

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyö / Health Care

Terveydenhoitaja (AMK) / Registered Public Health Nurse (AMK)

2016

Anu Kopra

# RA(S)KAS ARKI ISÄNÄ

## – voimavarana perhe-elämä

Terveysnetti



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Terveydenhoitaja

Tammikuu 2016 | 54 sivua + 6 liitesivua

Halonen Satu & Uuttu Jaana

Anu Kopra

## RA(S)KAS ARKI ISÄNÄ -voimavarana perhe-elämä

Opinnäytetyö toteutettiin projektina. Projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveystieteen Perhenettiin. Tavoitteena on tarjota perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta. Projektin tuotoksena toteutetut verkkosivut sisältävät kirjallisuuskatsauksen pohjalta esiin nousseita ydinasioita isyydestä, voimavaroista sekä isän ja perheen voimavaroja lisäävistä tekijöistä. Lapsiperheen arjesta löytyvistä voimavaroista verkkosivuilla käsitellään seuraavat: parisuhde, ajankäyttö, sosiaaliset suhteet sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Verkkosivut on kohdennettu perheellisille miehille, mutta niistä voi hyötyä myös terveydenhuollon ammattilaiset vanhemmille annettavan ohjauksen yhteydessä, muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloissa sekä lasta odottavien perhevalmennuksissa. Projektin tuloksena luodut verkkosivut ovat saatavilla osoitteesta <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>

Tuore isä vastaa koko elämänsä pituiseen haasteeseen ja yhteen miehen monimuotoisemmista rooleista. Isyys on muuttumassa entistä tasavertaisempaan ja vastuunottavampaan suuntaan. Nykyaikainen tasa-arvon suuntaus pyrkii tasoittamaan miehen ja naisen välisiä roolijakoja perheissä. Tämä luo uudenlaisen tarpeen nostaa isien hyvinvointi ja tarpeet paremmin esille. Verkkosivuja voi tulevaisuudessa kehittää entistä monimuotoisempien isyyttä koskevien tutkimusten pohjalta, asiasisältöä voi monipuolistaa ja antaa verkkosivuilla esimerkiksi vinkkejä arjenhallintaan ja perheen kanssa yhdessä toimimiseen. Verkkosivujen asiasisältöä voitaisiin jatkossa tehdä tunnetummaksi esittelemällä projektin tuloksia esimerkiksi terveydenhoitajaliiton lehtijulkaisuissa, sekä tekemällä yhteistyötä neuvoloiden kanssa.

ASIASANAT:

Isyys, vanhemmuus, roolit, perhe, arki, voimavarat, Perhenetti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Healthcare Degree Program | Public Health Nurse

January 2016 | 54 pages + 6 appendices

Halonen Satu & Uuttu Jaana

Anu Kopra

# HARD BUT PRECIOUS EVERYDAY LIFE AS A FATHER

## –family life as a resource

Bachelor's thesis was carried out as a project. The project's task was to create a web site about a family man's resources provided by everyday life in Perhenetti under Terveysnetti. The aim is to provide information for family man about the resources and how a man can find them in everyday life. Output of this project, a website contains issues about the fatherhood, resources, welfare of a family and the factors affecting to them. Website includes resource factors such as a partnership, use of time, social relationships and the reconciliation of work and family life.

The website is targeted to men with children, but it can also be beneficial to health care professionals. They can use it as part of the guidance to parents, including maternal and child health clinics, as well as in part of family training course for expecting parent. Websites can be found at <http://terveysnetti.turkuamk.fi/>

Fatherhood is a challenge of a lifetime and one of the multiform roles in man's life. Fatherhood is becoming more and more equal to motherhood. Modern equality trends tend to even the different role distributions between a man and a woman in the family. This creates a new kind of need to raise the fathers' well-being and the needs more clearly up. This create new kind of studies recording fathers' well-being and needs. This study could search a base for further development of this web side. The substance can be diversified and the web site can provide tips, for example, about everyday life management and ways to spend time together with the family. In the future the website and its substance could be made more widely known by presenting the results of the project, for example, in the journal publications of nurse Association, as well as through cooperation with the health clinics.

### KEYWORDS:

Fatherhood, parenthood, parental roles, family, everyday, resources, Perhenetti.

# SISÄLLYS

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1 JOHDANTO</b>                                     | <b>6</b>  |
| <b>2 MINÄSTÄ MEIHIN; VANHEMMUUS JA ISYYS</b>          | <b>7</b>  |
| <b>3 ARKI ON MAHDOLLISUUS</b>                         | <b>12</b> |
| 3.1 Perhe-elämän palapeli                             | 12        |
| 3.2 Voimavaroja arjesta                               | 16        |
| <b>4 INTERNET, VALTATIE KOHTI TERVEYTTÄ</b>           | <b>21</b> |
| <b>5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE</b>                 | <b>27</b> |
| <b>6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS</b> | <b>28</b> |
| <b>7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>          | <b>33</b> |
| <b>8 POHDINTA</b>                                     | <b>41</b> |
| <b>LÄHTEET</b>  | <b>49</b> |

## LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Tiedonhaun tulos
- Liite 3. Projektilupa
- Liite 4. Posterit
- Liite 5. Posterin tiivistelmä

## KUVAT

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kuva 1. Verkkosivujen etusivu | 31 |
|-------------------------------|----|

## KUVIOT

Kuvio 1. Tasapaino miehen elämässä. 19

## TAULUKOT

Taulukko 1. Päivittäin käytetty aika. 18

Taulukko 2. Värien merkitys verkkosivujen värimaailmaa suunniteltaessa. 24

# 1 JOHDANTO

Lapsen syntymän myötä miehestä tulee isä, jolloin siihen mennessä koettu perhe ja parisuhde mullistuvat. Tuore isä vastaa koko elämänsä pituiseen haasteeseen ja yhteen miehen monimuotoisimmista rooleista. (Juvakka & Viljamaa 2002, 7, 9.)

Isyyden merkitys ja roolien jaot perheessä ovat murroksessa. Isyys on muuttumassa tiukasta kurinpitäjästä ja perheen talouden hallitsijasta perhekeskeisempään ja huomioonottavampaan suuntaan, jossa vanhemmat pyrkivät yhdessä toimimaan perheen hyvinvoinnin eteen. (Eerola 2015.) Lapsiperheen arki tuo mukanaan iloa ja merkitystä elämään, mutta myös turhautumisen tunnetta sekä kamppailua rutiinien ja ajanhallinnan kanssa. (Matilainen 2008, 11.) Viimeaikaisten isyystutkimusten (Mesiäislehto-Soukka 2005; Mykkänen 2010; Eerola 2015) sekä Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen antaman ohjeistuksen mukaan perheen keskeisiksi sisäisiksi voimavaroitehtäjiksi rakentuvat aktiivinen toiminta oman elämäntilanteen hyväksi, taloudellinen tilanne, parisuhde, vanhemmuus, ajankäyttö sekä sosiaaliset suhteet (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2014). Vanhempien voimavaroja lisäävien tekijöiden tunnistaminen arjesta, sekä aktiivinen toiminta voimavarojen vahvistamiseksi on tärkeää isän ja koko perheen hyvinvoinnin ja kestävien perherakenteiden turvaamiseksi (Kangaspunta ym. 2005, 10; THL 2015a).

Projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveystieteen Perhenettiin. Tavoitteena on tarjota perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta. Perhenetti on osa Turun ammattikorkeakoulun ja Salon terveystieteen keskuksen ylläpitämää Asiakkaiden ohjaus - hanketta, jonka tarkoituksena on tarjota kattavasti tietoa eri-ikäisten ja eri elämäntilanteissa olevien ihmisten terveydestä ja sairauksista, sekä parantaa väestön toimintakykyä ja itsehoitotaitoja (Turun ammattikorkeakoulu 2013).

## 2 MINÄSTÄ MEIHIN; vanhemmuus ja isyys

Tilastokeskuksen määritelmän mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen sekä avio- ja avopuolisot sekä parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, joilla ei ole lapsia (Tilastokeskus 2015a). Määritelmä muuttuu lapsiperheeksi, kun perheessä asuu vähintään yksi kotona asuva alle 18-vuotias lapsi (Tilastokeskus 2015b). Siirtymä meidän kahden perheestä vanhemmuuteen, isyyteen ja äitiyteen, on jokaiselle yksilöllinen kokemus ja ainutlaatuinen tilaisuus saada uudenlaista rikkautta elämään. Lapsen syntymä on uuden alku, siirtymävaihe, joka vie minuuden, parisuhteen sekä koetun elämän murrokseen. (Väestöliitto 2015.)

Matka isäksi ja äidiksi alkaa, kun miehen siittiö kulkeutuu naisen munasolun luo, hedelmöittyy ja kehittynyt sikiö syntyy (Bjälle 2011, 504 – 510). Pelkkä lisääntyminen ei kuitenkaan riitä, vanhemmuus on ainutlaatuista läheisyyden tunnetta, suurta rakkautta ja pysyvyyttä kahden eri sukupolven välillä. Vanhemmuus on myös parisuhteen uudelleenmuovautumista, järjen valintoja ja omien prioriteettien järjestelyä sekä toisinaan myös luopumista. (Huttunen 1997, 49; Schmitt 2003, 324; Väestöliitto 2015.) Vanhemmuus, äitiys ja isyys, rakentuu sukupolvien ketjussa. Isälle lapsen syntymä on hetki elämässä, miehen vanhemmuus on kuitenkin saanut kivijalkansa jo esi-isien ajatusten, toimintamallien ja perinteiden voimasta. Vanhemmuus muodostuu ainutkertaiseksi yksilölliseksi vanhemmuudeksi elämänhistorian kautta. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 121 – 123; Kekkonen 2004, 20-26.)

Mesiäislehto-Soukan (2005) tutkimuksessa kuvaillaan isien kokemuksia isyyteen kasvamisesta ja sopeutumisesta muuttuneeseen perhe- ja parisuhdetilanteeseen. Perheenisäyksen kokeneita isiä (n=15) haastateltiin vuonna 1999 sekä jatko-haastateltiin vuonna 2002. Tutkimustulosten mukaan koettu perheenisäys merkitsee isille kodin rakentumista ja – rakentamista. Lapsi tuottaa iloa, mutta myös huolta ja vastuuta. (Mesiäislehto-Soukka 2005.)

Isyys on yhteiskunnallisesti jatkuvassa liikkeessä oleva käsite. Perherakenteiden monimuotoistumisen seurauksena isyyttä on monenlaista, kuten adoptio-isiä, ydinperheen isiä, uusperheen isiä ja yksinhuoltaja-isiä. Huttunen (2001) jakaa isyyden neljään eri kategoriaan; biologiseen, juridiseen, sosiaaliseen ja psykologiseen isyyteen. *Biologinen isyys* tarkoittaa sitä, että isän ja lapsen välillä on biologinen, perinnöllinen suhde, jossa lapsen geneettinen perimä on puoliksi isältä. Biologinen isyys ei kuitenkaan ole riittävä ehto isyyden ja vanhemmuuden toteutumiselle. Avioliiton isyysolettaman, isyyden tunnustamisen tai vahvistamisen sekä adoption nojalla voidaan todeta *juridinen isyys*, jolloin isällä on laillisia oikeuksia ja velvollisuuksia lapseen (Huttunen 2001, 58 – 62; Isyyslaki 700/1975, 2-3§). *Sosiaalinen isä* ei välttämättä ole lapsen biologinen- tai juridinen isä, mutta hän asuu lapsen kanssa, jakaa kasvatusvastuun ja vanhemmuuden, sekä elää arkea lapsen kanssa. *Psykologinen isyys* tarkoittaa lapsen ja isän välille syntyneitä tunnesidettä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin lapsi mieltää henkilön isäkseen. (Huttunen 2001, 62 – 65.)

Isyys on muuttumassa entistä tasavertaisempaan ja vastuunottavampaan suuntaan. Nykyaikaiset tasa-arvon suuntaukset pyrkivät tasoittamaan miehen ja naisen välisiä roolijakoja perheessä. Isiä ei yhteiskunnallisten asenteiden muutosten ja muuttuvien perherakenteiden myötä nähdä pelkästään kurinpitäjänä, perheen auktoriteettina ja talouden turvaajana, vaan isyys nähdään entistä osallistuvampana ja sitoutuneempana. Isyyteen sitoudutaan ja lapsista sekä perheen hyvinvoinnista ollaan aidosti kiinnostuneita. (Huttunen 2001, 149, 150, 153; Sinkkonen 2003, 261; Eerola 2015, 47.) Isyyden muutosta ja jatkuvaa kehittymistä voidaan pitää merkittävänä asiana, sillä lapselle, perheelle ja miehelle isyys on suuri hyvinvoinnin osa-alue. (Halme 2009, 118.)

Mykkäsen (2010) tutkimuksessa tarkasteltiin isäksi tulon ja isyyden herättämiä voimakkaita tunteita haastatteleamalla eri elämänvaiheissa olevia esikoislasten isiä (n=27). Haastattelut tapahtuivat vuonna 2003. Tutkimustulosten mukaan isyys on tavoiteltava asia ja isät haluavat olla läsnä omalle puolisolleen ja perheelleen raskauden aikana sekä lapsen synnyttyä. Isät kuitenkin näkivät tär-



keänä, että ovat saaneet kokea elämän ja valintojen vapauden ennen perheellistymistä. Tutkimuksessa isät pitivät nuoruuden kokemuksia edellytyksenä ja voimavarana isyyden moninaisille vaatimuksille. (Mykkänen 2010.) Miehelle vanhemmuus on elämän kokemusten ja uuden odotuksen yhdistymistä haluun tulla isäksi, vastuun jakamista ja perinteisten arvojen yhteensovittamista omien odotusten ja voimavarojen kanssa (Mykkänen 2010, 124 – 126).

Erilaisten isätyyppien tarkastelu ja oman isyytensä pohdinta on perusteltua, sillä omaa isyyttä ja isyyden luomia voimavaroja voi hahmottaa eri tyyppien kautta. Isätyypit voivat konkretisoida isyyden tuomia rooleja perheessä ja omassa minuudessa. (Juvakka & Viljamaa 2002, 23.) Juvakka ja Viljamaa (2002) jaottelevat isätyypit seitsemään eri kategoriaan. Nämä tyypit on jaoteltu kivaisään, kurinpitäjäsään, uraisään, välinpitämättömään isää, pehmoisään, kilpailijaisään ja ajattelijaisään. Myös Huttunen ja Hämäläinen (1993) ovat esitelleet neljä erilaista isätyyppiä, poissaoleva, perinteinen, avustava ja uusi isä. Juvakan ja Viljamaan (2002) rinnalla Huttusen ja Hämäläisen (1993) isätyypit havainnollistavat muuttuvien aikakausien tulkintaa isyydestä Suomessa.

Juvakan ja Viljamaan (2002) mukaan *kivaisä* osaa ja haluaa toimia lasten kanssa ja lasten tasolla, mutta vieroksuu rajojen asettamista. Kivaisän puoliso voi kokea, että vastuullisuus ja aikuisen roolimalli on yksin äidin vastuulla, joskin lasten tyytyväisyys kivaisän huomiosta on myös äidille palkitsevaa. (Juvakka & Viljamaa 2002, 23 – 24.) Huttunen ja Hämäläinen (1993) tuovat esille määritelmän *avustavasta isästä*, joka osallistuu arkeen ja osin kasvatuksellisiin asioihin, mutta tekee sen perheen äidin varjosta, avustajan asemassa, äidin roolin ollessa melko perinteinen. Kivaisä ja avustava isä näyttäytyvät tyyppinä samankaltaisina, niitä yhdistää halu olla lasten kanssa ja toimia lapsille ystävänä kasvatustavasta vastuun ollessa pääosin äidillä. Kivaisä ja avustava isä saavat voimia arkeen lasten ilon ja itsensä ilmaisun kautta, tasavertainen vanhemmuus vaatii kuitenkin myös isältä rohkeutta kohdata lapsen pettymyksen tunteita ja toimia kurinpitäjänä. (Huttunen & Hämäläinen 1993, 118; Juvakka & Viljamaa 2002, 24.)

*Kurinpitäjäisä* hallitsee lasta pelon kautta, mikä voi vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja elämönhallintataitoihin heikentävästi, vaikka isän tarkoituksena onkin saavuttaa lasten kunnioitus ja elämässä pärjääminen hyvän käytöksen kautta (Juvakka & Viljamaa 2002, 24 – 25). Huttunen ja Hämäläinen (1993) esittelevät tyypin *perinteinen isä*, joka kantaa vastuunsa perheestä oman identiteettinsä säilyttäen, tinkimättä omista urasuunnitelmista, työstä tai harrastuksista. Hän hallitsee ja on osa perhettä vaikka, ei olisi paikalla, toisin kuin kurinpitäjäisä, joka menettää lasten hallinnan ja kuvitteellisen kunnioituksen ollessaan fyysisesti pois kodista. (Huttunen & Hämäläinen 1993, 116 – 117; Juvakka & Viljamaa 2002, 24 – 25.)

Juvakan ja Viljamaan (2002) *uraisä* vastaa myöskin kuvaukseltaan paljon Huttusen ja Hämäläisen (1993) perinteistä isää. Uraisän perhe voi joutua hyväksymään isä pitkät työmatkat tai työlleen kaikkensa antaneen uupuneen isän. Uraisä kuitenkin haluaa perinteisen isän tavoin perheensä parasta ja tuo perheelle elannon. Uraisän poissaolo ei tuo muutoksia perhe-elämän toimivuuteen tai perheen dynamiikkaan, sillä perhe näkee uraisän tuoman taloudellisen turvan läsnäoloa tärkeämpänä. (Juvakka & Viljamaa 2002, 25 – 26.) Uraisä huonoimmillaan vastaa Huttusen ja Hämäläisen (1993) kuvaamaa *poissaolevaa isää*. Poissaolevat isät ovat paljon pois kotoa ja kotiin tullessaankaan he eivät ole psyykkisesti läsnä. Lapsen on vaikea muodostaa poissaolevaan isään tunnesidettä. (Huttunen & Hämäläinen 1993, 115.) Isän pitää tehdä tietoisesti valinta lapsilleen olemassaolosta. Isä voi halutessaan oppia herkkyyttä ja kokea sitä kautta uudenlaisen luottamussuhteen lapsen kanssa, vaikkakin yhdessäoloaika onkin välillä rajoitetusti. Kun lapsen kanssa on aidosti läsnä, voi monissa tilanteissa huomata, että lapsi onkin kasvattanut isää, eikä toisinpäin. (Juvakka & Viljamaa 2002, 24 – 25.)

*Kilpailijaisä* kannustaa lastaan yhä parempiin suorituksiin silläkin uhalla, että lapsi elää ainoastaan vanhempiansa unelmaa. Lapsi saa mallin suorituspainotteisesta elämästä, jossa pettymysten sieto voi olla haasteellista. Kilpailijaisä voi halutessaan oppia paljon eritavoin ajattelevilta isiltä ja avartaa katsettaan kohti suvaitsempaa ja hieman rennompaakin arkea. Hän on kuitenkin aina lastensa idoli ja ylpeyden aihe. (Juvakka & Viljamaa 2002, 27 – 28.)

Juvakan ja Viljamaan (2002) *välinpitämätön isä* valikoi perhe-elämästä helpoimmat ja parhaimmat asiat ja jättää muun puolison vastuulle, mutta lapsille hän näyttäytyy aurinkoisena ja leikkisänä. Vastuun kantamiseen tarvitaan isältä motivaatiota, joka ei tule painostuksen kautta. Rohkeus muutokseen johtaa uudenlaiseen luottamukseen lasten ja kumppanin kesken. (Juvakka & Viljamaa 2002, 26 – 27.) Huttusen ja Hämäläisen (1993) jaottelussa ei tule esille vastaavuutta välinpitämättömään isään tai kilpailijaisään, joka osaltaan kertoo 1990-luvun alun vaikeasta taloudellisesta tilanteesta ja perheiden kamppailusta rahavaikeuksia vastaan. Työ, tienaaminen ja yleinen henki antoivat vähän tilaa välinpitämättömyydelle (Davidsson 2015).

*Pehmoisä* on lapsille aidosti läsnä. Hän etsii aktiivisesti keinoja kehittää isyyttään ja reflektoi onnistumistaan isänä. Osin samalla tavoin ajattelee myös *ajattelijaisä*. Hän haluaa olla lapsilleen ja perheelleen läsnä, eikä pelkää ottaa vastaan haasteita elämässä. Ajattelijaisä asettaa perheen edun itsensä edelle ja etsii jatkuvasti toimivia ratkaisumalleja haasteellisiin tilanteisiin. Ajattelijaisä luo kotiin rauhallisen ja vastavuoroisen ilmapiirin, jossa ei ole alistamista tai pelkoa. (Juvakka & Viljamaa 2002, 28 – 29.) Pehmoisässä on paljon yhtäläisyyksiä siihen, miten Huttunen ja Hämäläinen määrittelevät (1993) *uuden isän*. Uusi isä haluaa osallistua ja kantaa suurta vastuuta kotitöistä, tienaamisesta ja lasten kasvatuksesta. Uusi isyys nähdään haluna ottaa haasteita vastaan ja kielteisenä kantana apumiehen rooliin. (Huttunen & Hämäläinen 1993, 119.) Pehmoisä sekä uusi isä edustavat monelta osin Sosiaali- ja Terveysministeriön ohjeistusta siitä, mihin suuntaan neuvolatyön tulisi isiä johdattaa. Sosiaali- ja terveysministeriö esittää, että jaettu tai tasavertainen vanhemmuus antavat isälle mahdollisuuden olla aktiivisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa, varmistaa isän saatavilla olon lapselle silloinkin, kun isän päähuomio on muussa tekemisessä sekä antaa isälle vastuuta käytännön asioiden järjestämisestä. (STM 2004, 83 – 84.)

## 3 ARKI ON MAHDOLLISUUS

### 3.1 Perhe-elämän palapeli

Lambin (2010) ja Sinkkosen (2011) tutkimukset osoittavat äitien omaksuvan ennen kaikkea hoivaajan ja huolenpitäjän roolin lapsiperheen arjessa, kun taas isät nähdään enemmänkin toimentulon turvaajina ja toiminnan sekä leikin roolimalleina. Muuttuvan yhteiskunnan mukanaan tuomat uudet ajattelumallit kuitenkin osoittavat, että roolit eivät ole yksiselitteisiä ja roolijako voi olla myös hyvin perinteistä poikkeava. Isällä on merkittävä rooli lapsen kehityksessä, etenkin aggressioiden käsittelykyvyn muodostumisessa. Isän malli ja vahva läsnäolo rohkaisevat lasta tutustumaan ympäröivään maailmaan ja suhtautumaan avoimesti uusiin tilanteisiin. Näin isällä on merkittävä vaikutus lapsen kognitiivisten kykyjen kehittymiseen. (Lamb 2010, 3; Sinkkonen 2011, 119 – 124.)

Eerolan (2015) tutkimuksessa tarkasteltiin suomalaisten pienten lasten isien käsityksiä vastuullisesta isyydestä haastatteleamalla ensikertaa isäksi tulleita miehiä (n=16), sekä ensimmäiseen haastatteluun osallistuneiden isien (n=16) jatkohaastattelulla noin 2 vuotta lapsen syntymän jälkeen vuosina 2008 – 2011. Tutkimuksessa käytetty kolmas haastatteluaineisto koostui Mykkäsen (2010) väitöskirjaansa keräämistä esikoislasten isien (N=28) haastattelusta vuonna 2003. Tutkimustulosten mukaan isät arvostavat isyyttä ja haluavat olla läsnä lastensa elämässä ja seurata lapsen kehitystä. Sukupuolittuneisuus kyseenalaistetaan ja hoivaisuus nähdään osana kunnollista isyyttä. Yhteiskunnallisten muutosten myötä miehille on mahdollistettu entistä tasa-arvoisempi aloitus isyyteen, mutta vanhempainvapaiden osalta roolijako näyttäytyy tutkimustuloksissa edelleen perinteisinä naisen ollessa hoivaajia ja miehen turvatessa taloudellisen hyvinvoinnin. (Eerola 2015.)

Raitalaiho (2003) tuo esille käsitteen tasa-arvoisesta vanhemmuudesta, joka voidaan jakaa tasa-arvon ja työn ja perheen yhteensovittamisen teemoihin (Rantalaiho 2003, 216). Tasavertaisen vanhemmuuden ajatuksena on, että perhe voi tasapuolisesti, ilman jäykkiä sukupuolirooleja jakaa kodin ja perheen työtaakkaa.

Tasavertainen vanhemmuus vähentää perheenjäsenten taakkaa ja antaa mallin hyvästä yhteistyöstä. (Hakovirta & Rantalaiho 2009, 38.) Aiheen tärkeys on nostettu enenevässä määrin esille muun muassa Terveyden ja Hyvinvoinnin laitoksen perheiden voimavaroja kartoittavissa ohjeistuksissa terveydenhuollon ja sairaanhoidon ammattilaisille (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2014). Myös Eerola (2015) esittää, että suomalainen kulttuuri ja ilmapiiri ovat valmiita laajentamaan miesten roolia hoivaajina (Eerola 2015, 54).

Lapsiperheen arki on sarja hetkiä, rutiinin omaisia tai yllättäviä tilanteita, joiden jatkumosta päivät koostuvat. Arki näyttäytyy vanhemmille tasapainottelua vaativana ja stressaavana, mutta myös antoisana ja elämälle merkitystä antavana. (Matilainen 2008, 11.) Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin myös mahdollisuus, joka voi parhaimmillaan lisätä miehen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä auttaa tätä löytämään omat voimavaransa eletystä arjesta. (Mykkänen 2010, 126 – 127.)

Vanhemmuudesta selviytyminen on koko ajan käynnissä oleva prosessi. Jokainen päivä on uusi pieni kokonaisuus, jonka vaateisiin vanhemmat vastaavat (Schmitt 2003, 299). Rönkän, Malisen ja Lämsän (2009) mukaan päivän rytmitys, toistuvuus ja rutiinit arjessa, ovat arjen selkäranka, josta lapset saavat pysyvyyden ja turvallisuuden tunnetta sekä ikätasoista hallinnan tunnetta omasta elämästä. Vanhemmille vankkumattomat arjen rutiinit antavat tukea vanhemmuuteen ja konkreettista apua arjen sujumuuteen. Rutiinit tuovat arkeen ennakoitavuutta, josta niin lapsi kuin aikuinenkin hyötyy. Arjen katkonaisuus ja ennakoimattomuus vie perheenjäseniltä kohtuuttomasti energiaa ja voi johtaa vastoinkäymisten kasaantumiseen. Lapsiperheessä arki muovautuu lasten tarpeiden ja rytmien mukaisesti, mikä usein vaatii vanhemmilta lapsen tarpeiden asettamista omien halujen sekä tarpeiden edelle. Useissa perheissä lapsen päivähoitoajat, sekä vanhempien työajat luovat raamit säännölliselle päivä- ja viikkorytmille.

Arjessa perhe joutuu miettimään, miten yhdistää työ, perhe, tarpeet ja vapaa-aika. Toimiva arki sekä lasten arjen askareisiin mukaan ottaminen luo vanhemmille aikaikkunan, joka mahdollistaa myös omista tarpeista huolehtimisen ja itsensä huomioimisen. (Rönkä ym. 2009, 7; Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 15 – 16.)

Arjen tiimellyksessä tulee tilanteita, joissa mies joutuu miettimään, onko hän riittävän hyvä isä. Lapsi ja arki voi herättää ristiriitaisia tunteita, voimattomuuden tunnetta sekä maltin menettämisiä. Arki tai perhe ei kuitenkaan vaadi isää olemaan malli-isä, kasvatuskirjojen puhtoinen ritari, tai miehekkyyden ilmentymä. Erilaiset tunteet lasta ja perhe-elämää kohtaan ovat normaaleja ja toivottaviakin, jos niistä ei ole vaaraa kenellekään. Niin lapsi kuin vanhemmatkin kasvattavat toisiaan, lapsi herättää toimillaan vanhemmissa tunteita, joiden purkautuminen rakentavasti on tapa vaikuttaa lapsen minuuden kehitykseen ja itsearvon tuntuun. (Juvakka & Viljamaa 2002, 30 – 32; Eerola 2015, 67.)

Kuivakangas (2002) tuo esille käsitteet laatu-aika ja arkinen aika. Laatu-aika käsitetään aikana, jolloin vanhempi, lapsi tai perhe yhdessä viettää arjesta ja arjen kiireestä poikkeavaa aikaa. Laatuajan mielletään lisäävän arjen mielekkyyttä ja voimavaroja ja arki-aika onkin jäämässä laatuajan jalkoihin. (Kuivakangas 2002, 44 – 45.) Kuitenkin lapsilta kysyttäessä, kiireetön arki askareineen tuo enemmän tyytyväisyyttä perheeseen kuin laatu-aikana pidetty suorituskeskeinen hyvän mielen vanhemmuuden tavoittelu (Väestöliitto 2010; MLL 2015; Schmitt 2003, 314).

Sosiaali- ja terveysministeriön (2004) laatiman oppaan mukaan on yleisesti arvioitu, että noin 70 % lapsista ja heidän perheistään voi hyvin, eikä heillä ole erityistä tuen tarvetta. Erityisen tuen piiriin on arvioitu kuuluvan 10 – 30 % perheistä. Lapsiperheiden kohtaamat haasteet liittyvät Sosiaali- ja terveysministeriön mukaan vanhemmuuteen liittyviin kokemuksiin, kuten uupumus ja tietämättömyys, lasten hoitoon liittyviin pulmiin, nykypäivän avuttomuuteen, parisuhteen haasteisiin ja vähäiseen lähiverkostoon. (STM 2004, 98.)

Arjen toistuvuus voi olla vanhemmalle ahdistusta tuottava haaste, sillä vanhempi joutuu pohtimaan, miten löytää aikaa perheelle, mutta myös parisuhteelle ja itselle. Arjen liian tutuiksi käyvät rutiinit voivat johtaa vanhemman haluun hakea elämyksiä kodin ulkopuolelta. Tämä vähentää perheen yhdessä vietettyä aikaa ja arkea. Vanhemmuuden kasvuun kuuluu kyky sietää arkea ja tahto löytää mielekkyyttä arjesta. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 16 – 18.)

Kun arjen rutiinit yhdistyvät omiin tarpeisiin sekä perheen taloudellisiin tarpeisiin, syntyy kiireen sävyttämä yhtälö työssäkäynnin ja perhe-elämän yhteensovittamisesta (Miettinen & Rotkirch 2012, 12). Lainialan (2010, 22) mukaan työn ja perheen yhteensovittamisessa on kyse lainsäädännön kunnioittamisesta, työntekijän ajanhallinnasta, päiväkotien aukiolo-ajoista, hyvästä esimiestyöstä sekä lapsiin liittyvien velvoitteiden jakamisesta vanhempien välillä. Taatakseen taloudellisen turvan perheelleen, lapsiperheen isä tekee Suomessa keskimäärin enemmän ylitöitä kuin muut miehet ja joka kolmas lapsiperheen äiti työskentelee epätyypillisinä työaikoina, kuten vuorotöissä ja viikonloppuisin. Lapsiperheen arki rytmittyy vanhempien ja lasten lähtemisien ja tulemisien välille sekä arkipäiviin ja viikonloppuihin. (Kyrönlampi-Kylmänen 2010, 22 – 25.) Kokopäivätyössä käyvät äidit kokevat viettävänsä vähemmän aikaa lastensa kanssa kuin haluaisivat ja työssäkäyvät isät taasen haluaisivat viettää enemmän aikaa puolisoidensa kanssa (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 38).

Perheen perustaminen ja vanhemmuus on useimmiten toivottu asia, mutta lasten myötä arki koetaan vaikeammaksi. On yhteinen haaste löytää keinot jakaa arki. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50 – 51.) Kotitöiden jako on keskeinen erimielisyyksien aiheuttaja perheissä, ja viime vuosikymmenen aikana tyytymättömyys vanhempien väliseen koettuun työnjakoon on entisestään lisääntynyt. Tasaisempi kotitöiden jakaminen yhdistyy vähäisempään riitelyyn ja puolisoiden molemminpuoliseen kunnioitukseen. (Lammi-Taskula & Salmi 2009, 53 – 56.)

Isän osallistumisella lapsen ja perheen arkeen on kauaskantoisia vaikutuksia lapselle, perheelle ja isälle itselleen. Avoin suhtautuminen arkielämään, sen hyviin hetkiin ja haasteisiin luo osallistuvalla isällä mahdollisuuden löytää iloa ja sisältöä elämään. Arkeen osallistumisen kautta isä voi löytää uusia voimavaroja ja uuden laista motivoitumista itsestään huolehtimiseen. Sujuva arki antaa aikaa keskittyä perheen yhdessäoloon ja parisuhteeseen. Sujuvan arjen kautta aika ei mene kokonaisuudessaan suorittamiseen, vaan antaa mahdollisuuden irrottautua kiireestä ja todella nähdä lapsen kehittyvän sekä panostaa vanhempien keskinäi-

seen parisuhteeseen. Vanhemmuus on olemista isänä ja äitinä, mutta myös miehenä ja naisena. (Juvakka & Viljamaa 2002, 32 – 38; Paajanen 2006, 48; Eerola 2015, 54; Kyrönlampi-Kylmänen 2010: 114.)

### 3.2 Voimavaroja arjesta

Perheen voimavarat voidaan luokitella kolmeen eri kategoriaan: vanhemman persoonalliset voimavarat, perheen sisäiset sekä ulkoiset voimavarat. Persoonallisiin voimavaroihin kuuluvat vanhemman kokemus itsestään, hänen itsetuntonsa ja itsetuntemuksensa. Persoonallisia voimavaroja ovat myös fyysiset tekijät kuten, terveys, fyysinen kunto ja koulutustaso. Perheen sisäisiksi voimavaroiksi voidaan lukea tekijöitä, kuten perheen sisäiset ihmissuhteet, elämän tavat ja taloudellinen tilanne sekä kyky ja halu toimia vanhempana. Ulkoisia voimavaroja ovat muun muassa vanhempien saama sosiaalinen tuki ja lapsiperheille suunnatut palvelut. (Pelkonen – Hakulinen 2002, 207 – 208; Kangaspunta ym. 2005, 10.) Hyvinvoinnissa on kyse yksilön ja perheen kyvystä tasapainottaa negatiiviseksi koetut asiat ja voimavaroja lisäävät tekijät. Vanhemman ollessa tietoinen omista voimavaroistaan sekä niitä uhkaavista tekijöistä, hän voi aktiivisesti vahvistaa voimavaroja lisääviä tekijöitä oman ja perheen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Kangaspunta ym. 2005, 10; THL 2015a.)

Vesterlinin (2007) tutkimuksessa selvitettiin perheiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja perhettä kuormittavia tekijöitä sekä ryhmätoiminnan merkitystä vanhempien kokemuksiin perheen voimavaroista. Tutkimuksen aineisto kerättiin vuonna 2006 teemahaastattelulla perheryhmään osallistuneiden perheiden vanhemmilta (n=10). Tutkimuksen tulosten mukaan perheen voimavaroihin vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaalinen verkosto, toimeentulo ja hyvinvointia edistävät tekijät. Perhettä kuormittaviksi tekijöiksi korostuivat kasvatukseen ja hoitoon liittyvät haasteet, taloudellinen epävarmuus ja työnjaon sekä parisuhteen ongelmat. Ryhmässä käydyt keskustelut auttoivat vanhempia jäsentämään haasteitaan. Saatu tieto auttoi vanhempia muuttamaan ajankäyttöä ja työnjakoa perheelle toimivammaksi. (Vesterlin 2007.)



Lähteenmäen (2012) selvityksessä korostetaan sosiaalisen tuen ja lähipiirin merkitystä isien voimavarojen ja hyvinvoinnin lähteenä. Antoisa sosiaalinen elämä ja toimivat läheissuhteet vaikuttavat isään ja isän kautta lapsen kehitykseen positiivisesti. Perheiden tilanteiden ja vanhempien elämäntilanteiden muuttuessa sosiaalisen verkoston merkitys ja tarvittu tuki on alati muutoksessa ja painottuvat eri tuen tarpeisiin. Lähisukulaisien merkitys kasvaa etenkin perheen vauva-vaiheessa. Selvityksessä arvioitiin, minkälaisilta tahoilta isät yleisimmin pyytävät apua tai vertaistukea erilaisissa perheissä ja lasten kasvatusta koskevissa kysymyksissä. Useimmin apua kaivattiin lasten hoitamisessa sekä perheissä koskevissa kriisitilanteissa. Näissä tilanteissa ensisijaisina avun tarjoajina olivat omat vanhemmat ja sukulaiset. (Lähteenmäki 2012, 5, 24.)

Lasten kasvatusta, työelämän vaatimukset ja yksilön toiveiden yhdistyminen vaativaksi palapeliksi, kasvattaa isän kestävyttä, joskin halu löytää toimiva tapa yhdistää eri tekijät pohjaa isän aloitteellisuuteen ja vastuuntuntoon. Isä joutuu perhe-elämän myötä järjestelemään ajankäyttöä. (Juvakka & Viljamaa 2002, 32; Eerola 2015, 66.) Usein työn ja toimeentulon hoitaminen jää isien vastuulle äitien jäädessä vanhempainvapaalle (Kiianmaa 2012, 24; Peitsalo 2015). Työ koetaan tärkeäksi ja työn imu voi olla kova nykypäivän vaatimusten ja toisaalta luovien, innovatiivisten työntekijöiden korkean työmoraaalin vuoksi (Peitsalo 2015; Vaaranen 2015). Muutoksia tehdään mieluummin harrastuksiin ja kaverisuhteisiin, kuin työhön (Mesiäislehto-Soukka 2005, 123). Mahdollisuus tehdä työtä antaa perheelle taloudellista turvaa ja parhaimmillaan työtyytyväisyys lisää myös tyytyväisyyttä perhe-elämään ja rauhoittaa ajatuksia ajankäyttöön liittyvästä syyllisyydestä. Työn kääntöpuolena voi esiintyä kiireen tuntoa ja väsymystä. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 122 – 123; Vaaranen 2015; Peitsalo 2015.) Työ voi viedä paljon aikaa, joten kotona vietetyn ajan laatu korostuu. Jallinojan (2000, 11) mukaan aikaa perheelle löytyy riittävästi, jos molemmat vanhemmat ymmärtävät perheen merkityksen. Perhe ansaitsee vanhemmilta konkreettista aikaa, niin fyysistä kuin psyykkistäkin läsnäoloa (Jallinoja 2006, 126 – 127).

Väestöliiton perhebarometrissa (2012) todetaan, että perheissä aika ja ajan käyttö on merkittävä haaste. Lapset, perhe ja parisuhde sekä arjen juoksevat askareet vaativat aikaa, toisaalta hyvin suunniteltu ja rutiininomainen strukturoitu arki voi antaa tunteen ajan riittävydestä. (Miettinen & Rotkirch 2012, 9). Työssäkäyvistä, 2000 – luvun pikkulasten isistä, 30 % kokee jatkuvaa kiirettä, joskin tutkimusten mukaan vanhempien vapaa-ajan\* määrä (taulukko 1) on lisääntynyt. (Miettinen & Rotkirch 2012, 22, 58).

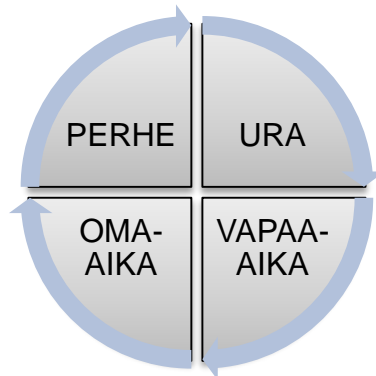
Taulukko 1. Päivittäin käytetty aika, t:min. (Miettinen & Rotkirch 2012, 58)

|                         | Miehet |       |       | Naiset |       |       |
|-------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                         | 1988   | 1999  | 2010  | 1988   | 1999  | 2010  |
| Kotityöt                | 2:02   | 2:04  | 2:13  | 3:21   | 3:15  | 3:04  |
| Lastenhoito             | 0:16   | 0:17  | 0:20  | 0:25   | 0:22  | 0:26  |
| Vapaa-aika              | 5:32   | 5:25  | 5:40  | 5:10   | 5:03  | 5:15  |
| Henkilökohtaiset toimet | 10:05  | 10:08 | 10:13 | 10:14  | 10:25 | 10:41 |

\*Vapaa-aika: opiskelu vapaa-ajalla, vapaaehtoistyö, muu osallistuminen, sosiaalinen kanssakäyminen, kulttuuri- ja harrastustoiminta, liikunta ja ulkoilu, median seuraaminen, vapaa-ajan tietokoneen käyttö, lepo, oleilu

Peitsalo (2015) jakaa vanhempien ajan sektoreihin (kuvio 1). Perheeseen liittyy kokemus vanhemmuudesta, isyys ja erilaiset suhteet, kuten parisuhde, sukupolvien välinen suhde ja perheen ulkopuoliset suhteet. Ura on monelle miehelle identiteetin määrittäjä, ja ura onkin perinteisesti erottunut vahvana osa-alueena miehen arjessa, mutta vanhemmuutta ei voi määrittää tilipussin kautta. Vapaa-ajaksi voidaan lukea kaikki, mikä ei ole työaikaa. Vapaa-ajan ja oman ajan raja

on ollut häilyvä ja siten nämä osa-alueet sulautuvat virheellisesti helposti isoksi minä itse-alueeksi.



Kuvio 1. Tasapaino miehen elämässä. (Peitsalo 2015)

Peitsalon (2015) mukaan miehen tulisi pyrkiä tasapainoon eri osa-alueiden välillä. Perhe voi toimia voimavarana työelämään, uran voi mieltää identiteetin rakentajana ja mielekkään vapaa-ajan mahdollistajana. Vapaa-aika on aikaa, jolloin isällä on mahdollisuus toimia lastensa kanssa ja saada heiltä eväitä henkiseen kasvuun vanhempana. Oma-aika tuo voimia ja hyvinvointia, joka vaikuttaa koko perheeseen positiivisesti. Tasapaino on mahdollista syntyä, kun puolisoitten välillä on avoin keskusteluyhteys ja puoliset ymmärtävät, että molemmilla on oikeus samankaltaiseen tasapainoon (Peitsalo 2015.)

Lapsiperheen vanhempien välinen toimiva parisuhde on keskeinen tekijä kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin kannalta. Vanhempien keskinäinen suhde peilautuu vanhemmuuteen ja kykyyn käsitellä arkea mielekkäästi. Isät kokevat parisuhteen olevan kodin ilmapiirin ja perhe-elämän mielekkyyden kannalta avainasemassa. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 126 – 128; Lammi-Taskula & Salmi 2009, 50 – 51.) Määttä ja Uusiauttin (2012) tutkimuksessa suomalaisia, vähintään 10 vuotta naimisissa olevia pariskuntia (n=342) pyydettiin vapaamuotoisesti kirjoittamaan tekijöistä, jotka vaikuttavat parisuhteen onnellisuuteen, sekä parisuhteen keston. Tutkimuksen mukaan nykyaikainen perhe-elämä vaatii vanhempien keskinäistä panostusta ja taitoa ottaa toisen tarpeet huomioon, sekä kykyä tehdä kompromisseja. Keskinäinen kunnioitus ja mielihyvä parisuhteeseen

lähtee pienistä teoista, kuten toisen työpanoksen huomioimisesta ja hellistä kosketuksista. Naiselle on tärkeää, että kumppani osallistuu arjen askareisiin. Mies puolestaan arvostaa puolison tarjouksia hoitaa joitain juoksevia asioita. Isä haluaa myös kuulla olevansa arvostettu ja tarvittu. Miehillä tyytyväisyys parisuhteeseen nähtiin merkityksellisenä positiivisena vaikuttajana miehen kokemuksiin työn ja perhe-elämän yhdistämisestä. (Määttä & Uusiautti 2012, 271; Vaaranen 2015.)

Isän voimavarat vaikuttavat äidin voimavarojen lailla perheen hyvinvointiin. Voimavaratekijöinä isälle voi toimia esimerkiksi parisuhde, työ ja taloudellinen vakuus, terveys ja läheisten tuki. Isiä kuormittavia tekijöitä vastaavasti ovat vanhemmuuteen, perheeseen, talouteen ja lapsiin liittyvät, negatiivisiksi koetut tekijät. Vanhemmat voivat kokea elämänsä ahdistuneeksi yhteiskunnan paineiden ja perheen sisäisten ongelmien takia. (Pelkonen & Hakulinen 2002; Vesterlin 2007, 52.; THL 2014a.) Haasteet ovat mahdollisuus suunnata mielenkiintoa perhekeskeisempään suuntaan, voimavaroja voikin löytyä perheen sisäisistä hetkistä, kuten yhteiset harrastukset, rauhalliset hetket yhteisen aterian äärellä tai vanhempien kahdenkeskeinen aika lasten nukkumaanmenon jälkeen. Perhe-elämä voi avata uusia ystävyyssuhteita, uusia tuttavuuksia syntyy, kun ihmiset kohtaavat ollessaan samassa elämäntilanteessa. (Mesiäislehto-Soukka 2005, 123.) Isän osallistuminen perhe-elämään ja omien toiveiden ja tavoitteiden lomittaminen perhe-elämän suomiin mahdollisuuksiin edustaa 2010 – luvun asenteellista muutosta ja kulttuurillista valtavirtaa edustavia vastuuntuntoisia isiä (Eerola 2015, 66 – 67).

## 4 INTERNET, VALTATIE KOHTI TERVEYTTÄ

Terveyden edistämisessä on kyse oman ja ympäristön terveyden ja toimintakyvyn lisääntymisestä ja edistämisestä, sekä terveyden tasa-arvon lisääntymisestä ja yhteiskunnallisen eriarvoisuuden vähentymisestä (STHL 2008, 5; THL 2014b). Terveyden edistäminen, yksilön omavoimaistuminen, tulisi nähdä pääpainopisteenä kaikessa ihmisen terveyteen liittyvässä aineistossa. Voimavaralähtöisyys, eli yksilön voimavarojen vahvistus ja tukeminen, on keskeistä laadukkaasti tuotetussa terveystiedossa. Ohjauksen tulisi korostaa ihmisen omaa vastuuta ja hänen aikaisempaa tietämystään aiheesta sekä huomioida ihmisen yksilölliset näkemykset ja arvot. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5; Poskiparta 2010, 50.)

Viljamaa (2003) toteutti kyselytutkimuksen Jyväskylän kaupungin äitiysneuvolapalveluita käyttäville vanhemmille (n=250), sekä lastenneuvolapalveluita käyttäville vanhemmille (n=256) neuvoloissa asiakkaina olevien äitien ja isien tyytyväisyydestä neuvolapalveluihin, palveluiden käytöstä, sekä odotuksista ja toiveista, joita vanhemmilla on neuvolatyötä kohtaan. Tutkimustulosten mukaan äitikeskeisyys on neuvolassa edelleen voimakasta. Isien aktiiviselle osallistumiselle olisi annettava tilaa neuvolassa, joskin myös isien oman aktiivisuuden odotetaan lisääntyvän. Tämä asettaa uudenlaisia haasteita isille ja koko perheille suunnattuun neuvontaan ja ohjaukseen. (Viljamaa 2003.) Yksilökohtainen terveyden edistäminen edellyttää tietoa siitä, millä menetelmillä terveyden edistämisen keinoja ja ymmärrystä terveyteen vaikuttavista tekijöistä tuodaan esille (Sairaanhoitajaliitto 2014). Tietotekniikan käytettävyyden parantuessa sekä tiedonhaun lisääntyessä ihmiset ovat halunneet ottaa lisää vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. (Saranto & Korpela 1999, 341.) Suomalaiset käyttävät internetiä yleisimmin viestintään, asioiden hoitoon, medioiden seurantaan sekä tiedon hakuun. Sairauksiin, ravitsemukseen ja terveyteen liittyvää tietoa internetistä oli viimeisen kolmen kuukauden aikana hakenut 60 % 16 – 74-vuotiaista internetin käyttäjistä. (Tilastokeskus 2013.)

Terveydenhoitopalveluilta odotetaan luovia, uusia ratkaisuja palveluiden kasvaan tarpeeseen sekä menojen karsimiseen. Uudet teknologiat terveydenhoitoalalla, sähköinen asiointi ja internet tarjoavatkin uudenlaisen lähestymistavan terveystiedon hankintaan ja terveystiedon hankintaan. (Drake 2009, 12.) Verkkosivut tarjoavat hyvän mahdollisuuden tuottaa ja jakaa terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa nopeasti ja mielenkiintoisesti, lisäksi verkossa oleva tieto on aina silloin saatavilla, kun ihmisellä on siihen aikaa paneutua. Toisaalta internetissä tarjottavan ohjauksen ja tiedon haittapuolena on tietojen hajanaisuus, ristiriitaisuus ja vaikeus arvioida luotettavuutta. Terveyden edistämiseen ja ylläpitämiseen tarkoitettujen verkkosivujen tulisi suunnitella siten, että ne antavat luotettavaa tietoa ymmärrettävästi, vaikuttaen siten myönteisesti yksilön terveystietoisuuteen ja asenteisiin terveyttä kohtaan. (Saranto & Korpela 1999, 342; Drake 2009, 152 – 154; Paane-Tiainen ym. 2012, 19)

Terveysneuvonnan kohteena olevien asiakkaiden nuorentuessa ja ikääntyvän väestön muuttuessa yhä enemmän omatoimisemmaksi, sekä mediatietoisemmiksi, on nykyaikaista ja luontevaa viedä terveystieto verkkoon (Paane-Tiainen ym. 2012, 9; Tilastokeskus 2014, 2). Tiedon etsijän oma näkökulma ja kokemus itsestä vaikuttavat hänen tiedonhankintatyyliinsä ja tiedon tarpeeseensa (Drake 2009, 152 – 154).

Räty (2011) tuo tutkimuksessaan esille internetistä löytyvän terveystiedon vaikutuksia potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisen väliseen vuorovaikutukseen. Maailman laajuinen tietoverkko mahdollistaa lähes rajattoman tiedon hankinnan, joskin tieto on sirpaleista ja usein epäluotettavaa. Internetistä löytyvän tiedon määrä on valtava, siksi tiedon luotettavuuden ja kokonaisuuksien ymmärtäminen voi olla haasteellista. Tutkimuksen mukaan internetin terveystieto ei uhkaa terveydenhuollon ammattilaisten arvovaltaa, vaan tuo vastaanotolla saatuun tietoon vahvistusta, täydennystä ja selvennystä. Terveydenhuollon ammattilainen on edelleen potilaalle ensisijainen tiedonlähde. (Räty 2011.) Terveyteen ja elintapoihin saatavilla oleva tieto uudistuu nopeasti ja vaatii terveydenhuollon ammattilaisilta jatkuvaa itsensä kehittämisen halua ja alan tutkimustietojen ja suositusten

seurantaa. Pätevä elintapaohjaus ja asiakkaan omien voimavarojen vahvistaminen edellyttää ajantasaista tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, sekä niihin vaikuttavista tekijöistä, elintapaohjauksien menetelmien hallintaa ja osaamista sekä eri toimijatahojen sitoutumista yhteisesti sovittuihin käytänteisiin. (Paane-Tiainen ym. 2012, 19 – 20.) Valveutunut, internetistä löytyvän tiedon laadun ja merkityksen ymmärtävä terveydenhuollon ammattilainen voi auttaa asiakasta löytämään ja hyödyntämään verkosta löytyvää, luotettavaa terveystietoa (Lampe 2008; Lamminen ym. 2011).

Verkkosivuja suunniteltaessa peruslähtökohtana toimivat kysymykset mitä, kelle ja miksi. Tarjotun terveystieteen tavoitteena on, että aineisto vastaa tavoitellun kohderyhmän tarpeita. Voimavaralähtöistä lähestymistapaa sisältävät aineistot antavat tietoa voimavaroja tukevien ja vahvistavien tekijöiden vaalimisen tärkeydestä, sekä kannustavat ihmistä vaikuttamaan aktiivisesti omaan tilanteeseensa. Voimavaralähtöinen lähestymistapa sisältää pyrkimyksen tarkastella terveyttä sitä suojaavien tekijöiden vahvistamisen näkökulmasta. Huolellinen suunnittelu ja tietopohja on toimivan verkkotekstin peruskivi. (Luukkonen 2004, 110–113; Rouvinen-Wilenius 2008, 3.)

Verkkosivuja toteutettaessa, tehdään ensin raakaversio, johon hahmotellaan rakenne, tietojen keskinäinen tärkeysjärjestys ja toiminnollisuus. Tähän niin kutsuttuun rautalankamalliin asetellaan tekstit, kuvat, logot ja mahdolliset videot paikankanvaraajina ilman lopullista sisältöä. (Sinkkonen ym. 2009a, 203, 252, 254). Kuvat toimivat katseen vangitsijana, tylsyyden katkaisijana ja verkkosivujen tunnelman luojina. Kuvilla voidaan tiivistää tai havainnollistaa haluttua sanomaa. Parhaimmillaan kuvat, etenkin värilliset kuvat, voivat lisätä asian vaikuttavuutta ja herättää katsojissa muistoja ja positiivisia mielikuvia. (Sinkkonen ym. 2009a, 203, 252, 254; Tervakangas 2012.)

Kuvien jälkeen huomion arvoisin asia verkkosivuilla ennen kirjoitettua tekstiä on värien käyttö. Värit luovat verkkosivuille eloa ja luonnetta. (Korpela & Linjama 2005, 391 – 396.) Värit koetaan henkilökohtaisten mieltymysten kautta, joten yleistä linjaa värien käytölle voi olla hankala määrittää. Onnistuessaan värien käyttö selkeyttää sanomaa ja luo sivuille halutun tunnelman (taulukko 2). Värien

valinnassa tulee ottaa huomioon värien kirkkaus ja sävy. Värien suunnittelussa tulee ottaa huomioon ennen kaikkea selkeys ja helppolukuisuus. Värejä ei saa käyttää liiallisesti. Verkkosivuilla suositellaan yleensä enintään viiden eri värien käyttämistä yhtä aikaa. Erityisen tarkka tulee olla tekstin ja tekstitaustan väriyhteyksessä. Riittävä kontrastiero helpottaa tekstin lukemista, joten tumma teksti vaalealla pohjalla toimii yleensä parhaiten. (Hatva 2003, 63 – 76; Korpela & Linjama 2005, 394.)

Taulukko 2. Värien merkitys verkkosivujen värimaailmaa suunniteltaessa. (Huovila 2006, 45 – 46)

|           |   |
|-----------|---|
| VALKOINEN | Tyhjä, Avioliitto, Puhtaus, Puhdas,<br>Kylmä, Tyhjä                         |
| HARMAA    | Anonyymi, Kunnioitettavuus, Puolueeton<br>Yhtenäisyys, Itsenäinen           |
| KELTAINEN | Onnellisuus, Kunnianhimo, Petos, Mustasukkaisuus<br>Viisaus, Tulevaisuus    |
| ORANSSI   | Turvallisuus, Vaara, Voima, Onnellisuus,<br>Mukavuus, Sosiaalisuus          |
| PUNAINEN  | Kiihtymys, toiminta, Rohkeus, Kilpailu<br>Rakkaus                           |
| VIHREÄ    | Luonto, Terveys, Luja<br>Säilyvä, Kateus, Tasapaino                         |
| SININEN   | Ylpeys, Rauhallinen, Taivas, Tyytyväinen,<br>Viileys, järjestys, Lojalisuus |
| VIOLETTI  | Lumoava, Kuninkaallinen, Mystinen,<br>Nöyrä, Ilo                            |
| MUSTA     | Valta, Joustamaton, Hig-Teg,<br>Kuolema, Moderni, Auktoriteetti             |

Valittu fontti vaikuttaa suuresti verkkosivun yleisilmeeseen ja luettavuuteen. Tärkeätä on, miten fonttia käytetään, ei niinkään, mitä fonttia käytetään. Groteskia,



ulkoasultaan päätteetöntä fonttityyppiä edustavat muun muassa Arial tai Helvetica-fonttityypit. Ne sopivat hyvin verkkosivujen otsikkoihin ja leipätekstiin luettavuutensa vuoksi. (Korpela & Linjama 2005, 310.)

Nielsen (2000, 101) esittää, että ihmiset lukevat noin 25 % hitaammin näytöltä kuin paperilta. Tästä johtuen ihmiset eivät halua lukea suuria tekstimääriä tietokoneen näytöltä. Helposti luettavan verkkotekstin tulee olla lyhyttä, selkeästi otsikoitua, kappaleisiin jaettua sekä ydinasioihin keskitettyä (Parkkinen 2002, 91). Yleisohjeen mukaisesti verkkosivuilla olevan kappaleen pituudeksi soveltuu 3 – 10 painetun kirjan riviä vastaava teksti tai noin 150 – 600 merkkiä (Hyvärinen 2005). Hyvä otsikointi antaa nopeasti käsityksen aihe-alueesta. Otsikon tehtävänä on herättää lukijan mielenkiinto aihetta kohtaan sekä motivoida ja haastaa jatkamaan lukemista. Mielenkiintoisen otsikon lisäksi, luettavuutta ja mielenkiintoa pitää yllä tekstiä jakava väliotsikointi. (Torkkola ym. 2002, 39 – 40; Luukkonen 2004, 125 – 128.)

Otsikoiden ohella verkkosivujen sanomaa selkeyttää etenemisjärjestys, tiivis, mutta kattava asiasisältö, visuaalinen ilme sekä yleiskielen käyttö. Paras vaste jaetusta informaatiosta on, jos sen noudattaminen ei vie merkittävästi aikaa arjesta ja neuvoista on konkreettista hyötyä lukijalle. (Hyvärinen 2005.)

Suomessa käytetyn lukusuunnan mukaisesti katse hakeutuu ensin ylös vasemmalle. Tämä kannattaakin ottaa huomioon tuotaessa esille sivun tärkeintä sanomaa tekstillä tai kuvalla. (Luukkonen 2004, 40 – 41.) Tekstissä tulisi käyttää passiivimuotoa, sillä osoitetaan kohteliaisuutta lukijaa kohtaan (Hyvärinen 2005). Kuitenkin haluttaessa vaikuttaa intensiivisesti lukijaan, tulisi kiinnittää huomiota verkkotekstin vuorovaikutteisuuteen ja suoraan lukijaa puhuttelevaan sisältöön (Leino 2010, 11). Verkkosivujen lukija on yleensä omaan tilanteeseensa soveltuvaa tietoa etsivä maallikko, joten vaikeita termejä tai lukuisten lyhenteiden käyttö ei ole suotavaa. Virkkeet kannattaa rakentaa kohtuullisen mittaisiksi, yleiskielellisiksi kokonaisuuksiksi. Ydinvirkkeet avaavat tekstisisällön ja loput virkkeet täydentävät kappaleen. Lisäksi tekstin oikeinkirjoitukseen, tekstikappaleiden pituu-

teen ja kieliasuun tulee kiinnittää huomiota. Sujuva, virheetön teksti lisää luotettavuutta ja lukijan halua käydä sivuilla tarjottu tieto läpi loppuun asti. (Hyvärinen 2005; Korpela & Linjama 2005, 130, 166 – 168, 359.)

Raakaversio hiotaan visuaalisesti miellyttävään ja haluttuun suuntaan. Sivuston ulkonäkö jäsentää asiat ja houkuttelee lukijaa jatkamaan sivuston parissa. Informaation selkeä järjestys on keskeinen lukijan vastaanoton ja käsittelynopeuden tekijä. Käyttäjän tulee aina tietää, miten hän sivuilla saa lisää tietoa tai palaa sivustoilla taaksepäin. (Sinkkonen ym. 2009a, 36, 242, 251.) Verkkotekstin ja visuaalisen ilmeen toimivuutta on hyvä testauttaa projektin ulkopuolisilla henkilöillä, jotta saataisiin korjattua mahdolliset virheet ja epäkohdat. (Luukkonen 2004, 141; Hyvärinen 2005, 1772.) Etusivun lopusta tulisi löytyä yhteyshenkilön tiedot sekä pienehkö lista aiheeseen liittyviä linkkejä, jotka osaltaan lisäävät sivustojen luotettavuutta. (Korpela & Linjama 2005, 136.)

## 5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenettiin. Tavoitteena on tarjota perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta.

## 6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTOS

Tämä opinnäytetyö on toteutettu projektina, jonka tuotoksena on tehty Ra(s)kas arki isänä – verkkosivut. Projektityö on aikataulutettu, tavoitteellinen, suunnitelmallinen työmuoto, jonka tärkein piirre on ainutlaatuisuus. Projekti on kehityshanke, jonka toteutukseen on määritelty vastuuhenkilö tai – henkilöitä. (Kettunen 2009, 115 – 116.) Projektityön ensimmäisenä vaiheena on tarpeen, kehittämiskohteen tai ongelman havaitseminen, joka tarpeeksi pitkälle vietyä johtaa tavoitteiden asettamiseen (Rissanen 2002, 15).

Aihe on valittu, koska siinä yhdistyvät tekijän kiinnostus, omakohtaiset kokemukset perhe-elämästä sekä työelämästä ja yhteiskunnassa havaitut kehittymisen tarpeet. Aiheen tärkeys on nostettu enenevässä määrin esille muun muassa Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitoksen perheiden voimavaroja kartoittavissa ohjeistuksissa terveydenhuollon ja sairaanhoidon ammattilaisille, sekä neuvolatyön oppaassa, joissa isyyden merkitys lapsen ja perheen hyvinvoinnille nostetaan esille entistä huomionarvoisempana tekijänä (THL 2013; Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2014). Myös viimeaikaisten isyystutkimusten kautta isyys näyttäytyy uudenaikaisena haasteena sekä mahdollisuutena vaikuttaa tuleviin sukupolviin osallisuuden ja arvojen kautta (Mesiäislehto-Soukka 2005; Mykkänen 2010; Eerola 2015).

Projektityön kehittäminen lähti liikkeelle joulukuussa 2014 aiheen valinnalla, jonka jälkeen ideoinnin tuloksena määriteltiin tehtävä ja tavoite, sekä aloitettiin suunnittelutyö. Verkkosivut isyyden ja perheen arjen luomista voimavaroista toteutettiin osana asiakkaan ohjaus -hanketta, jonka toimeksiantajana toimii Salon terveyskeskus. Toimeksiantosopimus (liite 1) tehtiin keväällä 2015. Aihetta rajattiin kirjallisuuden pohjalta työn keskeisiin aiheisiin, sekä tutustuttiin Terveystieteiden Perhenetti-osiossa läpikäytyihin aiheisiin, jotta vältyttäisiin aihealueiden päällekkäisyyksiltä. Kirjallisuuskatsaukseen käytettiin pääasiassa korkeakoulujen ja yliopistojen elektroniset kokoelmat sisältävää NELLI-portaalia (National Electronic Library Interface) (Hirsjärvi ym. 2009, 97). NELLI-portaalista käytettiin Arto, Medic,

Chinal, Doria, Medline hakukoneita. Hakusanat olivat isyys, perhe, voimavarat, fatherhood, family, roles, resource, parents, work, life ja balance. Tiedonhaun tuloksien (liite 2) perusteella todettiin valitun aiheen ajankohtaisuus, sillä aiheesta on tällä hetkellä vain rajallisesti tietoa saatavilla. Hakukoneilla tehtyjen hakujen mukaan isien ja vanhempien tärkeimmiksi perheen sisäiseksi voimavaroiksi nousivat aktiivinen toimiminen oman elämäntilanteen ja terveyden hyväksi, perheen yhteenkuuluvuus, taloudellinen tilanne, parisuhde, vanhemmuus, ajankäyttö sekä sosiaaliset suhteet. Haku rajattiin vuosiin 1998 – 2015 englannin ja suomen kielisiin lähteisiin. Vuodelta 1998 löytyvää kirjallisuutta haluttiin käyttää hyväksi pohdittaessa isyyden muutosta aikakausien vaihteessa. Aiheesta on rajallisesti tietoa saatavilla, joten haku rajattiin koskemaan koko tekstiä. Tiedon haku jatkui aktiivisesti koko projektin työstämisen ajan.

Projektin suunnitteluvaiheessa määritellään projektin aikataulu, tehtävät, toiminta- sekä toteutustavat, jotka kirjataan myös projektisuunnitelmaan (Kettunen 2009, 54 – 55; Tampereen teknillinen yliopisto 2013, 5). Huhtikuussa 2015 esiteltiin projektisuunnitelma, jossa perusteltiin aiheen valinta kirjallisuuden avulla, sekä esiteltiin aikataulusuunnitelma ja alustava verkkosivujen sisällönrunko. Sisällönrunko oli tässä vaiheessa erittäin karkeasti rajautunut ja suppea. Projektilupa (liite 3) saatiin kesäkuussa 2015. Projektin toteutus alkaa projektisuunnitelman hyväksymisen jälkeen (Kettunen 2009, 54 – 55).

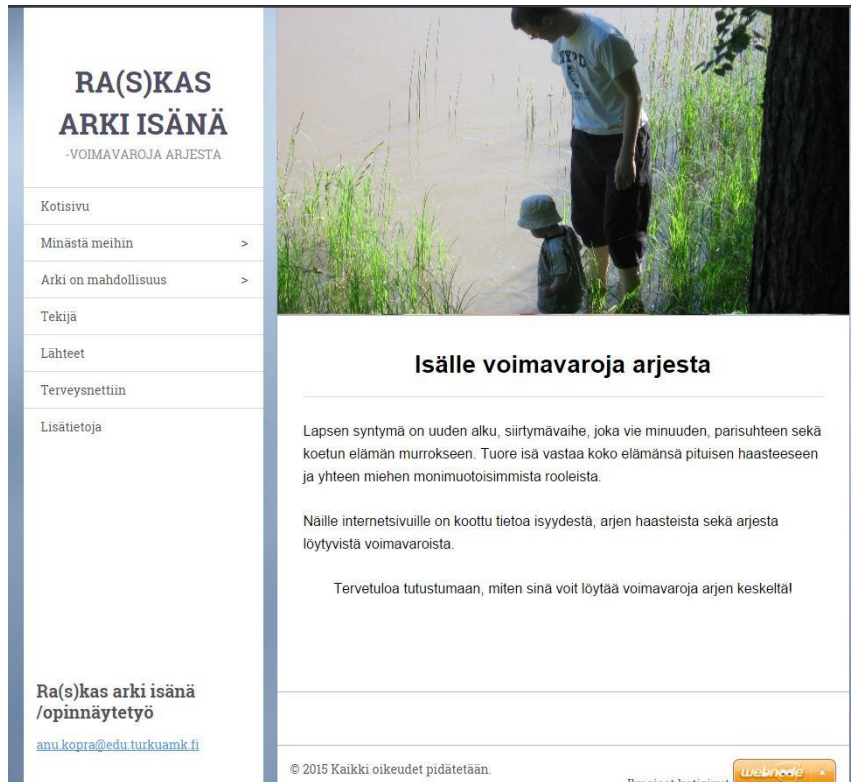
Projektin toteutusvaiheessa projekti käynnistyy ja määritellyt tehtävät ja tavoitteet toteutetaan suunnitelman mukaisesti. Toteutusvaiheessa projektia pidetään tavoitteiden suunnassa ja muokataan tarvittaessa projektisuunnitelman epäkohtia. (Kettunen 2009, 156.) Toteutusvaiheessa opinnäytetyön tekijä tuotti verkkosivujen sisällön ja visuaalisen ilmeen kirjallisen työn pohjalta. Tässä projektissa pyrittiin tuottamaan helppolukuiset, visuaalisesti ja tiedollisesti mielenkiinnon herättävät verkkosivut isyyden ja arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenetiosioon, Miesten nurkkaan (<http://terveysnetti.turkuamk.fi/>).

Verkkosivujen rakentamiseen käytettiin verkosta löytyvää ilmaista kotisivuohjelmaa (Webnode 2016). Siellä verkkosivujen tekijän velvollisuudeksi jää halutun,

valmiin pohjan valitseminen, tiedon siirto verkkosivuille ja muotoilu haluttuun ulkomuotoon. Verkkosivuista tehtiin ensin rautalankamalli, joka sisälsi kirjallisuuden perusteella keskeisiksi muodostuneita aihealueita otsikkotasolla mietittynä. Verkkosivujen toiminnollisuus määräytyi valitun verkkosivupohjan mukaisesti. Otsikot näkyivät verkkosivujen ylälaidassa vaakasuuntaisesti vierekkäin. Jokainen otsikko aukaistiin napauttamalla hiiren kursoria otsikon kohdalla, vasta sitten alaotsikot tulivat näkyviin. Verkkosivujen värit koostuivat ruskean ja kellertävän sävyistä, tekstin pohjaksi valittiin valkoinen väri jossa teksti näkyi tumman harmaana. Fontiksi valikoitui Arial, fonttikoolla 12. Lisäksi verkkosivuille oli sijoitettu muutamia kuvia oikeanlaisen tunnelman luomiseksi. Verkkosivuilla ei vielä tässä vaiheessa esitelty asiasisältöä. Verkkosivujen ilmeestä, otsikoinnista ja toimivuudesta pyydettiin palautetta Turun ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoilta. Korjausehdotuksia saatiin verkkosivujen liian vaaleasta sävystä ja harmaan tekstin häviämisestä vaaleaan taustaan. Lisäksi sivuston rakenne ja käytettävyys koettiin hankalaksi. Erityisen haasteellisena koettiin, että alaotsikot tulivat näkyviin vasta, kun otsikko oli valittu napauttamalla hiiren kursoria.

Verkkosivuja muokattiin vastaamaan paremmin saatua palautetta ja mielikuvia toimivasta sivustosta, sekä tuotiin kirjallisuuskatsauksen sisältämän tiedon pääasiat otsikoiden ja alaotsikoiden alle. Kirjoitusasu oli tässä vaiheessa passiivimuotoista pääkohtien esille tuomista. Verkkosivujen toteutuksessa pyrittiin selkeyteen ja mielenkiinnon ylläpitävään joustavaan siirtymiseen sivulta toiselle. Etusivulle (kuva 1) asetettiin otsikko ylös vasemmalle suomalaisen lukusuunnan mukaisesti mielenkiinnon herättäjäksi. Pääotsikkona päätettiin käyttää opinnäytetyön otsikkoa. Verkkosivujen pohja vaihdettiin, mikä mahdollisti käytettävyyden parantumisen ja hiiren napautusten määrän vähentämisen verkkosivuja käytettäessä. Otsikon alapuolelle, pystysuuntaisesti, sijoitettiin 7 sisällöllistä otsikkoa, joiden mahdolliset alaotsikot näkyvät lukijalle, kun tämä vie hiiren kursorin otsikon päälle. Pääotsikot ovat luettavissa sivun vasemmassa reunassa kaikilla sivuilla oltaessa, joten palaaminen edeltävään sivuun ja seuraavaan sivun valinta on helppoa. Verkkosivujen asiasisältö on jaettu aihealueittain usean alaotsikon alle. Kappalejakoon on kiinnitetty huomiota. Lauseet on rakennettu mahdollisimman lyhyiksi, yleiskielisiksi ja luettaviksi, kuitenkin kielellisesti ja sisällöllisesti lukijaa

aliarvioimatta. Lauseissa ei ole käytetty vieraskielisiä sanoja tai hoitotyön ammattilaisille suunnattua sanastoa.



Kuva 1. Verkkosivujen etusivu.

Verkkosivuilla kiinnitettiin huomiota helppokäyttöisyyden ja luettavuuden lisäksi värien käyttöön. Värien valinnassa pyrittiin värikylläisyyden välttämiseen ja tekstin korostamiseen värien avulla. Sivustoilla päätettiin käyttää sinisen ja harmaan sävyjä. Tekstin taustaväriä pidettiin edelleen valkoinen, mutta fontin väri muutettiin mustaksi, lisäksi fonttia suurennettiin kokoon 14. Verkkosivuille valittiin tunnelmaltaan rauhallisia, perhekeskeisiä kuvia, joiden värit toistaa verkkosivujen yleisvärejä. Kuvat ovat sijoitettu keskeisille paikoille otsikoiden alle ja kuvien määrä on haluttu pitää maltillisena verkkosivuston rauhallisen ulkoasun vuoksi. Kuvat ovat pääsääntöisesti itse kuvattuja, mutta joidenkin kuvien kohdalla käytettiin internetistä löytyvää, ilmaista ClipArt-palvelua (Microsoft 2013). Lisäksi verkkosivuilla on yksi itse piirretty, voimavaratekijöitä havainnollistava kuva. Verkkosivujen

sivujen kirjallisessa osiossa käytettyjen lähteiden luettelo on laitettu oman otsikonsa alle. Lisäksi verkkosivuille on sijoitettu linkkikokoelma luotettavista verkkosivujen aihetta käsittelevistä linkeistä, sekä suora linkki opinnäytetyöhön, jos lukija haluaa perehtyä käsiteltyyn aiheeseen laajemmin. Myös verkkosivujen lähdeluettelosta löytyvät internet osoitteet toimivat linkkeinä.

Verkkosivujen käytettävyyttä, sisältöä ja ulkoasua testattiin ensimmäisen muokkauksen jälkeen neljän lapsiperheen avulla. Verkkosivujen testaaajien joukossa oli yksi sairaanhoitaja. Kaikki perheet antoivat positiivista palautetta ja muutamia kehittämissuhteita koskien sivujen ulkoasua. Eniten palautetta saatiin sisällöstä ja kuvista, vähiten linkeistä. Palautteen jälkeen lisättiin muutamia kuvia, sekä suurennettiin edelleen fonttia, kokoon 16. Tekstiä muokattiin lukijalle kohdistempaan suuntaan. Passiivimuotoisen asiatekstin lisäksi jokaiselle sivulle on tuotu lukijalle suunnattuja kysymyksiä ja lausahduksia.

Päätösvaiheessa tekijä tietää saattaneensa projektin loppuun. Projektin päätösvaihe sisältää loppuraportoinnin, mahdollisen projektiorganisaation purun sekä esille nousseiden jatkoideoiden esille tuonnin. (Hahl 2013, 5). Tämän jälkeen projektin tuotos voidaan ottaa käyttöön, tässä tapauksessa julkaista verkkosivut.

Projektityö valmistui tammikuussa 2016 ja se esitettiin Turun ammattikorkeakoulussa, Salon toimipisteessä opinnäytetöiden esittelyille varatussa posterinäyttelyssä. Posterinäyttelyä varten, työn pohjalta, toteutettiin A0 kokoinen posterit (liite 4) sekä A4 kokoinen posterin tiivistelmä (liite 5). Lisäksi posterinäyttelyssä esiteltiin verkkosivuja kuulijoille kannettavan tietokoneen avulla. Toimeksiantajille työ esiteltiin huhtikuussa 2016. Valmis projektityö arkistoitettiin verkkokirjasto Theseukseen ja valmiit verkkosivut on nähtävissä Perhenetin Miesten Nurkassa.



## 7 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

**Etiikka** pyrkii ohjaamaan ihmistä tekemään oikeita valintoja, sekä arvioimaan oman ja toisten tekojen seurauksia. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE määrittää Suomessa terveydenhuollon ammattilaisten keskeisiksi eettisiksi ohjeiksi ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen, elämän suojelun ja terveyden edistämisen. (ETENE 2001a.) Yhteisiin hoitotyön arvoihin liitetään myös paljon inhimillisiä toimintoja, joilla voidaan taata ihmisen kunnioittaminen, yksilöllisyyden suvaitseminen, tasavertaisuus ja turvallisuus. Lisäksi tarvitaan myös hoitajan omien henkilökohtaisten arvojen kehittämistä. (ETENE 2001b.) Ihmisen terveydestä huolehtiminen on perusta hoitotyölle. Terveyden edistämässä on kyse terveyteen, ja terveyden haasteisiin liittyvien tekijöiden tunnistamisesta, sekä ehkäisyn tukemisesta. Terveyden edistäminen voi olla yksilötasoista tai suuntautua ryhmiin ja koko yhteiskuntaan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 182–184, 188.) Terveyden edistämisen eettinen peruskysymys on, millä oikeudella pyrimme vaikuttamaan toisen ihmisen terveysnäkemykseen. Terveyden edistämiseen pyrkivällä tiedolla tulee olla hyvät perusteet. Yksilön terveyttä edistävää työtä tehdessään terveydenhuollon ammattilaisilla on ihmismvastuu, sekä tehtävävastuu ja toiminnan tulee aina olla asiakasta kunnioitettavaa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2012, 186).

Valtioneuvoston asetuksen (352/2003, 4§) mukaan opinnäytetyö kehittää opiskelijaa, sekä osoittaa opiskelijan valmiudet soveltaa tietoja ja taitoja työelämään. Opinnäytetyöprosessiin liittyy aina eettisyyteen liittyvää tarkastelua (Pietarinen & Poutiainen 2000, 14). Hyvä projekti edellyttää, että sen teossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö perusti vuonna 1991 tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK), jonka tehtävänä on edistää tutkimuseettiikkaa ja käsitellä tutkimukseen liittyviä eettisiä kysymyksiä. (Asetus tutkimuseettisestä neuvottelukunnasta, 1347/1991, 1 – 2§.) Hyvän tieteellisen käytännön perusteisiin kuuluvat huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus (Leino-Kilpi 2012, 364). Projektia toteutettaessa on pohdittava eettisiä kysymyksiä projektin kulusta, onnistumisesta ja luotettavuudesta (Hirsjärvi ym.

2009, 23). Tämän projektin jokaisessa vaiheessa on pyritty toteuttamaan eettisesti kestäviä ratkaisuja ja toimintamalleja.

Projektiaihetta valittaessaan kirjoittajan tulee miettiä, kenelle haluaa työnsä kohdentaa ja mitä hyötyä valmiista työstä kohderyhmälle olisi. Tutkimusaiheen määrittely ja rajaaminen ei loukata tai väheksyä mitään ihmisryhmää. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 365). Isyys on jo jonkin aikaa ollut muutoksessa ja isän rooli perheessä on monipuolistunut (Eerola 2015, 54). Tässä projektissa on haluttu tuoda esille isien voimavaraistuminen arjen suomin mahdollisuuksin. Isyys on haluttu nostaa esille merkittävänä osana perheen hyvinvointia äitien osuutta väheksymättä. Isän merkitys perheelle ja koko perheyhteisön hyvinvoinnille on nostettu esille monissa neuvolatyön ohjeistuksissa terveydenhuollon ammattilaisille, mutta kuitenkin Viljamaa (2003) ja Mesiäislehto-Soukka (2005) osoittavat tutkimuksissaan, että isät kokivat neuvoloiden tarjoamat palvelut isät ohittaviksi. Terveydenhoitohenkilökunnalla on riittävästi tietoa isyyttä tukevista tekijöistä ja isiin suhtaudutaan myönteisesti, mutta passiivisesti; osallistuminen on isien itsensä varassa (STM 2008, 18). Myös perheen sisäinen vahva roolijako ja arjen haasteet voivat luoda haasteita hyvinvoinnin tavoittelulle (Mykkänen 2010, 126 – 127). Tähän projektityötön sisältyy ajatus isien osallistumisesta, mutta toisaalta myös osallistuttamisesta.

Projektityön aihetta valittaessa tulisi miettiä, minkälainen yhteiskunnallinen merkitys aiheella on (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Kirjallisuuskatsausta tehtäessä oli selvää, että valitusta aiheesta on rajallisesti tietoa saatavilla. Aihetta sivuavia kirjoituksia ja ohjelmia on kuitenkin projektin toteutuksen aikana tullut eri medioiden kautta, mikä osaltaan osoittaa ajankohtaisuutta ja selkeää tarvetta nostaa aihe esille. Moni isä kohtaa isyyden ja arjen luomat haasteet ja mahdollisuudet, sillä esimerkiksi vuonna 2014 Suomeen syntyi 57 232 lasta (Suomen virallinen tilasto 2015). Tekijän tavoitteena olikin, että mahdollisimman moni hyötyisi aiheesta. Isyyteen liittyy myös aina lapsi ja perhe, joten projektin aikana oli myös tärkeää pitää mielessä, että projektin tuotoksella, isille suunnatuilla verkkosivuilla on mahdollisuus vaikuttaa koko perheen hyvinvointiin.

Projektihankkeen tulee aina kunnioittaa ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden loukkaamattomuuden periaatteita (ETENE 2001a). Ohjaus päätettiin toteuttaa verkkosivujen kautta, koska nykypäivänä internet tuntuu luontevalta tavalta tarjota ja saada tietoa (Paane-Tiainen ym. 2009, 9). Tuotettujen verkkosivujen kautta lukijalla on mahdollisuus perehtyä sisältöön silloin, kun se on hänelle ajankohtaista. Haasteena tässä tekijä koki varsinaisen asiakaskontaktin puuttumisen, ymmärtääkö lukija verkkosivujen sisällön, niin kuin se on tarkoitettu tai vastaako sisältö lukijan tarpeita. Tämän projektin aikana on pohdittu, millä tavalla tai sanoilla isyydestä ja arjesta voi nostaa esille asioita, jotka jokainen kokee hyvin henkilökohtaisesti. Verkkosivuilla on pyritty välttämään syyllistävää kirjoitustapaa, vaikka osa aiheista, kuten isätyypit, voivat näyttäytyä lukijalle negatiivisenaikin. Tekstin tarkoituksena on herättää lukija miettimään, millä keinoilla negatiiviseksi koettuja piirteitä voi kääntää omiksi ja perheen vahvuuksiksi. Hyvän tieteellisen käytännön eettisiin periaatteisiin kuuluu myös yksityisyyden varjeleminen ja tietosuoja (TENK 2012, 6 – 7). Verkkosivujen toteutuksella on haluttu kunnioittaa lukijan itsellisyttä ja yksityisyyttä. Lukijan eri tarvitse erikseen kirjautua verkkosivuille, eikä käyntejä sivuilla rekisteröidä tai seurata. Ihmisen mahdollisuus löytää itsenäisesti hänen elämäntilannetta koskevaa tietoa, ei myöskään saa luoda ristiriitoja tai ennakkoluuloja yksilöiden ja heidät kohtaavien ammattilaisten välillä (ETENE 2001, 8). Verkkosivujen asiasisältö on tarkoitettu isille, sekä keskusteluiden pohjaksi niin perheiden keskinäisiin pohdintoihin kuin vaikkapa neuvolasta saadun tiedon tueksi.

Vilppi tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä ovat hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia, jotka edustavat epärehellistä ja epäeettistä toimintaa ja jotka on tehty tahallisesti tai huolimattomuuttaan. Vilppi merkitsee harhauttamista, joka tapahtuu esittelemällä ja/tai levittämällä väärää tietoa ja tuloksia tai esittelemällä toisen aikaan saannokset ominaan. (TENK 2012, 9.) Tässä projektityössä esitetty tieto perustuu lähdeluettelon mukaisiin lähteisiin. Projektissa käytetyt lähteet on merkitty asianmukaisin lähdeviittein. Tutkimuksia käytettäessä tulee tutkimuksen tuloksia tarkastella objektiivisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 113 – 114). Valittujen lähteiden tietoa ei ole tekijän mie-

lipiteiden mukaan muokattu tai valittu, vaan lähdemateriaalia on käsitelty objektiivisesti. Englanninkieliset lähteet on pyritty kääntämään mahdollisimman huolellisesti, mutta käännöksiä oikeanlaisen tulkinnan takaamiseksi olisi ollut hyvä, jos käännökset olisi kaksoistarkastettu toisen henkilön toimesta. Tiedonhaussa on perehdyttävä, onko lähteinä käytetyissä tutkimuksissa noudatettu tutkimuseettisesti kestäviä toimintatapoja (TENK 2012, 6). Projektiin valituissa tutkimuksissa kohderyhmänä olivat isät ja perheet. Tutkimusten aineistona käytetyt haastattelut ja kyselyt oli toteutettu eettisiä arvoja kunnioittaen huolehtimalla vastaajien yksityisyydestä, anonymiteetin suojaamisesta ja tietosuojasta.

Tekstin luvaton käyttö tai harhaanjohtavasti omana tekstinä esittely on välinpitämättömyyttä tekstin omistajaa kohtaan. Tekijänoikeus antaa kirjallisen tai taiteellisen teoksen tekijälle yksinomaisen oikeuden omaan työhönsä. Työn tekijä voi halutessaan myydä työhönsä käyttöoikeuksia korvausta vastaan. (Tekijänoikeuslaki 404/1961, 1-2§.) Opinnäytetyössä ja verkkosivuilla on vältetty suoraa lainaamista tai plagiontia, eikä tekstiä ole kirjoitettu omana, vaan lähdeviitteet ja lähdeluettelo on asianmukaisesti merkitty Turun ammattikorkeakoulun antamien ohjeiden mukaisesti tekijänoikeutta kunnioittaen. Projektityö lähetettiin valmiina URKUND-palvelimeen. URKUND on johtava plagioinnin, eli toisen tekstin esittäminen omanaan, vastainen tarkastusjärjestelmä. Järjestelmä tarkastaa, onko syötetyssä materiaalissa käytetty plagiointia internetistä, opiskelijamateriaalista tai kustannetusta materiaalista. (URKUND 2005.)

Tuotettujen verkkosivujen sisältämät kuvat ovat tekijän itsensä kuvaamia, jotta välttyttäisiin tekijänoikeuksien rikkomiselta. Valokuvissa esiintyviltä henkilöiltä on kysytty lupa kuvien esittämiseen, mutta kuvissa esiintyy myös pieniä lapsia, joten tunnistettavien kuvien jakaminen internetissä olisi arveluttavaa. YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on sama yksityisyydensuoja kuin aikuisella. Jos lapsesta lataa kuvan internetiin, on siitä oltava vanhemman ja lapsen suostumus. Pienet lapset eivät kuitenkaan aina ymmärrä, mitä kuvien julkaiseminen internetissä tarkoittaa. (UNICEF 2016.) Kuvat on kuvattu siten, että kuvattavan henkilöllisyys ei paljastu. Muutama kuva on otettu ClipArt-palvelusta, sillä halutun teeman valokuvaaminen osoittautui hankalaksi. ClipArt-kuvia saa käyttää

ilman tekijän lupaa (Microsoft 2013). Verkkosivuilla esiintyy yksi piirroskuva, se on itse piirretty juuri näitä verkkosivuja varten. Tekijänoikeuksien turvaamiseksi verkkosivuilla on mainittu, että kuvat ovat otettu tekijän toimesta ja ovat tarkoitettu vain tätä opinnäytetyötä varten.

Piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä voi ilmetä harhaanjohtamisena ja törkeinä laiminlyönteinä. (TENK 2012, 9.) Tämän projektin työvaiheet on perusteltu ja dokumentoitu tarkasti. Raportoinnissa on kiinnitetty huomiota laajaan teoriapohjaan ja valintojen perusteluun. Lisäksi tämän projektin eettisyyttä ja luotettavuutta lisää toimeksiantosopimuksen teko Salon terveystieteiden keskuksen kanssa ja projektiluvan saanti prosessin aikana.

Terveystiedon välittäminen internetin avulla luo haasteellisia kysymyksiä tiedon luotettavuudesta. Internetistä löytyvän tiedon laatua ja luotettavuutta on pyritty selkiyttämään erilaisten periaatteiden mukaisesti, tosin kiistatonta luotettavuuden mittaria ei vielä ole kehitetty. (Lampe 2008.) Luotettavuutta heikentää tieto siitä, että verkkoon voi kuka tahansa julkaista, minkälaista tahansa tekstiä. Osa internetissä julkaistusta tiedosta on varsin epätarkkaa, ristiriitaista tai tiedon lähdettä on vaikea osoittaa. (Drake 2009.)

Tämän projektityön keskeisimpiä **luotettavuuteen** vaikuttavia tekijöitä on tarkasteltu KATSE – työkalun ja HONcode – kriteerien avulla. Maailman laajuinen tietoverkko on nykypäivän yksi laajimmista viestintävälineistä, internet tarjoaa lähes rajattomasti tietoa. Internetissä voi kuka tahansa perustaa sivuston ja tuoda näyttille haluamaan tietoa. Internetin haaste ei ole tiedon löytyminen, vaan löydetyn tiedon luotettavuus ja tiedon samaistaminen omaan tilanteeseen. Suomessa on kehitetty Lääkelaitoksen KATSE- työkalu menetelmä internetistä löytyvän tiedon laadun arviointiin. KATSE-tarkastuslistan avulla lukija voi arvioida internetissä löytyvän lääketiedon luotettavuutta kirjoittajan, ajankohtaisuuden, tarkoituksen, sponsoroinnin ja evidenssin kautta. Samoja kriteereitä voidaan käyttää myös muun terveystiedon arviointiin. (KATSE 2014.)

Toinen laadun arviointiin räätälöity kriteeristö on vuonna 1996 perustettu Health On the Net Foundationin (HON) kehittämä HON-koodi, joka auttaa yhtenäistämään terveystiedon luotettavuuden ja laadun arviointia Internetissä. (HON 2014.) Säätiö esittelee kahdeksankohtaisen periaatelistan, jota noudattaen tiedon luotettavuus olisi tarkastettavissa mahdollisimman kattavasti;

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1) tiedon virallisuus   | 5) puolueettomuus        |
| 2) täydentävyys         | 6) avoimuus              |
| 3) yksityisyys          | 7) rahoitus              |
| 4) lähteiden nimeäminen | 8) mainonta (HON 2013a.) |

Projektissa luotettavuus koskee ensisijaisesti tiedonvalintaa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 367). Tässä projektina toteutetussa opinnäytetyössä käytetyn lähdemateriaalin luotettavuutta on tarkasteltu kriittisesti koko prosessin ajan. Kirjoittajan tulee tarkastella lähteiden kirjoittajan asiantuntijuus ja lähteen ikä. Uusimman mahdollisen lähteen käyttäminen on suositeltavaa, aikaisemman tiedon sisältyessä uudempaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 113 – 114.) Tässä projektissa on pyritty löytämään aiheeseen liittyviä, 2000 – luvun ajantasaisia väitöskirjoja, sekä terveydenhuollon ammattilaisten kirjoittamia katsauksia, internet - sivuja ja kirjoja aiheesta. Kaksi lähdeä on 1990 – luvulta, jotta tekijä on saanut vertailukohdan isyyden asenteelliseen muutokseen. Luotettavimpina terveystiedon lähteinä pidetään tutkimukseen perustuvaa tietoa. Väitteiden tulee perustua puolueettomuuteen ja asianmukaiseen näyttöön. Paras näyttö on saatu kontrolloiduissa kliinisissä tutkimuksissa. (KATSE 2014). Kaikki projektissa käytetty kirjallinen aineisto on hankittu luotettavista julkaisuista ja aineistokannoista. Tiedon haussa on käytetty runsaasti terveystietokantoja ja tietokantoja, kuten Terveystietoa ja Mediciä, joihin vain terveydenhuollon ammattilaisilla ja opiskelijoilla on oikeudet. Projektiin on hyväksytty tutkimukset ja julkaisut, jotka ovat kokonaisuudessaan saatavilla joko paperisena tai internet-lähteenä. Lähteinä ei ole käytetty mielipidekirjoituksia tai mainoksia. Luotettavuutta lisää myös se, että lähdeviittaukset sekä -luettelo ovat merkitty projektityön raporttiin sekä tuotoksena valmistuneisiin

verkkosivuihin Turun ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti, oikeaoppisesti ja huolellisesti.

Palvelimen ylläpitäjän tulee osaltaan vastata verkkosivuilla julkaistavan tiedon laadusta ja luotettavuudesta (HON 2013b). Ra(s)kas arki isänä–verkkosivujen luotettavuutta lisää Terveysnetin osoitteessa oleva maatunnus .fi. Maatunnuksen .fi, .se tai .de sisältävät osoitteet ovat helpommin jäljitettävissä kuin .com, .net ja .org –osoitteet, jonka kuka tahansa voi hankkia. Sen sijaan telehallintokeskus valvoo .fi päätteisen osoitteiden myöntämistä. Näin voidaan varmistaa, että osoitteen haltija on se taho, joka se ilmoittaa olevansa (Hiilamo 2016). HONcoden (2013b) mukaisesti, esitetyn tiedon tueksi tulee esittää myös suora HTML – linkki kyseessä olevaan kohteeseen, jos mahdollista. Verkkosivuilta löytyy omana väli-lehtenään lähdeluettelo, sekä suorat HTML – linkit käytettyihin tietolähteisiin. Linkkien ongelmana on, että kaikkia linkkejä ei pystytä jälkikäteen tarkistamaan niiden muuttuvan olemassaolon vuoksi (Hirsijärvi ym. 2009, 384). Verkkosivujen päivityspäivämäärän esittäminen on tärkeä luotettavuuden merkki lukijalle (Hiilamo 2016). Verkkosivujen viimeisin päiväyspäivämäärä on näkyvä sivun alalaidassa. Verkkosivuja tulisi päivittää uusimman tiedon mukaiseksi. Päivittämisen haasteena tämän projektin osalta on, että sivustojen ylläpito siirtyy tekijältä Turun ammattikorkeakoululle. Verkkosivuilla on lähteiden lisäksi esitelty linkkisivu, josta lukija voi halutessaan löytää varmasti ajantasaista lisätietoja asiasta.

Lukija muodostaa käsityksen verkkosivujen luotettavuudesta myös sivujen ulko-asun, värien käytön, selkeyden ja ymmärrettävyyden perusteella (Hämäläinen 2008, 53). Asioiden esitystyylisiin on tärkeää kiinnittää huomiota. Huolimattomasti kirjoitettu teksti tai tekstimuodon epäselvyys voi saada lukijan epäilemään kirjoittajan taitoja tai ammattipätevyyttä. (Hyvärinen 2005, 1769, 1771–1772; HON 2013b.) Verkkosivuilla tiedon esitystapaan on kiinnitetty erityistä huomiota, jotta lukija lukijalla olisi mahdollisuus samaistua tuotettuun tekstiin, eikä hän saisi virheellistä käsitystä verkkosivujen asiasisällöstä. Väärinkäsitysten välttämiseksi verkkosivuilla on käytetty yleiskieltä, sekä pyritty huoliteltuun kieliasuun. Myös verkkosivujen värityksellä ja käytävyydellä on pyritty luomaan rauhallinen ja luot-tamusta herättävä vaikutelma lukijalle.

Verkkosivujen kaikilla sivuilla tulisi selkeästi olla nähtävillä sivujen tekijä ja yhteystiedot sekä ylläpitäjän sähköpostiosoite. (HON 2013b.) Verkkosivujen tekijä on terveydenhoitotyön viimeisen vuoden opiskelija ja tuleva terveydenhuollon ammattilainen. Verkkosivuilla mainitaan sivustojen tekijä ja titteli, oppilaitoksen ja toimeksiantajan nimi, projektin valmistumisen ajankohta, sekä mihin hankkeeseen projekti kuuluu. Verkkosivuilla kerrotaan ylläpitäjän sähköpostiosoite mahdollisia lisäkysymyksiä varten, sillä jatkossa verkkosivuja ylläpitää Turun ammatikorkeakoulu, eikä niiden tekijä. Verkkosivuilla tulee mainita, jos palvelin saa ulkopuolista tukea tai rahoitusta markkinoinnin kautta (HON 2013b). Verkkosivuilla ei ole esitelty mainoksia, eikä verkkosivujen luonnissa, materiaalin hankinnassa tai ylläpidossa ole saatu ulkopuolista tukea rahoituksen muodossa. Verkkosivujen sisältö on tarkastettu terveydenhuollon ammattilaisten toimesta.

Projektityön keskeisin osa-alue on raportointi. Raportista tulee ilmetä yksityiskohtaisesti, miten projekti on toteutettu. Näin lukija pystyy arvioimaan projektin edistymistä ja luotettavuutta. Projektin eri vaiheiden selvittäminen mahdollisimman yksityiskohtaisesti helpottaa projektin ymmärrettävyyttä, sekä antaa mahdollisuuden aiheeseen liittyviin uusinta tarkasteluihin. (Hirsjärvi ym. 2009, 261.) Tässä projektityössä aiheen teoreettinen lähtökohta, sekä verkkosivujen suunnittelu ja toteutus on raportoitu hyvin yksityiskohtaisesti ja laajasti. Projektia on pidetty koko prosessin ajan tavoitteiden suuntaisena, sekä pysytty projektisuunnitelmassa esitetyssä aikataulussa. Tässä projektissa luotettavuuden selvimpinä mittareina toimivat projektityön eri vaiheiden täsmällinen toteuttaminen, aikataulussa pysyminen, lähdekritiikki, sekä verkkosivujen toteuttaminen HONcode ja KATSE – työkalujen kriteerit täyttäen.



## 8 POHDINTA

Tämän projektina toteutetun opinnäytetyön tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenettiin. Projektiin haluttiin aihe, joka on toteutettu terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta perheellisille miehille ja terveydenhoitoalan ammattilaisille. Arki ja vanhemmuus näyttävät vanhemmille tasapainottelua vaativana ja stressaavana (Matilainen 2008, 11). Tämän vuoksi tavoitteeksi asetettiin tiedon tarjoaminen perheellisille miehille voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda uutta, nykyaikaista tarkastelua ja tuoreita näkökulmia isän moniin velvollisuuksiin ja voimavarojen löytämiseen arjesta, sekä isien tarpeet ja yksilölliset ratkaisut kohti henkilökohtaista hyvinvointia. Tasavertaiselle vanhemmuudelle ja isien pyrkimyksille taata henkinen ja fyysinen läsnäolo lapselle ja perheelle, haasteita asettaa omalta osaltaan nykyajan työkuulttuuri ja suomalaisen korkea työmoraali. Työn ja perheajan yhteensovittaminen sekä ajanhallinta ovat aina haaste, haaste joka kuitenkin onnistuessaan voi antaa ja mahdollistaa hyvinvointia. (Pirttimaa & Sihvonen 2003.) Verkkosivuilla halutaan herättää lukija tarkastelemaan isyyttään sekä omaa tapaansa toimia vanhempana, sillä tämä voi heijastua kykyyn hallita omaa ja perheen ajankäyttöä sekä mielekästä, voimavaraistavaa arkea.

Aiheen valintaan vaikutti ajankohtaisuus ja sen mielenkiintoisuus. Isän merkitys perheelle ja perheen roolien muutokset ovat yhteiskunnallisesti käynnissä oleva pitkälinen prosessi, jossa pyritään vähentämään ajatusta äitikeskeisyydestä (Eerola 2015). Isiin suhtaudutaan osin passiivisestikin neuvolatyössä (STM 2008, 18). Miesten näkökulma ja kohtaaminen tulisi ottaa laajemmin huomioon etenkin neuvolatyössä ja näin ollen tämän projektin aihe koettiin erittäin opettavaksi näin tulevana terveydenhuollon ammattilaisena. Kirjallisuuskatsausta laadittaessa tekijällä oli epäily, että tuleeko verkkosivuista tarpeeksi kattavat. Lopputuloksena verkkosivuista tuli kuitenkin valituilla aiheilla monipuoliset ja laajat. Aihetta valittaessa tekijä pohti, miten isät suhtautuvat voimavara – käsitteeseen ja tuntuuko se vieraalta miehen näkökulmasta. Valmiilla verkkosivuilla voimavaroja ja niitä

lisääviä tekijöitä on lähdetty käsittelemään isyyden ja lapsiperheen arjen näkökulmasta. Tekijä toivoo, että tämä tuo voimavara-aihetta helpommin lähestyttäväksi. Myös neljältä perheeltä saatu palaute oli myönteistä valitun aiheen osalta. Aiheen rajaus ja projekti kokonaisuudessaan koettiin monipuoliseksi ja onnistuneeksi.

Projektin kirjallista osiota tehtäessä pyrittiin monipuoliseen sisältöön. Tämä osoittautui osittain hankalaksi, sillä materiaalia oli runsaasti tarjolla, mutta monet kirjoitukset olivat sisällöltään jo vanhahtavia, eivätkä vastanneet projektissa haettua voimavaraistumisen käsitettä. Työn edetessä kuitenkin löytyi myös erittäin hyviä tutkimuksia, kuten Eerolan (2015) tutkimus, joka julkaistiin tämän projektin aikana. Vaikka perheiden arjessa on edelleen näkyvissä ajallisesti etäisiä malleja 1900 – luvun elättäjäsistä, näyttäytyy viimeaikaisissa isyystutkimuksissa, kuten Mykkäsen (2010) ja Eerolan (2015) väitöskirjossa, isien tahtoa ottaa vastuuta ja todella olla läsnä lastensa arjessa. Opinnäytetyössä käytettiin lähinnä kotimaisia lähteitä, jotta työ kohdentuisi suomalaiseen väestöön. Eri kulttuurien kasvatustavat ja lähtökohdat perheen toiminnalle luovat uudenlaisen tarpeen tarkastella isyyttä. Haastavaksi tekijä koki tiedon sirpaleisuuden. Projekti vaati suurta määrää huolellisesti läpikäytyjä lähteitä, jotta kokonaisuus muodostuisi kattavaksi ja hajanaiset tiedot toisiaan tukeviksi.

Ennen kirjallisen osion valmistumista pohdittiin, riittävätkö tekijän tietotekniset taidot internet sivujen luomiseen. Kuitenkin asiaan perehdyttäessä huomattiin, että ilmaisia verkkosivuhjelmia on runsaasti saatavilla ja valittu verkkosivuhjelma osoittautui helposti hallittavaksi. Verkkosivujen käytettävyyttä, toimivuutta ja tietosisältöä on tärkeää esiteltä (Sinkkonen ym. 2009a, 280). Verkkosivuja esiteltiin ja testattiin valmistumisen eri vaiheissa. Testaajina toimivat terveydenhoitaja-opiskelijat sekä neljä tekijän tuttavapiirissä olevaa lapsiperhettä, joissa isät osallistuvat perheiden arkeen eri tavoin ja eri lähtökohdista. Erityisesti haluttiin kuulla perheiden isien mielipiteitä ja korjausehdotuksia. Palaute verkkosivuista oli pääsääntöisesti todella positiivista.

Verkkosivujen teko sujui suunnitellusti kirjallisuuskatsaukseen perustuen sekä annetussa aikataulussa. Verkkosivut oli mielekästä toteuttaa ja ne rakentuivat

luontevasti kattavan kirjallisuuskatsauksen pohjalta. Aluksi valittiin verkkosivupohja, jonka sivuja hallittiin vaakatasossa olevista otsikkopalkeista. Tämä vastasi tekijän mielikuvaa toimivasta verkkosivusta. Myös tietotekniikan insinööritä käyttäessä vaakatasoiset tehtäväpalkit vaikuttivat parhaimmalta ratkaisulta. Luettavuuden ja mielenkiinnon ylläpitämiseksi käyttäjän tulee aina tietää, miten verkkosivuilla liikutaan (Sinkkonen ym. 2009a, 20, 36). Vaakasuuntaisella pohjalla otsikot avautuivat käyttäjälle vasta silloin, kun tehtäväpalkkien päälle vietiin hiiren kursori ja painettiin otsikkopalkki auki. Tämä oli palautteen mukaan haastavaa. Verkkosivujen käytettävyyden vuoksi verkkosivuille päätettiin valita pystysuuntaisesti avautuva pohja.

Tuotettujen verkkosivujen otsikointi, ulkoasu ja käytettävyys on rakennettu kirjallisuuden ja palautteen pohjalta toimivaksi. Verkkosivujen ulkoasuun ja asiasialtioon tulee kiinnittää huomiota, jotta lukija kokee haluavansa tutustua sisältöön syvemmin (Toikkanen 2003, 13–14 & 34–38). Otsikoinnilla on merkittävä rooli lukijan mielenkiinnon herättäjänä ja käsiteltävän aihealueen rajaajana. Lukija voi otsikoiden perusteella päätellä, sopiiko teksti juuri hänen intresseille. (Toikkanen 2003, 13–14 & 34–38.) Otsikoiden sijoituksella ja fonttivalinnalla haluttiin selkeyttää sivua ja suunnata mielenkiinto oikein, sekä luoda mielikuva sujuvasti toisiinsa siirtyvistä asiakokonaisuuksista. Otsikon valinta ei ollut tekijälle itsestään selvä. Työn edetessä pohdittiin, sopiiko opinnäytetyön otsikko, Ra(s)kas arki isänä, myös verkkosivujen otsikoksi ja puhutteleeko otsikko kohderyhmänä toimivia isiä. Kuitenkin neljältä perheeltä saadun palautteen jälkeen verkkosivujen otsikko päätettiin pitää opinnäytetyön kanssa yhteneväisenä. Palautteen mukaan otsikko herättää mielenkiinnon sen kaksijakoisen merkityksen vuoksi. Verkkosivujen pääsivun rakenteeksi riittää lyhyt, yleinen kuvaus aiheesta ja linkit alasivuille (Korpela & Linjama 2005, 130 – 131). Verkkosivuilla tuotiin vain keskeisimmät asiat isyydestä, vanhemmuudesta, arjesta ja perheellisen miehen arjesta löytyvistä voimavaroista, jotta sivuston selkeys ja luettavuus säilyisi ja lukijan mielenkiinto pysyisi yllä. Kappalejaot pidettiin lyhyinä ja kirjoitustyyliä pidettiin mielessä kokoajan voimavara- ja lähtökohta sekä positiivinen näkökulma osin haasteelliseen ja tunnepitoiseen asiaan.

Verkkosivujen mahdollisimman kutsuvaan ulkoasuun perehdyttiin huolella, sillä ulkoasulla haluttiin korostaa asiasisältöä, sekä haluttiin ottaa huomioon kohderyhmän toiveet ja mieltymykset. Verkkosivujen lopullinen ulkoasu muodostui sinisen ja harmaan sävyistä, sekä mustasta tekstistä valkoista taustaa vasten. Sivustoilla valittuja värejä päätettiin käyttää, sillä ne ovat sävyjä jotka viestivät kunnioitusta, yhtenäisyyttä, sekä järjestyksen kautta rauhallisuutta (Huovila 2006, 45 - 46). Verkkosivujen luettavuuteen vaikuttaa suuresti fontin valinta. Verkkosivuilla suositetaan yleisesti päätteetöntä kirjaisintyyppiä, jota muun muassa Helvetica ja Arial edustavat (Sinkkonen ym. 2009a, 36). Fonttiin kiinnitettiin huomiota valitsemalla riittävän suuri, 16 fonttikoko, sekä miellyttävä tekstin ulkoasu (Arial) luettavuuden parantamiseksi. Verkkosivujen kirjoitustyyllillä on pyritty vaikuttamaan sekä lukijan tiedonhaluun, että tunteisiin. Teoriatieto on sivuilla esitetty passiivimuodossa luettavuuden vuoksi. Lisäksi passiivimuoto osoittaa kohteliaisuutta lukijaa kohtaan (Hyvärinen 2005). Alaotsikoissa, tietoa syvennettäessä, on teksti haluttu kohdentaa lukijalleen vuorovaikutteisen tunnelman aikaansaamiseksi. Osassa sivuista on kirjoitettu ajatuksia herättävä lause tai kysymys lukijalle vastavuoroisuuden lisäämiseksi. Puhutteleva ja vastavuoroinen kirjoitustyyli vaikuttavat intensiivisesti lukijaan (Leino 2010, 11).

Värien lisäksi kuvilla voidaan lisätä palveluun ilmettä, luoda tunnelmaa ja lisätä verkkosivujen mielenkiintoa (Sinkkonen ym. 2009a, 252, 254). Alusta asti oli selvää, että verkkosivuille haluttaisiin perhekeskeisiä, lämminhenkisiä kuvia korostamaan sivuston aihetta ja positiivista tunnelmaa. Verkkosivujen ensimmäisenä avautuvalle pääsivulle haluttiin valita kuva, mikä kokoaisi verkkosivujen aiheet yhteen. Etusivulle päädyttiin sijoittamaan kuva isästä ja pojasta, jotka jakavat arkea seisomalla paljain varpain joen rannalla kaloja katselemassa. Kuvan koettiin herättävän lukijassa positiivinen mielikuva voimavaraistavasta hetkestä isän ja pojan välillä. Verkkosivuja luotaessa, on kannattavaa pyytää palautetta ulkoasusta ja luettavuudesta, jotta tekijällä on mahdollisuus korjata puutteita ennen sivujen julkistamista (Hatva 2003, 48). Terveystietäjäopiskelijoilta saadun palautteen mukaan valokuvia haluttiin muutama lisää. Erityisesti pyydettiin herkkiä kuvia, kuten vauva isän rinnan päällä lepäämässä. Tämän henkisiä kuvia ei kuitenkaan verkkosivuille sijoitettu, koska neljän lapsiperheen isältä kysyttäessä

kolme isää vastasi, että he eivät kaipaa verkkosivuille niin herkkäluontoisia kuvia. Tekijä arveli, että edellä mainitun kaltaiset herkät kuvat voisivat sopia sivustoille, joiden kohderyhmänä olisivat äidit. Muutamia kuvia kuitenkin päädyttiin lisäämään verkkosivuille ja ne edustivat muiden kuvien kaltaista lämminhenkistä lapsiperhearkea.

Pääaiheiksi verkkosivuille valikoituivat vanhemmuus, isyys, isätyypit, vanhemmuuden roolit, iloa ja onnea –onko se sitä, sekä voimavaroja arjesta. ETENE (2001b) esittää, että ajantasaisen tiedon saanti on nykypäivänä helppoa tietoverkkojen avulla. Tämä yksilön saaman informaation lisääntyminen asettaa kuitenkin haasteita tiedon ymmärrettävyydelle ja ymmärtämiselle. Projektin kirjallisessa osiossa läpikäytyt aiheet haluttiin jakaa verkkosivuilla pienemmiksi ja mahdollisimman selkeiksi kokonaisuuksiksi. Vaivattomasti luettava, ymmärrettävä verkkoteksti on huolellisesti tuotettua sekä ydinasioihin keskitettyä (Parkkinen 2002, 91). Verkkosivuilla omilta sivuiltaan löytyvät otsikot, vanhemmuus ja isyys kertovat muutosvaiheesta. Lapsen syntymä mullistaa vanhempien elämän (Väestöliitto 2015). Sivuille on haluttu korostaa lapsen syntymän kautta tapahtuvan elämänmuutoksen välttämättömyyttä ja sen positiivisia vaikutuksia elämään. Tekijä haastaa lukijaa pohtimaan omaa vanhemmuuttaan, sillä vanhemmuus on ainutlaatuista läheisyyden tunnetta ja mahdollisuus löytää uudenlaista sisältöä elämään (Schmitt 2003, 324). Vanhemmuus ja isyys on haluttu ottaa mukaan myös, koska verkkosivut on haluttu kohdentaa nimenomaan perheellisille miehille. Isätyyppien jaottelulla haluttiin saada isät miettimään omaa tapaansa toimia vanhempana, asioita, mitkä ovat heille tärkeitä ja sitä, miten isät yhdistävät nämä asiat omiin ja perheensä tarpeisiin. Isätyyppien kautta lukija voi myös samaistua kirjoitettuun tekstiin. Isätyypit voivat havainnollistaa isälle isyyden tuomia rooleja perheessä ja omassa minuudessa (Juvakka & Viljamaa 2002, 23). Lapsiperheiden arkea ja arjen haasteita käsittelevillä kappaleilla haluttiin tuoda esille niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat toisinaan haastavankin arjen toimivuuteen. Arki vaatii vanhemmilta tasapainottelua ja stressinsietokykyä, mutta toisaalta toimiva arki voi parhaimmillaan olla vanhemmalle hyvin antoisaa ja merkitystä antavaa. (Matilainen 2008, 11.) Lukijaa on haluttu rohkaista toimiin sujuvan arjen puolesta.

Voimavaroja käsittelevillä kappaleilla on haluttu kertoa lukijalle voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos linjaa terveydenhuollon ammattilaisille suunnatussa ohjeistuksessa perheen sisäiset hyvinvointiin ja voimavaroihin vaikuttavat tekijät (Hakulinen-Viitanen & Pelkonen 2014). Näistä verkkosivuille valittiin parisuhde, ajankäyttö, sosiaaliset suhteet sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen, sillä ne esiintyvät merkittävänä voimavaratekijöinä myös muissa isyyttä ja voimavaroja käsittelevissä teksteissä (Kangaspunta ym. 2005, 10; Mesiäislehto-Soukka 2005, 126-127; Vesterlin 2007). Kokemus voimavaroja lisäävistä tekijöistä on aina yksilöllinen. Verkkosivuilla esitetyt aiheet on tarkoitettu herättelemään lukijan ajatusta siitä, voiko tavallinen arki tarjota mahdollisuuksia löytää voimavaroja, sekä tuodaan esille jokaisen vanhemman oikeus ja velvollisuus toimia aktiivisesti arjen rutiinien ja velvoitteiden puitteissa ratkaisuja etsien oman ja perheen hyvinvoinnin takaamiseksi.

Verkkosivujen toimivuutta lisäämään on kannattavaa sijoittaa sivustoille linkejä aiheen keskeisimmistä lähteistä (Korpela & Linjama 2005, 108). Työssä käytetyt sähköiset lähteet on sijoitettu verkkosivuille linkeiksi. Linkeiksi haluttiin lisätä myös keskeisimmät ajankohtaiset lähteet, joihin tutustumalla lukija voi löytää tukea omille pohdinnoille isyydestä, arjesta ja voimavaroista. Lisäksi linkkien kautta haluttiin tarjota lukijalle mahdollisuus saada konkreettisia vinkkejä perheen yhteiseen tekemiseen, arjen hallintaan ja siitä millä keinoilla voimavaroja voi lisätä.

Tämä projekti eteni suunnitellusti. Oman haasteensa opinnäytetyön tekemiselle antoi projektin toteuttaminen yksilötyönä, jolloin vastuu työstä on täysin tekijällä itsellään, sekä projektityön ja perheen vaatimusten yhteensovittaminen. Kuitenkin huolellinen suunnittelu, aiheen mielenkiintoisuus ja selkeä tavoite työlle pitivät kokonaisuuden hallinnassa ajallisesti annetussa raameissa. Ajan käyttö oli harvittua, mikä mahdollisti suhteellisen kiireettömän aikataulun ja riittävästi aikaa opinnäytetyön viimeisille muutoksille. Ohjaus on osaltaan pitänyt prosessia suunnassa ja ohjaus koettiin hyödylliseksi sekä rakentavaksi. Projektista ja sen eri vaiheissa saatu hyvä ja kannustava palaute kannustivat pyrkimään kohti tekijää

miellyttävää lopputulosta. Erityisen onnistuneeksi koettiin valmistuneiden verkkosivujen asiasisältö ja niiden lukijan huomioonottava kirjoitustyyli. Projekti edesauttoi ammatillista kasvua ja lisäsi edelleen halua toimia ja työskennellä perheiden parissa.

Roolien muutosten myötä isille annetaan monipuolisesti vastuuta. Vastuu on usein monella tapaa kuormittavaa. Äitien lailla isät tarvitsevat tietoa siitä, mistä ja miten omiin voimavaroihin voi vaikuttaa ja mistä asioista niitä voi löytää. (THL 2015a.) Näiden verkkosivujen haasteena on se, miten ne saavuttavat kohdeyleisönsä. Verkkosivujen näkyvyyttä voisi jatkossa lisätä median, kuten miehille suunnatun verkkojulkaisun kautta. Toisaalta verkkosivujen asiasisällön tunnetuksi tekeminen neuvoloiden terveydenhoitajille vastaisi osaltaan verkkosivujen tietoon saattamisen haasteeseen, sillä neuvolatyössä monet terveydenhoitajat tavoittavat isät. Isien osallistuminen neivolakäynteihin on selvästi lisääntynyt (STM 2008, 3). Terveydenhoitajille projektin tuloksia voisi esitellä esimerkiksi terveydenhoitajaliiton lehtijulkaisuissa, sekä tekemällä yhteistyötä neuvoloiden kanssa. Ensimmäinen mahdollisuus tehdä verkkosivuja tunnetummiksi, tarjoutuu huhtikuussa 2016 Salon terveystieteiden neuvolakokouksessa, jossa verkkosivuja esitellään toimeksiantajalle. Tarpeen mukaan lapsiperheiden kanssa toimivat useat eri ammattiryhmät (STM 2004, 29). Verkkosivuja voisikin tehdä tunnetuksi myös muille lapsiperheiden kanssa yhteistyötä tekeville tahoille, kuten lapsiperhepsykologeille.

Jatkossa neuvoloiden terveydenhoitajien tulisi huomioida isät entistä kattavammin perheiden käydessä neivolassa. Isien voimavaroja ja vanhemmuutta tukevia keskusteluja tulisi käydä isien osallistuessa äitiys- ja lastenneuvola käynteihin sekä perhevalmennuksissa (THL 2015b). Vanhemmille suunnatun ohjauksen yhteydessä on kannattavaa tarjota kirjallista materiaalia tai ohjata vanhempi tutustumaan tietoa syventäviin lähteisiin. (Kyngäs ym. 2007, 73–74, 124.) Ra(s)kas arki isänä – verkkosivuja voi käyttää vanhemmille suunnatun ohjauksen tukena. Näiden sivujen toivotaan hyödyttävän myös terveydenhuollon ammattilaisia ja toimivan heille tiedon lähteenä. Terveydenhoitajat toivovat lisää koulutusta ja ai-

neistoa isien tukemiseen (STM 2008, 37). Jatkossa olisikin mielenkiintoista tietää, ovatko kohderyhmäläiset löytäneet sivustot tiedon valtavirrasta, hyötyvätkö terveydenhoitajat verkkosivujen asiasisällöstä ja antaako sisältö lisäarvoa terveydenhuollon ammattilaisten antamalle ohjaukselle.

Kehittämiskohteena toteutetuilla verkkosivuilla olisi tiedon esille tuominen entistä mielenkiintoisemmalla tavalla. Verkkosivuilla käytetyllä äänellä on tekstiä ja kuviakin voimakkaampi vaikutus lukijan saamaan informaatioon. Ääni myös edistää oppimista, sillä sitä ei hypitä yli, kuten kirjoitettua tekstiä luettaessa helposti tehdään. (Sinkkonen ym. 2009b, 62–63.) Jonkinlainen tietoa kokoava video, sekä erilaiset ehdotukset perheen yhteiseksi, mielekkääksi toiminnaksi toisivat jatkossa sivuille lisäarvoa. Projektia voisi jatkossa kehittää tutkimalla neuvoloiden mahdollisuuksia järjestää isäryhmiä, joissa isillä olisi mahdollisuus vertaistukeen ja ryhmäytymiseen. Nykypäivän isille keskustelu samassa elämäntilanteessa olevien isien kanssa on tärkeää (MLL 2013, 7).



## LÄHTEET

Asetus tutkimuseettisesta neuvottelukunnasta, 15.11.1991/1347

Bjälle, J.; Haug, E.; Sand, O.; Sjaastad, Ø. & Towerud, K. 2011. Ihminen- Fysiologia ja anatomia. Helsinki: WSOYpro Oy

Davidsson, J. 2015. Köyhiä ja kipeitä –Laman vaikutuksia terveyteen -1998. Saatavissa <http://jukkadavidsson.fi/2015/04/koyhia-ja-kipeita-laman-vaikutuksia-terveyteen-1998/>

Drake, M. 2009. Terveystiedon tuottajat ja hankkijat internetissä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf>.

Eerola, P. 2015. Responsible Fatherhood, A Narrative Approach. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45600/978-951-39-6111-4\\_vaitos24042015.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45600/978-951-39-6111-4_vaitos24042015.pdf?sequence=1)

ETENE. 2001a. Terveystiedon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. ETENE- julkaisu 1. STM. Helsinki. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113094/URN%3aNB%3aurn:nbn:fi:201504225746.pdf?sequence=1>

ETENE. 2001b. Oikeudenmukaisuus ja ihmisarvo suomalaisessa terveydenhuollossa. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2001:1. STM. Helsinki. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111289/Selv200101.pdf?sequence=1>

Hahl, N. 2013. Projektin elinkaari. Teoksessa Aramo-Immonen, H. (toim.) Projektimestarit 2013 Tampereen teknillinen yliopisto, 3 – 7.

Hakovirta, M. & Rantalaiho, M. 2009. Perhepolitiikka ja jaettu vanhemmuus. Teoksessa Kääriäinen, A.; Hämäläinen, J. & Pölkki, P. (toim.) Ero, vanhemmuus ja tukeminen. Helsinki: Lastensuojelun keskusliitto/Neuvo –projekti, 36 – 60.

Hakulinen-Viitanen, T. & Pelkonen, M. 2014. Perheen voimavarat. Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.8.2015 <http://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/perhe-ja-kehitysympparit/perheen-voimavarat>

Halme, N. 2009. Isän ja leikki-ikäisen lapsen yhdessäolo: Yhdessäoloa, isänä toimimiseen liittyvää stressiä ja isän tyytyväisyyttä parisuhteessa kuvaavan rakenneyhtälömallin kehittäminen ja arviointi. Viitattu 27.8.2015 <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/66490/978-951-44-7794-2.pdf?sequence=1>

Hatva, A. 2003. Verkkografiikka. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Hiilamo, H. 2016. Nettisivujen luotettavuus. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 12.1.2016 <http://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/tutkiva/tti/toimittaja/luotettavuus.htm>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

HON 2013a. Healt On the Net Foundation. Viitattu 23.9.2015 <http://www.hon.ch/HONcode/Conduct.html>.

HON 2013b. Healt On the Net Foundation. Viitattu 24.9.2015 <http://www.hon.ch/HONcode/Finnish/>

HON 2014. Health On the Net Foundation. Viitattu 23.9.2015 <http://www.hon.ch/HONcode/Webmasters/>

Huttunen, J. 1997. Kasvattajana toimiminen. Teoksessa Hirsjärvi, S. & Huttunen, J. Johdatus kasvatustieteeseen. Juva: WSOY, 45 – 62.

Huttunen, J. 2001. Isänä olemisen uudet suunnat. Juva: PS-kustannus

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. Terveysportti. Viitattu 4.10.2015 [http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p\\_artikkeli=duo95167&p\\_haku=millainen%20on%20hyv%E4%20potilasohje](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=duo95167&p_haku=millainen%20on%20hyv%E4%20potilasohje)

Hämäläinen, S. 2008. Web-sivujen luotettavuuden arvioinnissa hyödynnettävät tekijät ja menetelytavat: Tapaustutkimus tavallisista webinkäyttäjistä. Pro gradu – tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80398/gradu03396.pdf?sequence=1>

Isyyslaki 5.9. 1975/700

Jallinoja, R. 2000. Perheen aika. Helsinki: Otava

Jallinoja, R. 2006. Perheen vastaisku. Familistista käännettä jäljittämässä. Helsinki: Gaudeamus

Juvakka, E. & Viljamaa, J. 2002. Miehen mittainen isä. Juva: WSOY

Kangaspunta, R. ; Kilkku, N.; Kaltiala-Heino, R. & Punamamäki, R-L. 2005. Lapsiperheiden psykososiaalinen tukeminen. Pirkanmaan mielenterveystyön hankkeen Peruspalvelutiimi- ja perheen hyvinvointineuvola –projektin loppuraportti 2002 – 2004. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 1/2005. Tampere. Saatavissa: <http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=389&GUID=%7BF7A5862B-CABE-45A2-A80A-FE8F81E5F105%7D>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

KATSE 2014. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus. KATSE – arvioi lääketiedon luotettavuutta. Fimea. Viitattu 23.9.2015 <http://www.fimea.fi/vaesto/katse>.

Kekkonen, M. 2004. Vanhemmuutta etsimässä ja tukemassa. Lapsiperheiden peruspalvelujen kehittäminen. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus STAKES Raportteja 281. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77109/R281-2004-VERKKO.pdf?sequence=1>

Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WS Bookwell Oy.

Kiianmaa, N. 2012. Tasa-arvobarometri. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:23. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110668/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3370-5.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110668/URN_ISBN_978-952-00-3370-5.pdf?sequence=1)

Korpela, J. & Linjama, T. 2005. Web-suunnittelu. 1. painos. Porvoo: WS Bookwell.

Kuivakangas, Johanna (2002). Kuuluuko ääni, löytykö keinot? Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. Teoksessa Rönkä, A & Kinnunen, U (toim.) Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: PS–kustannus, 30 – 50

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Kyrönlampi-Kylmänen, Taina 2010. Lapsen hyvä arki. Hämeenlinna: Karisto.

Lainiala, L. Perhepolitiikan uudet tuulet – Perheen paluu. Teoksessa Syrjälä, J. & Åberg, R. (toim.) Aika olla yhdessä. Perhebarometri 2010. Katsauksia E 39/2010. Helsinki: Väestöntutkimuslaitos.

Laki kansanterveyslain muuttamisesta 25.11.2005/928.

Lamb, M.E. 2010. The Role of the Father in Child Development. 5. painos. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Lamminen, H.; Niemi, K.; Niiranen, S.; Uusitalo, H.; Mattila, & Kalli, S. 2001. Terveyspalvelut internetissä. Suomen lääkäri-lehti Vol. 56, No. 39/2001, 3965–3968. Saatavissa: <http://www.fimnet.fi.ezproxy.turkuamk.fi/cl/laakarilehti/pdf/2001/SLL392001-3965.pdf>.

Lammi-Taskula, J. & Bardy, M. 2009. Vanhemmuuden ilot ja murheet. Teoksessa Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. & Ahlström, S. (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Lampe, K. 2008. Internetin terveystiedon luotettavuus. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Terveysportti. Viitattu 1.10.2015 <http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/koti>.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2012. Etiikka hoitotyössä. 5.-7., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Luukkonen, M. 2004. Tekstiä tekemään! Kirjoittajan opas. 1. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Lähteenmäki, M. 2012. Vauvaperheiden isien näkemyksiä sosiaalisesta tuesta. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuksen julkaisuja 4/2012. Saatavissa: [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77451/Selvitys\\_vauvaperheiden\\_%20isien\\_sosiaalisesta\\_tuesta\\_2012.pdf?sequence=1](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/77451/Selvitys_vauvaperheiden_%20isien_sosiaalisesta_tuesta_2012.pdf?sequence=1)

Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.

Mesiäislehto-Soukka, H. 2005. Perheenisäyksen isien kokemana – fenomenologinen tutkimus. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Saatavissa: <http://herkules oulu.fi/isbn9514277260/isbn9514277260.pdf>

Microsoft 2013. Valokuvien, ClipArt-kuvien ja fonttikuvien käyttöä koskevat rajoitukset. Viitattu 28.11.2015 <https://support.office.com/fi-fi/article/Kuvien-tai-ClipArt-kuvien-etsiminen-verkossa-0a01ae25-973c-4c2c-8eaf-8c8e1f9ab530>

Miettinen, A. & Rotkirch, A. 2012. Yhteistä aikaa etsimässä. Lapsiperheiden ajankäyttö 2000 – luvulla. Perhebarometri. Väestöntutkimuslaitoksen katsauksia E 42/2012. Saatavissa: [http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c7a1935be403be30c516c00258b6110d/1442752844/application/pdf/3985847/Perhebarometri%202011\\_Web.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/c7a1935be403be30c516c00258b6110d/1442752844/application/pdf/3985847/Perhebarometri%202011_Web.pdf)

MLL=Mannerheimin lastensuojeluliitto

MLL 2015. Vanhemmuus ja Kasvatus. Viitattu 31.8.2015 [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus\\_ja\\_kasvatus/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/)

MML 2013. Perhevalmennuksen isäkokoontumiset. Opas isäkokoontumisten ohjaajalle. Viitattu 14.1.2016 <http://varsinaissuomenpiiri-mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/219508f7fb1205cb1ca829fc8cd6e873/1452761829/application/pdf/283647/Raportti%20perhevalmennusten%20is%C3%A4kokoontumisista.pdf>

- Mykkänen, J. 2010. Isäksi tulon tarinat, tunteet ja toimijuus. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22712/9789513938024.pdf?sequ>
- Määttä, K. & Uusiautti, S. 2012. Seven Rules on Having a Happy Marriage Along With Work. The family Journal: Counseling and Therapy for Couples and. Viitattu 19.9.2015 <http://tfj.sagepub.com/content/20/3/267.full.pdf+html>
- Nielsen, J. 2000. WWW suunnittelu. Jyväskylä: Edita
- Paajanen, P. 2006. Päivisin leivän-tuoja, iltaisin hoiva-isä: Alle 3-vuotiaiden esikoislasten isien näkemyksiä ja kokemuksia isyydestä. Perhebarometri 2006, Väestötutkimuslaitoksen katsaus E 24/2006. Saatavissa: <http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/10b72c8b1accf4f547bc452944413e22/1369295991/application/pdf/237276/Perhebarometri%202006.pdf>
- Paane-Tiainen, T.; Pölonen, A. & Rajamäki, S. 2012. Elintapaohjanta virtuaaliseksi. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisu 1/2012. Saatavissa: <http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=25126&GUID=%7BEEAF3B9C-DF07-4838-A850-FFD14C0532BB%7D>
- Parkkinen, J. 2002. Käytettävyyssopas verkkoviestijöille hyvään verkkopalveluun! Tampere: Infor
- Peitsalo, P. 2015. Isänä työelämässä. Väestöliiton nettiluento. Katsottu 20.9.2015 <https://www.perheakaa.fi/nettiluennot/lapsi-perheessa/luento:1813/>
- Pelkonen, Marjaana – Hakulinen, Tuovi 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede 5. 202–212.
- Pietarinen, J. & Poutanen, S. 2000. Etiikan teorioita. Tampere: Gaudeamus
- Pirttimaa, T. & Sihvonen, M. 2003. Isien työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen kaksivanhemmaisessa pienlapsiperheessä. Pro-gradu. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8771/G0000163.pdf?sequence=1>
- Poskiparta, M. 2010. Voimavaralähtöisen potilasohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Jauhiainen, A (toim.) Osaamista ja vaikuttavuutta potilasohjaukseen. Kuopio: Korpijyvä, 49 – 57.
- Rantalaiho, M. 2003. Pohjoismaisen isyyspolitiikan isäkuva. Teoksessa Forsberg, H. & Nätkin, R. (toim.) Perhe murroksessa. Kriittisen perhetutkimuksen jäljillä. Helsinki: Gaudeamus, 202 – 227.
- Repo, K. 2009. Lapsiperheen arki –näkökulmina raha, työ ja lastenhoito. Akateeminen väitöskirja. Tampere: tampereen yliopisto. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66561/978-951-44-7919-9.pdf?sequence=1>
- Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Viitattu 28.9.2015 [http://www.researchgate.net/publication/232569631\\_Tavoitteena\\_hyv\\_ ja\\_hydyllinen\\_terveysaineisto](http://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyv_ ja_hydyllinen_terveysaineisto)
- Räty, T. 2011. Internetin sisältämä terveystieto. Haaste potilaan ja terveydenhuollon ammattilaisten vuorovaikutussuhteelle? Pro gradu- tutkielma. Kuopio: Itä Suomen yliopisto. Saatavissa: [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110320/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20110320.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20110320/urn_nbn_fi_uef-20110320.pdf).
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Rönkä, A.; Malinen, K. & Lämsä, T. 2009. Perhe-elämän paletti. Vanhempana ja puolisona vaihtelevassa arjessa. Juva: PS-kustannus
- Sairaanhoitajaliitto 2014. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Viitattu 1.10.2015 <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>

Saranto, K. & Korpela, M. (toim.) 1999. Tietotekniikka ja tiedonhallinta sosiaali- ja terveyden-huollossa. Helsinki: WSOY.

Schmitt, F. 2003. Riittävän hyvä vanhemmuus. Teoksessa Sinkkonen, J. (toim.) Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY, 298 – 326.

Sinkkonen, I.; Kuoppala, H.; Parkkinen, J. & Vastamäki, R. 2009b. Käytettävyyden psykologia. Edita Publishing Oy. Viitattu 4.10.2015 <http://www.adage.fi/julkaisut#kp>

Sinkkonen, I.; Nuutila, E. & Törmä, S. 2009a. Helppokäyttöisen verkkopalvelun suunnittelu. Helsinki: Tietosanoma.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen varhainen isäsuhde. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Helsinki: WSOY, 261 – 265.

STHL 2008. Terveystieteen ammattilaisen osaamisen tunnistaminen. Suomen Terveystieteen ammattijärjestö. Viitattu 28.9.2015 [http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH\\_am\\_os\\_tunnistami\\_6\\_10.pdf](http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/easydata/customers/sthl/files/liitteet/TH_am_os_tunnistami_6_10.pdf)

STM = Sosiaali- ja terveysministeriö

STM 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena –Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Saatavissa [http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Lastenneuvola\\_lapsiperheiden\\_tukena\\_fi.pdf/9ec4c423-5285-4201-bb6c-e668dad753f1](http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf/9ec4c423-5285-4201-bb6c-e668dad753f1)

STM 2008. Isien ja isyyden tukeminen äitiys- ja lastenneuvoloissa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:24. Saatavissa <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/113966/Selv200824.pdf?sequence=1>

Suomen virallinen tilasto 2015. Syntyneet. Tilastokeskus. Viitattu 11.1.2016 [http://www.stat.fi/til/synt/2014/synt\\_2014\\_2015-04-14\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/synt/2014/synt_2014_2015-04-14_fi.pdf)

Tampereen teknillinen yliopisto 2013. Projektimestarit 2013. Tampere: Tampereen teknillinen yliopisto. Viitattu 16.9.2015 [https://dspace.cc.tut.fi/dpub/bitstream/handle/123456789/21749/projektimestarit\\_2013.pdf?sequence=3](https://dspace.cc.tut.fi/dpub/bitstream/handle/123456789/21749/projektimestarit_2013.pdf?sequence=3)

Tekijänoikeuslaki 8.7.1961/404

TENK=Tutkimustieteellinen neuvottelukunta

TENK 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Viitattu 23.9.2015 <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>

TENK, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 22.9.2015 [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tervakangas, R. 2012. Värien merkitys. Pro gradu – tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 4.10.2015 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83611/gradu05941.pdf>

THL=Terveys- ja hyvinvoinnin laitos

THL 2013. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Klemetti, R. & Hakulinen-Viitanen, T. (Toim.). Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL\\_OPA2013\\_029\\_verkko.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110521/THL_OPA2013_029_verkko.pdf?sequence=1)

THL 2014a. Lastenneuvolakäsikirja. Perheen voimavarat. Viitattu 3.9.2015. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/menetelmat/perhe/voimavarat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/menetelmat/perhe/voimavarat)

- THL 2014b. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Viitattu 28.9.2015 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen>
- THL 2015a. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 24.10.2015 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavaralahtoiset_menetelmat)
- THL 2015b. Perhevalmennus. Viitattu 22.11.2015 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus)
- Tilastokeskus 2013. Internetiä käytetään yhä enemmän. Viitattu 1.10.2015. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi\\_2013\\_2013-11-07\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi_2013_2013-11-07_kat_001_fi.html)
- Tilastokeskus 2014. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö 2014. Viitattu 1.10.2015 [http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi\\_2014\\_2014-11-06\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/sutivi/2014/sutivi_2014_2014-11-06_fi.pdf)
- Tilastokeskus 2015a. Perhe. Viitattu 24.8.2015 <http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/perhe.html>
- Tilastokeskus 2015b. Lapsiperhe. Viitattu 24.8.2015 <http://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>
- Toikkanen, R. 2003. Tyylikäs julkaisu – Painotyön ja verkkosivujen suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Edita Prima Oy
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Helsinki: Tammi.
- Turun ammattikorkeakoulu 2013. Terveysnetti. Viitattu 15.9.2015 <http://terveysprojektit.turkuamk.fi/terveysnetti/terveysnetti.htm>
- UNISEF 2016. Yleissopimus lapsen oikeuksista. Saatavissa: <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>
- URKUND 2005. Detect and check for plagiarism with URKUND. Viitattu 23.9.2015 <http://www.urkund.com/fi/>
- Vaaranen, H. 2015. Työ ei saa hajottaa perhettä. Väestöliiton nettiluento. Katsottu 19.9.2015 <https://www.perheaikaa.fi/nettiluennot/lapsi-toiveissa/luento:2482/>
- Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 15.5.2003/ 352
- Webnode 2016. Tee omat kotisivut ilmaiseksi! Viitattu 7.1.2016 <http://www.webnode.fi/>
- Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen –Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Pro gradu. Tampere: Tampereen yliopisto. Saatavissa <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78196/gradu01965.pdf?sequence=1>
- WHO 2012. World Health Organization. Health promotion. Viitattu 28.9.2015 [http://www.who.int/topics/health\\_promotion/en/](http://www.who.int/topics/health_promotion/en/).
- Viljamaa, M-L. 2003. Neuvola tänään ja huomenna. Vanhemmuuden tukeminen, perhekeskeisyys ja vertaistuki. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.9.2015 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13356/9513914275.pdf?se>
- Väestöliitto 2010. Väestöliiton kodin viikko: aika on rakkautta. Viitattu 31.8.2015 <http://www.vaestoliitto.fi/?x27375=711274>
- Väestöliitto 2015. Vanhemmuus. Viitattu 24.8.2015 <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/>
- Yrjönsuuri, M. 1996. Hyvän olemus. Johdatus etiikkaan. Helsinki: Kirjapaja

# Toimeksiantosopimus



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

1

### OPISKELIJAN TIEDOT

Nimi Anu Kopra

Osoite Kaurakedontie 319, 31520 Pitkäjärvi

Puhelin koti 040 7230720 Puhelin työ \_\_\_\_\_

Sähköposti anu.kopra@edu.turkuamk.fi

Koulutusohjelma Terveydenhoitotyö

### OPINNÄYTETYÖ

Aihe/ työnimi Ra(s)kas arki isänä -voimavarana perhe-elämä

Aikataulu 12/2014-12/2015

### TOIMEKSIANTAJA

Organisaatio Salon terveyskeskus

Työn ohjaaja / yhteyshenkilö \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Puhelin \_\_\_\_\_ Sähköposti \_\_\_\_\_

### OHJAAVAN OPETTAJAN YHTEYSTIEDOT

Ohjaava opettaja Satu Halonen ja Jaana Uuttu

Puhelin \_\_\_\_\_ Sähköposti satu.halonen@turkuamk.fi jaana.uuttu@turkuamk.fi

**Turun ammattikorkeakoulu**  
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku  
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791  
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

## OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

2

### OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT\*

#### OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

#### OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

#### TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki- osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

#### TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määritettyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määrittellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

### OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETTYLLÄ TAVALLA

28 / 5 20 15

30 / 6 20 15

Opiskelija

Toimeksiantaja

Anu Kopra

### LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

\* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan alettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu  
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku  
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791  
posti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi



## Tiedonhaun tulos

| Tietokanta       | Hakusana(t)                  | Tulos  | Otsikon<br>perusteella<br>valitut | Tiivistelmän<br>perusteella<br>valitut | Koko tekstin<br>perusteella<br>valitut |
|------------------|------------------------------|--------|-----------------------------------|--|--|
| <b>Cinahl</b>    | fatherhood                   | 252    |                                   |  |  |
|                  | everyday                     | 2986   |                                   |  |  |
|                  | resource                     | 14832  |                                   |  |  |
|                  | roles                        | 7161   |                                   |  |  |
|                  | fatherhood+roles             | 14     | 4                                 | 3                                      | 2                                      |
|                  | fatherhood+resource          | 1      | 1                                 |  |  |
|                  | everyday+resource            | 39     |                                   |  |  |
|                  | resource+parents+roles       | 6      | 1                                 | 1                                      | 1                                      |
|                  | work+life+balance            | 29     | 11                                | 7                                      | 4                                      |
| <b>Medic</b>     | isyys                        | 23     | 4                                 | 4                                      | 3                                      |
|                  | perhe                        | 294    |                                   |  |  |
|                  | voimavara                    | 79     |                                   |  |  |
|                  | voimavara+perhe              | 5      | 2                                 | 2                                      | 2                                      |
|                  | perhe+isyys                  | 2      |                                   |  |  |
|                  | työ+perhe                    | 46     | 4                                 | 3                                      | 3                                      |
| <b>Medline</b>   | fatherhood                   | 2143   |                                   |  |  |
|                  | resource                     | 280159 |                                   |  |  |
|                  | fatherhood+resource          | 777    |                                   |  |  |
|                  | fatherhood+everyday+resource | 12     | 1                                 |  |  |
|                  | fatherhood+everyday          | 285    |                                   |  |  |
|                  | fatherhood+resource+family   | 40     | 7                                 | 5                                      | 2                                      |
| <b>Valittuja</b> |                              |        |                                   |  | 17                                     |
| <b>Yhteensä</b>  |                              |        |                                   |  |  |

# Projektilupa

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
Terveysala, Salo  
Ylhäistentie 2  
24130 SALO  
Puh. (02) 263 350  
Fax. (02) 2633 6179

## ANOMUS OPINNÄYTETYÖNÄ TOTEUTETTAVASTA PROJEKTISTA

|  |   |
|--|---|
| Projektin nimi   | Ra(s)kas arki isänä- voimavarana perhe-elämä  |
| Projektitehtävä  | Projektin tehtävänä on luoda Terveysnetin Perhenettiin verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista   |
| Projektin kuvaus   | Projektissa esitellään verkkosivujen kautta perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja siitä miten voimavaroja voi löytää lapsiperheen hektisestä arjesta. |
| Projektin toteuttamisajankohta   | 12/2014-12/2015   |
| Projektin arvioitu valmistumisajankohta  | 12/2015   |
| Projektsuunnitelma hyväksytty  | <i>Satu Halonen</i> 10.6.2015   |
| Projektin ohjaajat   | Satu Halonen _____ puh _____<br>Jaana Uuttu _____ puh _____   |
| Sitoudumme toteuttamaan projektimme projektsuunnitelmassa esitettyjen vaiheiden puitteissa ja siten, että projektiin osallistuvien henkilöiden anonymiteetti säilyy. |   |
| Projektin tekijät  | Terveystoiminta _____ NHTHSS12<br>(suuntautumisvaihtoehto) (ryhmä)  |
|  | Anu Kopra _____<br>(nimi)   |
|  | Kaurakedontie 319, 31520 Pitkäjärvi _____<br>(osoite)   |
|  | 040 7230720 _____<br>(puhelinnumero)  |

Anomus käsitelty 30.6.2015  
 lupa myönnetty  
 lupa eväty, peruste \_\_\_\_\_

Allekirjoitus *Anu Kopra* *Piia Pamiainen*

Anomus ja projektsuunnitelma toimitetaan yhtenä kappaleena, josta toimeksiantaja lähettää kopiot yhdelle opiskelijalle, yhdelle ohjaavalle opettajalle ja kullekin työhön osallistuvalla toimipisteelle. Alkuperäinen jää toimeksiantajalle. Valmis työ toimitetaan toimeksiantajalle sovitulla tavalla.

## Posteri

# Ra(s)kas arki isänä



Projektina toteutuneilla verkkosivuilla on pyritty luomaan puhuttelevat verkkosivut, joissa esitetään ydinasioita isyydestä, arjesta, voimavaroista sekä isän ja perheen hyvinvointia sekä voimavaroja lisäävistä tekijöistä.

### MINÄSTÄ MEIHIN

- ❖ **Isyyttä** on monen kaltaista, mutta kaikkia heitä yhdistää side lapseen.
- ❖ **Vanhemmuus** on ainutlaatuista läheisyyden tunnetta, rakkautta ja pysyvyyttä kahden eri sukupolven välillä.
- ❖ **Vanhemmuus** on parisuhteen uudelleen muovautumista, järjen valintoja ja omien prioriteettien järjestelyä sekä toisinaan myös luopumista

### ARKI ON MAHDOLLISUUS

- ❖ Muuttuvan yhteiskunnan uudet ajattelumallit osoittavat, että perinteiset vanhempien väliset roolit eivät ole yksiselitteisiä.
- ❖ Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin mahdollisuus, joka voi lisätä miehen hyvinvointia sekä auttaa löytämään voimavaroja eläystä arjesta.
- ❖ Vanhemman ollessa tietoinen omista voimavaroistaan, hän voi aktiivisesti vahvistaa voimavaroja lisääviä tekijöitä
  - antoisa sosiaalinen elämä ja toimivat läheissuhteet
  - työn ja perheen yhteensovittaminen
  - tasapaino ajankäytössä
  - parisuhde vaatii panostusta



**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

Lisätietoja: Anu Kopra, [anu.kopra@edu.turkuamk.fi](mailto:anu.kopra@edu.turkuamk.fi)

### INTERNET, VALTATIE KOHTI TERVEYTTÄ

- ❖ Isien osallistuttaminen, uudenlainen haaste.
- ❖ Internet tarjoaa nykyaikaisen lähestymistavan terveystiedon hankintaan ja terveysviestintään.
- ❖ Internetissä tarjotun terveystiedon haasteena tiedon luotettavuuden arviointi.

## Posterin tiivistelmä

# Ra(s)kas arki isänä – voimavarana perhe-elämä – Terveysnetti



Anu Kopra

Hoitotyö

Terveydenhoitaja

s-posti: [anu.kopra@edu.turkuamk.fi](mailto:anu.kopra@edu.turkuamk.fi)

Lapsen syntymä on uuden alku, siirtymävaihe, joka vie minuuden, parisuhteen sekä koetun elämän murrokseen. Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin myös mahdollisuus, joka voi parhaimmillaan lisätä miehen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä auttaa tätä löytämään omat voimavaransa eletystä arjesta.

Isyyttä on aiheena tutkittu kattavastikin, mutta vasta 1980-luvun taitteessa isyyttä on alettu ajattelemaan lämpimämmin eräänlaisena hoivaisyytenä. Aikaisemmin isä kuvataan pääsääntöisesti perheen päänä ja elannon hankkijana. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda uutta, nykyaikaista tarkastelua ja tuoreita näkökulmia isän moniin velvollisuuksiin ja voimavarojen löytämiseen arjesta. Opinnäytetyö toteutettiin projektina. Projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenettiin. Tavoitteena on tarjota perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta.

Projektin tuotoksena syntyneillä verkkosivuilla on pyritty luomaan puhuttelevat sekä visuaalisesti ja tiedollisesti mielenkiinnon herättävät verkkosivut, joissa esitetään tiiviissä muodossa ydinasioita isyydestä, arjesta, voimavaroista sekä isän ja perheen hyvinvointia sekä voimavaroja lisäävistä tekijöistä. Lapsiperheen arjesta löytyvistä voimavaratekijöistä verkkosivuilla käsitellään parisuhde, ajankäyttö, sosiaaliset suhteet sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Verkkosivut on kohdennettu perheellisille miehille, mutta niistä voi hyötyä myös terveydenhuollon ammattilaiset vanhemmille annettavan ohjauksen yhteydessä, muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloissa sekä lasta odottavien perhevalmennuksissa. Projektin tuotoksena luodut verkkosivut ovat saatavilla julkistamisen jälkeen Terveysnetin Perhenetissä, Miesten nurkassa.

Isyys on muuttumassa entistä tasavertaisempaan ja vastuunottavampaan suuntaan. Nykyaikaiset tasa-arvon suuntauksukset pyrkivät tasoittamaan miehen ja naisen välisiä roolijakoja perheessä. Tämä luo uudenlaisen tarpeen nostaa isien hyvinvointi ja tarpeet paremmin esille.

Kehittämistyö (AMK)

Hoitotyö / Health Care

Terveydenhoitaja (AMK) / Registered Public Health Nurse (AMK)

2016

Anu Kopra

# RA(S)KAS ARKI ISÄNÄ

– voimavarana perhe-elämä

Lehtijulkaisu



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

# SISÄLTÖ

|  |          |
|--|----------|
| <b>1 ARTIKKELI TERVEYDENHOITAJA - LEHTEN</b> | <b>1</b> |
| <b>2 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>             | <b>5</b> |

## LIITTEET

Liite 1. Palautekysely - lomake

Liite 2. Tulostettava info isille

Liite 3. Terveystenhoitajille jaettu info opinnäytetyöstä

# 1 ARTIKKELI TERVEYDENHOITAJA - LEHTEEN

Kopra Anu, terveydenhoitajaopiskelija, Turun ammattikorkeakoulu, Salon toimipiste

Ohjaajina toimivat:

Halonen Satu, Tuntiopettaja, Turun ammattikorkeakoulu

Uuttu Jaana, Lehtori, Turun ammattikorkeakoulu

Lapsen syntymän myötä tuore isä vastaa koko elämänsä pituiseen haasteeseen ja yhteen miehen monimuotoisemmista rooleista (3). Lapsiperheen arki tuo mukanaan iloa ja merkitystä elämään, mutta myös turhautumisen tunnetta sekä kamppailua rutiinien ja ajanhallinnan kanssa (5). Vanhempien voimavaroja lisäävien tekijöiden tunnistaminen arjesta, sekä aktiivinen toiminta voimavarojen vahvistamiseksi on tärkeää isän ja koko perheen hyvinvoinnin ja kestävien perherakenteiden turvaamiseksi (4; 8).

Ra(s)kas arki isänä

Turun ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija Anu Kopra on tehnyt tammikuussa 2016 valmistuneen opinnäytetyön, jonka tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenettiin. ”Ra(s)kas arki isänä” -verkkosivut sisältävät kirjallisuuskatsauksen pohjalta esiin nousseita ydinasioita isyydestä, voimavaroista sekä isän ja perheen voimavaroja lisäävistä tekijöistä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Salon terveyskeskus.

Opinnäytetyö toteutettiin projektina. Huolellinen suunnittelu, aiheen mielenkiintoisuus ja selkeä tavoite työlle pitivät kokonaisuuden hallinnassa ajallisesti annettussa raameissa. Terveydenhoitopalveluilta odotetaan luovia, uusia ratkaisuja palveluiden kasvavaan tarpeeseen sekä menojen karsimiseen (1). Verkkosivut tarjoavat hyvän mahdollisuuden tuottaa ja jakaa terveyteen liittyvää luotettavaa tietoa nopeasti ja mielenkiintoisesti, lisäksi verkossa oleva tieto on aina silloin saatavilla, kun ihmisellä on siihen aikaa paneutua (2; 6). Projektin tuotoksena

syntyneillä verkkosivuilla on pyritty luomaan puhuttelevat sekä visuaalisesti ja tiedollisesti mielenkiinnon herättävät verkkosivut, jotka vastaisivat tiedon välittymisen haasteeseen. Tuotettujen verkkosivujen sisältö, otsikointi, ulkoasu ja käytettävyys ovat rakennettu kirjallisuuden ja palautteen pohjalta toimivaksi. Kirjoitustyyliä pidettiin mielessä voimavaralähtöisyys sekä positiivinen näkökulma osin haasteelliseen ja tunnepitoiseen asiaan.

Pääaiheiksi verkkosivuille valikoituivat vanhemmuus, isyys, isätyypit, vanhemmuuden roolit, iloa ja onnea –onko se sitä, sekä voimavaroja arjesta. Vanhemmuus ja isyys kertovat muutosvaiheesta. Sivulla on haluttu korostaa lapsen syntymän kautta tapahtuvan elämänmuutoksen välttämättömyyttä ja sen positiivisia vaikutuksia elämään. Isätyyppien jaottelulla haluttiin saada isät miettimään omaa tapaansa toimia vanhempana, asioita, mitkä ovat heille tärkeitä ja sitä, miten isät yhdistävät nämä asiat omiin ja perheensä tarpeisiin. Isätyyppien kautta lukija voi myös samaistua kirjoitettuun tekstiin. Lapsiperheiden arkea ja arjen haasteita käsittelevillä kappaleilla haluttiin tuoda esille niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat toisinaan haastavankin arjen toimivuuteen. Lukijaa on haluttu rohkaista toimiin sujuvan arjen puolesta.

Voimavaroja käsittelevillä kappaleilla on haluttu kertoa lukijalle voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta. Voimavaratekijöistä verkkosivuille valittiin parisuhde, ajankäyttö, sosiaaliset suhteet sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Kokemus voimavaroja lisäävistä tekijöistä on aina yksilöllinen. Verkkosivuilla esitetyt aiheet on tarkoitettu herättelemään lukijan ajatusta siitä, voiko tavallinen arki tarjota mahdollisuuksia löytää voimavaroja, sekä tuodaan esille jokaisen vanhemman oikeus ja velvollisuus toimia aktiivisesti arjen rutiinien ja velvoitteiden puitteissa ratkaisuja etsien oman ja perheen hyvinvoinnin takaamiseksi. Ra(s)kas arki isänä- verkkosivuja esiteltiin neuvoloissa terveydenhoitajille sekä lapsiperhepsykologille. Esittelyiden yhteydessä kerättiin palautetta verkkosivujen ulkoasusta, kohderyhmän huomioimisesta, sekä hyödynnettävyydestä. Esittelyiden yhteydessä kerätyn palautteen mukaan verkkosivuja pidettiin selkeinä ja kohderyhmänsä huomioonottavina. Verkkosivuja hyödynnettäisiin monipuolisesti perhevalmennuksen, laajojen terveystarkastusten, ensikäyntien sekä



vastaanotolla käytyjen keskusteluiden yhteydessä isille jaettavana oheismateriaalina.

Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda uutta, nykyaikaista tarkastelua ja tuoreita näkökulmia isän moniin velvollisuuksiin ja voimavarojen löytämiseen arjesta, sekä isien tarpeet ja yksilölliset ratkaisut kohti henkilökohtaista hyvinvointia. Roolien muutosten myötä isille annetaan monipuolisesti vastuuta. Vastuu on usein monella tapaa kuormittavaa. Äitien lailla isät tarvitsevat tietoa siitä, mistä ja miten omiin voimavaroihin voi vaikuttaa ja mistä asioista niitä voi löytää. (7.) Verkkosivujen toivotaan saavan lukija tarkastelemaan isyyttään sekä omaa tapaansa toimia vanhempana, sillä tämä voi heijastua kykyyn hallita omaa ja perheen ajankäyttöä sekä mielekästä, voimavaraistavaa arkea.

Isien voimavaroja ja vanhemmuutta tukevia keskusteluja tulisi käydä isien osallistuessa äitiys- ja lastenneuvola käynteihin sekä perhevalmennuksissa (8). Ra(s)kas arki isänä – verkkosivuja voi käyttää isille jaettavana materiaalina vanhemmille suunnatun ohjauksen yhteydessä. Verkkosivuilta löytyy myös linkki opinnäytetyöhön, jota terveydenhuollon ammattilaiset neuvolatyössä, sekä muussa perhetyössä voivat käyttää tiedon lähteenä.

Verkkosivut ovat saatavilla osoitteessa:  
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/>

Perhenetti-> Miesten nurkka-> Ra(s)kas arki isänä

## Lähteet

- 1) Drake, M. 2009. Terveysviestinnän kipupisteitä, terveystiedon tuottajat ja hankkijat internetissä. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22373/9789513937140.pdf>.
- 2) ETENE. 2001. Oikeudenmukaisuus ja ihmisarvo suomalaisessa terveydenhuollossa. Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2001:1.STM. Helsinki. Saatavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111289/Selv200101.pdf?sequence=1>
- 3) Juvakka, E. & Viljamaa, J. 2002. Miehen mittainen isä. Juva: WSOY
- 4) Kangaspunta, R. ; Kilkku, N.; Kaltiala-Heino, R. & Punamäki, R-L. 2005. Lapsiperheiden psykososiaalinen tukeminen. Pirkanmaan mielenterveyshankkeen Peruspalvelutiimi- ja perheen hyvinvointineuvola –projektin loppuraportti 2002 – 2004. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 1/2005. Tampere. Saatavissa: <http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=389&GUID=%7BF7A5862B-CABE-45A2-A80A-FE8F81E5F105%7D>
- 5) Matilainen, T. 2008. Lapsi elää rutiineista. Helppo ja hyvä arki. Jyväskylä: Gummerus.
- 6) Paane-Tiainen, T.; Pölönen, A. & Rajamäki, S. 2012. Elintapaohjanta virtuaaliseksi. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisut 1/2012. Saatavissa: <http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=25126&GUID=%7BEAAF3B9C-DF07-4838-A850-FFD14C0532BB%7D>
- ✓ THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
- 7) THL 2015a. Voimavaralähtöiset menetelmät. Viitattu 24.10.2015 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/menetelmat/voimavara-lahtoiset\\_menetelmat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/voimavara-lahtoiset_menetelmat)
- 8) THL 2015b. Perhevalmennus. Viitattu 22.11.2015 [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys\\_ja\\_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ja_lastenneuvola/aitiysneuvola/perhevalmennus)

## 2 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

# Ra(s)kas arki isänä

VOIMAVARANA PERHE-ELÄMÄ

Kehittämistehtävä

Anu Kopra

## Kehittämistehtävä; jalkautuminen



Tarkoituksena kiertää lähialueiden neuvoloita, ja kertoa opinnäytetyöstä sekä sen hyödyntämisen mahdollisuuksista. Terveystoimittaja-lehteen kirjoitettavaan artikkeliin kerrotaan saaduista palautteista.

## Suunnitelma 1. ohjaustunnin pitämiseksi

- Tiedottaminen/ ohjaus tapahtuu Someron kaupungin lapsiperhepsykologille. Lapsiperhepsykologi tukee ja auttaa lapsia ja nuoria sekä heidän perheitään kasvatukseen, kehitykseen ja oppimiseen liittyvissä kysymyksissä sekä erilaisissa perhe-elämän muutosilanteissa. Lapsiperhepsykologi tekee tiivistä yhteistyötä neuvolan, päivähoidon ja koulujen kanssa. Lapsiperhepsykologin toimenkuvaan Somerolla kuuluu mm. perhevalmennus ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Kyseinen psykologi on toiminut Somerolla vuodesta 2013 asti. Ensimmäinen kontakti otetaan kirjoittamalla sähköposti psykologille, jossa kysytään halukkuutta tapaamiseen.
- Tapaaminen toteutui 1.2.2016 klo 16.30.
- Tapaaminen toteutui ennalta suunnitellusti

| Tavoite   | Sisällöt   | Menetelmät  | Aika  | Arviointi   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>Kertoa valmistuneesta opinnäytetyöstä</b></p> <p><b>Esitellä opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä verkkosivuja</b></p> <p><b>Tuoda esille keinot ja hyödyt verkkosivujen käytöstä osana perhevalmennusta</b></p> <p><b>Saada palautetta verkkosivuista</b></p> | <p><b>Esittely</b><br/>kuka olen, mitä opiskelen ja tapaamisen syy</p> <p><b>Kohderyhmä</b><br/>Kerrotaan opinnäytetyön kohderyhmä, sekä perustelut miksi juuri tämä kohderyhmä on valittu, aihealueiden esittely</p> <p><b>opinnäytetyön prosessina</b><br/>Kerrotaan opinnäytetyön prosessista pääpiirteittäin</p> <p><b>Tarkoitus ja tavoite</b><br/>Kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, sekä sisältö ja näkökulmat</p> <p><b>Verkkosivut</b><br/>Esitellään projektin tuotoksena syntyneet verkkosivut ja miten opinnäytetyötä voi hyödyntää</p> <p><b>Lopetus</b><br/>Kysytään palautetta</p> | <p>Huolellinen tapaamisen valmistelu</p> <p>Kirjallinen materiaali opinnäytetyöstä; isille suunnattu info verkkosivuista a4 ko koisena, sekä info isille helposti kopioitava versio, posterin tiivistelmä, palautekysely</p> <p>Valmius esitellä verkkosivut; laptop mukana</p> <p>Tarjotaan mahdollisuutta saada opinnäytetyö sähköisesti luettavaksi</p> <p>Lähetetään sähköposti kun verkkosivut ovat julkaistu ja käytettävissä</p> | <p><b>Esittely</b><br/>2min</p> <p><b>Kohderyhmä</b><br/>2min</p> <p><b>Prosessi</b><br/>3min</p> <p><b>Tarkoitus ja tavoite</b><br/>3min</p> <p><b>Verkkosivut</b><br/>10min</p> <p><b>Lopetus/palaute</b><br/>5min</p> <p><b>Yht. 25min</b></p> | <p>Kysytään heränneitä ajatuksia opinnäytetyöstä</p> <p>Kysytään, näkeekö psykologi mahdollisuuden käyttää työtä hyödykseen</p> <p>Annetaan ennalta suunniteltu palautelomake täytettäväksi</p> |

## Suunnitelma 2. ohjaustunnin pitämiseksi

- ▶ Tiedottaminen/ ohjaus tapahtuu Someron kaupungin neuvolatyöntekijöille. Neuvolasta vanhemmat saavat tukea vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen. Tavoitteena on edistää alle kouluikäisten lasten ja perheiden hyvinvointia. Neuvolatyöntekijöiden toimenkuvaan kuuluu myös perhevalmennus ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Ohjaukseen osallistuu 6 terveydenhoitajaa Someron neuvolasta. Kaksi terveydenhoitajaa vastaa lastenneuvolatyöstä, kaksi äitiys- ja ehkäisyneuvolatyöstä ja kaksi kouluterveydenhuollosta. Ensimmäinen kontakti terveydenhoitajiin otetaan kirjoittamalla sähköposti, jossa kysytään halukkuutta tapaamiseen.
- ▶ Tapaaminen toteutui 11.2.2016 klo 8.30.
- ▶ Tapaamiseen osallistui 4 terveydenhoitajaa, muilta osin tapaaminen toteutui ennalta suunnitellusti

| Tavoite  | Sisällöt  | Menetelmät   | Aika   | Arviointi  |
|--|---|--|--|--|
| <b>Kertoa valmistuneesta opinnäytetyöstä</b>   | <b>Esittely</b><br>kuka olen, mitä opiskelen ja tapaamisen syy  | Huolellinen tapaamisen valmistelu  | <b>Esittely</b><br>2min  | Kysytään heränneitä ajatuksia opinnäytetyöstä  |
| <b>Esitellä opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä verkkosivuja</b>   | <b>Kohderyhmä</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön kohderyhmä, sekä perustelut miksi juuri tämä kohderyhmä on valittu, aihealuiden esittely   | Kirjallinen materiaali opinnäytetyöstä; isille suunnattu info verkkosivuista a4 kokoisena, sekä info isille helpposti kopioitavana versiona, posterin tiivistelmä, palautekysely | <b>Kohderyhmä</b><br>2min<br><b>Prosessi</b><br>3min   | Kysytään, näkeekö terveydenhoitajat mahdollisuuden käyttää työtä hyödykseen                |
| <b>Tuoda esille keinot ja hyödyt verkkosivujen käytöstä osana perhevalmennusta sekä neuvolassa vastaanotokäytön yhteydessä</b> | <b>opinnäytetyön prosessina</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön prosessista pääpiirteittäin  | Valmius esitellä verkkosivut; laptop mukana  | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>3min<br><b>Verkko-sivut</b><br>10min<br><b>Lopetus/palaute</b><br>10min | Muu palaute<br>Pyydetään kirjallista palautetta ennakoon suunniteltuun palautelomakkeeseen |
| <b>Saada palautetta verkkosivuista</b>   | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, sekä sisältö ja näkökulmat<br><b>Verkkosivut</b><br>Esitellään projektin tuotoksena syntyneet verkkosivut ja miten opinnäytetyötä voi hyödyntää<br><b>Lopetus</b><br>Kysytään palautetta | Tarjotaan mahdollisuutta saada opinnäytetyö sähköisesti luettavaksi<br>Lähetetään sähköposti kun verkkosivut ovat julkaistu ja käytettävissä                                     | <b>Yht. 30 min</b>   |  |

## Suunnitelma 3. ohjaustunnin pitämiseksi

- ▶ Tiedottaminen/ ohjaus tapahtuu Härkätien terveyskeskuksen neuvolatyöntekijälle paikassa Koski tl. Neuvolasta vanhemmat saavat tukea vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen. Tavoitteena on edistää alle kouluikäisten lasten ja perheiden hyvinvointia. Neuvolatyöntekijöiden toimenkuvaan kuuluu myös perhevalmennus ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Ensimmäinen kontakti terveydenhoitajaan otetaan kirjoittamalla sähköposti, jossa kysytään halukkuutta tapaamiseen.
- ▶ Tapaaminen toteutui 6.2.2016 klo 8.00.
- ▶ Tapaaminen toteutui ennalta suunnitellusti

| Tavoite  | Sisällöt  | Menetelmät  | Aika                                | Arviointi  |
|--|---|---|-------------------------------------|--|
| <b>Kertoa valmistuksesta opinnäytetyöstä</b>                                       | <b>Esittely</b><br>kuka olen, mitä opiskelen ja tapaamisen syy  | Huolellinen tapaamisen valmistelu   | <b>Esittely</b><br>2min             | Kysytään heränneitä ajatuksia opinnäytetyöstä                              |
| <b>Esitellä opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä verkkosivuja</b>                   | <b>Kohderyhmä</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön kohderyhmä, sekä perustelut miksi juuri tämä kohderyhmä on valittu, aihealuiden esittely | Kirjallinen materiaali opinnäytetyöstä; isille suunnattu info verkkosivuista a4 kokoisena, sekä info isille helposti kopioitavana versiona, posterin tiivistelmä, palautekysely | <b>Kohderyhmä</b><br>2min           | Kysytään, näkeekö terveydenhoitaja mahdollisuuden käyttää työtä hyödykseen |
| <b>Tuoda esille keinot ja hyödyt verkkosivujen käytöstä osana perhevalmennusta</b> | <b>opinnäytetyön prosessina</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön prosessista pääpiirteittäin  | Valmius esitellä verkkosivut; laptop mukana   | <b>Prosessi</b><br>3min             | Annetaan ennalta suunniteltu palautelomake täytettäväksi                   |
| <b>Saada palautetta verkkosivuista</b>   | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, sekä sisältö ja näkökulmat                               | Tarjotaan mahdollisuutta saada opinnäytetyö sähköisesti luettavaksi   | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>3min |  |
|  | <b>Verkkosivut</b><br>Esitellään projektin tuotoksena syntyneet verkkosivut ja miten opinnäytetyötä voi hyödyntää                     | Lähetetään sähköposti kun verkkosivut ovat julkaistu ja käytettävissä   | <b>Verkko-sivut</b><br>10min        |  |
|  | <b>Lopetus</b><br>Kysytään palautetta   |   | <b>Lopetus/palautte</b><br>5min     |  |
|  |   |   | <b>Yht. 25min</b>                   |  |

## Suunnitelma 4. ohjaustunnin pitämiseksi

- ▶ Tiedottaminen/ ohjaus tapahtuu Salon terveyskeskuksen neuvolatyöntekijöille Kuusjoella. Neuvolasta vanhemmat saavat tukea vanhemmuuteen ja lapsen kasvatukseen. Tavoitteena on edistää alle kouluikäisten lasten ja perheiden hyvinvointia. Neuvolatyöntekijöiden toimenkuvaan kuuluu myös perhevalmennus ensimmäistä lastaan odottaville vanhemmille. Ensimmäinen kontakti terveydenhoitajaan otetaan kirjoittamalla sähköposti, jossa kysytään halukkuutta tapaamiseen.
- ▶ Tapaaminen toteutui 16.2.2016 klo 15.00.
- ▶ Tapaaminen toteutui ennalta suunnitellusti

| Tavoite  | Sisällöt   | Menetelmät  | Aika                                | Arviointi  |
|--|--|---|-------------------------------------|--|
| <b>Kertoa valmistuneesta opinnäytetyöstä</b>                                       | <b>Esittely</b><br>kuka olen, mitä opiskelen ja tapaamisen syy   | Huolellinen tapaamisen valmistelu   | <b>Esittely</b><br>2min             | Kysytään heränneitä ajatuksia opinnäytetyöstä                              |
| <b>Esitellä opinnäytetyön tuotoksena syntyneitä verkkosivuja</b>                   | <b>Kohderyhmä</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön kohderyhmä, sekä perustelut miksi juuri tämä kohderyhmä on valittu, aihealueiden esittely | Kirjallinen materiaali opinnäytetyöstä; isille suunnattu info verkkosivuista a4 koisena, sekä info isille helposti kopioitavana versiona, posterin tiivistelmä, palautekysely | <b>Kohderyhmä</b><br>2min           | Kysytään, näkeekö terveydenhoitaja mahdollisuuden käyttää työtä hyödykseen |
| <b>Tuoda esille keinot ja hyödyt verkkosivujen käytöstä osana perhevalmennusta</b> | <b>opinnäytetyön prosessina</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön prosessista pääpiirteittäin   | Valmius esitellä verkkosivut; laptop mukana   | <b>Prosessi</b><br>3min             | Annetaan ennalta suunniteltu palautelomake täytettäväksi                   |
| <b>Saada palautetta verkkosivuista</b>   | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>Kerrotaan opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite, sekä sisältö ja näkökulmat                                | Tarjotaan mahdollisuutta saada opinnäytetyö sähköisesti luettavaksi   | <b>Tarkoitus ja tavoite</b><br>3min |  |
|  | <b>Verkkosivut</b><br>Esitellään projektin tuotoksena syntyneet verkkosivut ja miten opinnäytetyötä voi hyödyntää                      | Lähetetään sähköposti kun verkkosivut ovat julkaistu ja käytettävissä   | <b>Verkkosivut</b><br>10min         |  |
|  | <b>Lopetus</b><br>Kysytään palautetta  |   | <b>Lopetus/palautte</b><br>5min     |  |
|  |  |   | <b>Yht. 25min</b>                   |  |



- ▶ 3.3.2016 Yhteys Ronkaisen Helliin ja pyyntö, että hän lisäisi verkkosivut Terveysnettiin
- ▶ 4.3.2016 Verkkosivut luettavissa Terveysnetissä
- ▶ 6.3.2016 Sähköpostitse tieto kaikille esitykseen osallistuneille, että verkkosivut ovat luettavissa
- ▶ 23.3.2016 Opinnäytetyön esittely toimeksiantajille
- ▶ 29.3.2016 Keittämistehtäväseminaari, Turun amk
- ▶ 5.4.2016 Kehittämistehtävän liittäminen opinnäytetyöhön
- ▶ 5.4.2016 Opinnäytetyön lähettäminen URGUND- palvelimeen
- ▶ 6.4.2016 Opinnäytetyö "Ra(s)kas arki isänä –voimavarana perhe-elämä" julkaisu Theseukseen

PALAUTE



**Palautte kysely**

Vastaukset 1-4 asteikolla, jossa  
 1 ei mieltä  
 2 jokuakin eri mieltä  
 3 jokuakin samaa mieltä  
 4 samaa mieltä

**Rajikas arki isänä – verkkosivut vastaavat osaltaan THL:n asettamia tavoitteisiin isien huomioon ottamisesta neuvoloissa sekä kouluterveydenhuollossa?**

ei mieltä  1  2  3  4 samaa mieltä

**Verkkosivut ovat selkeitä ja kohderyhmän huomioon ottavat?**

ei mieltä  1  2  3  4 samaa mieltä

**Voit hyödyntää verkkosivuja työskennellessäsi isien parissa?**

ei mieltä  1  2  3  4 samaa mieltä

**Missä yhteydessä voit hyödyntää verkkosivuja?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mitä muuta palautetta antaisit verkkosivustoista?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos!

► **Palautte kysely**

Vastaukset 1-4 asteikolla, jossa

- 1 ei mieltä
- 2 jokuakin eri mieltä
- 3 jokuakin samaa mieltä
- 4 samaa mieltä

► Rajikas arki isänä – verkkosivut vastaavat osaltaan THL:n asettamien tavoitteisiin isien huomioon ottamisesta neuvoloissa sekä kouluterveydenhuollossa?

► Keskiarvo **3,9**

► Verkkosivut ovat selkeitä ja kohderyhmän huomioon ottavat?

► Keskiarvo **4**

► Voit hyödyntää verkkosivuja työskennellessäsi isien parissa?

► Keskiarvo **3,7**

► Missä yhteydessä voit hyödyntää verkkosivuja?

- perhevalmennuksessa, vastaanotolla, ensikäynnillä, laajoissa tarkastuksissa, perheen rutiiritilanteissa, ohjauksen tueksi annettavana materiaalina

► Mitä muuta palautetta antaisit verkkosivustoista?

- Selkeät ja asiakaslähtöiset verkkosivut, hyvä aihe, ajankohtainen aihe, materiaalia sopivasti kirjoitustyylillä hyvää, laajasti osaa, hienoa, että käsitellään tällaista ainetta

## JAETTAVA MATERIAALI -tulostettava info isille

### Ra(s)kas arki isänä



#### MINÄSTÄ MEHEN

- Hyvässä miehen kulttuurissa, mutta kukaan ei ole yhdenkään soiden lapsen.
- Vanhemmuus on ainutlaatuisia läheisyyden tunteita, rakkautta ja pyrkimystä kättään en sukupolven välillä.
- Vanhemmuus on parhaimmillaan vanhempien mahdollisuus, jätin valintoja ja onnen pöytälaatikon jättäminen sekä toimimaan myös kuperassa.



#### ARKI ON MAHDOLLISUUS

- Maailman yleisimmän uuden ajattelutavan mukaan, että perinteiset vanhempien väliajat roolit eivät ole yksiselitteisiä.
- Kyttyä näemmä kättä ja arjen luontainen se helposti mennessään. Kytty on kuitenkin mahdollisuus, joka voi luoda mielenhyvyyttä sekä auttaa löytämään voimavaroja eläytyä arjesta.
- Vanhemman ollessa hetken omista voimavaroistaan, hän voi aktiivisesti vahvistaa vanhempien roolia:
  - antaa kunnioitusta ja tukea työhön ja perheeseen
  - ylläpitää läheisyyttä
  - tarjoaa apua tarvittaessa

Lisää tietoa löydät, vanhemmuudesta ja arjen luontaisesta voimavaroista löydät internetistä, osoitteesta

<http://www.vanhempi.fi>  
Pöytätyö - Maailman rukous - Ra(s)kas arki isänä



### Ra(s)kas arki isänä



#### MINÄSTÄ MEHEN

- Hyvässä miehen kulttuurissa, mutta kukaan ei ole yhdenkään soiden lapsen.
- Vanhemmuus on ainutlaatuisia läheisyyden tunteita, rakkautta ja pyrkimystä kättään en sukupolven välillä.
- Vanhemmuus on parhaimmillaan vanhempien mahdollisuus, jätin valintoja ja onnen pöytälaatikon jättäminen sekä toimimaan myös kuperassa.



#### ARKI ON MAHDOLLISUUS

- Maailman yleisimmän uuden ajattelutavan mukaan, että perinteiset vanhempien väliajat roolit eivät ole yksiselitteisiä.
- Kyttyä näemmä kättä ja arjen luontainen se helposti mennessään. Kytty on kuitenkin mahdollisuus, joka voi luoda mielenhyvyyttä sekä auttaa löytämään voimavaroja eläytyä arjesta.
- Vanhemman ollessa hetken omista voimavaroistaan, hän voi aktiivisesti vahvistaa vanhempien roolia:
  - antaa kunnioitusta ja tukea työhön ja perheeseen
  - ylläpitää läheisyyttä
  - tarjoaa apua tarvittaessa

Lisää tietoa löydät, vanhemmuudesta ja arjen luontaisesta voimavaroista löydät internetistä, osoitteesta

<http://www.vanhempi.fi>  
Pöytätyö - Maailman rukous - Ra(s)kas arki isänä



## Palautekysely - lomake

### Palaute kysely

Vastaukset 1-4 asteikolla, jossa

- 1 eri mieltä
- 2 jokseenkin eri mieltä
- 3 jokseenkin samaa mieltä
- 4 samaa mieltä

**Ra(s)kas arki isänä -verkkosivut vastaavat osaltaan THL:n asettamiin tavoitteisiin isien huomioon ottamisesta neuvoloissa sekä kouluterveydenhuollossa?**

eri mieltä      1      2      3      4      samaa mieltä

**Verkkosivut ovat selkeät ja kohderyhmän huomioon ottavat?**

eri mieltä      1      2      3      4      samaa mieltä

**Voit hyödyntää verkkosivuja työskennellessäsi isien parissa?**

eri mieltä      1      2      3      4      samaa mieltä

**Missä yhteydessä voisit hyödyntää verkkosivuja?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Mitä muuta palautetta antaisit verkkosivuista?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kiitos!

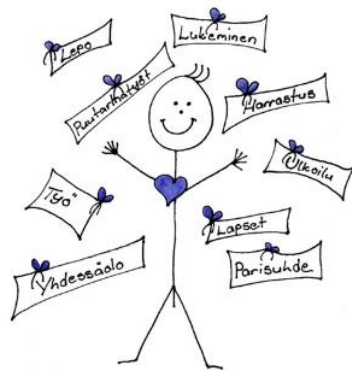
## Tulostettava info isille

# Ra(s)kas arki isänä



## MINÄSTÄ MEIHIN

- ❖ **Isyyttä** on monen kaltaista, mutta kaikkia heitä yhdistää side lapseen.
- ❖ **Vanhemmuus** on ainutlaatuisia läheisyyden tunnetta, rakkautta ja pysyvyyttä kahden eri sukupolven välillä.
- ❖ Vanhemmuus on parisuhteen uudelleen muovautumista, järjen valintoja ja omien prioriteettien järjestelyä sekä toisinaan myös luopumista



## ARKI ON MAHDOLLISUUS

- ❖ Muuttuvan yhteiskunnan uudet ajattelumallit osoittavat, että perinteiset vanhempien väliset **roolit** eivät ole yksiselitteisiä.
- ❖ Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin mahdollisuus, joka voi lisätä miehen hyvinvointia sekä auttaa löytämään voimavaroja **eletystä arjesta**.
- ❖ Vanhemman ollessa tietoinen omista **voimavaroistaan**, hän voi aktiivisesti vahvistaa voimavaroja lisääviä tekijöitä
  - antoisa sosiaalinen elämä ja toimivat läheissuhteet
  - työn ja perheen yhteensovittaminen
  - tasapaino ajankäytössä
  - parisuhde vaatii panostusta

Lisää tietoa isyydestä, vanhemmuudesta ja arjen luomista voimavaroista löydät internetistä, osoitteesta

[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Perhenetti->Miesten\\_nurkka->Ra\(s\)kas\\_arki\\_isänä](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Perhenetti->Miesten_nurkka->Ra(s)kas_arki_isänä)

# Ra(s)kas arki isänä



## MINÄSTÄ MEIHIN

- ❖ **Isyyttä** on monen kaltaista, mutta kaikkia heitä yhdistää side lapseen.
- ❖ **Vanhemmuus** on ainutlaatuisia läheisyyden tunnetta, rakkautta ja pysyvyyttä kahden eri sukupolven välillä.
- ❖ Vanhemmuus on parisuhteen uudelleen muovautumista, järjen valintoja ja omien prioriteettien järjestelyä sekä toisinaan myös luopumista



## ARKI ON MAHDOLLISUUS

- ❖ Muuttuvan yhteiskunnan uudet ajattelumallit osoittavat, että perinteiset vanhempien väliset **roolit** eivät ole yksiselitteisiä.
- ❖ Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin mahdollisuus, joka voi lisätä miehen hyvinvointia sekä auttaa löytämään voimavaroja **eletystä arjesta**.
- ❖ Vanhemman ollessa tietoinen omista **voimavaroistaan**, hän voi aktiivisesti vahvistaa voimavaroja lisääviä tekijöitä
  - antoisa sosiaalinen elämä ja toimivat läheissuhteet
  - työn ja perheen yhteensovittaminen
  - tasapaino ajankäytössä
  - parisuhde vaatii panostusta

Lisää tietoa isyydestä, vanhemmuudesta ja arjen luomista voimavaroista löydät internetistä, osoitteesta

[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Perhenetti->Miesten\\_nurkka->Ra\(s\)kas\\_arki\\_isänä](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Perhenetti->Miesten_nurkka->Ra(s)kas_arki_isänä)

## **Terveydenhoitajille jaettu info opinnäytetyöstä**

# **Ra(s)kas arki isänä** – voimavaranaperhe-elämä – Terveysnetti



Anu Kopra

Hoitotyö

Terveydenhoitaja

s-posti: [anu.kopra@edu.turkuamk.fi](mailto:anu.kopra@edu.turkuamk.fi)

Lapsen syntymä on uuden alku, siirtymävaihe, joka vie minuuden, parisuhteen sekä koetun elämän murrokseen. Isyyden vaatimukset ja arjen työstäminen vie helposti mennessään. Isyys on kuitenkin myös mahdollisuus, joka voi parhaimmillaan lisätä miehen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä auttaa tätä löytämään omat voimavaransa eletystä arjesta.

Isyyttä on aiheena tutkittu kattavastikin, mutta vasta 1980- luvun taitteessa isyyttä on alettu ajattelemaan lämpimämmin eräänlaisena hoivaisyytenä. Aikaisemmin isä kuvataan pääsääntöisesti perheen päänä ja elannon hankkijana. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda uutta, nykyaikaista tarkastelua ja tuoreita näkökulmia isän moniin velvollisuuksiin ja voimavarojen löytämiseen arjesta. Opinnäytetyö toteutettiin projektina. Projektin tehtävänä oli luoda verkkosivut perheellisen miehen arjen luomista voimavaroista Terveysnetin Perhenettiin. Tavoitteena on tarjota perheellisille miehille tietoa voimavaroista ja niiden löytymisestä lapsiperheen arjesta.

Projektin tuotoksena syntyneillä verkkosivuilla on pyritty luomaan puhuttelevat sekä visuaalisesti ja tiedollisesti mielenkiinnon herättävät verkkosivut, joissa esitetään tiiviissä muodossa ydinasioita isyydestä, arjesta, voimavaroista sekä isän ja perheen hyvinvointia sekä voimavaroja lisäävistä tekijöistä. Lapsiperheen arjesta löytyvistä voimavaratekijöistä verkkosivuilla käsitellään parisuhde, ajankäyttö, sosiaaliset suhteet sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen.

Verkkosivut on kohdennettu perheellisille miehille, mutta niistä voi hyötyä myös terveydenhuollon ammattilaiset vanhemmille annettavan ohjauksen yhteydessä, muun muassa äitiys- ja lastenneuvoloissa sekä lasta odottavien perhevalmennuksissa. Projektin tuotoksena luodut verkkosivut ovat saatavilla julkistamisen jälkeen Terveysnetin Perhenetissä, Miesten nurkassa.

Isyys on muuttumassa entistä tasavertaisempaan ja vastuunottavampaan suuntaan. Nykyaikaiset tasa-arvon suuntaukset pyrkivät tasoittamaan miehen ja naisen välisiä roolijakoja perheessä. Tämä luo uudenlaisen tarpeen nostaa isien hyvinvointi ja tarpeet paremmin esille.