuin mahdollisuuksienkin alue päihdetyölle. Internet ei itsessään ole hyvä tai paha, vaan sen käyttäjät muokkaavat internetin mahdollisuuksia ja ongelmia. Internetissä yhteisöllisyys voi olla yhtä aikaa tukahduttavaa ja ahdistavaa, mutta myös voimauttavaa keskinäistä kunnioittamista, tukea ja avunantoa. (Kylmäkoski, Pylkkänen & Viitanen 2010, 189.)

Internetiin kohdistuu monenlaisia odotuksia. Ensimmäisen näkemyksen mukaan internet on vain työkalu, joka on nopeuttanut kommunikaatiotamme ja muuttanut toimintaympäristöämme. Toisen näkökulman mukaan vielä on liian aikaista sanoa, kuinka merkittävä osa internet lopulta tulee olemaan päivittäistä elämäämme. Kolmannen näkemyksen mukaan internetillä on jo nyt vahva vaikutus sosiaaliseen elämäämme eikä välttämättä positiivisessa mielessä. Etenkin Suomessa tapahtuneet koulusurmat ovat herättäneet keskustelua internetin haittavaikutuksista, erityisesti nuoriin. (Kylmäkoski ym. 2010, 189–190.) Internetin osuus jokapäiväisessä elämässä tuskin tulee vähentymään. Tärkeä kysymys onkin, millä keinoin ihmisiä tuetaan käyttämään ja tulkitsemaan internetin sisältämää materiaalia oikein.

Neljäs näkökulma keskittyykin juuri internetin tarjoamiin mahdollisuuksiin. Internet voi tarjota mahdollisuuden osallistua, tuoda näkemyksiään esille, toimia vertaisryhmän jäsenenä, vaikuttaa, jakaa ja ajatella. Tämä näkökulma on etenkin päihdetyön kannalta se houkuttelevin. Viimeinen näkökulma käsittelee internetin positiivisia mahdollisuuksia unohtamatta kuitenkin negatiivisia puolia, kuten roskapostia, haittaohjelmia tai lisääntynyttä kontrollointia ja valvontaa. Mitään näistä näkökulmista voi tuskin kokonaan sulkea pois. Nettiriippuvuus on yksi päihdetyön osa-alueista. Kuinka tukea ihmisen elämänhallintaa ja identiteettiä, kun internet tarjoaa mahdollisuuden anonyymiuteen ja omalla identiteetillä voi leikkiä rajattomasti? (Kylmäkoski ym. 2010, 190–191.)

Internetissä tehtävän päihdetyön kannalta on tärkeää huomioida työn kohde-ryhmä ja sen ”mieltymystila”. Mieltymystilalla tarkoitetaan ryhmän jäsenten sitoutumista johonkin toimintaan, jäsenet jakavat keskenään yhteisen kiinnostuksen tai mieltymyksen kohteen eikä toiminta perustu henkilökohtaisiin suhteisiin.

Mieltymystila ei sisällä yhteisön kaltaista kiinteyttä, vaan se rakentuu toiminnan ympärille, joka ryhmää kiinnostaa. Esimerkkinä Kylmäkoski, Pylkkänen ja Viitanen (2010) käyttivät nuorisotilaa, joka ei ollut nuorison suosiossa, mutta kun nuoret saivat omilla ehdoillaan olla mukana rakentamassa uutta nuorisotilaa, he saavuttivat tällaisen mieltymystilan ja nuorisotilalla viihdyttiin. (Kylmäkoski ym. 2010, 191–192.)

Päihdetyötä verkossa tekee muun muassa Ehyt ry, joka toimii koko maassa ja koko väestön parissa terveiden elämäntapojen edistämiseksi. Työ ulottuu lapsista ja nuorista työ- ja eläkeikäisiin. Verkossa Ehyt ry tarjoaa muun muassa ajatustenvaihtoa ja keskustelua. Tarkoituksena on mennä sinne missä lapset, nuoret sekä aikuiset ovat ja tuoda opetuksellista, kasvattavaa sekä pohtimaan haastavaa sisältöä internetiin. Tavoitteena on lisätä tietoa päihteistä ja niiden käyttöön liittyvistä tekijöistä. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2013.)

Päihdelinkki on yksi Suomen suosituimmista päihdetietoa tarjoavista verkkosivustoista. Se tarjoaa tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on suunnattu päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen sekä päihdetiedosta kiinnostuneille. Palvelua voivat hyödyntää niin ammattilaiset kuin opiskelijatkin. Päihdelinkki tarjoaa palveluita myös ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi ja viittomakielellä. Se tavoittaa noin 100 000 eri kävijää kuukaudessa. Päihdelinkki-palvelua tuottaa A-klinikkasäätiö. (Päihdelinkki 2014.)

Päihdelinkki (2014) tarjoaa sivuillaan monenlaisia palveluita:

- Tietopankki-sivulta löytyvät tietoiskut sisältävät yli 160 asiantuntijan kirjoittamia ajankohtaisia tietoartikkeleita.
- Testit-sivulla henkilö voi selvittää esimerkiksi alkoholi- tai huumeriippuvuuttaan, juomatapojaan, rahapeliongelmaansa tai mielialojaan.
- Oma-apu tarjoaa monenlaisia työkaluja, jotka voivat auttaa henkilöä tekemään muutoksen päihteidenkäyttönsä.
- Keskustelu-osiossa tarjotaan vertaistukea ja mielipiteitä muilta samankaltaisessa tilanteessa olevilta.
- Neuvonta-osiossa henkilö voi kysyä nimettömästi neuvoa asiantuntijalta.

- Nuoret-sivustolla tarjotaan neuvoja kasvattajille päihteiden puheeksiotamisesta nuoren kanssa sekä hyödyllisiä linkkejä, joista nuori voi itse etsiä luotettavaa tietoa.
- Ammattilaiset-sivustolta löytyy työvälineitä sekä vinkkejä ja ohjeita, joita päihdetyötä tekevät ammattilaiset voivat hyödyntää työssään.

### **3.5 A-killan kotisivujen suunnittelun lähtökohdat**

Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskuksen (2013) mukaan toimivien kotisivujen tuottamiseksi suunnittelussa tulee huomioida seuraavat osa-alueet:

1. Sivuston tarkoitus ja tavoitteet eli mitä sivustolla halutaan saavuttaa
2. Kohderyhmä
3. Sivuston sisältö eli mitä sivustolla halutaan viestittää
4. Sivuston graafinen ulkoasu
5. Sivuston rakenne ja muut tekniset ratkaisut
6. Sivuston testaus ja käyttöönotto
7. Sivuston ylläpito ja kehittäminen

Verkkopalvelun kehittämistyön tulisi aina alkaa tavoitteiden asettamisesta. Tie parempaan verkkopalveluun ja pitkäjänteiseen kehittämiseen on luoda pitkäkestoinen visio sivujen tulevaisuuden tavoitteista ja purkaa ne osiin. Tällaisia osatavoitteita ovat esimerkiksi viestinnälliset tavoitteet eli verkko-osoitteen tunnettuus, kävijöiden määrä ja kävijäytyvyisyys sekä verkkopalvelun sisällön ajantasaisuus. (Pohjanoksa ym. 2007, 68–70.) Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen tavoitteena on erityisesti tehdä yhdistystä tunnetuksi alueellaan. Toinen tärkeä asia on kotisivujen helppo päivitettävyyden, minkä myötä sivujen sisältö pysyy ajan tasalla.

Tärkeä kysymys suunnitteluvaiheessa on, kenelle sivustoa tehdään. Sivujen kohderyhmä määrittelee sivujen sisällön, tyylin ja ulkoasun sekä teknologiset ratkaisut. (Pohjanoksa ym. 2007, 123.) Hyvä vastaus kappaleen alussa esitettyyn kysymykseen on Pohjanoksan, Kuokkasen ja Raaskan (2007) mukaan: Sivustoa tehdään kansalaisille, jotka ovat hakemassa määrättyä, paikallisesti sidottua tietoa tai avun tarjoajaa. A-killan kotisivujen tärkein kohderyhmä ovat Lappeenrannan alueen päihdekuntoutujat, jotka voivat löytää apua ja vertaistu-



kea kotisivujen avulla. Muita kohderyhmiä ovat päihdekuntoutujien läheiset, sosiaalialan ammattilaiset sekä muut A-kiltatoiminnasta kiinnostuneet.

Sivuston sisältö, graafinen ulkoasu ja rakenne liittyvät merkittävästi toisiinsa. Goton ja Cotlerin (2003) mukaan sisältöä tulisi alkaa käsitellä niin varhain kuin mahdollista. Sisältöä kannattaa käsitellä käyttäjän näkökulmasta ja pohtia, mitä kävijät odottaisivat näkevänsä sivuilla. (Goto & Cotler 2003, 23.) Jotta Etelä-Saimaan A-killan kotisivut olisivat A-kilta-arvojen näköiset, tiedot sisällön tuottamiseen hankittiin suoraan A-killan jäseniltä.

Ennen sivuston käyttöönottoa on testattava sen käytettävyyttä ja teknistä toimivuutta. Testaamiseen kuuluvat sivuston navigointi, linkitykset, ja miten sivusto näkyy eri selaimilla ja näytöillä. (Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus 2013.) Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskuksen (2013) kotisivuilla mainitaan, että kotisivut kannattaa rekisteröidä hakupalveluihin, mikä parantaa sivujen löydettävyyttä. (Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus 2013.) Google on yksi internetin käytetyimmistä hakupalveluista. Muita suuria hakupalveluita ovat Bing ja Yahoo!. Näkyvyyttä hakupalveluissa voi parantaa esimerkiksi vaihtamalla linkkejä yhteistyökumppaneiden kanssa sekä lisäämällä sivustoon metatietoja eli sanoja, jotka kuvaavat sivuston sisältöä. (Suokas 2014.)

Sivuston helppo ylläpito ja päivittäminen olivat tärkeitä kriteerejä A-killan kotisivujen suunnittelussa. A-killan aktiivitoimijoiden tietoteknistä osaamista tulee kehittää riittävästi siten, että sivustoa pystytään pitämään ajan tasalla. Sivujen valmistuttua ja niiden oltua verkossa kaikkien nähtävillä niitä kehitetään ja päivitetään jatkuvasti. Sivujen kehittämiseksi käytetään usein apuna käyttöseuranta, jota varten on kehitetty erilaisia seurantaohjelmia (Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus 2013).

Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen suunnittelussa pidin erityisen tärkeänä, että kotisivuista tulee A-kilta-arvojen näköiset. Toiveena on, että kotisivut lisää A-kiltatoiminnan tunnettavuutta alueellaan niin päihdekuntoutujien, heidän läheistensä kuin ammattilaisten ja muiden toiminnasta kiinnostuneiden keskuudessa.

## **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa kotisivut Etelä-Saimaan A-kilta ry:lle. A-killalla on aiemmin ollut kotisivut, mutta niiden päivittäminen oli hankalaa, ja sivut jouduttiin lopulta poistamaan jatkuvien virushyökkäyksien takia. A-killan hallituksen toiveena oli, että sivut olisi helppo päivittää ja pitää ajan tasalla. Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä yhdistystä tunnetummaksi Etelä-Karjalan alueella ja auttaa päihdekuntoutujia, heidän läheisiään ja muita asiasta kiinnostuneita löytämään tiensä A-kiltatoimintaan. Lisäksi tarkoituksena oli tukea Etelä-Saimaan A-kiltaa hyödyntämään internetin mahdollisuuksia viestinnän ja tiedottamisen kanavana.

Kotisivut auttavat yhdistyksen nykyisiä jäseniä löytämään tietoa ajankohtaisista tapahtumista ja osallistumaan toiminnan kehittämiseen. Kotisivut lisäävät yhdistyksen näkyvyyttä, jolloin myös mahdollisten uusien jäsenien on helpompi tulla mukaan toimintaan. Sivujen tulisi palvella niin nykyisiä kuin uusiakin jäseniä. Lisäksi sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää kotisivuja ja siten huomioida Etelä-Saimaan A-kilta ry:n kolmannen sektorin päihdepalvelujen tarjoajana.

Henkilökohtaisena tavoitteenani oli kehittää omaa tietotekniikkaosaamistani luomalla kotisivut, jotka palvelevat A-kiltaa mahdollisimman tehokkaasti. Sosionomi (AMK) opintojen yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi on määritelty tutkimuksellinen kehittämisosaaminen, jonka mukaan sosionomi (AMK) on sisäistänyt reflektiivisen, tutkivan ja kehittävän työotteen, osaa tuottaa uutta tietoa, osoittaa käytäntöpainotteista tutkimusosaamista sekä suunnitella, toteuttaa, arvioida ja raportoida sosiaalialan kehittämishankkeita (Sosiaaliportti 2013).

### **4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jossa tavoitellaan käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, järjestämistä ja järjeistämistä ammatillisella kentällä. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen kannattaa olla työelämälähtöinen niin, että sillä on toimeksiantaja. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla voi luoda hyvät suhteet työelämään ja kehittää omaa projektiosaamista sekä ammatillista kasvua. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa monin eri tavoin. Se voi olla esimerkiksi opas tai ohjeistus, jonkin tapahtuman

järjestäminen, kirja, kansio tai näyttely. Toiminnallinen opinnäytetyö on kaksiosainen: käytännön toteutukseen yhdistetään teoreettinen osuus tutkimusviestinnän keinoja käyttäen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–16.)

## **5 Opinnäytetyön ideointi ja toteutus**

### **5.1 Opinnäytetyön taustaa**

A-kiltatoiminta on minulle tuttua jo yli kymmenen vuoden takaa. Täytettyäni 18 vuotta liityin viralliseksi Etelä-Saimaan A-killan jäseneksi ja olin mukana toiminnassa muun muassa viikonloppupäivystäjänä ja vapaaehtoisena. Tämän jälkeen vuosina 2010–2012 työskentelin A-killassa yhteensä noin viisi kuukautta ohjaajan sijaisena. Tällä hetkellä olen A-killan hallituksen jäsen. Idea opinnäytetyöhön tuli syksyllä 2013 A-killan hallitukselta.

### **5.2 Kohderyhmä ja yhteistyökumppanit**

Kohderyhmiä ovat Lappeenrannan ja sen lähialueiden päihdekuntoutujat, päihdekuntoutujien läheiset sekä muut päihdeettömästä toiminnasta kiinnostuneet. Lisäksi muut sosiaalialan ammattilaiset voivat hyödyntää kotisivuja asiakkaidensa kanssa.

Opinnäytetyöprosessin aikana tein yhteistyötä useiden eri tahojen kanssa. Etelä-Saimaan A-killan hallitus ja sen puheenjohtaja osallistuvat kotisivujen ideointiin muiden halukkaiden A-killan jäsenien ohella. Lisäksi teimme yhteistyötä erityisesti A-killan viestintävastaavan, Olavi Pääkkösen, kanssa. A-killalta ei löydy omasta takaa tietotekniikasta vastaavaa tukihenkilöä. Tietoteknistä tukea sain tarvittaessa Montri ATK-palvelulta, joka on isäni, Ismo Jukkalan, omistama tietoteknisiä palveluja tarjoava yritys. Montri ATK-palvelu on ennenkin tuottanut ATK-palveluita A-killalle. Lisäksi sain uusia näkökulmia opinnäytetyöhön A-killtojen liitolta sekä Saimaan ammattikorkeakoulun lehtorilta Marko Raitaselta.

### **5.3 Tutkimus- ja kehittämismenetelmät**

Aineistoa kotisivuille kerättiin kahdella osallistavalla kehittämismenetelmällä A-killan jäseniltä, jotka olivat halukkaita vaikuttamaan kotisivujen sisältöön. En-

simmäisenä tiedonkeräys- ja ideointimenetelmänä oli *Aivoriihi*. *Aivoriihi* on yksi luovan ongelmanratkaisun standardimenetelmistä, jolla tuotetaan ideoita ryhmässä, joka ideoi ratkaisua ongelmaan tai tilanteeseen, jonka toivoisi olevan toisin (Luovan ongelmanratkaisun työtavat 2013). Turvallinen ympäristö on tärkeä, jotta kaikki ryhmän jäsenet pääsevät osallistumaan. Tavoitteena on saada mahdollisimman suuri määrä luovia ideoita. (Innokylä 2013.)

Toisena menetelmänä oli *Tuumatalkoot*. *Tuumatalkoissa* osallistujat tuottavat joukon ideoita, joista valitaan äänestämällä toteutukseen käyttökelpoisimmat. Työskentely aloitetaan määrittelemällä käsiteltävä aihe. Tämän jälkeen ryhmän jäsenet kirjaavat ideoita itsenäisesti esimerkiksi tarralapuille ja laittavat niitä kaikkien näkyville. Kun ideoita ei enää synny, käy jokainen valitsemassa mielestään parhaimmat ideat merkitsemällä ne esimerkiksi plussalla. (Innokylä 2013.)

#### **5.4 Työvaiheet**

Aloitin kotisivujen työstämisen tutustumalla tietotekniikkaa käsittelevään kirjallisuuteen sekä etsimällä mahdollisia vastaavanlaisia opinnäytetöitä, joissa oli tarkoituksena tuottaa kotisivut. Opinnäytetyön teko alkoi suunnitelmasta, jota varten keräsin teoreettista viitekehystä sekä työstin muita suunnitelmaan tarvittavia tietoja. Suunnitelma oli valmis marraskuussa 2013.

Keräsin aineistoa kotisivuille kahdella osallistavalla kehittämismenetelmällä kahdena eri ajankohtana. Tapaamisiin saivat osallistua kaikki halukkaat Etelä-Saimaan A-killan jäsenet, jotka tahtoivat vaikuttaa tulevien kotisivujen sisältöön. Tiedotin molemmista tapaamista sekä Etelä-Saimaan A-killan ilmoitustaululla että A-killan omilla facebook-sivulla noin viikkoa ennen tapaamista.

Ensimmäisellä kerralla tiedonkeräysmenetelmänä oli *Aivoriihi*. Ryhmään osallistui 9 henkilöä tammikuussa 2014. Helmikuussa 2014 pidin vielä toisen ideointitapaamisen, jolloin menetelmänä oli *Tuumatalkoot*. Ryhmään osallistui 11 henkilöä, joista viisi oli osallistunut jo edelliseen ryhmään. Ideointitapaamisissa A-kiltalaiset pitivät erityisen tärkeänä, että kotisivuilta välittyi yhdistyksen lämmenhenkisyys sekä A-kilta paikkana, johon on helppo tulla. Muita tärkeitä asioita olivat kotisivujen selkeys, helppokäyttöisyys sekä monipuolista tietoa siitä, mitä kaikkea A-kiltatoiminta sisältää.

Kahden tapaamiskerran jälkeen minulla oli tarpeeksi ideoita ja aineistoa kotisivujen tuottamiseksi. Kotisivuja varten tarvitsin verkkotunnuksen, kotisivutilan ja nimipalvelut, jotka päätin hankkia palveluntarjoaja Louhen kautta. Tein vertailua sivustolla *Webhotellivertailu2.fi*, josta Louhen tarjoama Webhotelli Basic osoittautui A-killan kotisivujen tarpeeseen sopivimmaksi. Valintaan vaikuttivat Joomla! yhteensopivana sovelluksena, edullinen hinta, suomenkielinen maksuton asiakastuki (enintään paikallisverkkomaksu tai normaali matkapuhelinmaksu) ja palvelimien sijainti Suomessa. Muita tärkeitä kriteerejä olivat palveluntarjoajan kotisivujen siisti ulkonäkö ja se, kuinka helposti tiedot olivat löydettävissä sivuilla.

	Mini	Personal	Basic	Professional	Enterprise
<b>Hinta (sis.alv)</b>	1,50 €/kk	4,75 €/kk	6,50 €/kk	9,50 €/kk	13,75 €/kk
<b>Levytila</b>	0.1 GB	1 GB	4 GB	8 GB	15 GB
<b>Sähköpostit</b>	1	5	20	40	80
<b>Liikenne</b>	5 GB/kk	20 GB/kk	60 GB/kk	120 GB/kk	240 GB/kk
<b>MySQL5</b>	–	–	1 kpl	5 kpl	20 kpl
<b>Alidomainit</b>	–	–	2 kpl	5 kpl	20 kpl
<b>Yhteensopivat sovellukset</b>	–	–	Wordpress, Joomla, Drupal, Concrete5...	Wordpress, Joomla, Drupal, Concrete5...	Wordpress, Joomla, Drupal, Concrete5...
<b>Suosittelut</b>	Yksityishenkilöt	Yksityishenkilöt	Yksityisyritykset, pienet yhteisöt, perheet	Ammattilaisille, levytilaa tarvitseville.	Yrityksille ja laajaan tarpeeseen.
<b>Oma Domain</b>	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Tilaa</b>					
<b>Ominaisuudet</b>					
Hallintapaneeli cPanel	✓	✓	✓	✓	✓
Installatron - Sovellusasennin	–	–	–	✓	✓
Analytiikka	–	✓	✓	✓	✓
PHP5	✓	✓	✓	✓	✓
SSH	–	–	✓	✓	✓
Lomavastaaja	✓	✓	✓	✓	✓
Postituslistat	–	–	–	✓	✓
Virus- ja roskapostisuodatus	✓	✓	✓	✓	✓
Varmuuskopiointi	–	✓	✓	✓	✓
<b>Tuki ja asiakaspalvelu arkisin 8-19</b>	✓	✓	✓	✓	✓

Kuva 1. Louhen webhotellivertailu (Louhi 2014)

Keväällä 2014 kävin aktiivisesti A-killassa keskustelemassa kotisivuista ja niiden etenemisestä. Kirjasin ylös A-killalaisten ideoita ja toiveita, jotta sivuista tulisi varmasti Etelä-Saimaan A-killan näköiset. Kotisivujen konkreettisen tuottamisen tein sisällönhallintajärjestelmä, Joomla!:lla, yhdessä Montri ATK-palvelun kanssa. Kirjoitin koko opinnäytetyöprosessin ajan projektipäiväkirjaa, jota hyödynsin prosessikuvausta ja arviointia tehdessäni. Kotisivujen valmistuttua arvioin omaa oppimisprosessiani sekä opinnäytetyön tuomaa hyötyä Etelä-Saimaan A-killalle.

### **5.5 Kotisivujen kuvaus**

Kotisivut sisältävät informatiivisen, mutta napakan tietopaketin Etelä-Saimaan A-killan toiminnasta. Jokaisen sivun yläpalkkina on Etelä-Saimaan A-killan logo, sillä kotisivujen tarkoituksena oli lisätä A-killan tunnettavuutta alueellaan. Logo on näkyvällä paikalla eikä se jää huomaamatta. Lisäksi jokaisella sivulla on vasemmassa laidassa kotisivujen navigointipalkki, jotta sivusto olisi mahdollisimman helppokäyttöinen ja selkeä.



Kuva 2. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen etusivu

Etusivulla kävijä toivotetaan tervetulleeksi kotisivulle. A-kiltalaisten kaipaamaa lämminhenkisyttä tuo karjalaisen murteen käyttäminen pienissä määrin sekä sydäntä muistuttava puun poikkileikkauskuva, johon on listattu A-kiltatoiminnan arvoja. Lisäksi sivuilla kerrotaan lyhyesti, kenelle A-kiltatoiminta on suunnattu sekä toiminnan perusajatus. Alueen murretta hyödynnetään muillakin sivuilla.





**Etelä-Saimaan  
A-Kilta ry**

Etusivu  
Toiminta  
Tapahtumat  
Kuvat  
Historia  
Yhteystiedot  
Linkit

**A-Kiltojen liitto**  
**A KILTOJEN  
LIITTORY**  
A-kiltatoimintaa 50 vuotta

### A-killan toimintaa...

A-killat ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä, jotka tarjoavat päihteetöntä yhdessäoloa ja vertaistukea alueillaan. A-killtojen keskusjärjestönä toimii A-killtojen liitto.

Etelä-Saimaan A-killan päivätoimintakeskus sijaitsee Lappeenrannassa Valtakadulla. Kilta on avoinna MA-PE klo 08-13 ja LA-SU 09-12 (juhlapyhät ja kesäaika sovitaan erikseen). Aikaisin on mahdollisuus ruokailuun klo 10:45 - 11:30. Ruokamaksu on jäsenille 3€ ja muille 4,50€.

Toimintaa pyritään järjestämään monipuolisesti ja siten, että kaikenkuntoiset pääsevät osallistumaan. Etelä-Saimaan A-killan jäsenmaksu on 5€ / vuosi.

Päivisin A-killasta löytyy esimerkiksi:

- Juttuseuraa, kahvittelevia tai lehdenlukua
- Biljardia, korttipelisiä tai muuta pelaamista
- Musiikkia, tietokone-keräilyä
- Keksitkö sie kenties jotain lisää?

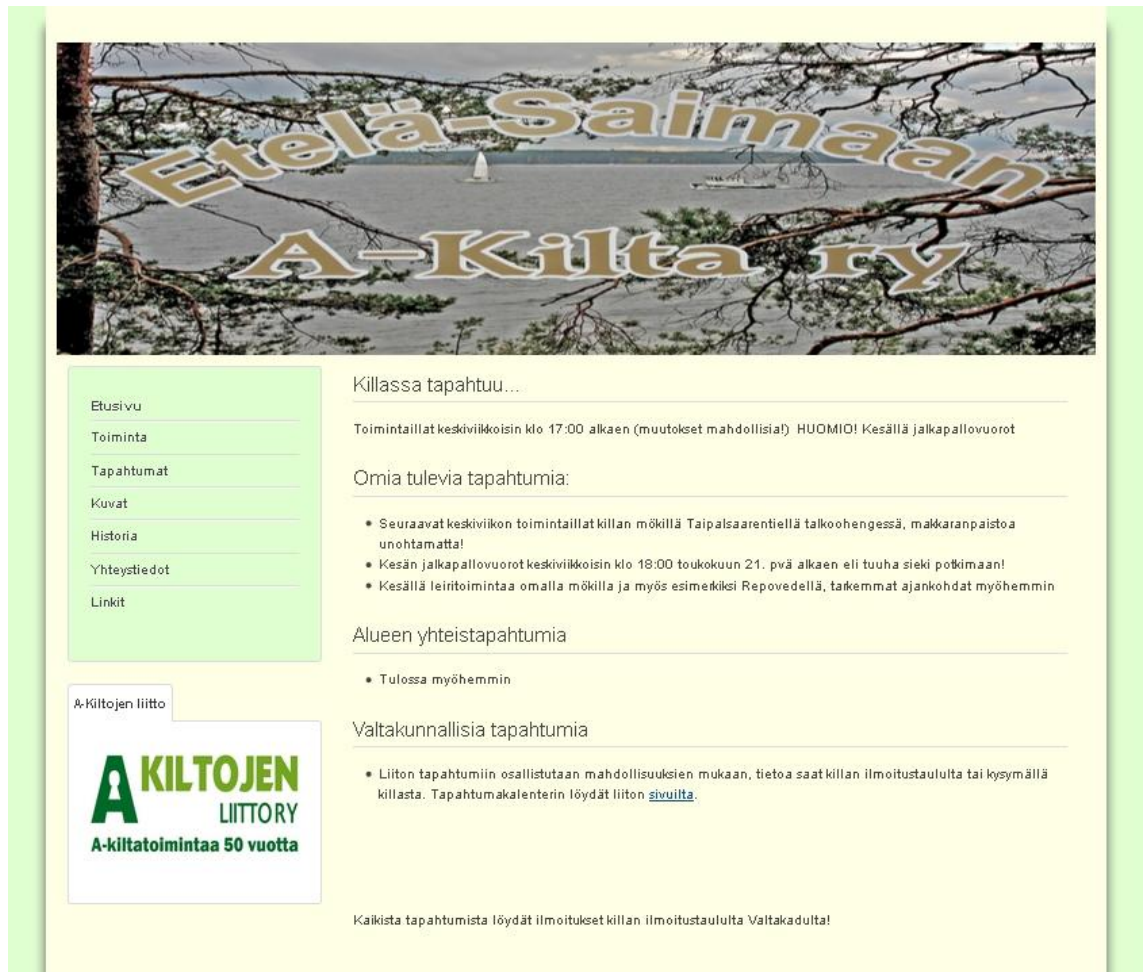
...A-kiltatoimintaan kuuluu myös:

- Erilaisia retkeily- ja viikistäytymismatkoja
- Iltatoimintaa keskiviikkoisin klo 17 (levyraatia, keilausta, pillikkisää, mitä keksitään)
- Kesäisin mökkeilyä A-killan arvojen mukaisesti
- Yhteistoimintaa muiden A-killtojen kanssa




Kuva 3. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen toimintasivu

Toimintasivulta löytyy konkreettisempaa tietoa juuri Etelä-Saimaan A-killan toiminnasta. Sivulla on A-killan aukioloajat, ruokailuhinnat, tietoa jäsenmaksusta, tietoa päivittäisestä toiminnasta sekä harvemmin tapahtuvasta retki- ja virkistystoiminnasta. Etelä-Saimaan A-killassa biljardinpelu on ollut vuodesta toiseen suosittu ajanviettotapa, joten toimintasivulla on kuva biljardipöydästä.



Kuva 4. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen tapahtumasivu

Tapahtumasivulla on tietoa ajankohtaisista A-kiltatapahtumista. Tapahtumat on jaettu Etelä-Saimaan A-killan omiin tapahtumiin, alueen A-kiltojen tapahtumiin sekä valtakunnallisiin eli A-kiltojen liiton tapahtumiin. Valtakunnallisiin tapahtumiin löytyy linkki, joka vie A-kiltojen liiton tapahtumasivulle.



Etusivu

Toiminta

Tapahtumat


Kuvat

Historia

Yhteystiedot

Linkit

A-Kiltojen liitto



### A-kiltatoiminnan synty

A-klinikasäätiö perustettiin 1955 ja sen perustaminen liittyy kiinteästi myös A-kiltatoiminnan syntyyn. Alkoholiongelmia oli tuolloin tapana "hoitaa" kielloin, varoituksin ja laitoksiin sulkemalla. A-klinikat tarjosivat pakkojen sijaan avohoitoa ja korostivat vapaaehtoisuutta.

Turun A-klinikalla käynnistettiin vuonna 1959 ryhmähoito. Toisiinsa ryhmissä tutustuneet A-klinikan asiakkaat alkoivat tavata myös hoidon ulkopuolella. Kesäkuussa 1962 perustettiin Turun A-asiakas Ketju -niminen A-klinikan toverikunta, ensimmäinen A-killta. Vuonna 1964 perustettiin seuraavat kolme asiakasyhdistystä: Kymen A-klinikan potilastoimikunta, Helsingin A-klinikan Asiakkaat sekä Lahden A-klinikan asiakkaat.

A-asiakasyhdistykset pohtivat pitkään tarvitaanko yhteistä yhdistystä. Vuonna 1968 yhdistysrekisteriin merkittiin A-klinikoiden Asiakkaiden Liitto, jonka ensimmäinen vuosikokous oli pidetty Lahdessa marraskuussa 1967.

Kymen A-klinikan potilaat ty otti ensimmäisenä käyttöön A-killta -nimen vuonna 1969. A-klinikoiden asiakkaiden Liitto muutti nimensä A-Kiltojen Liitoksi vuonna 1975.

A-klinikoiden asiakastoimikunniksi syntyneet A-killat ovat sittemmin itsenäistyneet ja siirtyneet A-klinikoiden huomasta itsenäisiksi vertaistukiyhdistyksiksi.

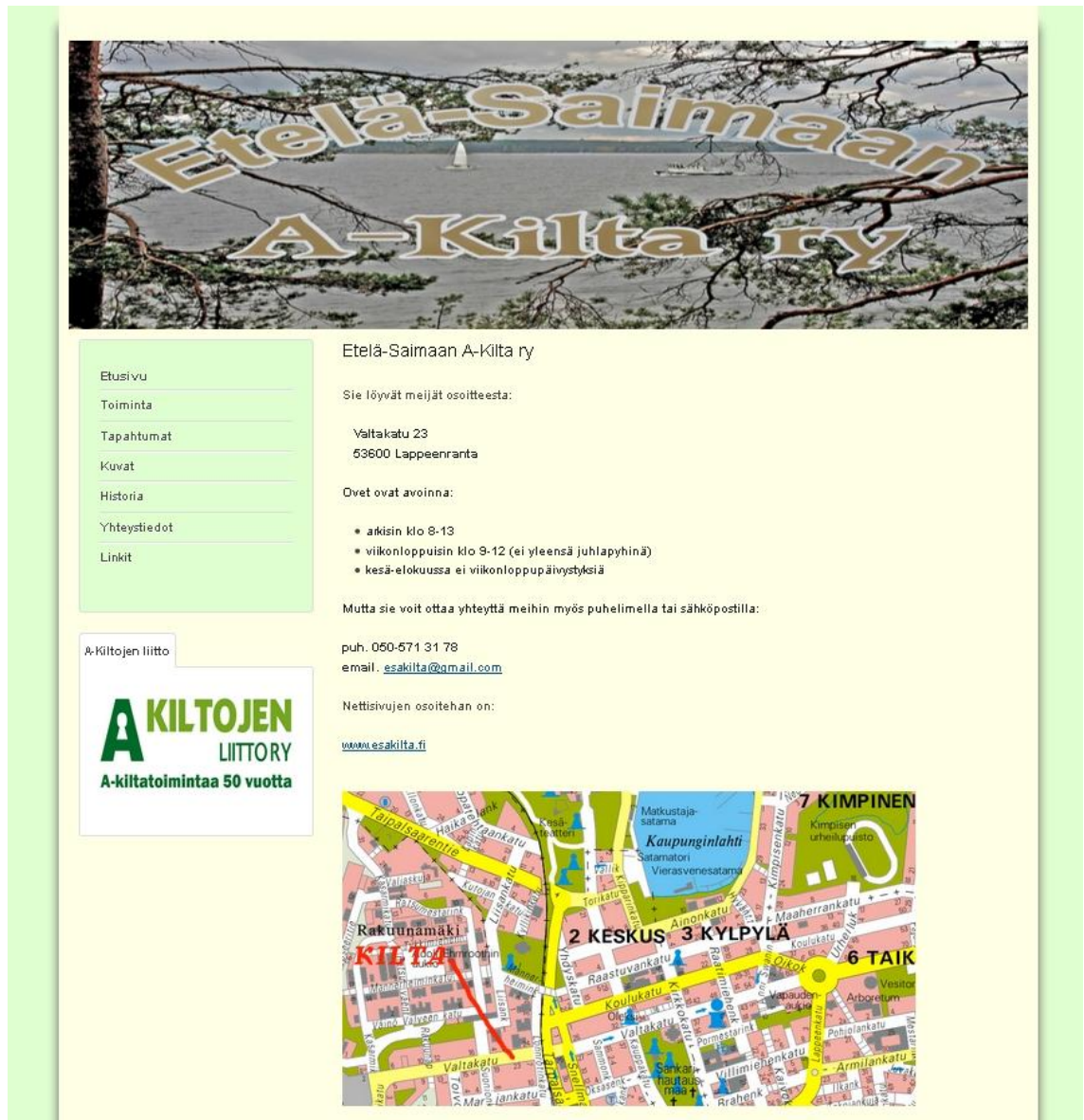
*(Juha Rajala, Selvästi parempi: A-Kiltojen Liitto 40 vuotta 1968-2008)*

### Etelä-Saimaan A-killta

Etelä-Saimaan A-killta on Lappeenrannan A-klinikan asiakkaiden vuonna 1971 perustama rekisteröity yhdistys, joka kuuluu valtakunnalliseen A-kiltojen liittoon jäsenyhdistyksenä. Ensimmäinen toimipaikkamme oli Mutkakadulla päihdehuoltokeskuksen yhteydessä. Lukuisten muuttojen jälkeen olemme asettuneet Valtakadulle entisen baarin tiloihin.

Kuva 5. Etelä-Saimaan A-killan historiasivu

Historiasivulle on kerätty yleisesti tietoa A-kiltatoiminnan synnystä sekä lyhyt osuus Etelä-Saimaan A-killan historiasta. Olen laittanut sivulle lähteen, jotta kävijä löytää halutessaan lisää tietoa A-kiltatoiminnan historiasta.



Kuva 6. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen yhteystietosivu

Yhteystietosivulla on Etelä-Saimaan A-killan käyntiosoite, aukioloajat, puhelinnumero, sähköpostiosoite sekä tietysti kotisivujen osoite. Lisäksi sivulla on karttakuva, johon A-killan sijainti on merkitty punaisella.



Kuva 7. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen jAlbumilla toteutettu valokuva-albumi



Kuva 8. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen valokuva-albumin selaaminen

Kuvasivun päätin toteuttaa jAlbumilla, sillä se oli minulle entuudestaan tuttu ohjelma. Se on helppokäyttöinen, joten se sopi A-killan kotisivujen tarkoitukseen erinomaisesti. jAlbumilla kuvia on helppo lisätä tai poistaa.

## 5.6 Kotisivujen arviointi

Laadukkaiden kotisivujen tuottamiseksi käytin arvioinnin tukena Valtiovarainministeriön laatukriteeristöä, joka on väline julkisten verkkopalvelujen kehittämi-

seen ja arviointiin. Laatuksiteristöä ei ole suunnattu suoraan tietynlaisille verkkopalveluille, vaan sitä voi soveltaa varsin yleisesti erilaisille julkisille verkkopalveluille, kuten yleisesti kansalaisille suunnatut informatiiviset, vuorovaikutteiset ja sähköisen asioinnin verkkopalvelut tai erityisryhmille suunnatut verkkopalvelut (Valtionvarainministeriö 2012).

Varsinaisena arviointimenetelmänä käytin kotisivujen tuottamisprosessissa mukana olleiden henkilöiden tapaamisia, joiden pohjalta olen saanut jatkuvasti palautetta ja kehittämissuhteita sivujen toimivuuden varmistamiseksi. Lisäksi hyödynsin muiden A-kiltojen jo olemassa olevia kotisivuja.

Kun kotisivut olivat lähes valmiit alkukesästä 2014, olin yhteydessä A-kiltojen liittoon, jotta Etelä-Saimaan A-killan ajantasainen www-osoite näkyisi liiton sivuilla. Tällöin sivuilta puuttui kuva-albumi, joka oli vielä työstettävänä. Pyysin samalla palautetta ja mahdollisia kehittämissuhteita kotisivuista. Sain positiivista palautetta sivujen siististä ulkoasusta ja helppokäyttöisyydestä.

Kehittämissuhteiksiakin tuli. He kehottivat tutustumaan A-kiltojen liiton ekstranettiin ja katsomaan, olisiko siellä vielä jotakin, mitä voisin hyödyntää kotisivuillani. Tällä hetkellä en ole vielä hyödyntänyt ekstranetin sisältöä, mutta kotisivut päivittyvät jatkuvasti, joten saatan tulevaisuudessa hyödyntää sitäkin. Lisäksi A-kiltojen liitossa kehoitettiin tutustumaan Juha Rajalan teokseen *Selvästi parempi: A-kiltojen liitto 40 vuotta (1968–2008)*, jota voisin hyödyntää historiasivulla. Teos oli entuudestaan tuttu, mutta kyseisen ehdotuksen myötä päätin lisätä historiasivulle lähdeviitteen, jotta kävijä pääsee halutessaan tutustumaan tarkemmin A-kiltatoiminnan historiaan.

Kotisivujen valmistuttua elokuussa 2014 pyysin palautetta kotisivuista A-killan facebook-sivulla sekä kiltakeskuksen ilmoitustaululla. Vastauksia sai laittaa minulle sähköpostiin, facebook-sivuille tai antaa suullisesti. Lisäksi kävin elokuussa kahtena eri ajankohtana A-killassa kysymässä halukkaita paikallaolijoita testaamaan sivustoa. Tällöin A-kiltalaiset antoivat palautetta suullisesti. Pohdin pitkään, pitäisikö minun järjestää mahdollisuus antaa palautetta myös anonyymisti. Uskon kuitenkin, että A-kiltalaiset pystyvät antamaan minulle niin positiivista kuin kehittäväkin palautetta rehellisesti. Palautetta antoi 17 henkilöä.

Pääasiassa kaikki kotisivuista tullut palaute on ollut positiivista. Osa testaaajista oli sitä mieltä, että sivuilta voisi löytyä enemmän tietoa A-killan toiminnasta. Toisaalta jokainen heistäkin tiedosti, että sivuja tullaan päivittämään jatkuvasti, joten tietoa on helppo lisätä tai poistaa. Itselläni oli suunnitteilla lisätä sivuille esimerkiksi osio, johon olisi kerätty A-kiltalaisten toipumistarinoita. Luultavasti tulevaisuudessa tällainen osio tulee löytymään sivuilta. Osa toivoi kuva-albumiin enemmän kuvia, mikä varmasti tulee toteutumaan lähiaikoina.

Kotisivuja on testattu monenlaisilta eri näytöiltä ja nykyinen sivuasettelu toimii kaikilla testatuilla näytöillä. Lisäksi kaikilla testatuilla älypuhelimilla kotisivujen selaaminen on toiminut. Miellyttävien värien löytäminen oli haastavaa, sillä riippui paljon näytöstä, miltä väriyhdistelmä lopulta näytti. Tämänhetkiset värit ovat olleet kaikkien testaaajien mielestä hyvät, riippumatta siitä, millaisella näytöllä sivuja on selattu.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi**

Valitsin tehtäväksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusin sen tuovan jotakin konkreettista hyötyä työelämään. Kun Etelä-Saimaan A-killan hallitus esitti toiveensa mahdollisista kotisivuista, niiden suunnittelusta ja toteutuksesta, aihe tuntui heti omalta. Vaikka tietoni kotisivujen toteuttamisesta olivat vähäiset, halusin olla hyödyksi yhdistykselle, jonka tekemää työtä pidän tärkeänä.

Tavoitteena oli tehdä A-kiltaa näkyvämmäksi toimijaksi Etelä-Karjalan alueella sekä kehittää A-killan ulkoista viestintää. Tässä vaiheessa on vaikea sanoa, kuinka paljon kotisivut lisäävät A-killan tunnettavuutta alueella, mutta ainakin kotisivujen kautta yhdistyksen toimintaan tutustuminen on helpompaa. Jollekin päihdekuntoutujalle A-killan oven matala kynnyks voi aluksi tuntua liian korkealta, vaikka olisikin halua astella sisään. Kotisivujen kautta henkilö voi tutustua toimintaan turvallisesti, vaikka kotoaan käsin.

Tarkoituksena oli tuottaa Etelä-Saimaan A-killalle kotisivut, jotka on helppo päivittää ja pitää ajan tasalla. Uskon onnistuneeni luomaan A-killan tarpeita palve-

levat kotisivut. Esimerkiksi tekstien muuttaminen, lisääminen tai poistaminen on yksinkertaista ja niiden muokkaaminen on helppo opettaa henkilölle, joka taitaa edes perusasiat tietokoneiden kanssa. Uskon kotisivujen kestävän aikaa ja pysyvän ajan tasalla melko pienellä vaivalla.

Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen on tapahtunut itsenäisesti. Raportin sisältöön olen kuitenkin tyytyväinen. Olen käyttänyt monipuolisesti lähteitä sekä arvioinut niiden luotettavuutta. Koska tein opinnäytetyön yksin, minun piti huolehtia, ettei opinnäytetyön sisältö jää yksipuoliseksi. Välillä kaipaasin työparia, jonka kanssa olisi voinut vaihtaa ajatuksia. Tein kuitenkin tiivistä yhteistyötä A-killan kanssa, joten sain kaipaamaani ajatustenvaihtoa tätä kautta. Lisäksi sain A-killasta jatkuvasti palautetta ja kehittämisehdotuksia. Parityöskentely olisi luultavasti ollut hankalaa aikataulujen yhteensovittamisten puolesta.

Kotisivujen aineisto kerättiin A-killan jäseniltä, jotta ne hyödyttäisivät myös mahdollisia uusia jäseniä. Kappaleessa 3.4 mainitaan käsitteenä mieltymystila. Voiko tällaisen mieltymystilan saavuttaminen jonkin mieluisan toiminnan kautta olla vaihtoehto esimerkiksi päihteidenkäytölle? Voisiko ihminen löytää internetistä tai internetin välityksellä sellaisen toiminnan, joka johtaisi mieltymystilan saavuttamiseen? Haluaisin toiveikkaasti uskoa, että joku voisi esimerkiksi A-killan kotisivuja selatessaan havahtua ja todeta löytäneensä juuri hänelle sopivaa toimintaa, mieltymystilan.

Työn rajaaminen oli vaativaa. Pohdin pitkään teoreettisen viitekehyksen sisältöä: mitkä asiat ovat opinnäytetyöni kannalta oleellisimpia. Mietin, olisiko minun pitänyt käsitellä tarkemmin esimerkiksi päihdeongelmaa, vertaistukea tai järjestötyötä. Toinen askarruttava seikka oli, kuinka tarkasti minun tulee käydä läpi kotisivujen tekninen toteutus tai aineistonkeräämisprosessi. Olenko käyttänyt sellaista kieltä, jota lukija ymmärtää? Olenko jättänyt kertomatta jotakin oleellista lukijan kannalta, joka itselleni on itsestäänselvyys? Toisaalta, tulevana sosiiaalialan ammattilaisena tietotekniset seikat eivät liene se opinnäytetyön tärkein anti.

Suurin haaste opinnäytetyöprosessissa oli kotisivujen tekninen toteutus. Minulle oli jo entuudestaan selvää, että joudun tekemään paljon töitä ja kehittämään



tietoteknistä osaamistani, jotta kotisivut onnistuvat toivotulla tavalla. Olin tehnyt aiemmin yhden harjoituskotisivut, mutta en läheskään näin suuressa mittakaavassa. Erityisesti sisällönhallintajärjestelmä, Joomla! oli aluksi vaikeakäyttöinen. Perusteellinen tutustuminen käyttöohjeisiin ja internetistä löytyvien vinkkien hyödyntäminen selkeyttivät ohjelman toimintaperiaatetta. Tämän myötä ohjelman käyttö helpottui. Teknistä tukea sain onneksi aina tarvittaessa Montri ATK-palvelulta.

Opinnäytetyösuunnitelmaan kirjattu aikataulu muuttui prosessin edetessä. Tietoteknisen opiskelun lisäksi aikatauluun vaikutti hidastavasti opinnäytetyöprosessin aikana alkanut työsuhde. Aluksi yritin noudattaa alkuperäistä suunnitelmaa hyvin tarkasti, mutta näiden ennakoimattomien asioiden myötä aikatauluun oli tehtävä muutoksia. Ne olivat kuitenkin opettavaisia ja todistivat hyvin sen, että paineen alla toimiessakin voi saada aikaan hyvän lopputuloksen. Muutoksista huolimatta opinnäytetyö valmistui suunnitellussa ajassa. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa voin jälleen kerran todeta, että asioilla on tapana järjestyä.

## **6.2 Ammatillisen kasvun arviointi**

Opinnäytetyöprosessiin kuului työn suunnittelu, toteutus, arviointi ja raportointi. Prosessi on antanut hyvät eväät tulevaisuuteen esimerkiksi projektityöskentelyyn. Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava, mutta sitäkin opettavaisempi kokemus. Prosessin aikana on tapahtunut monenlaista ammatillista kehittymistä.

Etenkin ATK-osaaminen on lisääntynyt merkittävästi. En aiemmin ymmärtänyt, kuinka tärkeää tietotekniikan tunteminen on sosiaalialalla. Sähköisiä palveluja lisätään jatkuvasti. Sosiaalialan ammattilaisena voi joutua opastamaan esimerkiksi asiakkaita sähköisten palvelujen käytössä. Myös sähköinen kirjaaminen on nykyään arkipäivää lähes jokaisessa sosiaali- ja terveystieteiden yksikössä.

Lisäksi tärkeä osa opinnäytetyöprosessia olivat yhteistyötaidot ja niiden merkityksen ymmärtäminen. Tein yhteistyötä monien eri tahojen kanssa, joten oli tärkeää, että sovitusta asioista pidettiin kiinni. Uudenlainen yhteistyö eri toimijoi-

den kanssa sekä uusien kehittämismenetelmien kokeilu kotisivujen sisällön ke-  
räämiseen on kehittänyt projektityöskentelyosaamistani.

Välillä tosin huomasin toimivani liiankin itsenäisesti. Esimerkiksi ohjaavaan  
opettajaan olisin voinut pitää yhteyttä enemmän. Saatoin opinnäytetyön aikana  
jäädä pohtimaan mieltä askarruttavia asioita mieluummin yksin, kun olisin voinut  
kysyä neuvoa tai ulkopuolista näkökulmaa ohjaavalta opettajalta tai A-killan ak-  
tiivitoimijoilta.

Tieteellisen tekstin tuottaminen on muuttunut opinnäytetyöprosessin aikana  
luontevammaksi, vaikka minulla varmasti on vielä kehityttävää. Olen pyrkinyt  
kirjoittamaan kerätyn tiedon selkeäksi ja omannäköiseksi muuttamatta kuiten-  
kaan alkuperäisen lähteen tarkoitusta tai sisältöä.

Kirjoitin koko opinnäytetyöprosessin ajan oppimispäiväkirjaa. Pyrin koko ajan  
arvioimaan omaa työskentelyäni. Opinnäytetyöprosessi on auttanut minua si-  
säistämään reflektiivisen ja kehittävän työotteen merkityksen. Sosiaalialan am-  
mattilaisena ei voi vain tehdä jotain sen takia, että se tuntuu oikealta, vaan  
omaa toimintaa tulee jatkuvasti arvioida: miksi toimin niin kuin toimin?

### **6.3 Kehittämiskohteet**

Verkossa tapahtuvasta terveystietoinnasta löytyy melko vähän tutkittua tietoa  
tai kirjallisuutta Suomessa. Internetin käyttö lisääntyy jatkuvasti ja siellä tarjotta-  
vat terveystietopalvelut lisääntyvät, mutta terveystietoa käsittelevät tutkimukset ja  
kirjat saattavat olla yli kymmenen vuoden takaa, joten niiden tiedot voivat monil-  
ta osin olla vanhentuneita. Tässä olisi varmasti ajankohtainen ja tärkeä aihe  
käsiteltäväksi.

Internetin käyttö on yhä useammalle suomalaiselle arkipäivää. Verkosta etsi-  
tään tietoa sairauksista, saadaan ja annetaan vertaistukea esimerkiksi äitiydes-  
tä tai arvioidaan omaa terveyttään erilaisten testien avulla. Internetin käyttäjälle  
jää vastuu arvioida hankitun tiedon luotettavuus. Eri-ikäiset tarvitsevat erilaista  
opastusta internetin käytössä. Olisi mielenkiintoista tutkia, millaista tukea eri-  
ikäiset tarvitsevat internetin käytössä. Kiinnostava projekti aiheesta voisi olla  
esimerkiksi eri-ikäisille suunnatut kurssit, jotka opastaisivat internetin käyttöön.

Tulevaisuudessa A-killan kotisivuja voisi hyödyntää päihdeasioista tiedottamiseen. Kotisivuilta voisi löytyä erilaista päihdetietoa tai esimerkiksi jo aiemmin mainittu toipumistarinaosio. Miksei toipumistarinoista voisi tehdä pientä kirjasta tai lehtistä kuvilla elävöitettynä, jonka voisi ladata myös verkkoon?

## **Kuvat**

Kuva 1. Louhen webhotellivertailu s. 22

Kuva 2. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen etusivu s. 24

Kuva 3. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen toimintasivu s. 25

Kuva 4. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen tapahtumasivu s. 26

Kuva 5. Etelä-Saimaan A-killan historiasivu s. 27

Kuva 6. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen yhteystietosivu s. 28

Kuva 7. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen valokuva-albumi s. 29

Kuva 8. Etelä-Saimaan A-killan kotisivujen valokuva-albumin selaaminen s. 29

## Lähteet

A-kiltojen liitto ry. 2014. <http://www.a-kiltojenliitto.fi/> Luettu 31.07.2014

Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf>  
Luettu 19.08.2014

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. 2013. <http://www.ehyt.fi/> Luettu 07.11.2013

Etelä-Saimaan A-kilta ry:n toimintakertomus 2013.

Goto, K. & Cotler, E. 2003. Verkkopalveluprojekti. Suom. Santala-Köykkä, R. Helsinki: Edita.

Hakkarainen, P. 2013. Alkoholit ja muut päihteet. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot. S. 35–39.

Heikkonen, H. & Ylönen, K. 2010. Verkkopalveluiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä. Teoksessa Pohjola, A., Kääriäinen, A. & Kuusisto-Niemi, S. (toim.) Sosiaalityö, tieto ja teknologia. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 113–130

Innokylä. 2013. Kehittäminen ja arviointi.  
<https://www.innokyla.fi/web/malli104175/toimintamalli> Luettu 11.11.2013

Kylmäkoski, M., Pylkkänen, S. & Viitanen, R. 2010. Yhteisöllisiä näkökulmia nuorten ehkäisevään päihdetyöhön.  
[http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/yhteisollisia\\_nakokulmia.pdf](http://www.humak.fi/sites/default/files/liitteet/yhteisollisia_nakokulmia.pdf) Luettu 19.08.2014

Lappalainen-Lehto, R., Romu, R. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet. Ammatillisen päihdetyön perusteita. Helsinki: WSOY.

Louhi. 2014. Webhotellit. <http://www.louhi.fi/webhotelli/> Luettu 11.08.2014

Lottonen, A. 2013. Hallituksen puheenjohtaja. Etelä-Saimaan A-kilta ry. Haastattelu 03.11.2013

Luovan ongelmanratkaisun työtavat. 2013.  
<http://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/lor/main.htm> Luettu 11.11.2013

Martikainen, J. 2010. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen tietoyhteiskuntakelpoisuus. Teoksessa Pohjola, A., Kääriäinen, A. & Kuusisto-Niemi, S. (toim.) Sosiaalityö, tieto ja teknologia. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 241–270

Pohjanoksa, I., Kuokkanen, E. & Raaska, T. 2007. Viesti verkossa. Digitaalisen viestinnän käsikirja. Juva: WS Bookwell.

Poikolainen, K. 2013. Suomalainen viinapää – totta vai tarua?. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot. S. 23–34

Päihdehuoltolaki 17.01.1986/41

Päihdelinkki. 2014. <http://www.paihdelinkki.fi/> Luettu 22.05.2014

Raittiustyölaki 19.11.1982/828

Soikkeli, M. 2013. Ehkäisevä päihdetyö ja sen tulevaisuus. Teoksessa Peltoniemi, T. (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Helsinki: Lönnberg Painot. S. 112–116

Sosiaaliportti. 2013. Sosiaaliala ammattikorkeakouluissa. [http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala\\_ammattikorkeakouluissa/sosionomi\\_amm\\_k\\_tutkinto/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amm_k_tutkinto/) Luettu 11.11.2013

Strömberg-Jakka, M. 2010. Sosiaalityötä ja tasa-arvoa sosiaalitoimen verkko-neuvontaan?. Teoksessa Pohjola, A., Kääriäinen, A. & Kuusisto-Niemi, S. (toim.) Sosiaalityö, tieto ja teknologia. Jyväskylä: PS-kustannus. S. 131–156

Suokas, H. 2014. Tietotekniikkakouluttaja. Aikuiskoulutuskeskus Kouvola. Haastattelu 11.08.2014

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2006. Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/fa9b7892-47ce-4c68-a419-640443b9c2a8> Luettu 21.05.2014

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Päihdekulttuurin haastaminen. [http://www.thl.fi/fi-FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelma/keinot/paihdekulttuurin\\_haastaminen](http://www.thl.fi/fi-FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelma/keinot/paihdekulttuurin_haastaminen) Luettu 07.11.2013

Tietoyhteiskunnan kehittämiskeskus ry. Www-sivujen toteutuksen suunnittelu. <http://www.tieke.fi/display/julkaisut/Www-sivujen+toteutuksen+suunnittelu> Luettu 17.10.2013

Tilastokeskus 2011a. Internetin käytön yleisyys. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi\\_2011\\_2011-11-02\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_kat_001_fi.html) Luettu 28.10.2013

Tilastokeskus 2011b. Internetin käyttötarkoitukset 3 kuukauden aikana iän ja sukupuolen mukaan. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi\\_2011\\_2011-11-02\\_tau\\_008\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2011/sutivi_2011_2011-11-02_tau_008_fi.html) Luettu 28.10.2013

Torkkola, S. 2002. Terveysviestintä. Helsinki: Tammi.

Torkkola, S. 2008. Sairas juttu. Tutkimus terveystjournalismin teoriasta ja sanomalehden sairaalasta. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67901/978-951-44-7494-1.pdf?sequence=1> Luettu 19.08.2014

Utoslahti, K. 2009. Yhteinen asiakas ja sosiaalinen teknologia. A-klinikkasäätiön monistesarja nro 63. <http://www.a-klinikka.fi/sites/default/files/quickuploads/file/avec.pdf> Luettu 09.11.2013

Verkkoviestintästrategia. 2008. Opas.

<http://www.viestintatoimistodeski.fi/pdf/verkkoviestintastrategia.pdf> Luettu  
07.11.2013

Valtionvarainministeriö 2012. Verkkopalvelujen laatukriteeristö.

[http://www.vm.fi/vm/fi/04\\_julkaisut\\_ja\\_asiakirjat/01\\_julkaisut/076\\_ict/20120202Kriteeristo/verkkokriteerist.pdf](http://www.vm.fi/vm/fi/04_julkaisut_ja_asiakirjat/01_julkaisut/076_ict/20120202Kriteeristo/verkkokriteerist.pdf) Luettu 31.10.2013

Vilkkä, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.