

Nuorten terveystkasvatus sijaishuollossa

Hyvän elämän suunnitelma -opas Tuulenpesäkodin nuorille

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Eija Imponen-Nurmi

Tiina Lindqvist

Elina Vartiainen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Imponen-Nurmi, Eija Lindqvist, Tiina Vartiainen, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 36+8	
Työn nimi Nuorten terveystieteiden sijaishuollossa Hyvän elämän suunnitelma -opas Tuulenpesäkodin nuorille		
Tutkinto Sairaanhoidaja (AMK)		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio Myötämieli Oy, Tuulenpesäkoti		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Myötämieli Oy:n Tuulenpesäkodin kanssa, jossa asuu seitsemän 13–17-vuotiasta nuorta, joilla on päihde-, peli- ja mielenterveysongelmia. Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa nuorten terveystieteiden opas sijaishuollon ohjaajien ja nuorten käyttöön. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä nuorten tietoa terveellisistä elämäntavoista.</p> <p>Opinnäytetyöhön sisältyvä terveystieteiden opas tehtiin kirjallisuuteen pohjautuen sekä sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointitutkimuksessa esiin tulleiden nuorten terveystieteiden ongelmien pohjalta. Terveystieteiden opas sisältää fyysisen terveyden ja mielen hyvinvoinnin osa-alueet nuoren näkökulmasta. Tuulenpesäkodissa asuvat nuoret osallistuivat terveystieteiden opaan suunnitteluun.</p> <p>Hyvinvointiin ja terveyteen liittyvät tavat ja tottumukset omaksutaan jo nuorena. Positiivisesti nuoren terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat fyysinen aktiivisuus, ruutuajan vähentäminen, terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus ja alkoholin sekä huumeiden käytön välttäminen. Sijaishuollossa asuvat nuoret kokevat terveytensä keskimääräiseksi tai huonoksi muita samanikäisiä useammin.</p> <p>Terveystieteiden opas annettiin Tuulenpesäkodin henkilökunnan ja nuorten arvioitavaksi. Henkilökunnan mielestä terveystieteiden opas on selkeä. Nuorten palaute oli yksisanaista ja positiivista. He kuvailivat terveystieteiden opasta sanoilla kiva ja hyvä.</p>		
Asiasanat terveystieteiden opas, sijaishuolto, hyvinvointi		

Abstract

Author(s) Imponen-Nurmi, Eija Lindqvist, Tiina Vartiainen, Elina	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 36+8	Published 2022
Title of Publication Health education for youngsters in foster care Planning a good quality of life handbook for Tuulenpesäkoti youngsters		
Name of Degree Bachelor's Degree in Health Care, Nursing		
Name, title and organization of the client Myötämieli Oy, Tuulenpesäkoti		
Abstract <p>The thesis was done in collaboration with Tuulenpesäkoti foster care home operated by Myötämieli Oy, that hosts seven young people aged 13-17, who have problems related to intoxicants, games and mental health. The goal of the thesis was to create a youth health education guidebook to be used by the foster care instructors and the young people. The purpose of the work was to increase young people's knowledge of healthy lifestyles.</p> <p>The health education guidebook, which is included in the thesis, was written based on literature and young people's health problems found in research on well-being of foster care children and youngsters. The health education guidebook includes both physical health and mental well-being sectors from the perspective of young people. The young people who live in Tuulenpesäkoti foster care home were involved in the planning of the health education guidebook.</p> <p>Habits and routines related to well-being and health are adopted at an early age. The health and well-being of the young person are positively affected by physical activity, reduced screen time, a healthy diet, non-smoking and the avoidance of alcohol and drug use. Young people living in foster care are more likely to experience moderate or poor health than other people of the same age.</p> <p>The health education guidebook was given to the instructors and youngsters in Tuulenpesäkoti. Instructors opinion about the health education guidebook was that it is clear. The feedback from young people was one word and positive. They describe the health education guidebook in word nice and good.</p>		
Keywords health education, foster care, well-being		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
1.1	Työnlähtökohdat.....	1
1.2	Tarkoitus ja tavoite.....	2
1.3	Toimeksiantaja	2
2	Nuori sijaishuollossa	3
2.1	Sijaishuollon kokonaisuus.....	3
2.2	Nuoruus elämänvaiheena.....	4
3	Nuoren terveystieteiden ja sen erityispiirteet	6
3.1	Liikunnan terveysvaikutukset.....	6
3.2	Säännöllisen ateriarytmin vaikutus hyvinvointiin	8
3.3	Puhtaus terveyden edellytyksenä	10
3.4	Nukkuminen voimanlähteenä.....	11
3.5	Päihteiden vaikutus nuoreen.....	13
3.6	Mielenterveyden vaikutus hyvinvointiin	16
3.7	Nuoren sitoutuminen hyvinvointia lisääviin elintapoihin.....	17
3.8	Nuorta motivoiva ohjaaminen	18
4	Oppaan toteutus	22
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	22
4.2	Hyvän oppaan kriteerit.....	22
4.3	Terveystieteidenoppaan kehittäminen.....	23
5	Yhteenveto	25
5.1	Pohdinta	25
5.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	27
5.3	Jatkokehittämissaiheet	28
	Lähteet	29

Liitteet

Liite 1. Terveystieteidenoppas

1 Johdanto

1.1 Työnlähtökohdat

Yhteiskuntaan kiinnittyminen on paljon hankalampaa sellaisille nuorille, joiden lapsuuteen on liittynyt lastensuojelun tarve. Kodin ulkopuolelle sijoittaminen vaikuttaa lapsen syrjäytymisriskiin. Tätä riskiä voidaan pienentää hyvinvoinnin tukemisella. Vaikuttamalla arjen sujumiseen ongelmien ilmaantumista voidaan mahdollisesti jopa estää tai ainakin niistä selviämistä edistää. (Hilli ym. 2017.)

Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset -Kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan sijoitetut lapset ja nuoret kokevat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi muita yleisemmin. Verrattuna muulla tavoin asuviin ikätovereihin sijoitettuna asuvat olivat myös yleisesti vähemmän tyytyväisiä elämäänsä. Mielen hyvinvointiin liittyviä ongelmia esiintyi yleisemmin sijoitetuilla lapsilla ja nuorilla kuin muulla tavalla asuvilla. (Ikonen ym. 2020, 1.)

Nuorten terveystapatutkimus 2019 toteaa, että hyvinvointia ja terveyttä määrittävät tavat ja tottumukset omaksutaan jo nuorena (Kinnunen ym. 2019, 10). Nuoren terveydentilaan positiivisesti vaikuttavat tekijät ovat Marquesin ym. (2018, 2) tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus, ruutuajan vähentäminen, terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus ja alkoholin sekä huumeiden käytön välttäminen. Partosen (2017a) artikkelissa todetaan älylaitteiden käytön heikentävän nuorilla unenlaatua, vähentävän unen määrää ja lisäävään väsymystä. Partosen (2017b) mukaan univelka on altistava tekijä terveysongelmille muun muassa painon nousulle, verenpaineen- ja sykkeen nousulle sekä muistin ja tarkkaavaisuuden heikentymiselle. Marttusen ym. (2013, 14) mukaan nuorten mielenterveyshäiriöitä voidaan ehkäistä edistämällä kokonaisvaltaisesti terveyttä ja terveellistä kehitystä. Nuorten mielen hyvinvointia voidaan tukea ohjaamalla terveellisiin elintapoihin, sosiaalisiin suhteisiin ja itsensä toteuttamiseen esimerkiksi harrastusten kautta. Nuorten kohdalla mielen hyvinvointia edistetään tukemalla kykyä vuorovaikutukseen sekä ohjaamalla ongelmanratkaisutaitoja psyykkisesti kuormittavien elämäntilanteiden hallintaan.

Käyttäytymistieteellisissä interventiotutkimuksissa ollaan suhteellisen yksimielisiä siitä, että terveyskäyttäytymistä ei saada muuttamaan vain terveellisistä elintavoista valistamalla vaan tarvitaan omaa tahtoa (Hankonen 2011, Isolan ym. 2017, 15 mukaan). Fordin (1992) mukaan ihminen tarvitsee motivoituaakseen tavoitteen, jota kohti suuntaa toimintansa (Isola ym. 2017, 16).

1.2 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä Tuulenpesäkodin ohjaajien tietoa nuorten terveyskasvatuksesta ja tämän myötä parantaa nuorten hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa nuorille suunnattu helppo lukuinen, helposti ymmärrettävissä oleva ja luotettava terveystietoa tarjoava terveyskasvatusopas.

Terveyskasvatusoppaassa käsitellään Ikosen ym. (2020) tutkimuksessa Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset esiin tulleita sijoitettujen nuorten kokemia terveysongelmia. Terveyskasvatusopas tehdään suunnitelmallisesti tutkittuun tietoon pohjautuen ja siitä löytyy osa-alueet, jotka käsittelevät nuoren fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Terveyskasvatusopas jää Tuulenpesäkodin käyttöön. Ohjaajat voivat jatkossa käyttää terveyskasvatusopasta työkaluna edistämään nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

1.3 Toimeksiantaja

Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Myötämieli Oy, joka omistaa yksityisen lastensuojelulaitos Tuulenpesäkodin Hausjärvellä. Kodinomaisessa ympäristössä hoidetaan erilaisista riippuvuuksista kärsiviä sijoituksessa olevia ja/tai huostaanotettuja 13–17-vuotiaita nuoria. Tuulenpesäkodissa keskitytään erityisesti nuoriin, joilla on päihde-, peli- ja mielenterveysongelmia. (Tuulenpesäkoti.) Laitoshoidon tarpeen, jos nuorella on erityisiä haasteita, jolloin tilanne vaatii erityistä ammatillista osaamista (THL 2021c). Tuulenpesäkodin henkilökunta koostuu moniammatillisesta työryhmästä, jossa on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Tuulenpesäkodissa on seitsemän paikkaa nuorille ja kahdeksan työntekijää. (Tuulenpesäkoti 2021.)

Tärkeimpiä tehtäviä on perusturvallisuuden ylläpito, jota aikuinen lähtee kasvattamaan nuoren kehittyessä itsenäiseksi yksilöksi. Hoidon aikana pyritään löytämään nuoren omat voimavarat, jonka avulla nuori pystyy ottamaan vastuuta itsestään ja samalla huomioimaan toiset. (Tuulenpesäkoti.) Jokaisen sijoitetun nuoren tilanne on ainutlaatuinen, tämän vuoksi heidän tuen tarpeensa poikkeavat ja voivat olla hyvin erilaisia keskenään, Laitoshoidon voi olla tarpeellinen myös silloin, kun sijoitus on vain väliaikainen. Laitoshoidon tarpeellisuus on usein tarkoituksenmukaisin ratkaisu murrosikäiselle lapselle. (THL 2021c.) Nuoren oman elämän päämäärän löytämisen ohella tuetaan perhettä sekä mahdollistetaan koulunkäynnin onnistuminen. Tuulenpesäkodissa huomioidaan yksilöllinen tuen tarve, käytetään ammatillisia kasvatus- ja hoitomenetelmiä sekä omahoitajajärjestelmää (Tuulenpesäkoti 2021.)

2 Nuori sijaishuollossa

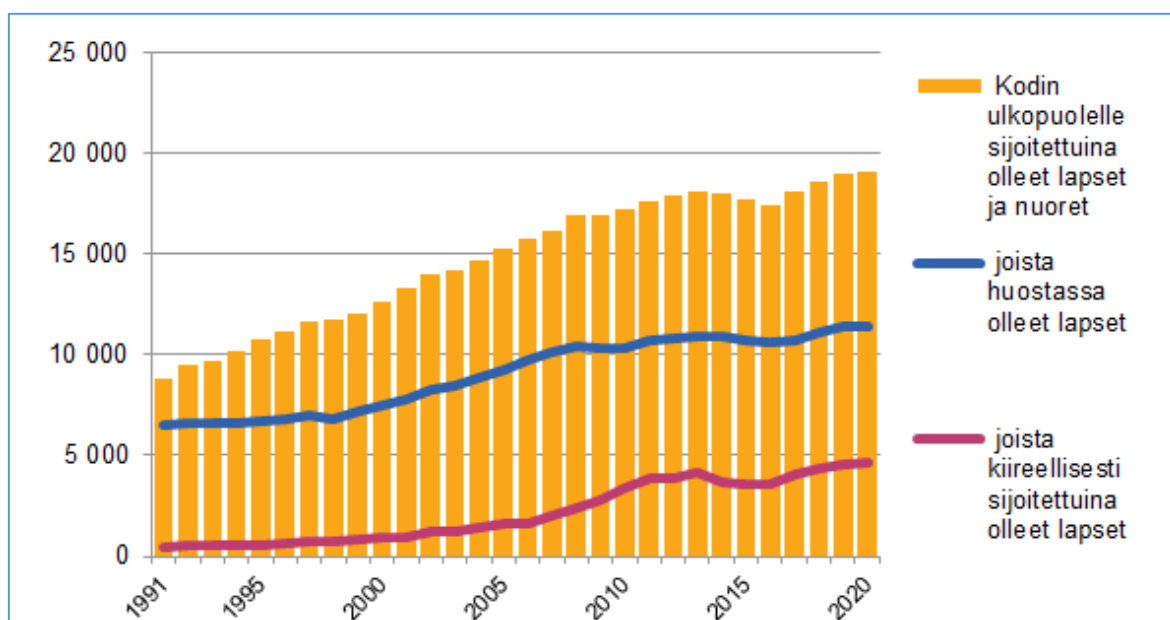
2.1 Sijaishuollon kokonaisuus

Sijaishuolto

Lapsen sijaishuolto tarkoittaa kiireellisesti sijoitetun tai huostaanotetun lapsen hoitoa ja kasvatuskodin ulkopuolella. Lastensuojelulain ensisijainen tarkoitus on turvata lapselle mahdollisuus monipuoliseen ja tasapainoiseen kehitykseen turvallisessa kasvuympäristössä sekä lapsen oikeus erityiseen suojeluun. Tässä laissa tarkoitetaan lapsella kaikkia alle 18-vuotiaita. (Lastensuojelulaki 417/2007, 1§, 6§, 49§.)

Kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset ja nuoret

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) tilastoraportin 19/2021 mukaan vuonna 2020 sijoitettuna kodin ulkopuolelle oli 16 468 lasta ja nuorta (0–17-vuotiaita). Tämä vastaa 1,6 prosentin osuutta vastaavasta väestöstä. Tilastokeskus (2021) määrittää lapsiperheeksi perheen, jossa vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi asuu kotona. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2020 lapsia asui perheissä yhteensä 1 020 884. Sijaishuollon tarve on kasvanut tasaisesti 1990-luvun alusta lähtien. Varsinkin kiireellisten sijoitusten määrässä on tapahtunut selkeä muutos, joka näkyy kuviossa (Kuvio 1). Kuviossa on kuvattu määrällisesti kodin ulkopuolelle sijoitetut lapset sekä eroteltu huostassa tai kiireellisesti sijoitettuna olleet lapset. (THL 2021a.)



Kuvio 1. Sijaishuollossa olleet lapset 1991-2020 (THL 2021a)

Sijaishuollon muodot

Ensisijaisesti lapsen turvallinen kasvu ja kehitys pyritään turvaamaan lastensuojelun avohuollon tukitoimenpiteiden avulla. Jos lapsi itse vaarantaa omalla käytöksellään omaa terveyttään ja kehitystään eikä avohuollon tukitoimin voida hänen tilannettaan kotona auttaa joudutaan turvautumaan sijoitukseen sijaishuollossa. Sijoitus voi tapahtua kiireellisenä sijoituksena tai huostaanottona, joka on viimeinen keino turvata lapsen turvallinen kasvuympäristö ja samalla tasapainoinen kehitys. Huostaanotto tai kiireellinen sijoitus tulee myös kyseeseen, jos lapsen huoltaja ei pysty vastaamaan lapsen hoidosta, huolenpidosta ja hyvinvoinnista. (Araneva 2016, 159.)

Lapsen ja nuoren hoito ja kasvatustapa sijaishuollossa

Sijaishuoltopaikan valinnassa huomioidaan lapsen ikä, sukupuoli, etninen tausta, uskonnollinen vakaumus sekä muut yksilölliset tarpeet. Sijaishuoltopaikan on kyettävä vastaamaan lapsen ongelmiin spesifisti. (Räty 2019, 479.) Lastensuojelun käsikirja määrittää, että arki sijaishuollossa tulee järjestää lapsilähtöisesti. Sijaishuollon tehtävänä on turvata lapselle turvalliset olosuhteet kasvuun. Sijaishuollossa keskitytään lapsen tasapainoisen kehityksen ja hyvinvoinnin turvaamiseen. Lasta tuetaan sijaishuollossa harrastuksiin, koulutukseen ja opetetaan kantamaan vastuuta omasta toiminnasta ja luomaan rajat omalle toiminnalleen. Lasta tuetaan valinnoissa, jotka tukevat hyvinvointia ja turvaavat tasapainoisen tulevaisuuden. Lapsen terveydestä huolehditaan varmistamalla riittävä lepo, ruokailu, hygienia ja liikunta. (THL 2021b.) Sijoitettuna asuvilla nuorilla terveydentila eroaa huomattavasti muulla tavoin asuvista ikätovereista, esimerkiksi pitkäaikaissairauksia on yläasteikäisillä sijoitetuilla puolet enemmän kuin muulla tavalla asuvilla (Ikonen ym. 2020, 16).

2.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuori ja nuoruus on laaja käsite. Suomen nuorisolaki määrittelee nuoren niin, että laissa tarkoitetaan nuorella kaikkia alle 29-vuotiaita. (Nuorisolaki 1285/2016, 2§.) Nuorten vapaa-aikatutkimukseen vuonna 2013 haastatelluilta 7–29-vuotiailta kysyttiin kokevatko he olevansa lapsia, nuoria vai aikuisia. Tutkimustuloksista ilmeni, että vastaajien mielestä nuoruus alkaa 10-vuotiaana ja nuoruuden päättymisen tapahtuu noin 20-vuotiaana. (Myllyniemi & Berg 2013.) Tässä opinnäytetyössä nuori käsittää 13–17-vuotiaat, joka on Tuulenpesäkodissa asuvien nuorten ikähaarukka (Tuulenpesäkoti).

Tässä ikähaarukassa olevia nuoria voidaan kutsua teini-ikäisiksi eli teineiksi. Teini-sana on alun perin tullut käyttöön suomessa myöhäismuinaisruotsista, jota on käytetty 1300–1500-luvuilla. Teiniksi on kutsuttu nuorukaista, joka on kierrellyt keräämässä rahaa elääkseen ja mahdollistaakseen opiskelunsa. Nykymerkitykseen on vaikuttanut englanninkieliset sanat

teenage ja teenager. (Aapala.) Englanninkielinen termi teenage tarkoittaa ikää välillä 13–19 vuotta (Cambridge Dictionary 2021).

Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen. Marttusen mukaan varhaisnuoruuteen kuuluvat 12–14-vuotiaat, murrosikä sisältyy varhaisnuoruuden ikävaiheeseen. Keskinuoruus käsittää 15–17-vuotiaat ja myöhäisnuoruuteen kuluvat 18-22 -vuotiaat. Jokaisessa nuoruuden vaiheessa on omat haasteet ja kehityskulkunsa. Varhaisnuoruutta leimaa fyysiset muutokset lapsesta aikuisempaan ja sukukypsyyden kehittyminen. Nuori haluaa itsenäisyyttä ja riitaa saattaa tulla niin kotiintuloajoista kuin ulkonäköön, vaatteisiin ja rahankäyttöönkin liittyvistä asioista. (Marttunen ym. 2013, 8.) Nuoren kehitykselle tulee antaa tilaa ja omista valinnoista päättäminen kasvattaa myös vastuuntuntoa. Nuoren huoltajien tulee kuitenkin asettaa rajat liialliselle itsenäisyydelle. Viljamaa kirjoittaa kirjassaan Mitä minä teen tämän teinin kanssa, että nuoren kanssa tulee harrastaa ajatustenvaihtoa mielipiteistä, arvoista ja faktoista. Nuoren tulee antaa päättää arvoistaan ja ilmaista mielipiteitään. Nuori saa valita kaverinsa sekä päättää pukeutumisestaan. Huoltajan tehtävä on kuitenkin päättää kotiintuloajoista, nukkumaan menosta, yökyläilyistä ja asioista, joilla on merkitystä niin nuoren hyvinvoinnin kuin terveyden ja turvallisuudenkin suhteen. (Viljamaa 2017.) Jokaisen nuoren kohdalla nämä kolme kehityksen vaihetta tapahtuu yksilöllisesti. Nuoret tarvitsevat rohkaisua, ohjausta, tukea ja turvaa kasvaessaan varhaisnuoruudesta keskinuoruuteen ja aina myöhäisnuoruuden lopulla odottavaan aikuistumiseen asti. (Marttunen ym. 2013, 9.)

3 Nuoren terveystkasvatus ja sen erityispiirteet

3.1 Liikunnan terveysvaikutukset

Liikunta luo edellytykset terveellisten elintapojen noudattamiselle. Liikunta parantaa nuorten terveyttä lisäämällä luumassaa, lihasmassaa, voimaa sekä parantaa liikkuvuutta, tasapainoa ja reaktionopeutta. Liikunnasta on hyötyä myös nuoren painonhallintaan. (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020.) Liikuntasuosituksen mukaan 7–17-vuotiailla tulisi olla vähintään 60 minuuttia päivässä liikuntaa. Liikkumista olisi hyvä harjoittaa jokaisena päivänä ja enimmäkseen sen tulisi olla kestävyystyyppistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.) 13–18-vuotiaille suositellaan liikunnaksi hengästyttävää ja sykettä nostavaa liikuntaa päivittäin ja kolme kertaa viikossa lihaksia kuormittavaa liikuntaa (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) julkaisussa tarkasteltiin suomalaisten tutkimusten (WHO-koululaistutkimus ja LIITU-tutkimus) lasten ja nuorten liikuntaa, ja sen mukaan niissä eniten liikkumista havaittiin 7-vuotiailla. Liikkumissuosituksien täyttävien määrä vähenee lapsen kasvaessa. Kun tarkastellaan vähintään tunnin liikkumista päivittäin, niin tämä täyttyi 11-vuotiailla pojilla 46 prosenttisesti ja 15-vuotiailla luku oli vain 23 prosenttia. Tyttöillä vastaavat määrät olivat 11-vuotiailla 40 prosenttia ja 15-vuotiailla 15 prosenttia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 21.)

Liikunnalla on lukuisia terveysvaikutuksia. Liikunnan harrastaminen virkistää ajattelua, parantaa jaksamista ja unta, oppimisesta tulee tehokkaampaa, auttaa painon hallinnassa sekä vähentää useiden sairauksien riskiä. (Hyvinvointi ja terveys 2021a.) On hyvä huomioida lisäksi, että liikunnasta saatu hyvä kokemus ja palaute vahvistaa myönteistä minäkuvaa (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020).

Kasvupyrähdyksen aikana liikunta on erityisen tärkeää. Tällöin luuston kehittyminen tarvitsee riittävästi liikunnallisia ärsykeitä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että liikunnan tulisi olla monipuolista toimintaa, jossa on nopeita ja voimakkaita iskuja, kiertoja, vääntöjä ja tärähdyksiä. Murrosikäisillä voi esiintyä kömpelyyttä, joka on luonnollista ja ohimenevää. Tämä johtuu raajojen ja lihasmassan äkillisestä kasvusta ja tästä johtuvasta liikemallien hetkellisestä häiriintymisestä. (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020.)

UKK Instituutti on laatinut esitteen (Kuva 1), joka on ladattavissa maksutta heidän kotisivuiltaan. Tässä esitteessä kuvataan monipuolisesti, kuinka saadaan liikkua vähintään tunti päivässä. (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020.) Kestävyyttä parantavaa liikuntaa, joka nostaa sykettä ja saa hengästymään voi olla esimerkiksi reipas kävely, hölkkä, pyöräily, uinti tai hiihto. Liikkuminen tuo hyvää oloa ja pirteyttä, tämän vuoksi

kannattaa liikkua aina, kun se on mahdollista. Pitkäaikaista istumista tulisi välttää, ja pitäisi pyrkiä kulkemaan kävellen tai pyöräillen, käyttämään portaita ja liikkumaan välitunneilla esim. pallopelejä pelaillen. Voimaa ja notkeutta saadaan vahvistamalla lihaksia ja luustoa. Näistä esimerkkejä ovat tanssi, kuntosali, pallopelit, venyttely, lumilautailu tai skeittailu. (Hyvinvointi ja terveys 2021a.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikkuessuositus kuvina (Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2020)

Sijaishuollossa kunnan on huolehdittava, että sijoitettujen nuorten harrastuksia tuetaan taloudellisesti (Lastensuojelulaki 417/2007, 55§). Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset -Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan 86 prosenttia yläkouluikäisistä nuorista harrasti liikuntaa vähintään kerran viikossa. Sijoituksessa olevat nuoret kokivat muita ikätovereitaan yleisimmin, että harrastusmahdollisuuksien sijainnit olivat liian kaukana tai kiinnostavien harrastusten kustannukset olivat liian kalliita. (Ikonen ym. 2020, 17.)

Liikunnan motivoinnin tukena voidaan käyttää motivoivaa vuorovaikutusta. Tässä tulee pyrkiä tukemaan nuorta löytämään omaehtoisesti liikuntamotivaatiota. Motivoivassa vuorovaikutuksessa nuoren kanssa tulee tarjota valinnanvaroja, minimoida suorituspaineita ja

huomioida nuoren tunteet sekä ottaa huomioon omat näkemykset. Tästä johtuen nuori kokee, että heidän psykologiset perustarpeensa on huomioitu. Kun tarpeet on osattu auttaa täytymään, niin motivaation sisäistäminen muuttuu omaehtoisemmaksi. Tämä johtaa siihen, että nuori huolehtii liikkumisesta säännöllisesti myös vapaa-ajallaan. (Lets move it.)

3.2 Säännöllisen ateriarhythmin vaikutus hyvinvointiin

Ateriarhythmi

Riittävän ja monipuolisen ravinnon saannin varmistamiseksi nuoren on hyvä oppia säännöllinen ateriarhythmi. Sitä tukevat terveelliset ravintoaineet ja lautasmalli. Jokaisen viiden aterian päivässä tulisi sisältää yksi kourallinen kasviksia. (Elintavat ja ravitsemus 2021.) Lautasmalli on apuväline, jonka avulla on mahdollista hahmottaa mistä hyvä ateriala koostuu (Ruokavirasto 2021b). Säännöllinen ruokarytmi tarkoittaa ruokailua noin 3–4 tunnin välein ja viittä aterialaa päivässä. Säännöllinen ruokarytmi auttaa pitämään myös muita elintapoja hallinnassa. Se auttaa terveessä kasvun ja painon kehityksessä. (Lyytikäinen & Raulio, 2020.) Nuorten energian tarve vaihtelee suuresti, johtuen erilaisista elämäntilanteista. Energian tarvetta määrittelee ikä, sukupuoli, paino ja pituus. Osa nuorista harrastaa paljon liikuntaa, joten silloin energian tarve on suurempi. Energiatarpeen vaihteluväli nuorilla (10v–17v) on 2000–6000 kilokaloria. (Ojala & Mehtänen 2020.) Nuorelle tärkeä ravintolisä on D-vitamiini. Sitä tarvitaan immuunipuolustukseen ja luuston terveyteen. D-vitamiinin puutos johtuu Suomessa pimeästä talvesta. D-vitamiinia saa auringosta, vitamioiduista maitotuotteista ja ravintorasvoista. (Paakkari, 2021.) Nuorille D-vitamiinin suositus on 7,5 µg päivässä koko vuoden ympäri. Aikuisille suositus on 10 µg päivässä. (Ruokavirasto 2021a.)

Säännöllinen ruokarytmi on yksi hyvinvoinnin perusta. Se auttaa pysymään virkeänä ja auttaa keskittymään opiskeluun. Nuorten keskuudessa aamiainen ja koululounas jäävät usein syömättä ja syöminen keskittyy iltaan. Lisäksi nuoret saavat noin puolet päivän energiasta välipalasta. Tämän vuoksi välipalojen laatuun on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Arjenhallintaan kuuluu säännöllinen ja terveellinen ateriarhythmi. Aamupala on nuorelle tärkeä, sillä verensokeri laskee yön aikana. Aamiaisen syöminen auttaa hyvän vireystilan saavuttamiseen, jotta nuori voi keskittyä opiskeluun. Terveellinen koulu- ja opiskelijalounas vähentää napostelun tarvetta ruokailujen välissä. Jokainen valitsee itse, syökö koulu- tai opiskelijalounaan. Tällä valinnalla on suuri vaikutus omaan hyvinvointiin, vireyteen ja terveyteen. Välipalan on hyvä koostua terveellisistä valinnoista. Päivällinen on tärkeä perheen yhteen kokoaja. Aikuiset, jotka huolehtivat nuorista, ovat tärkeässä roolissa lapsen kiinnostuessa ruuasta ja sen terveellisyydestä. Iltapala on tärkeä energian tuoja yön varalle. (Lyytikäinen & Raulio, 2020.) Kainuussa tehdyn tutkimuksen mukaan, jossa mukana oli 1500 lasta ja nuorta, ateriarhythmin mukaisesti ruokaili 40 %. Aamiaisen

kertoi syövänsä 61 % ja kouluruokailuun osallistui jokaisena koulupäivänä 82 % oppilaista. Ruokailuun osallistuminen ja syöminen eivät vielä ole tae terveellisistä ruokailutavoista. Vain 9 % kouluruokailuun osallistuvista oppilaista kokosi ateriansa suositusten mukaan. Täysipainoista kouluruokaa syövien oppilaiden ruokailutavat olivat muita oppilaita säännöllisempiä ja terveellisempiä. Perheen ruokailutottumuksilla oli tutkimuksen mukaan suuri vaikutus nuoren elintarvikevalintoihin. (Tilles-Tirkkonen 2016, 35.) Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset -Kouluterveyskyselyn mukaan alakouluikäiset lapset syövät aamupalan samalla tavalla kuin muutkin lapset. Kuitenkin yläkouluikään tullessa erot alkavat näkyä. Yläkouluikäisille sijoitetulle nuorelle on yleisempää jättää aamiaisen väliin kuin ikätoverillansa. Mielenkiintoista on se, että lukio ja ammattikoulu ikäisillä nuorilla ei ole eroa aamiaisen syönnin yleisyydessä. Kouluterveyskyselyssä selvisi, että aamiaisen ja koululounaan jättää useammin väliin laitoksessa asuva sijoitettu nuori kuin perheessä asuva sijoitettu nuori. (Ikonen ym. 2020, 19.)

Nesteen saanti suositus

Yhtä tärkeää kuin ihmiselle on ravinto ja ruoka on myös juominen. Nesteen saanti suositus on kaksi litraa päivässä. Tämän lisäksi jokaista liikuttua tuntia kohden pitäisi nauttia litra nestettä. Janojuomaksi suositus on vesi, mutta ruokajuomasuositus on rasvaton tai 1 % rasvaa sisältävä maito, piimä, vesi tai kivennäisvesi. Sokeroidut ja happamat juomat eivät kuulu suosituksissa jokapäiväiseen käyttöön. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.) Virvoitusjuomat ovat kuitenkin nuorten käytössä päivittäin. Tutkimuksen mukaan 8 % nuorista ilmoitti käyttävänsä virvoitusjuomia välipalana tai muuten päivittäin. Energiajuomia kertoi juovansa 4 % nuorista päivittäin, joka välipalana tai muuten vaan. (Tilles-Tirkkonen 2016, 34.)

Ulkoapäin tulevat vaikutukset nuoren ruokatottumuksiin

Nuoret hakevat tietoa asioista sosiaalisesta mediasta. Myös ravintoon liittyvää tietoa on saatavilla paljon. Tällä on suuri vaikutus nuoriin, joilla ei vielä ole kaikkia valmiuksia erottaa oikeaa ja väärää tietoa toisistaan. (Paunu, 2012, 14.) Ihminen tekee ruokaa koskevia päätöksiä yleisesti kahdella eri menetelmällä joko automaattisesti tai reflektiivisesti. Automaattiinen ajattelu tuottaa päätöksiä, joissa ei oteta huomioon syy-seuraussuhteita. Tämän vuoksi automaattinen ajattelu tuottaa herkästi nautintoon kallistuvia päätöksiä. Reflektiivisessä ajattelussa päätökset ovat tietoisia ja harkittuja. Näitä päätöksiä ohjaa usein henkilön omat arvot, uskomukset ja päämäärät. Reflektiivistä ajattelua, joka vaatii kognitiivisia resursseja, häiritsee usein väsymys, nälkä tai kiire. (Rantala ym. 2020, 16.) Perheen ruokatottumuksilla on suuri vaikutus nuoren kehityksessä ja valinnoissa koskien ruokaan kohdistuvia valintoja. Kaikki aikuiset nuoren elämässä ovat arvoillaan, asenteillaan ja

omilla ruokailutottumuksillaan esimerkkinä nuorelle. Nuorten kanssa elävät aikuiset ovat vastuussa siitä, että terveelliset ruokaa koskevat valinnat ovat tehty helpoiksi ja ovat saatavilla. (Elintavat ja ravitsemus 2021.) Myös koherenssin tunteella ja itsetunnolla on vaikutusta elintarvikevalintoihin. Nuorilla, joilla on vahva koherenssin tunne ja hyvä itsetunto, tekevät parempia elintarvikevalintoja kuin ne nuoret, joilla koherenssin tunne on heikompi ja itsetunto on huono. (Tilles-Tirkkonen 2016, 35.) Pirjo Tuovila kertoo näin käsikirjoituksessaan, joka liittyy ruuan merkitykseen sijaishuollossa, että ruualla on terapeuttinen merkitys sijoitettujen nuorten elämässä. Ruoka symbolisoi huolenpitoa ja hengissä selviytymistä. Varhaiset kokemukset ja vaille jäämisen tunteita voidaan korjata ruokailun keinoin. Nuori voi tuntea uudenlaista turvaa ja huolenpitoa, kun ruokailuun on suhtauduttu kunnioituksella ja vakavuudella. Ruokaa tulee olla saatavilla säännöllisesti ja sitä tulee tehdä riittävästi. Kokkailua kannattaa tehdä yhdessä ja valmistaa säännöllisesti nuorten herkkuruokia. Jos nuorella on ahdistavia kokemuksia nukkumaan menon kanssa, on hyvä valmistaa tällöin iltapala, jossa on huomioitu nuoren erityismieltymykset. Ruokaa ei tule käyttää rangaistuskeinona ja vaikeiden asioiden käsittelyt kannattaa jättää ruokailutilanteiden ulkopuolelle. (Metsälä ym. 2012, 38.)

3.3 Puhtaus terveyden edellytyksenä

Omasta hygieniasta huolehtiminen on tärkeää monesta syystä. Puhtaus tuo itselle hyvää oloa, toiset ihmiset viihtyvät peremmin omasta hygieniasta huolehtivan kanssa ja puhtaus on edellytys terveydelle. Käsien pesusta huolehtiminen auttaa ehkäisemään flunssaa ja muita tauteja. On tärkeää, että käsien pesusta tulee rutiini ulkoa sisälle tullessa, ruokailemaan alkaessa ja wc-käyntien yhteydessä. (Käsien pesu ja yskiminen 2021.)

Hygienia on kokonaisvaltaista huolehtimista omasta puhtaudesta. Siihen sisältyy suun hyvinvointi, ihon hyvinvointi ja säännöllinen peseytyminen. Murrosikä alkaa tytöillä yleensä 8-13 -vuoden iässä. Silloin alkaa rintojen kasvu ja häpykarvojen kasvu. Murrosikään liittyy myös kasvupyrähdys. Ensimmäiset kuukautiset alkavat yleensä 10–14 vuoden välillä. (Jalanko 2021a.) Pojilla murrosikä alkaa yleensä noin 9–13 vuoden välillä. Tällöin kivekset ja sen jälkeen penis alkavat kasvaa. Myös sukuelinten karvoitus ja pituuspyrähdykset kuuluvat murrosikään. Parran kasvu ajoittuu yleensä myöhäiseen vaiheeseen eli armeijaikään. Äänenmurros tapahtuu aikaisemmin, kun kurkunpää, kurkunpään lihakset ja kilpirusto kasvavat. (Jalanko 2021b.) Varsinkin murrosikäisenä hien tuotannon kehittyminen antaa vielä paremman syyn peseytyä usein ja vaihtaa vaatteet sekä vuodevaatteet puhtaisiin. Tämä estää hien hajun tarttumasta vaatteisiin. Murrosiässä iho alkaa rasvoittumaan ja sen hoito tarvitsee uudenlaista huomiota. Oikeanlaisen rasvauksen lisäksi ihon kuntoon vaikuttavat muut elintavat kuten ravinto, uni ja liikunta. (Hyvinvointi ja terveys 2021b.) Säännöllinen

ateriarytmi on yksi merkittävä tekijä hygienian ylläpidossa, sillä sen ansiosta esimerkiksi hampaat pysyvät paremmassa kunnossa kuin jatkuvalla napostelulla. Säännöllisen ateriarytmin ansiosta ateriakoot pysyvät kohtuullisina ja samalla sokeripitoisten ruokien napostelu vähenee. Tämä auttaa vähentämään hampaisiin kohdistuvaa rasiitusta eli happohyökkäyksiä. Tästä seuraa hampaiden vähentyvä reikiintyminen. Suun puhtaudesta huolehtiminen estää pahaa hajua ja makua suussa. (Lyytikäinen & Raulio 2020.) Hampaiden terveyden kannalta sokeristen ja happamien juomien jokapäiväistä käyttöä ei suositella, sillä varsinkin hapan aiheuttaa hammaseroosiota (Helenius-Hietala 2019).

3.4 Nukkuminen voimanlähteenä

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Iänmukaisesti yöunen kestoksi suositellaan 13-vuotiaalle 9–11 tuntia ja 14–17-vuotiaalle 8–10 tuntia (Partonen 2020). Myös nukkumisen ajankohdalla on merkitystä ei vain nukutuilla tunneilla. Urrila ym. (2017) havaitsivat tutkiessaan 14-vuotiaita koululaisia, että nuoren myöhäinen nukkumaanmeno ja lyhyt yöuni ovat yhteydessä nuoren aivojen kypsymiseen. Tutkimustulosten mukaan riittämätön yöuni vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, joten terveellinen uni-valve-rytmi auttaa nuoria selviytymään koulunkäynnistä paremmin.

Murrosikäisen nuoren unen tarve on noin 10 tuntia joka yö, niin arkisin kuin viikonloppuisin (Unen tarve). Hormonien vaikutus voi siirtää nukahtamista myöhemmäksi ja tämän vuoksi aamuväsymys on yleistä. Tämä johtuu juuri liian myöhäisestä nukkumaanmenosta. (Nuoren nukkuminen 2021.) Unentarve lisääntyy, jos nuorella on menossa rankka opiskelujakso ja muisti on kuormittunut. Samoin kuin aktiivisesti harrastuksissa liikkuvat tarvitsevat vastapainoksi unta ja lepoa. (Unen tarve 2021.)

Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset - Kouluterveyskyselyn tuloksissa lastensuojelulaitoksissa asuvilla nuorilla kuudella kymmenestä oli kokemuksia nukahtamisvaikeuksia vähintään kerran viikossa (Ikonen ym. 2020, 19). Iltaisin tulisi olla riittävästi aikaa varattuna rauhoittumiselle. Riittävällä unella on terveydellisiä vaikutuksia ja samalla se auttaa pysymään virkeänä. Päivällä saadut tiedot ja opitut taidot saadaan siirtymään unen aikana muistijäljeksi aivoihin. Nukkuminen on tärkeä voimanlähde nuorelle jo pelkästään fyysisen kasvun vuoksi. (Unen tarve.)

Unikukkasessa (Kuvio 2) on havainnollisesti lyhyesti keinoja, kuinka päästä ajoissa nukkumaan. Nuoren kanssa tulisi sopia yhdessä säännöt nukkumisesta. Herääminen on helpompaa, kun nuorella on säännöllinen päivärytmi. Kahden tunnin poikkeamalla on jo iso vaikutus rytmiin. Herääminen on helpompaa, kun noudattaa säännöllistä rytmiä. Muutamaa tuntia ennen nukkumaanmenoa tulisi välttää kaikkia kofeiinipitoisia juomia sekä kahvia. Täytyy

kuitenkin huolehtia, ettei ole nälkä. Hyviä iltapaloja ovat hedelmät, vihannekset, viili, jogurtti tai voileipä. Elektroniikka kannattaa jättää suosiolla pois sängystä. Jos nuorella on kiusaus katsella öisin puhelinta, niin suositeltavaa olisi jättää puhelin sijaitsemaan toiseen huoneeseen. Jos mieltä painaa jokin asia, olisi niistä hyvä keskustella vanhemman tai muun aikuisen kanssa. Uni tulee helpommin, kun ongelmat ovat selvinneet. Kannattaa pyrkiä rentoutamaan ja miettiä mukavia asioita. Huoneessa viihtyy paremmin, kun lämpötila on sopiva (18–20 astetta) ja huone on tarpeeksi pimeä. Jos uni ei tahdo tulla ja on pyörinyt jo noin 15 minuuttia. Voi kokeilla nousta vuoteesta, rentoutua ja kirjoittaa esimerkiksi paperille mielessä pyöriviä asioita tai lukea kirjaa. (Nuoren nukkuminen 2021.)



Kuvio 2. Unikukkanen

Yhdessä nuorten kanssa sovitut säännöt sitouttavat heitä noudattamaan niitä paremmin. Murrosikään kuuluu olennaisesti kapinointi sääntöjä vastaan, joka kuuluu nuorten kehitysvaiheeseen. Aikuisten tehtävänä on asettaa rajoja, joita nuori tarvitsee. Rajojen asettaminen tuo nuorten elämään turvaa ja helpottaa elämään kaikkien kanssa. Jos nuorella on vaikeuksia noudattaa sovittuja sääntöjä, hänen käyttäytymistään ei tule hyväksyä. Nuorelle tulee näyttää kuitenkin, että hänet hyväksytään ja hänestä välitetään, vaikka hän olisikin rikkonut sääntöjä. (Nuoren nukkuminen 2021.)

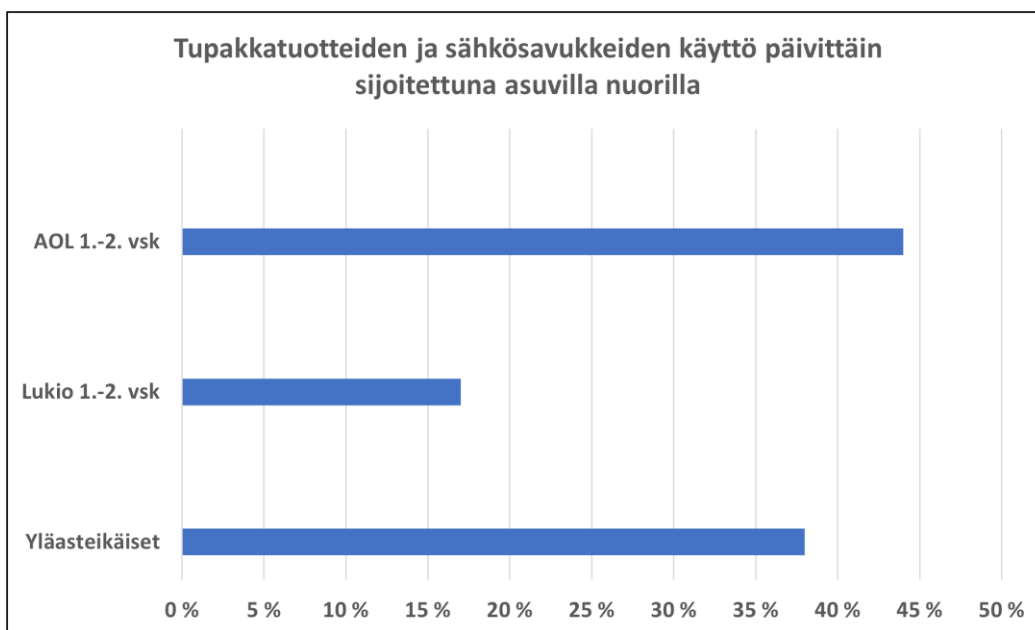
3.5 Päihteiden vaikutus nuoreen

Päihde

Päihde on alkoholipitoinen aine, huumausaine, päihdyttävä lääke tai muu päihtymiseen käytettävä aine. Myös tupakkatuotteita koskevat samat säännökset kuin päihteitä. (Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 2§.) Nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojellaan päihteiden haitoilta lainsäädännön avulla. Saatavuutta rajoitetaan myyntikielloilla ja kriminalisoinnilla. Alkohol- ja tupakkatuotteet ovat kiellettyjä alle 18-vuotiailta. Tupakkatuotteita ei saa myydä, luovuttaa tai välittää alaikäiselle. (Tupakkalaki 549/2016, 53 §.) Alkoholi-juomia ei saa myydä eikä luovuttaa alle 18-vuotiaalle (Alkoholilaki 1102/2017, 37§). Huumausaineet ovat laittomia Suomessa, joten niiden hallussapito on kiellettyä myös täysi-ikäiselle (Rikoslaki 39/1889, luku 50 1§).

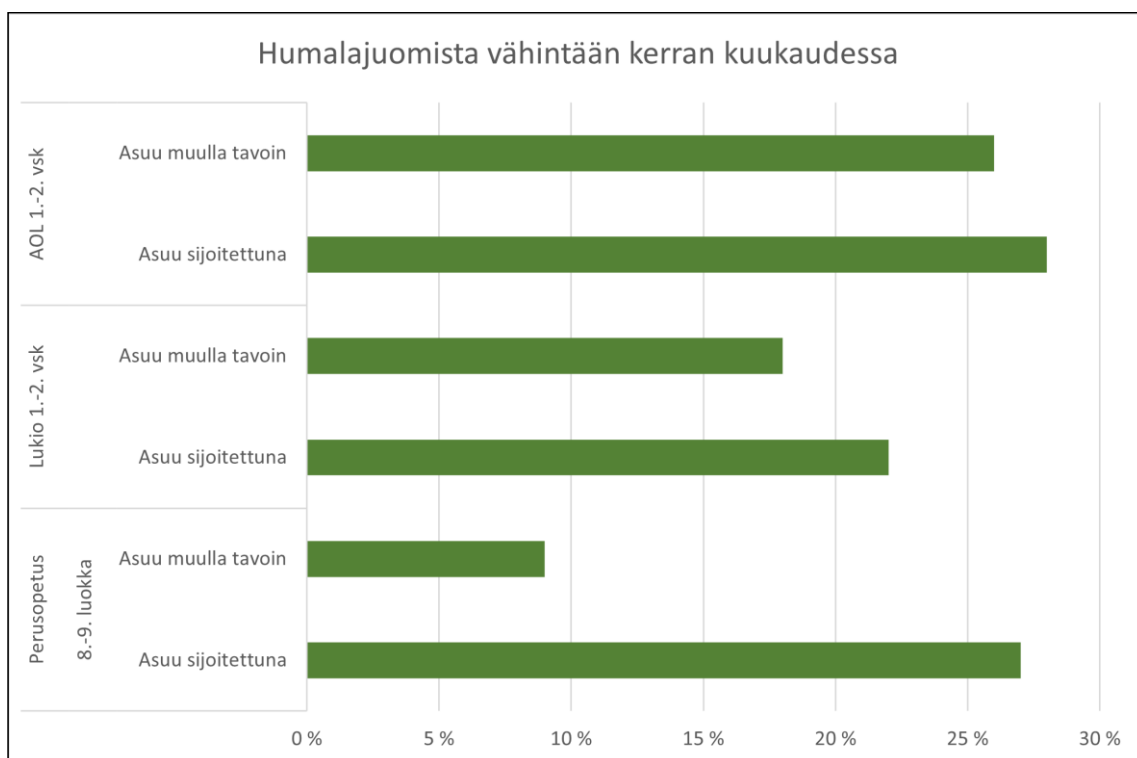
Alkoholin ja tupakkatuotteiden käyttö

Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset -Kouluterveyskyselyn tuloksia tutkimuksessa kartoitettiin sijoitettujen lasten hyvinvointia. Tutkimus on toteutettu osana Kouluterveyskyselyä vuonna 2019. Sijoitettuna asuvien nuorten elintapoja kartoitettaessa selvisi, että päihteiden ja tupakkatuotteiden käyttö oli heillä yleisempää kuin muulla tavalla asuvilla ikätovereilla. Kuviossa (Kuvio 3) on esitetty prosentuaalisesti kuinka suuri osa Kouluterveyskyselyyn 2019 vastanneista sijoitettuna asuvista nuorista käytti tupakkatuotteita tai sähkösavukkeita päivittäin. (Ikonen ym. 2020, 19.)



Kuvio 3. Tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden käyttö (mukailtu THL 2019, Ikonen ym. 2020, 19 mukaan)

Nuorten humalajuomista vertailtaessa Kouluterveyskyselyn 2019 vastauksista erityisesti huomiota herättää perusopetuksessa 8–9 luokilla olevien nuorten alkoholinkäyttö. Sijoite-
tuista nuorista tässä ikäluokassa tosi humalaan itsensä joivat vähintään kerran kuukau-
dessa 27 prosenttia kun muulla tavoin asuvista nuorista näin teki ainoastaan 9 prosenttia.
Lukio ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla nuorilla humalajuomista esiintyi melkein
yhtä paljon riippumatta asumismuodosta. Kuviossa (Kuvio 4) on esitetty, kuinka monta pro-
senttia Kouluterveyskyselyyn 2019 vastanneista nuorista joi itsensä humalaan ainakin ker-
ran kuukaudessa. (Ikonen ym. 2020, 20.)



Kuvio 4. Sijoitettuna tai muulla tavoin asuvien nuorten humalajuomista vähintään kerran kuukaudessa (mukailtu THL 2019, Ikonen ym. 2020, 20 mukaan)

Huumausaineiden käyttö

Huumaavien aineiden kokeilut ovat jokseenkin yleisiä sijoitettujen lasten kohdalla. Koulu-
terveyskyselyn 2019 mukaan kannabista vähintään kerran oli kokeillut 27–37 prosenttia si-
joitettuna asuvista nuorista ollen riippuvainen millä luokka-asteella vastaaja oli. Jos verra-
taan muulla tavalla asuviin ikätovereihin niin määrä on melko suuri. Muulla tavalla asuvilla
kannabiskokeiluja oli 8–19 prosentilla riippuen vastaajan luokka-asteesta. Myös muiden
huumausaineiden kuin kannabiksen kokeiluja löytyi sijoitettuna asuvilta nuorilta melko ylei-
sesti. Yleisimmin päihtymistarkoituksessa käytetty aine oli lääkkeet sekä alkoholin ja lää-
kkeiden sekakäyttö. Sijoitettuna asuvista nuorista noin 14 prosenttia oli kokeillut kovia

huumeita. Huomionarvoista on myös se, että lastensuojelulaitoksessa asuvilla nuorilla oli huumaavien aineiden kokeiluja selvästi yleisemmin kuin sijaisperheessä asuvilla. (Ikonen ym. 2020, 19–20.)

Päihteet eivät sovi nuorelle

Päihteiden käytön kohdalla nuorten suositus on nollatoleranssi. Alkoholiongelmaisen käypä hoito -suosituksen mukaan alle 18-vuotiaiden alkoholinkäyttö on aina riskikäyttöä, heille ei voi määrittää turvallisen käytön rajaa. Nuorena aloitettu humalahakuinen juomakäyttäytyminen lisää tulevaisuudessa päihdehäiriöiden riskiä. Nuoret usein juovat humalahakuisesti ja siksi myös alkoholimyrkytykset sekä hypoglykemia ovat heillä terveysriskeinä. (Alkoholiongelmaisen hoito 2018.)

Nuoren aivot eivät kestä alkoholia samalla tavalla kuin aikuisen aivot. Mitä myöhempään nuoren alkoholikokeilu siirtyy sen parempi aivoterveydelle. Varsinkin nuoren humalahakuisen juominen vahingoittaa ja vaurioittaa aivoissa valkean aineen ratoja. (Penttilä 2013.) Winters & Arria (2011) kuvaavat tutkimustuloksia, jotka viittaavat siihen, että päihteiden käyttö vaikuttaa haitallisesti oppimiseen nuorilla, etenkin jos käyttö on runsasta ja toistuvaa. Ikonen ym. (2020, 19) mukaan yläasteikäisistä sijoitettuna asuvista nuorista yli neljännes joi itsensä tosi humalaan ainakin kerran kuukaudessa. Tämä on erittäin huolestuttavaa, koska Penttilän (2013) mukaan alle 15-vuotiaana alkoholikokeilut aloittaneilla on paljon suurempi riski alkoholiriippuvuuden kehittymiseen kuin niillä nuorilla, jotka odottavat täysi-ikäisyyteen ennen kuin kokeilevat alkoholia. Nuorena aloitetut alkoholikokeilut vaikuttavat nuoren aivoihin ja oppimiskyky sekä muisti voi heikentyä jopa pysyvästi. Winters & Arria (2011) toteavat, että terveyttä ajatellen turvallisinta nuorille on pidättäytyä kaikesta päihteiden käytöstä aivojen vielä kehittyessä

Päihdekasvatus

Nuorten päihteiden käyttöön voidaan vaikuttaa kasvattamalla tietoisuutta päihteistä ja niiden käytön riskeistä. Nuorille ei tule saarnata ja paasata auktoriteetti johtoisesti päihteistä. Vaan avoimesti jakaa tietoa ja antaa nuorille mahdollisuus pohdiskella päihdekysymyksiä. Nuoria kannustetaan päihteettömyyteen ja kerrotaan päihteiden olevan riski terveydelle ja hyvinvoinnille. (THL 2021d.) Toisaalta Ulmasen (2020, 33) Pro gradu -tutkielman mukaan muutaman nuoren kohdalla huumausaineista puhuminen sekä päihdevalistus herättivät sekä kasvattivat houkutusta huumausaineita kohtaan. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on ehkäisevän päihdetyön valtakunnallinen asiantuntija järjestö. Yksi järjestön tehtävistä on tarjota päihdekasvatusta nuorille. Päihdekasvatuksen tavoitteena on suojella nuoria päihteiden haitoilta. Nuorille annettavan päihdekasvatuksen on tärkeä pohjautua tutkittuun tietoon. Tutkittua tietoa päihteiden lääketieteellisistä terveysvaikutuksista sekä ihmisten

kokemuksiin perustuvaa tutkimustietoa on saatavilla. Kokemusasiantuntijoiden selviytymistarinat herättävät tunteita ja saattavat kuulostaa nuorten mielestä jopa sankaritarinoilta. Nuorille suunnatun päihdekasvatuksen tulee perustua ammattilaisen antamana tutkittuun tietoon ja tällöin kokemusasiantuntijoiden käyttöä ei nuorille suositella. Päihdekasvatuksessa on tärkeä rooli avoimella keskustelulla ja kunnioittavalla vuorovaikutuksella. Päihdekasvatusta parhaimmillaan on avoin keskustelu ja eri näkökulmien tarkastelu arvostelematta ja leimaamatta toisen valintoja. (Päihdekasvatus 2022.)

3.6 Mielenterveyden vaikutus hyvinvointiin

Mielenterveys on World Health Organization (2018) mukaan hyvinvoinnin tila, jossa yksilö pystyy hahmottaan omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvista haasteista sekä pystyy työskentelemään ja osallistumaan oman yhteisönsä toimiiin. WHO:n mukaan ei ole terveyttä ilman mielenterveyttä.

Mielenterveys on osa nuoren kokonaisvaltaista terveyttä. Mielenterveyttä ei voi erottaa omaksi osa-alueeksi terveydessä vaan toimet, joilla edistetään terveyttä vaikuttavat positiivisesti myös mielenterveyteen. Hyvä mielenterveys on elämänlaatua tukeva voimavara ja sillä on suuri merkitys nuoren toimintakykyyn. (Vorma ym. 2020, 12.)

Kasvu ympäristöllä on pitkäkestoisia vaikutuksia nuoren elämään, jotka vaikuttavat aina aikuisuuteen asti. Kumpulainen ym. (2016) ovat todenneet, että mielen kehitykselle luodaan perusta lapsuudessa ja nuoruudessa. Lapsuudessa korostetaan ihmissuhteissa esiintyneiden varhaisten kokemusten merkitystä mielenterveyden kehityksessä. Mielen ja aivojen kehitys on ensimmäisinä elinvuosina aina kolmeen vuoteen asti poikkeuksellisen nopeaa. Nuoruusiässä tapahtuu aivojen kypsyminen ja nuoruuden aikaisilla tapahtumilla ja elämäntavoilla on vaikutusta koko ihmisen elämään.

Nuoret alkavat kiinnostua uusista kokemuksista. Uusien kokemusten ja kiinnostusten myötä nuoren elinpiiri laajenee ja nuoret saattavat altistua negatiivisille kokemuksille. (Kumpulainen ym. 2016.) Altistumiseen vaikuttaa se, että tunteiden säätelyjärjestelmät eivät ole vielä kehittyneet samassa tahdissa nuoren kokemushakuisuuden kanssa (Lapsen aivojen ja tunteiden säätelyn kehitys 2017, 27). Nuoret tarvitsevat aikuisen läsnäoloa ja huolenpitoa kasvaakseen kognitiivisilta- ja tunnetaidoiltaan kyvykkäiksi aikuisiksi (Kumpulainen ym. 2016).

Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset -Kouluterveyskyselyn 2019 mukaan joka neljäs sijoitettuna asuva nuori oli kokenut viimeisen kahden viikon aikana mielialaan liittyviä ongelmia. Mielen hyvinvoinnin haasteet ovat myös yleisempiä sijoitettuna asuvilla nuorilla kuin muulla tavalla asuvilla ikätovereilla. (Ikonen ym. 2020, 18.) Nuoren mielenterveyden kannalta asuinpaikka ei varmasti ole se oleellinen tekijä, vaan sijoitukseen

johtaneet syyt. Mielen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttaviin tekijöihin pyritään sijaishuollossa vaikuttamaan. Sinkkosen (2018) mukaan lapsi, joka tulee sijaishuollon piiriin, on yleensä joutunut kokemaan asioita, jotka haittaavat mielenterveyden hyvää kehitystä. Sijoitetun nuoren psyykinen oirekuva voi olla moninainen ja traumat aiheuttavat usein kroonista stressitilaa. Kaikki nuoret tarvitsevat suojaavia tekijöitä hyvän mielenterveyden kehittämiseksi. Sijoitetuilla lapsilla tuen tarve mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi on erittäin suuri heidän joutuessaan luopumaan primaariperheestään.

Mielen hyvinvointiin vaikutetaan riittäväällä unella, terveellisellä ruoalla, liikunnalla, päihteettömyydellä ja sosiaalisilla suhteilla (Mielenterveystalo). Ihmisen elämä on onnellisempaa ja tasapainoisempaa, jos hänellä on mahdollisuus toteuttaa itseään ja tehdä miellyttäviä asioita (Sadeniemi ym. 2021, 14). Nuoren mielekkäät harrastukset mahdollistavat onnistumisen kokemuksia ja itsetunnon kehitystä. On tärkeää taata nuorille kehitystä edistäviä harrastuksia mielenterveyden positiivisen kehityksen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta. (Vorma ym. 2020, 21-22.)

3.7 Nuoren sitoutuminen hyvinvointia lisääviin elintapoihin

Suomessa kärsitään elintapasairauksista, jotka johtuvat yleensä vähäisen liikunnan epäterveellisen ravitsemuksen sekä tupakoinnin ja päihteiden käytön aiheuttamista ongelmista. Yleisesti suomalaiset tietävät mikä on terveellistä, mutta tieto ei yksinään riitä motivaatioksi terveelliseen käyttäytymiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 170.)

Motivaatio on käyttäytymistä liikkeelle paneva, ylläpitävä ja tavoitetta kohti suuntaava voima. Motivaatiolle keskeistä on aktiivinen toiminta haluttuun suuntaan. (Hietakari 2019, 3.) Motivaatio tarvitsee syntyäkseen motiivin ja kiinnostuksen, joka suuntaa toiminnan tavoittelemaan tätä. Ralf Schwarzerin (2008) terveystoiminnan prosessimallin mukaan muutosmotivaation vaikuttaa pystyvyys ja tulosodotukset (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 173).

Jotkut lapset ovat oppineet rangaistuksen tai mitätöinnin pelossa ohjaamaan toimintaansa niin, että asioita on parempi välttää kuin tavoitella. Jos pelkää liikaa epäonnistumista, ei uskalla myöskään yrittää mitään. (Sadeniemi ym. 2021, 36.) Se että toisella lapsella tuntuu olevan motivaatiota oppia uutta ja lähteä innolla kohti uusia haasteita voikin johtua onnistumisen ilosta. Toisen lapsen kohdalla ei niinkään ole kyse motivaation puutteesta vaan epäonnistumisen pelosta. Motivaatioon liittyy voimakkaasti tunnelataus, jos lapsen pyrkimyksenä on välttää epäonnistumisia ja niistä kumpuavia negatiivisia tunteita ei tavoitteitakaan uskalleta lähteä toteuttamaan. Jo varhaisvuosien aikana lapselle syntyy kuva omasta pystyvyydestään ja kyvyistään. (Laitinen 2021, 18,98.) Elintapamuutokseen tähdättäessä vuorovaikutuksessa lähdetään henkilön vahvuuksien tunnistamisesta ja niiden kirkastamisesta.

Ei etsitä vikoja vaan tuodaan esille jo olemassa olevia myönteisiä asioita terveyden kannalta. Pystyvyyden vahvistaminen ja jo olemassa olevien hyvien asioiden lisääminen saa aikaan uskoa elintapamuutoksen onnistumiseen. Kannustus sekä ympäristön hyväksyntä ja tuki parantaa nuoren muutosmotivaatioita. Aiemmistä epäonnistumisista on myös hyvä keskustella, usein syynä on jotain muuta kuin nuoren kyvyttömyys. Myös mahdollisista rep-sahduksista on hyödyllistä keskustella etukäteen ja miettiä kuinka toimia sen uhatessa. Nuorelle on hyvä sanoittaa, että rep-sahduksetkin kuuluvat elämään, eikä elintapamuutos projekti siihen kaadu. Huomioidaan edistyminen ja kehdutaan nuorta terveellisistä valinnoista. Se kannustaa jatkamaan, pystyvyyden tunne kasvaa ja elintapamuutoksesta voi tulla pysyvää. (Tusa 2020.)

Terveyskäyttäytymiseen ja elintapamuutokseen tähtäävällä toiminnalla parhaaseen tulokseen päästään ulkoisten tavoitteiden sijaan asettamalla omaehtoisia tavoitteita. Viestinnällä, joka vetoaa vain terveysriskeihin ja pelotteluun ei saavuteta niin hyviä tuloksia kuin myönteisellä viestinnällä. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 174, 179.) Toivanen (2016, 28) on tutkinut Pro gradu -tutkielmassaan nuorten käsityksiä ohjausmateriaaleista, joita käytetään terveyden edistämiseksi. Yksi tutkimuskysymyksistä oli, että millainen ohjausmateriaali on nuorten mielestä kiinnostava ja hyvä. Tutkimuksen osallistajat olivat peruskoulun 9. luokan oppilaita. Nuoret olivat saaneet terveyden edistämiseen liittyviä ohjausmateriaaleja, joissa oli käsitelty terveydenhoitoa, ravintoa, liikuntaa, seksuaaliterveyttä sekä suun terveydenhoitoa. Nuorten mielestä hyvässä ohjausmateriaalissa on huomioitu kohderyhmä. Tieto on terveellisiin elintapoihin aktivoivaa ja kohderyhmälle suunnattua. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyvässä terveyskasvatusoppaassa on monipuolisesti tutkittua tietoa nuoren terveyttä kohentavista valinnoista. Terveyskasvatusoppaassa on tilaa nuoren omille merkinnöille ja mahdollisuudelle asettaa tavoitteita oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Nuori saa itse määrittellä tulosodotukset tekemälleen elintapamuutokselle. Näin fokus on nuoren omassa hyvinvoinnissa, eikä tavoitteet ole ulkoapäin saneltuja. Elorannan & Virkin (2011, 62) mukaan sitoutumisen kannalta keskeisintä on motivaatio. Motivaation syntymisen kannalta tärkeintä on itselle merkittävä tavoite.

3.8 Nuorta motivoiva ohjaaminen

Elintapamuutos tarkoittaa, että opitaan ja omaksutaan uusia käyttäytymismalleja ja vanhoista tavoista luovutaan (Absetz & Hankonen 2011). Motivoiva haastattelu on hyväksi havaittu vuorovaikutusmenetelmä, jolla vahvistetaan motivaatiota elintapamuutokseen (Järvinen 2020). Motivoiva haastattelu ohjausmenetelmänä vaatii pienen panostuksen, sopii kaikkiin muutosta vaativiin elintapoihin ja on vaikuttava menetelmä useimpien ihmisten kohdalla (Absetz & Hankonen 2011). Motivoivan haastattelun pääpiirteet esitetään kuviossa

(Kuvio 5). Motivoivan haastattelu tavoitteena on, että ohjattava itse tuo ajatuksensa esille ja on aktiivinen keskustelussa, tähän pyritään avoimien kysymysten avulla. Ohjaajalla on keskustelussa refleктоivan kuuntelijan rooli. Annetaan ohjattavan löytää itse motivaatiota ja vahvistetaan tätä. Lopulta tehdään suunnitelma, joka sopii ohjattavan tarpeisiin ja on hänen omista tavoitteistaan ja arvoistaan lähtöisin. Motivoivassa haastattelussa ohjaus tapahtuu huomaamatta, ohjaaja luo raamit keskustelulle ja ohjattavat motivoituvat omassa tahdissaan. (Järvinen 2020.)



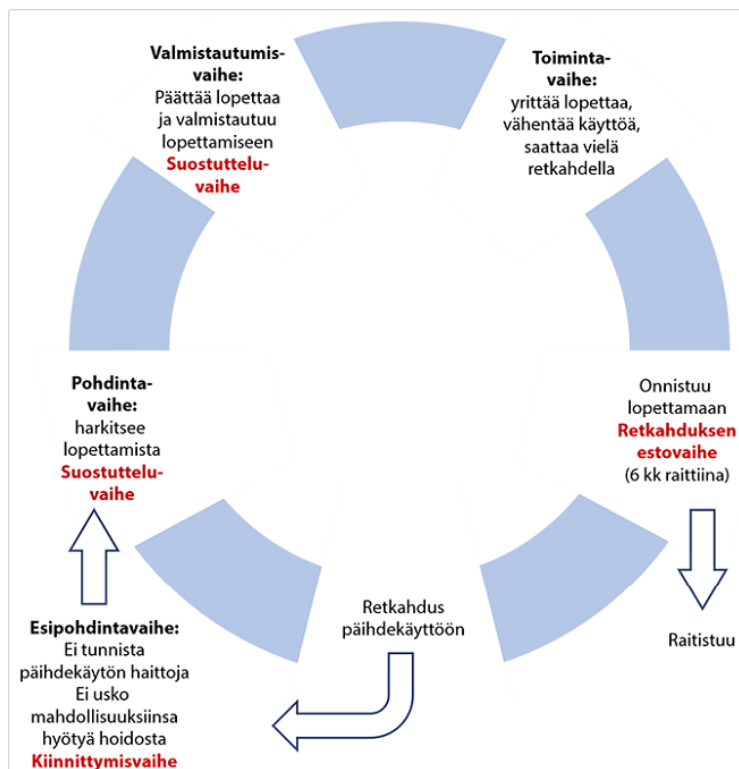
Kuvio 5. Motivoivan haastattelun pääpiirteet (Järvinen 2020)

Ohrankämnenen ym. (2021) mukaan motivoiva haastattelu on parhaiten toimiva ohjaustapa vähentämään nuorten tupakointia. Parkkisen ym. (2021) mukaan elintapaohjauksella on merkitystä nuoren motivoitumisessa muutokseen. Motivoiva haastattelu on koettu hyväksi ohjauskeinoksi lisäämällä motivaatioita ja positiivista ajattelua. Motivoivan haastattelun positiivisena elementtinä on hyvä vuorovaikutus nuoren kanssa. Sosiaalinen tuki on nuorelle tärkeää sekä lisää muutoksen vaikuttavuutta. Ohjauksessa voidaan kiinnittää huomiota lempeään kohtaamiseen ja saumattomaan yhteistyöhön.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen keräämän Kouluterveyskyselyn 2021 mukaan perusopetuksen 8. ja 9. luokilla opiskelevista tytöistä ylipainoisia on 15,5 prosenttia ja pojista 18 prosenttia. Lukiossa opiskelevilla ylipainoisten nuorten osuus oli samaa luokkaa kuin perusopetuksessa olevilla. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä 24,4 prosenttia oli ylipainoisia ja pojista 26,6 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2021.) Lihavuus Käypä hoito -suositusten mukaan painonnousun ehkäiseminen on helpompaa kuin jo nousseen painon pudottaminen. Nuoren ohjaaminen suotuisten elintapojen noudattamiseen tapahtuu

paremmin, kun huomioidaan yksilölliset tarpeet, valinnanvapaus ja motivoidaan ja ohjataan asiakaslähtöisesti. Jos vaan moralisoidaan lihomisen negatiivisista terveysvaikutuksista ja epäterveellisten elintapojen haitoista ei päästä niin hyvin tuloksiin. Elintapaohjaukseen tulee kiinnittää huomiota, jotta se on hyvinvointia kokonaisvaltaisesti tukevaa, monipuolista ja yksilöllistä. (Duodecim 2021.)

Nuorten elintapaohjauksessa päihteettömyyteen, voidaan käyttää apuna muutosvaihemallia. Motivoivan haastattelun menetelmällä voidaan selvittää missä muutosvaiheen kohdassa nuori on nyt menossa. Ohjausta ja motivointia voidaan kohdentaa juuri oikeaan muutosvaiheeseen. Kuviossa (Kuvio 6) on esitetty muutosvaihemalli. (Niemelä 2018.)



Kuvio 6. Muutosvaihemalli (Mueser ym. 2003, Niemelän 2018 mukaan)

Jos nuori on kiinnittymisvaiheessa, voidaan keskittyä päihteettömyyden hyötyjen pohdintaan. Päihteen käytön välttäminen ja elintapamuutoksen pohtiminen voisivat olla hyviä realistisia tavoitteita tässä kohtaa, vaikka päätavoitteena on päihteettömyys. Suostutteluvaiheessa luodaan uskoa ja vahvistetaan pystyvyyden tunnetta. Nuorta kannustetaan päihteettömyyteen ja motivoidaan muutokseen. Voimistetaan tavoiteltavan ja nykyisen tilan ris-tiriitaa. Nuoren kanssa mietitään mukavaa tekemistä vapaa-ajalle ja pyritään irrottautumaan kaveripiiristä, jossa käytetään päihteitä. Retkahduksia saattaa vielä tulla, mutta ne ovat osa uuden elintavan oppimista ei epäonnistumista. Jokaisesta retkahduksesta voi selvitä ja oppia uusia keinoja välttää tulevia retkahduksia. Kun nuori on päässyt päihteen

käytöstä eroon ja ollut pidempään käyttämättä tulee niin kutsuttu retkahduksen estovaihe. Nuoren päihteetöntä toimintaa tulee vahvistaa. Kannustetaan opiskeluissa, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. On tärkeää, että nuorella on edelleen mahdollisuus tukeen ja hänen päihteettömyyttään vahvistetaan ohjauksen keinoin. Lisätään tietoisuutta päihderiippuvuudesta ja vahvistetaan keinoja selviytyä mahdollisista retkahdustilanteista. Motivaatiota pysyä raittiina voidaan vahvistaa motivoivan haastattelun menetelmien avulla. (Niemelä 2018.) Toisaalta Martela (2013, 18-19) korostaa ympäristön vaikutusta siihen kuinka ihminen toimii. Ympäristö ohjaa toimintaa huomaamatta ja tekee toisen toiminnan vaikeammaksi ja toisen helpommaksi. Päihderiippuvuuden hoidossa tärkeää on myös ympäristön muokkaaminen tukemaan päihteettömyyttä. Oikeanlainen ympäristö ohjaa ihmisen toimintaa huomaamatta. Jos päihderiippuvaisen ympäristöstä ei tule houkutusta tai mahdollisuutta käyttää päihteitä ei tarvitse tehdä valintaa päihteettömydestä. Ulmasen (2020, 48) tutkimuksen mukaan se, että sijaishuollossa ei tarjottu nuorelle vaihtoehtoista tekemistä päihteiden käytön tilalle ajoi osaltaan nuoret takaisin päihteiden pariin ja motivaatiota päihteettömyydelle ei päässyt syntymään. Tämä vahvistaa Niemelän (2018) näkemystä vapaaajan mielekkään tekemisen ja päihteettömän ystäväpiirin positiivisesta vaikutuksesta päihteettömyyteen. Ulmasen (2020, 53) tutkimuksen mukaan nuoren päihteettömyyteen sijaishuollossa tähtäävä päihdehoito ja kuntoutus vaativat onnistuakseen nuoren vapaan liikkumisen rajoittamista ja jatkuvaa aikuisen valvontaa. Tämä taas vahvistaa Martelan (2013, 18) näkemystä niin fyysisen kuin sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta päihteettömyyteen.

4 Oppaan toteutus

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Tuulenpesäkodin kanssa. Lastensuojelulaitokselta on tullut tarve tuottaa nuorille suunnattu tietopaketti terveystieteistä, joka toteutettiin toiminnallisen opinnäytetyömallin mukaisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö tuotetaan ammatillisessa ympäristössä, jolta on tullut tarve käytännön ohjeelle, ohjeistukselle tai oppaalle. Tällä pyritään kehittämään opiskelijoiden ajattelua ja ammatillista osaamista, jotta he osaavat työstää vastaavia hankkeita työelämässä. (Salonen 2013, 5–6.)

Toiminnallinen opinnäytetyö lähtee etenemään ideasta, joka tarvitsee lisää tietoa aihealueesta. Toiminta etenee loogisesti aihevalinnan rajauksesta suunnitelmalliseen ja organisoituun työskentelyyn yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö etenee dialogisesti yhteistyökumppanin kanssa, jossa keskustellaan, arvioidaan, pohditaan ja vastaanotetaan palautetta työskentelystä. (Salonen 2013, 5–6,10.)

Opinnäytetyöhön kerätään tarvittava tietoperusta ja se lähtee etenemään lineaarisen mallin mukaisesti. Työskentelytavan määrittely on tärkeä osa prosessia, jotta opinnäytetyö voidaan jakaa toteuttamiskelpoisiin osiin. Ensimmäisenä määritellään tavoite suunnitelmalle, tämä johtaa toteutusvaiheeseen sekä lopuksi on päättäminen ja opinnäytetyön arviointi. Ensin tehdään kirjallinen raportti. Tämä raportti ja opas yhdessä muodostavat opinnäytetyön. (Salonen 2013,15, 21.)

4.2 Hyvän oppaan kriteerit

Opas lähtee liikkeelle aihevalinnalla, jonka jälkeen aihetta tutkitaan ja suunnitellaan. Lopuksi alkaa oppaan kirjoittaminen. Vakuuttavaa opasta tehdessä, on hyvä tutustua asiantuntijalausuntoihin ja aihealueen tutkimuksiin. Opasta tehdessä tulee käyttää lukijan kieltä ja välttää ammattisanastoa. (Howells 2015.) Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat nuoret, joten terveystieteisopissa tulee miettiä tarkasti lukijaystävällisyys. Kotimaisten kielten keskus (2021) mukaan opasta laadittaessa tulee pohtia tuotosta lukijan sekä tekijän näkökulmasta. Toivasen (2016, 36) Pro gradu -tutkielmassa nuoret toivat esille, että hyvässä ohjausmateriaalissa tiedollisessa osuudessa on tietoa terveystieteistä ja ohjeita riskikäyttäytymisen ennaltaehkäisyyn.

Toivasen (2016, 36-40) Pro gradu -tutkielmassa nuoret kokivat, että ohjausmateriaaleissa oleva tieto auttaa arvioimaan omia elintapoja verrattuna terveystieteisiin. Nuorten mielestä oli parempi, jos samassa ohjausmateriaalissa on tietoa useammasta aiheesta monipuolisesti. Nuoret kokivat tällaiset oppaat hyödyllisiksi. Tämän opinnäytetyön tuotoksena

syntyneessä terveystkasvatusoppaassa on käsitelty monipuolisesti nuoren terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia elementtejä. Nuoret saavat samassa oppaassa tietoa niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista elintavoista.

Valmis opas tulee lukea huolellisesti mahdollisten kielioppivirheiden vuoksi. Lopuksi täytyy ottaa huomioon, kuinka opasta luetaan. Nykypäivänä usein oppaat ovat tietokoneella luettavissa, mutta jos opas halutaan paperisena, tulee varmistaa, että opas tulostuu oikein. (Howells 2015.)

4.3 Terveystkasvatusoppaan kehittämisprosessi

Toimeksiantajalla oli tarve terveystkasvatusoppaalle, jolla vahvistetaan nuorten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tietoa lastensuojelulaitoksessa. Terveystkasvatusoppaan suunnittelun alkuvaiheeseen liittyi yhteydenpito toimeksiantajaan. Heidän toiveiden pohjalta pystyttiin päättämään oppaan muoto ja sisältö. Terveystkasvatusoppaan sisältö on opinnäytetyön päätavoite. Terveystkasvatusopas on opinnäytetyön liitteenä (Liite 1).

Opasta suunniteltaessa tulee miettiä sisällön sopivuus kohderyhmälle ja pyrkiä luomaan siitä mahdollisimman selkeä, informatiivinen, houkutteleva ja persoonallinen. Oppaaseen on hyvä lisätä esimerkiksi kuvia tai kuvioita, jotta siitä saadaan mielenkiintoinen kokonaisuus. (Salonen 2013, 25.) Tekstin ohjeet on helpoin tulkita, kun käytetään käskymuotoa. Jos teksti vaikuttaa liian määräilevältä tai erikoiselta, on hyvä varmistaa, että tekstin käskymuoto ymmärretään ja se perustellaan lukijalle. Kokonaisuudessaan oppaan tulee olla selkeä ja asioiden tulee edetä loogisessa järjestyksessä. (Kotimaisten kielten keskus 2021.)

Tuulenpesäkodissa asuvat nuoret osallistuivat oppaan sisällön luomiseen. Yhteistyö nuorten kanssa mahdollistui, kun yksi opinnäytetyön tekijöistä oli harjoittelussa Tuulenpesäkodissa. Käytännössä opinnäytetyön tekijä suunnitteli opasta yhteisissä tiloissa, ja nuoret kävivät pyydettäessä kommentoimassa oppaan sivuja. Tämä oli nuorille helpoin tapa osallistua, kun suurin osa nuorista kerääntyi sohvalle oleskelemaan. Opas tehtiin Canva nettisivustoa hyödyntäen, joka oli yhdelle nuorelle valmiiksi tuttu. Canvassa on paljon ilmaisia grafiikoita ja fontteja, joilla pystytään luomaan erilaisia printtisisältöjä. Kysyttäessä mielipidettä terveystkasvatusoppaan sisällöstä ja ulkonäöstä nuoret vastailivat lyhyesti pääasiassa sanoilla hyvä ja kiva. Erityisesti mielenkiintoa ja yhteistä keskustelua nuoret kävivät osioista päihteet ja mielenterveys.

Valmis terveystkasvatusopas annettiin Tuulenpesäkodin nuorille sekä työntekijöille arvioitavaksi. Saimme arvion suullisen palautteen muodossa. Tämän avulla kartoitettiin oppaassa vastaan tulleita kehityskohteita ja pystyimme muokkaamaan opasta palautteista saatujen kommenttien mukaan. Nuoret kommentoivat opasta pääasiassa lyhyesti sanoilla hyvä, kiva,

selkeä, kuvia ja värejä. Yksi nuorista kertoi kehittämisehdotuksia tieto-osoiden sijoitteluun ja ehdotti kahden teksti osion poistamista. Yksi ohjaajista kommentoi oppaan olevan selkeä, joka käsittelee perusasioita nuorten terveystieteistä. Oppaasta löytyi lisäksi kirjoitusvirheitä arviointi vaiheessa, jotka korjattiin lopulliseen versioon.

5 Yhteenveto

5.1 Pohdinta

Suomessa nuoret ovat väestöryhmänä varsin terveitä, ja 2000-luvulla nuorten hyvinvointi onkin yleisesti ottaen parantunut. Nuoruuden terveystottumukset vaikuttavat läpi elämän, ja on tärkeää, että sijoitettuna asuvat nuoret saavat luotettavaa tietoa terveellisiin elintapoihin liittyen. (THL 2019.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena on syntynyt terveysterveyskasvatusopas, jolle on laadittu sisältö toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Toiveiden pohjalta on määritelty oppaan sisältö ja käyttötarkoitus. Terveysterveyskasvatusoppaalla tähdättiin tiedon jakamiseen nuorille sekä nyt että tulevaisuudessa. Tavoitteena oli vaikuttaa nuoren terveysterveysvalintoihin sekä hyvinvoinnin että terveyden edistämiseksi. Nuori voi aina palata oppaan suosituksiin ja toisaalta aikuistuuessaan päivittää omia tavoitteita. Terveysterveyskasvatusoppaassa annetaan nuorelle näyttöperustaista tietoa kehon ja mielen hyvinvointiin. Tiedot uusien asenteiden luomiseksi ja nuoren motivoitumiseksi esitetään lempeän myönteisessä valossa.

Terveysterveyskasvatusopas pohjautuu opinnäytetyössä läpi käytyyn tutkittuun tietoon nuoren terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyössä on käsitelty mahdollisimman ajankohtaista tietoa liikunnan, ravitsemuksen, hygienian, unen, päihteiden ja mielenterveyden vaikutuksesta nuoren kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Terveysterveyskasvatusoppaasta on pyritty saamaan mahdollisimman lukijaystävällinen. Opinnäytetyön tietopohja on ollut laaja ja terveysterveyskasvatusoppaaseen on valittu informatiivisesti tärkeimmät asiat. Ne on esitetty selkeästi ja lyhyesti. Terveysterveyskasvatusoppaan mielekkyyttä ja soveltuvuutta sijaishuollossa asuville nuorille on testattu Tuulenpesäkodin nuorten keskuudessa. Tuulenpesäkodin nuoret ovat päässeet vaikuttamaan ulkoasuun ja myöskin sisältöön. Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään tulevaisuudessa terveysterveyskasvatusopasta työkaluna nuorten terveyden edistämiseksi. Toimeksiantajalähtöisen toiveen mukaisesti terveysterveyskasvatusoppaassa on tilaa nuorten omille merkinnöille ja tavoitteille oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Jatkossa terveysterveyskasvatusoppaalla on varmasti käyttöä sekä Tuulenpesäkodin henkilökunnalle että nuorille. Seuraavaksi kehityskohteeksi olisi hyvä ottaa digitaalinen opas. Nuorten maailma ja muistiinpanot ovat puhelimesta helposti saatavilla, eivätkä ne joudu hukkaan samalla tavalla kuin paperit.

Tuulenpesäkodissa hoidetaan päihderiippuvaisia nuoria, joten päihteettömyyteen tulee kannustaa. Nuorille tulee kertoa terveyttä koskevaa tietoa sekä päihteiden haitoista että päihteettömyyden hyödyistä. Terveysterveyskasvatusopas toimii tietopohjana päihteistä. Toimeksiantajalla on mahdollisuus sen avulla vahvistaa nuorten päihdekriittistä ajattelutapaa

antamalla tutkimuksiin pohjautuvaa tietoa päihteiden vaikutuksesta nuoren kehittyvälle keholle ja aivoille.

Suomen Unicef on teettänyt verkossa heinäkuussa 2021 13–18-vuotialle suomalaisille nuorille kyselyn hyvän arjen aineksista. Kyselyyn on vastannut yli tuhat nuorta ympäri Suomea. Yli puolet vastaajista toivoi, että keskustelua mielenterveyteen liittyvistä asioista olisi enemmän ja lähes joka viides koki, että elämästä puuttuu turvallinen aikuinen. (Unicef 2021.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä terveystkasvatusoppaassa on tietoa mielenhyvinvoinnista. Tavoitteena olisi, että Tuulenpesäkodissa nuoren kynnyksellä keskustella mielenterveyteen vaikuttavista asioista ohjaajien kanssa helpottuisi sen myötä. Terveystkasvatusoppaassa on erityisesti huomioitu nuoren oma näkökulma ja se, että nuori saa muokata omat toiveensa minun hyvän elämän suunnitelmaksi.

Tämän opinnäytetyön tuotoksena olevassa terveystkasvatusoppaassa kohderyhmä on otettu huomioon ja tietomäärä on nuorelle sopiva. Teksti on lyhyttä ja sisältö nuoria kiinnostavaa. Terveellisiin elintapoihin aktivoidaan ohjein ja suosituksin. Luettavuudeltaan teksti on selkeää ja yksinkertaista. Ammattisanaston käyttöä on vältetty. Visuaalisuus on huomioitu värimaailmassa ja kuvia on käytetty luomaan seesteistä tunnelmaa. Helppokäyttöisyys on huomioitu sekä toimeksiantajan ja nuorten näkökulmasta. Terveystkasvatusopas on paperisena helppolukuinen ja siihen on mahdollista tehdä omia muistiinpanoja. Toimeksiantajan on helppoa tulostaa terveystkasvatusopas uuden nuoren saapuessa Tuulenpesäkotiin. Terveystkasvatusopas täyttää ominaisuuksiltaan hyvän ohjausmateriaalin kriteerit.

Toivasen (2016, 28) Pro gradu -tutkielmassa Nuorten käsityksiä terveyden edistämiseksi käytettävistä ohjausmateriaaleista selviää, että nuorten mielestä hyvässä ohjausmateriaalissa kuvia on käytetty asioiden havainnollistamiseksi. Nuoret kokivat myös värien käytön lisäävän ohjausmateriaalin kiinnostavuutta. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneeseen terveystkasvatusoppaaseen olisi voinut lisätä myös enemmän värejä. Toimeksiantajalla on mahdollisuus tulostaa vain mustavalkoisena, joten kuvat pyrittiin pitämään yksinkertaisina ja selkeinä. Vaikka värit ja kuvat olisivat lisänneet terveystkasvatusoppaan visuaalista houkuttelevuutta koimme tärkeämmäksi oppaan ulkoasun säilymisen helposti luettavana myös tulostettuna versiona. Teimme terveystkasvatusoppaan, joka on tarpeellinen työkalu kirjallisena ohjausmateriaalina Tuulenpesäkodin työntekijöille sekä informatiivisena hyvän elämän ohjeena nuorille.

Tämä opinnäytetyöprosessi on ollut hyvin opettavainen ajanjakso. Olemme oppineet paljon nuoren terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista elintavoista. Nuoren ohjaaminen ja motivoiminen elintapamuutokseen on tärkeä osa terveystkasvatusta. Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntyneessä terveystkasvatusoppaassa on nuorille sopivaa ohjeistusta terveellisten

elintapojen vaikutuksesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyö prosessi on kehittänyt ymmärrystämme lapsuuden ja nuoruuden valintojen vaikutuksesta ihmisen terveyteen läpi koko elämän. Sekä lisännyt ymmärrystä siitä, ettei Suomessa kaikilla ole mahdollisuutta valita sitä terveellisintä vaihtoehtoa, vaan lapsuuden perheen sosioekonomisella asemalla on suuri vaikutus nuoren elintapoihin. Tulevaisuudessa pystymme soveltamaan oppimaamme teoria tietoa käytännön hoitotyössä. Osaamme tulevana sairaanhoitajina ohjata nuorille terveyttä edistäviä elintapoja, sekä ymmärrämme koko perheen tukemisen merkityksen. Ymmärryksemme lastensuojelusta ja sijaishuollosta kasvoi merkittävästi. Lastensuojelulain ja järjestelmän tunteminen on hyödyksi sairaanhoitajan työssä varsinkin, jos työskennellään lasten, nuorten ja perheiden parissa.

5.2 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön toteutuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan tiedeyhteisön tunnustamat toimintatavat ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä ja tallentamisessa. Noudatimme opinnäytetyötä tehdessämme näitä ohjeita varmistaaksemme työn eettisyyden ja luotettavuuden, vaikka emme varsinaista tutkimusta tehneetkään. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan tiedonhankinnan tulee olla eettisesti kestävä ja tieteellisen kriteerien mukaisia. Tiedonhankinnassa käytimme laajasti ja monipuolisesti lähteinä sekä kirjallisuutta että sähköisiä aineistoja. Pehdyimme vain luotettavista lähteistä oleviin aineistoihin. Rajasimme tiedonlähteemme ajankohtaisiin tutkimuksiin, pro gradu -tutkielmiin, viranomaisjulkaisuihin, kehittämishankkeisiin ja Käypä hoito -suosituksiin. Tutkimuksen ajankohtaisuudeksi rajasimme alle 10-vuotta vanhat tutkimustulokset. Emme plagioineet toisten tekstejä. Noudatimme LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön lähteiden merkintä ohjeita. Kirjasimme kaikki käyttämämme lähteet oikeaoppisesti lähdeluetteloon.

Ennen opinnäytetyön aloitusta teimme kirjallisen sopimuksen toimeksiantajan kanssa, jossa esittelimme opinnäytetyönsuunnitelman ja tarkoituksen. Sopimuksen allekirjoittivat opiskelijat ja toimeksiantajan yhteyshenkilö. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6) mukaan tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja siitä raportoidaan vaatimusten mukaisesti, jota tieteelliselle tiedolle on annettu. Opinnäytetyön tuotoksena on tehty terveyskasvatusopas Tuulenpesäkodin nuorille. Työskentely on tapahtunut alkuperäisen suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Toimeksiantajalla on ollut mahdollisuus vaikuttaa oppaan sisältöön ja ulkoasuun. Opinnäytetyöntekijöillä on ollut vastuu aineiston luotettavuuden osalta.

Hirsijärvi ym. (2009, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisten tulee antaa itse päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Opinnäytetyön

tuotoksen terveystkasvatusoppaan arviointi tapahtui suullisesti Tuulenpesäkodissa. Jokainen arviointiin osallistunut henkilö oli mukana vapaaehtoisesti. Kaikilta Tuulenpesäkodin nuorilta kysyttiin arvioita henkilökohtaisesti terveystkasvatusoppaan ulkoasusta ja sisällöstä. Jokaiselle arviointiin osallistuvalla kerrottiin, että terveystkasvatusoppaan arviointi on vapaaehtoista ja siitä voi kieltäytyä. Opinnäytetyö prosessissa ja sen tuotoksen terveystkasvatusoppaan arvioinnissa kunnioitettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja osallistujien itsemääräämisoikeutta.

5.3 Jatkokehittämisaiheet

Tuulenpesäkodissa keskitytään erityisesti päihde-, peli- ja mielenterveysongelmiin, joten laajempi ja tiivis tietopaketti erityisesti juuri näistä aiheista toimisi hyvin nuorille ja työntekijöille. Tässä opinnäytetyössä peliongelmiin käsittelyä ei ollut, joten siitä löytyvä tieto olisi jatkossa hyödyllinen lisä peliriippuvuuden hoitoon.

Eryityisesti Tuulenpesäkodin nuorten kanssa keskustelua herätti terveystkasvatusoppaan suunnitteluvaiheessa osiot päihteet ja mielenterveys. Tämän huomioiminen Ikosen ym. (2020) Kouluterveyskyselyyn pohjautuen, tekemämme opinnäytetyö ja sen tuotos on hyvä lisä Tuulenpesäkodin henkilökunnalle ja nuorille. Tästä olisi helppo jatkokehittää työväline ohjaajille riippuvuus- ja mielenterveyskeskusteluihin nuorten kanssa.

Tämän opinnäytetyön jatkokehittämisaiheena voisi myös olla puhelimeen ladattava terveystkasvatusopas. Puhelimeen ladattavaan terveystkasvatusoppaaseen olisi mahdollista liittää unta, ravitsemusta, liikuntaa ja mielialaa seuraava päiväkirja. Nuori näkisi suoraan esimerkiksi, kuinka huonot yöunet vaikuttavat seuraavan päivän mielialaan, ja tämä motivoisi korjaamaan unirytmää.

Lähteet

- Aapala, K. Teini. Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 13.11.2021. Saatavissa https://www.kotus.fi/nyt/kysymyksiä_ja_vastauksia/sanojen_alkuperasta/teini
- Absetz, P & Hankonen, N. 2011. Elämäntapamuutoksen tukeminen terveydenhuollossa: vaikuttavuus ja keinot. Duodecim. Viitattu 11.12.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2011/21/duo99873>
- Alkoholilaki 1102/2017. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20171102>
- Alkoholiongelmaisen hoito. 2018. Duodecim. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50028>
- Araneva, M. 2016. Lapsen suojele. Helsinki: Talentum Pro
- Cambridge Dictionary. 2021. Teenage. Viitattu 13.11.2021. Saatavissa <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/teenage>
- Duodecim. 2021. Lihavuus Käypä hoito – suositus. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124>
- Elintavat ja ravitsemus. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 29.10.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset>
- Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus hoitotyössä. Helsinki: Tammi.
- Helenius-Hietala, J. 2019. Ravinnon happamuus ja hampaiden eroosio. Viitattu 29.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/trv00015>
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M. & Ristikari, T. 2017. Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskelma. Julkari. Viitattu 20.11.2021. saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135714/YP1706_Hilliymp.pdf?sequence=2
- Hietakari, T. 2019. Peruskoulu 8-luokkalaisten oppimismotivaatiosta. Tampereen yliopisto. Licensiaatintyö. Viitattu 28.11.2021. Saatavissa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/117717/HietakariTuula.pdf?sequence=2>
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi

- Howells, C. 2015. How to write a really useful how-to guide. Write My Site. Viitattu 22.11.2021. Saatavissa <https://writemysite.co.uk/how-to-write-a-really-useful-how-to-guide/>
- Hyvinvointi ja terveys. 2021a. Nuorten elämä. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.nuortanelama.fi/elavaa-elamaa/hyvinvointi-ja-terveys/liikunta-2007>
- Hyvinvointi ja terveys. 2021b. Nuorten elämä. Viitattu 21.11.2021. Saatavissa <https://www.nuortanelama.fi/hygienia>
- Ikonen, R., Erikson, P. & Heino, T. 2020. Sijoitettujen lasten ja nuorten hyvinvointi ja palvelukokemukset Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140595/URN_ISBN_978-952-343-570-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.11.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jalanko, H. 2021a. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Duodecim. Viitattu 28.12.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00453>
- Jalanko, H. 2021b. Murrosiän viivästyminen pojalla. Duodecim. Viitattu 28.12.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00454>
- Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Duodecim. Viitattu 11.12.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix02109>
- Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., Ahtinen, S., Ollila, H., Lindfors, P. & Rimpelä, A. 2019. Nuorten terveystapatutkimus 2019. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 20.11.2021. saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kotimaisten kielten keskus. 2021. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. Viitattu 22.11.2021. Saatavissa https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille
- Kouluterveyskysely. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.1.2022. Saatavissa https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit

[_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200056&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161219#](#)

Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. 2016. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. E-kirja. Duodecim. Saatavissa rajoitetusti <https://www.oppiportti.fi/op/opk04607>

Käsien pesu ja yskiminen. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/infektioiden-ehkaisy-ja-torjuntaohjeita/kasienpesu-ja-yskiminen>

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

Laitinen, S. 2021. Pienten lasten motivaatio. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lapsen aivojen ja tunnesäätelyn kehitys. 2017. Jyväskylän yliopisto, monitieteinen Aivotutkimuskeskus. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa https://issuu.com/universityofjyvaskyla/docs/lapsen_aivojen_ja_tunnes_telyn_keh

Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Lets move it. Motivoivan vuorovaikutuksen pikaopas. Viitattu 1.1.2022. Saatavissa <https://drive.google.com/file/d/1ufAbkil4M4Z4MqWuB78veixf0Vprh5rw/view>

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2020. UKK-instituutti. Viitattu 26.9.2021. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Lyytikäinen, A. & Raulio, S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Terveyskirjasto. Viitattu 29.10.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A. & Gaspar de Matos, M. 2018. Adolescents' healthy lifestyle. Jornal de Pediatria. Viitattu 22.11.2021. saatavissa <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S002175571830768X?token=18BE3F5008D2EF5D04F0907152F6322C572C66BA4ADB83E1B2959C9273FF8949F0D108AA7FE3ADB96781013184824F8D&originRegion=eu-west-1&originCreation=20211122152950>

Martela, F. 2013. Tahdonvoiman käyttöohjeet. Helsinki: Tammi

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Metsälä, J., Nikkanen, M., Känkänen, P., Tervo, J., Vario, P., Kuikka, M., Barkman, J., Pynnönen, Oranen, M., Heinonen, H., Raitanen, H. & Janhunen, T. 2012. Uskomme sinuun – usko sinäkin. Pesäpuu ry & Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 6.1.2021. Saatavissa https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Us_Us_aikuisten_opas_netti_U.pdf

Mielenterveystalo. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 11.11.2021. Saatavissa https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä nuorten vapaa-aikatutkimus. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 9.11.2021. saatavissa https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf

Niemelä, S. 2018. Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Duodecim. Viitattu 4.1.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix02543>

Nuoren nukkuminen. 2021. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 13.11.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

Nuorisolaki 1285/2016. Viitattu 20.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Ohrankämmen, S., Ryhtä, E., Janhunen, V., Salakari, M. & Kummel, M. 2021. Motivoiva haastattelu on tehokas ohjaustapa nuorten tupakoinnin vähentämisessä. Turun ammattikorkeakoulu. NIKO-hankkeen kehitystehtävä. Viitattu 11.12.2021 Saatavissa <https://sunopix.turkuamk.fi/yleinen/motivoiva-haastattelu-on-tehokas-ohjaustapa-nuorten-tupakoinnin-vahentamisessa/>

Ojala, A. & Mehtänen, T. 2020. Nuoren urheilijan ravitsemus. Duodecim. Viitattu 20.11.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01263>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille Viitattu 10.11.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Paakkari, I. 2021. D-vitamiini. Duodecim. Viitattu 20.11.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044>

- Parkkinen, H., Nissilä, V., Pajuniemi, T., Kolehmainen, J., Kostamo, P. & Männistö, M. 2021. Vaikuttava elintapaohjaus auttaa nuorta motivoitumaan. Oulun ammattikorkeakoulu. Tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. Viitattu 11.12.2021. Saatavissa <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?clD=2424>
- Partonen, T. 2017a. Murrosikäisistä tulee illanvirkkuja. Duodecim. Viitattu 22.11.2021. saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/lis00110?q=vuorokausirytm>
- Partonen, T. 2017b. Univelka johtaa terveysvaaroihin. Duodecim. Viitattu 22.11.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/lis00205>
- Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Duodecim. Viitattu 26.9.2021. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>
- Paunu, S. 2012. Karpataan vai skarpataan? Nuorten käsityksiä ruokatrendeistä. Pro gradu -tutkielma. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Viitattu 29.10.2021. Saatavissa <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/36887/karpataa.pdf?sequence=1>
- Penttilä, J. 2013. Alkoholit ja nuoret aivot. Potilaan lääkärilehti. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/alkoholi-ja-nuoret-aivot/>
- Päihdekasvatus. 2022. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry. viitattu 1.1.2022. Saatavissa <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus/>
- Rantala, E., Martikainen, J., Lakka, T., Vanhatalo, S., Heiskanen, J., Väistö, J., Leväsluoto, J., Hassinen, M. & Eloranta, A-M. 2020. Suomalaisten lasten ja nuorten ruokaympäristö ja toimenpide-ehdotukset sen kehittämiseen terveyttä edistäväksi. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Viitattu 30.10.2021. Saatavissa [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN TEAS 19.pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162156/VN_TEAS_19.pdf?sequence=1)
- Rikoslaki 39/1889. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1889/18890039001>
- Ruokavirasto. 2021a. D-vitamiini. Viitattu 20.11.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/d-vitamiini/>
- Ruokavirasto. 2021b. Lautasmallit. Viitattu 21.11.2021. Saatavissa <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Räty, T. 2019. Lastensuojelulaki Käytäntö ja soveltaminen. 4. uudistettu painos. Helsinki: Edita

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A-L. 2021. Viisas mieli. 1.-7. painos. Helsinki: Duodecim

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa – motivaatiopsykologian perusteet. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavilla rajoitetusti https://lut.primo.exlibrisgroup.com/discovery/fulldisplay?docid=alma991747153906254&context=L&vid=358FIN LUT:LAB&lang=fi&search_scope=LAB_CAMPUS_CDI&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Everything&query=any,contains,mik%C3%A4%20meit%C3%A4%20liikuttaa&offset=0

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2021. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sinkkonen, J. 2018. Huostaanotto lapsen psyykkisen terveyden kannalta. Lääkärin käsikirja Duodecim. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa rajoitetusti <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt0083>

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Terveyttä ruoasta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 29.10.2021. Saatavissa https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

THL. 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 11.12.2021. saatavissa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>

THL. 2021a. Lastensuojelu 2020. Viitattu 5.12.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu>

THL. 2021b. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 5.12.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto>

THL. 2021c. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/sijaishuolto/sijaishuollon-muodot/lastensuojelulaitokset>

THL. 2021d. Päihdekasvatus. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus>

Tilastokeskus. 2021. Lapsiperheet ja lasten määrä. Viitattu 5.12.2021. Saatavissa https://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#Lapsiperheet%20ja%20lasten%20m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4

Tilles-Tirkkonen, Tanja, 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 6.12.2021. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/16001/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf

Toivanen, T. 2016. Nuorten käsityksiä terveyden edistämässä käytettävistä ohjausmateriaaleista. Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 12.12.2021. Saatavissa https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17357/urn_nbn_fi_uef-20161257.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Tupakkalaki 549/2016. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Tusa, N. 2020. Motivoiva keskustelu – potilaan tukeminen elintapamuutoksiin. Duodecim. Viitattu 3.1.2022. Saatavissa rajoitetusti https://www.oppiportti.fi/op/ype00037/do?p_haku=motivoiva%20keskustelu#q=motivoiva%20keskustelu

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 12.12.2021. Saatavissa https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tuulenpesäkotit. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://www.tuulenpesakoti.net/>

Ulmanen, S. 2020. Sijaishuollossa eläneiden nuorten kokemuksia sijaishuollosta ja sen merkityksistä nuorten päihteiden käytölle. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 16.1.2022. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/71888/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-202009285963.pdf>

Unen tarve. Terve koululainen. Viitattu 13.11.2021. Saatavissa <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>

Unicef. 2021. Näkyviin kysely suomalaisille nuorille. Viitattu 11.12.2021. Saatavissa <https://unicef.studio.crasman.fi/pub/Kuvat/Kampanjat/2021-nakyviin/UNICEF-nakyviin-kysely-suomalaisille-nuorille-2021.pdf>

Urrila, A., Artiges, E., Massicotte, J., Miranda, R., Vulser, H., Bezivin-Frere, P., Lapidair, W., Lemaitre, H., Penttilä, J., Conrod, P., Garavan, H., Paillere Martinot, M-L., Martinot, J-L. & the IMAGEN consortium. 2017. Sleep habits, academic performance, and the

adolescent brain structure. Nature. Viitattu 26.9.2021. Saatavissa <https://www.nature.com/articles/srep41678.pdf>

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa. Helsinki: Minerva

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 27.12.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Winters, K. & Arria, A. 2011. Adolescent Brain Development and drugs. US National Library of Medicine National Institute of Health. Viitattu 9.11.2021. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399589/>

World Health Organization. 2018. Mental health: strengthening our response. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Liite 1. Terveyskasvatusopas



MINUN



**HYVÄN
ELÄMÄN
SUUNNITELMA**



REIPASTA JA RASITTAVAA LIIKUNTAA VÄHINTÄÄN TUNTI PÄIVÄSSÄ



TODAY LIST

KAIKENLAINEN LIIKKUMINEN ON HYVÄKSI

VALITSE LAJEJA JOISTA PIDÄT

KOKEILE UUSIA KIINNOSTAVIA LAJEJA

KOKOA OMA LIIKUNTA PORUKKA

OTA KAVERI MUKAAN

LÄHISEUDUN LIIKUNTA TARJONTA:

-

-

-

Notes :

LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSIA:

- FYYSINEN KUNTO PARANEE
- AUTTAA PAINON HALLINNASSA
- VAIKUTTAA MYÖNTEISESTI SYDÄMEN JA VERENKIERTOELIMISTÖN TERVEYTEEN, LIHASKUNTOON JA LUUSTON TERVEYTEEN
- VAIKUTTAA MYÖNTEISESTI AIVOJEN TERVEYTEEN JA TOIMINTAKYKYYN (ESIM. KOULUMENESTYS, MUISTI JA TOIMINNANOHJAUS)
- VÄHENTÄÄ RISKIÄ MASENNUKSEN KOKEMISEEN JA LIIKKUMINEN AUTTAA MASENNUSOIREISSA
- PARANTAA KESTÄVYYTTÄ JA LIHASKUNTOA

Liikkuminen auttaa pysymään virkeänä
-> pidä taukoja, jaloittele, rajoita ruutuaikaa tai tee taukojumppaa.

Liikkuminen lisää hyvää oloa
-> liiku aina kun on mahdollista, pyöräile, käytä portaita hissien sijaan tai ulkoiluta koiraa.

3 kertaa viikossa kestävyyttä parantavaa liikuntaa
-> käy uimassa, kävelemässä, jalkapalloile, koripalloile, juokse, luistele tai hiihdä.

3 kertaa viikossa lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa
-> pelaa sählyä, sulkapalloa, lentopalloa, skeittaa, tanssi, hypi trampalla, parkouraa tai kiipeile.



RUOKAILE

SÄÄNNÖLLESTI, MONIPUOLISESTI
JA TERVEELLESTI



KOKOA MONIPUOLINEN LAUTASMALLI

PIDÄ SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

KÄYTÄ KASVIÖLJYÄ PÄIVITTÄIN

JOKA ATERIALLA KASVIKSIA, MARJOJA

TAI HEDELMIÄ.

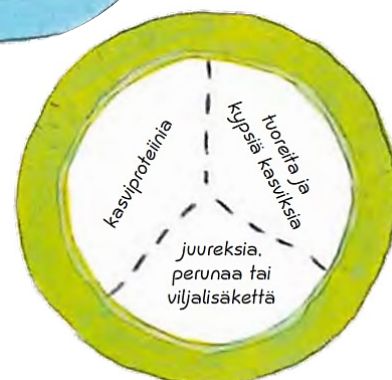
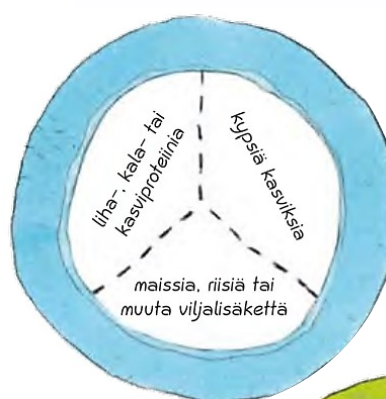
KALAA 2-3 KERTAA VIIKOSSA

VESI JANOJUOMANA

EI PUNAISTA LIHAA PÄIVITTÄIN

MAITOVALMISTEET RASVATTOMIA

TODAY LIST



Syö 3-4 tunnin välein eli noin 4-6 ateriaa päivässä.

Maitovalmisteita tulisi olla 5-6 dl ja 2-3 juustoviipaletta päivittäin.

Suolaa kohtuudella (noin yksi teelusikallinen/päivä)

Liiallisella eläinproteiinilla on yhteyksiä tyypin II diabetekseen sekä ylipainoon.

Valitse leipää jossa on kuitua vähintään 6g/100g.

Kasviksia noin puoli kiloa päivässä eli 5-6 kourallista.

Nesteitä 1-1,5 litraa päivässä (ei kahvia yli neljää kuppia päivässä).

Ummetukseen auttaa täysjyväviljat, kasvikset, marjat, hedelmät ja riittävä nesteen saanti.

2-17 vuotiaiden D-vitamiinilisän suositus 7,5 mikrog/pv.



HUOLEHDI HYGIENIASTA JOKA PÄIVÄ



Priorities

JOKA PÄIVÄ:

- HAMPAIDEN PESU
- AAMUIN ILLOIN
- HIUSTEN HARJAUS
- KASVOJEN PESU
- INTIIMIALUEEN
- PESU VEDELLÄ

Notes :

**HYVÄ JA
PERUSTEELLINEN
HAMPAIDEN
HARJAUS KESTÄÄ
2 MINUUTTIA**

Harjaa hampaat joka aamu ja ilta. Puhdista myös hammasvälit.

-> ehkäisee reikiintymistä ja hammaskiven muodostumista lisäksi hengitys tuoksuu paremmalta.

Ksylitolia 5g/pv eli yhteensä 6 purukumia tai 8 pastillia. 3-5 kertaa päivässä aterioiden jälkeen.

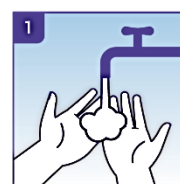
Käy suihkussa päivittäin. Pese tarvittaessa keho ja hiukset pesuaineella sekä huuhto saippuavesi huolella pois.

Kuivaa huolellisesti, jotta kosteus ei tuota näppylöitä ihoon.

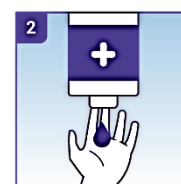
Rasvaa keho ja kasvot.

Deodorantin käyttö ehkäisee hieneritystä.

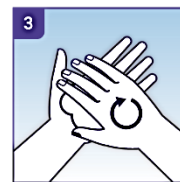
Hygieniasta huolehtiminen tuo itselle hyvää oloa.



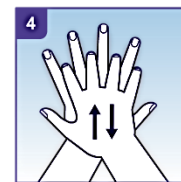
Kastele kädet.



Annastele saippua.



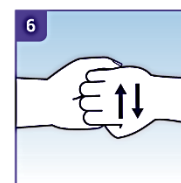
Hiero kämmeniä yhteen.



Hiero käsien ulkopuolelta.



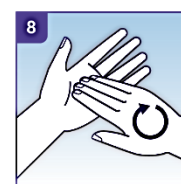
Puhdista sormien välit.



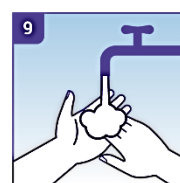
Puhdista sormien ulkopuolelta.



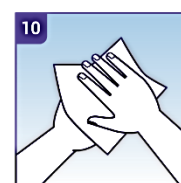
Puhdista peukalat.



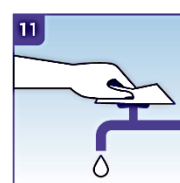
Puhdista sormienpäät ja kynnet.



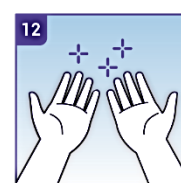
Huuhtelee kädet runsaalla vedellä.



Kuivaa kädet huolellisesti paperilla.



Sulje hana paperilla.



Kädet ovat puhtaat.



PÄIHTEET

EIVÄT KUULU NUORILLE



Notes :

ALKOHOLI

Nuorilla aivot kehittyvät 25 ikävuoteen asti.

-> alkoholi imeytyy ensin vereen, jonka kautta se vaikuttaa aivoihin ja hermostoon
-> alkoholi häiritsee aivojen toimintaa.

Runsas alkoholinkäyttö vaurioittaa aivoja
- muistaminen ja oppiminen heikentyy
- vaaratilanteiden arviointi heikentyy ja hidastuu

Alkoholi vaikuttaa nuoreen voimakkaammin kuin aikuiseseen.

Alle 18-vuotiaat eivät saa ostaa, juoda tai pitää hallussa alkoholia.
alkoholia ei saa myydä tai tarjota alle 18-vuotiaille.



Notes :

TUPAKKA JA NUUSKA

Savukkeet ja nuuskat sisältävät kymmeniä myrkyllisiä aineita
-> tupakan myrkkynä terva, häkä ja nikotiini
-> nuuskan myrkkynä nikotiini, arsenikki ja lyijy
-> nuuskan käyttäjä saa enemmän nikotiinia kuin tupakoija.
Myös sähkösavukkeissa on usein nikotiinia.

Nikotiini imeytyy ensin verenkiertoon ja sieltä aivoihin.
- oppimiskyky heikkenee
- nikotiini aiheuttaa riippuvuutta

Alle 18-vuotiaat eivät saa ostaa, polttaa tai pitää hallussa tupakkatuotteita.
tupakkatuotteita ei saa myydä tai tarjota alle 18-vuotiaille.

Nikotiinin haittoja:

- hammaskiven muodostus
- tulehdukset ikenissä
- hengitys haisee
- aiheuttaa yskää
- pahentaa flunssaa, astmaa ja allergiaa
- keuhkot, aivot ja sydän kärsii
- sairastuminen sydän- ja verisuonitauteihin kasvaa
- kunto heikkenee

Priorities

PÄIHTEET OVAT KIELLETTYJÄ ALLE 18 VUOTIALTA.

NUORELLE PÄIHDERIIPPUVUUS KEHITTYY HERKEMMIN KUIN AIKUISILLE (ESIM. ALLE 14-VUOTIAANA ALKOHOLINKÄYTÖN ALOITTANEISTA 40 %:LLA ON ONGELMIA ALKOHOLIN KANSSA AIKUISENA).

Notes :

KANNABIS

Suomessa käyttö, kasvatusta ja myynti ovat rikos

Sakoista ja poliisin puhuttelusta jää aina merkintä poliisin rekisteriin

-heikentää muistia
-ajan ja paikan tajun heikkeminen
-nopeuden ja etäisyyden tajun heikkeminen
-keuhkojen vaurioituminen
-voi aiheuttaa syövän tai sydänsairauksia

Nopeasti aiheutuvia kannabiksen vaikutuksia:

- lievät aistiharhat
- silmiä verestys
- sykkeen kiihtyminen

Suuret annokset voivat aiheuttaa

- paniikkikohtauksia
- sekavuustiloja
- mielenterveysongelmia

MIELENTERVEYDESTÄ

TULEE HUOLEHTIA SAMALLA TAVALLA KUIN KEHOSTAKIN

MIELENTERVEYDEN HYVINVOINNISTA PIDETÄÄN HUOLTA ELÄMÄN ARKIRUTINEILLA:

SÄÄNNÖLLISELLÄ RUOKARYTMILLÄ

MIELEKKÄÄLLÄ LIIKUNNALLA

RIITTÄVÄLLÄ UNELLA

RENTOUTUMALLA

JOUSTAVAN AJANKÄYTÖN SUUNNITTELUKILLA

LÄHEISTEN JA KAVEREIDEN TAPAAMISELLA

MIELIHYVÄÄ TUOTTAVIEN ASIOIDEN TEKEMISELLÄ

Nuoruudessa tehdään erilaisia valintoja joka päivä ja siihen vaikuttaa se mitä pidämme elämässä tärkeänä. Mielenterveyden käden avulla on helppo tarkastaa omaa hyvinvointia ja samalla vahvistaa omaa mielenterveyttä päivittäin.

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa tunnistamalla ja ilmaisemalla omia tunteita. Kun opimme tunnistamaan omia vahvuuksia, pitämään huolta itsestämme ja läheisistämme, niin vahvistamme samalla omaa mielenterveyttämme. Jokainen meistä on tärkeä!

Näihin voit itse vaikuttaa

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikut päivän aikana?
- Liikuitko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunistaa?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

© Mielenterveystaidot kasvatus -hanke, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveystaidot.fi



Lähteet

Liikunta:

<https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2021/04/7-17v-liikkumissuositus-esite-verkko.pdf>
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Uni:

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>

Ruokailu:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137454/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hygienia:

<https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/puhtaus-ja-hyvinvointi/>
<https://www.kansanterveys.fi/infektioaudit/osaatko-pesta-kadet-oikein-suojaudu-popoilla-huolellisella-kasienpesulla/>
<https://www.kotihammas.fi/hammashoitopalvelut/suun-terveys/hampaiden-harjaus.html>

Päihteet:

https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2021/10/SELVIS_ALKOHOLI_2021_verkkoon_saavutettava.pdf
https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2021/10/SELVIS_tupakka_2021_verkkoon_saavutettava.pdf
https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2021/10/SELVIS_KANNABIS_2021_verkkoon_saavutettava.pdf

Mielenterveys:

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Documents/mielenterveyden_kasi.pdf

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja, AMK

2022

Eija Imponen-Nurmi

Elina Vartiainen

Tiina Lindqvist