

ADHD:n vaikutukset korkeakouluopintoihin

LAB-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

2023

Meri Puohiniemi

Tiia Hämäläinen

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Puohiniemi, Meri	Opinnäytetyö, AMK	2023
Hämäläinen, Tiia	Sivumäärä	
	23	
Työn nimi		
ADHD:n vaikutukset korkeakouluopintoihin		
Tutkinto ja koulutusala		
Sairaanhoitaja (AMK), Sosiaali- ja terveysala		
Toimeksiantajaorganisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
LAB-ammattikorkeakoulu ja Lappeenrannan - Lahden teknillinen yliopisto (LUT) tuki- ja hyvinvointipalvelut		
Tiivistelmä		
<p>Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö, joka tunnetaan myös nimellä ADHD, on yleinen neuropsykiatrinen häiriö. ADHD:n oireita ovat keskittymisen vaikeudet ja impulsiivisuus. Oireet voivat vaikuttaa negatiivisesti oppimiseen ja hankaloittaa korkeakouluopinnoissa pärjäämistä.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä. Opinnäytetyön avulla ADHD:n omaavat opiskelijat saavat tietää, millaista tukea opintoihin on mahdollista saada LAB-ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ADHD-aiheinen podcast-sarja. Podcastissa keskusteltiin ADHD:n tuomista haasteista korkeakouluopinnoissa sekä käsiteltiin korkeakoulun tarjoamia tukitoimia. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka koostui opinnäytetyöraportista ja podcastista.</p> <p>Podcast toteutettiin yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan – Lahden teknillisen yliopiston (LUT) tuki- ja hyvinvointipalveluiden kanssa. Podcastista kerättiin palautetta LAB-ammattikorkeakoulun yhdeltä sairaanhoitajaopiskelija ryhmältä LimeSurvey-sivuston avulla.</p> <p>Palautekyselystä saadun palautteen perusteella podcastia oli mukava kuunnella, se oli selkeästi toteutettu sekä sen aihe oli ajankohtainen. Podcast antoi uutta tietoa kuuntelijoille ja kuuntelijat voisivat suositella podcastia tutuilleen. Avoimen palautteen perusteella podcast oli mielenkiintoinen ja hyvin toteutettu.</p>		
Asiasanat		
ADHD, podcast, korkeakouluopinnot		

Abstract

Author(s) Puohiniemi, Meri Hämäläinen, Tiia	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 23	Published 2023
Title of Publication Effectiveness of ADHD on university studies		
Degree, Field of Study Bachelor of Health Care, Nursing		
Organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party) LAB University of Applied Sciences and Lappeenranta – Lahti University of Technology (LUT) support and welfare services		
Abstract <p>Attention-deficit hyperactivity disorder is a common neuropsychiatric disorder. Disorder is also known as ADHD. Symptoms of ADHD include difficulty on concentrating and impulsivity. These symptoms can negatively affect learning and make it difficult to cope with university studies.</p> <p>The aim of the thesis was to promote the well-being and health of the students at LAB University of Applied Sciences. With the aid of the thesis, students with ADHD can discover what kind of support they can get for their studies at the LAB University of Applied Sciences. The main purpose of the thesis was to produce a podcast series about ADHD. The podcast discussed the challenges brought by ADHD in higher education and discussed the support measures offered by the higher education institution. The thesis was implemented as a functional thesis, which consisted of a thesis report and a podcast.</p> <p>The podcast was realized in cooperation with LAB University of Applied Sciences and Lappeenranta – Lahti University of Technology (LUT) support and welfare services. Feedback about the podcast was accumulated from one group of nursing students at LAB University of Applied Sciences with the assist of the LimeSurvey website.</p> <p>Based on the feedback, the podcast was clearly implemented, pleasant to listen to and the topic was timely. The podcast has allowed new information to the listeners, and all listeners could recommend the podcast to their friends. Based on the open feedback, the podcast was interesting and well executed.</p>		
Keywords ADHD, podcast, university studies		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö	2
2.1	Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön etiologia	2
2.2	ADHD:n oireet aikuisella	2
2.3	ADHD:n hoidon aloitus ja hoitotasapaino	3
3	ADHD ja opiskelu	6
3.1	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen korkeakouluopinnoissa.....	6
3.2	ADHD:n tuomat haasteet opinnoissa.....	7
3.3	Opiskelua tukevat asiat.....	8
4	Podcastin toteuttaminen.....	12
4.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	12
4.2	Hyvän podcastin kriteerit	12
4.3	Podcastin kehittämisprosessi	13
5	Pohdinta	16
5.1	Podcastin toteuttamisprosessin arviointi.....	16
5.2	Eettisyys ja luotettavuus	17
5.3	Jatkokehittämisidea	18
	Lähteet.....	19

Liite 1. Podcastin käsikirjoitus

Liite 2. Saatekirje ja palautelomake

1 Johdanto

Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö eli ADHD, on aivojen kehityksellinen häiriö (Käypä hoito -suositus 2019). ADHD:n lyhenne tulee englanninkielisistä sanoista attention-deficit hyperactivity disorder (Huttunuen & Socada 2019). Yleisen harhaluulon mukaan ADHD:tä pidetään lapsuusajan häiriönä, mutta ADHD voidaan diagnosoida myös aikuisiällä. Lähes 3–4 % suomalaisilla aikuisilla on diagnosoitu ADHD. ADHD:n oireet ovat moninaisia sekä vaihtelevia ja yksilöllisiä. ADHD:n omaava henkilö voi suoriutua tehtävästään keskimäärin paremmin kuin muut, mutta suorituskyky saattaa vaihdella päivästä ja mielialasta riippuen. (Virta & Salakari 2018, 37.)

ADHD on yleinen tarkkaamattomuuteen liittyvien oireiden aiheuttaja. Hoitamattomana ADHD vaikuttaa negatiivisesti toimintakykyyn ja oppimiseen. (Suomen Janssen-Cilag 2021.) ADHD:n diagnosointi on kasvanut viime vuosina, sillä ihmisten tietoisuus ADHD:stä on lisääntynyt ja sen oirekuvan perusteella osataan hakeutua tutkimuksiin. Yhtenä syynä ADHD:n diagnosoinnin kasvuun pidetään sosiaalisen median tuomaa ihannointia ADHD:tä kohtaan. (Korducki 2022.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä LAB-ammattikorkeakoulun ja Lappeenrannan–Lahden teknillisen yliopiston eli LUT- yliopiston tuki- ja hyvinvointipalveluiden kanssa. Tuki- ja hyvinvointipalvelut tarjoavat opiskelijoille tukea opiskeluun, jotta opiskelijat voisivat paremmin ja opinnot etenisivät suunnitellusti. LAB-ammattikorkeakoulun ja LUT-yliopiston tuki- ja hyvinvointipalveluihin kuuluvat muun muassa opintopsykologit, pedagoginen erityisasiantuntija sekä kampuspapit. (LAB-ammattikorkeakoulu a.)

LAB-ammattikorkeakoulu on Lahdessa, Lappeenrannassa sekä verkossa toimiva ammattikorkeakoulu. Lahden- ja Saimaan ammattikorkeakoulut yhdistyivät vuonna 2020 ja näin syntyi uusi innovatiivinen LAB-ammattikorkeakoulu. Siellä voi opiskella sosiaali- ja terveysalaa, tekniikkaa, liiketaloutta, hotelli-, ravintola- ja matkailualaa sekä muotoilua, kuvataidetta ja visuaalista viestintää. LAB-ammattikorkeakoulu on Suomen kuudenneksi suurin ammattikorkeakoulu. Opiskelijoita on noin 8900 ja opettajia 500. (LAB-ammattikorkeakoulu b.)

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä. Opinnäytetyön avulla ADHD:n omaavat opiskelijat saavat tietää, millaista tukea opintoihin on mahdollista saada LAB-ammattikorkeakoulussa. Lisäksi myös opettajat saavat käsityksen siitä, mitä tukea he voivat tarjota, jos opiskelijalla on diagnosoitu ADHD. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa ADHD-aiheinen podcast-sarja, jossa keskustellaan ja käsitellään LAB-ammattikorkeakoulun tarjoamia tukitoimia ADHD-oireiselle.

2 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö

2.1 Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön etiologia

ADHD on yleinen neuropsykiatrinen häiriö ja on havaittavissa jo lapsuudessa. ADHD:n oireet voivat jatkua myös aikuisiällä. (Huttunen & Socada 2019.) Neuropsykiatriset häiriöt ovat aivojen toiminnan- ja rakenteiden häiriöitä, jotka sijoittuvat neurologisten- ja psykiatristen häiriöiden väliin. Neuropsykiatriset häiriöt vaikuttavat aivojen toiminnan- ja rakenteiden poikkeavuuden vuoksi havainnointiin, tunteiden- ja käyttäytymisen säätelyyn, toiminnanohjaukseen sekä sosiaalisiin taitoihin. Neuropsykiatriset häiriöt voidaan jakaa neurobiologisiin häiriöihin ja sekundaarisiin neuropsykiatrisiin häiriöihin. Sekundaarinen neuropsykiatrinen häiriö voi syntyä esimerkiksi onnettomuuden seurauksena. (Puustjärvi 2022a, 9.)

Puustjärven (2022b) mukaan aikuisen ADHD:n oireet eroavat lapsen ADHD:n oireista, sillä yleensä ADHD:hen yhdistetty ylivilkkaus vähenee aikuistuessa. Määttä (2022) mainitsee, että nuorilla naisilla ja tytöillä voi ADHD jäädä tämän takia diagnosoimatta, sillä heillä ADHD:n oireet ovat yleensä enemmän tarkkaavaisuuteen kuin ylivilkkauteen liittyviä. Joskus oireet alkavat häyhtyä vasta aikuisiän kynnyksellä, kun itsenäinen vastuunotto lisääntyy, eikä lapsuuden perheen sisäiset tukitoimet ole enää saatavilla (Virta & Salakari 2018, 22).

ADHD:n riskitekijöitä ovat raskauden aikaiset komplikaatiot, kuten ennenaikainen synnytys tai sikiön hapenpuute. Myös äidin raskauden aikaisen alkoholin tai muiden päihteiden käyttö ja voimakas stressi voivat altistaa ADHD:lle. (Virta & Salakari 2018, 25.) Puustjärven (2022b) mukaan perheen sisäiset vuorovaikutusongelmat sekä ristiriidat altistavat lapsen uhmakkuudelle ja käytösoireilulle. Näiden on todettu heikentävän toimintakykyä myöhemässä iässä, mutta eivät yksinään aiheuta ADHD:tä, vaan lisäävät jo olemassa olevia oireita.

Oikean diagnoosin saaminen on tärkeää ADHD:n hoidon kannalta (Puustjärvi 2022b). Diagnoosia tehdessä on selvitettävä oireiden esiintyminen, niiden kehityshistoria ja toimintakyky erilaisissa tilanteissa. Lisäksi psyykinen- ja fyysinen terveydentila on selvitettävä huolella. Diagnoosi edellyttää keskittymisen-, aktiivisuuden säätelyn- ja impulssikontrollin ongelmia, mitkä ovat kestänyt pitkään, eivätkä selity muulla häiriöllä. Diagnoosikriteerien varmistaminen, mahdollisten samanaikaisten häiriöiden sekä erotusdiagnostisten vaihtoehtojen arviointi on olennainen osa diagnoosin tekemistä. (Käypä hoito -suositus 2019.)

2.2 ADHD:n oireet aikuisella

ADHD:n oireet jaetaan kolmeen eri osa-alueeseen: tarkkaamattomuuteen painottuvaan, yliaktiivis-impulsiiviseen sekä näiden yhdistettyyn muotoon (Puustjärvi 2022b). Psykiatrian

erikoislääkäri Määtän (2022) mukaan ADHD:n yleisin muoto on tarkkaamattomuuteen painottuva muoto, sillä noin 70 % aikuisen ADHD:n oireista on tarkkaamattomuuteen liittyviä. Virran & Salakarin (2018, 31–36) mukaan tarkkaavuuden ongelmia ovat keskittymisvaikeudet, kuten ajatusten harhailu, huolimattomuus ja ylikeskittyminen. Puustjärvi (2022b) kertoo toiminnanohjauksen vaikeuksiin liittyvän aloittamisen vaikeutta, asioiden keskenjäämistä sekä ajanhallinnan vaikeuksia. Virta & Salakari (2018, 31–36) lisäävät, että muistiin liittyvät vaikeudet näkyvät oppimisvaikeuksina, unohteluna ja häiriöherkkyytenä tilanteissa, jossa ympäristötekijät vaikeuttavat asioiden muistiin painamista. Jägerroosin (2018, 204–205) mukaan tarkkaamattomuuden oireet näkyvät tunne-elämän vaikeuksina. Ne ilmenevät tunteiden säätely- tai ilmaisu ongelmina ja tunteiden vaihtelevuutena. Tunne-elämän oireet ilmenevät heikkona itsetuntona, stressiherkkyytenä sekä mielialanvaihteluina.

ADHD:n oireet esiintyvät myös impulsiivisuutena tai ylivilkkautena (Huttunen & Socada 2019). Aikuisella ylivilkkaus näyttäytyy motorisena ylivilkkautena, kuten paikallaan istuessa jalkojen heiluttelulla ja yleisenä levottomuutena (Leppämäki 2018, 240). Puustjärvi (2022b) kertoo, että impulsiivisuus on yksi toiminnanohjaukseen liittyvä vaikeus, mikä aikuisella näkyy voimakkaina ja nopeina tunnereaktioina. Myös Virta & Salakari (2018, 34) mainitsevat, että impulsiivisen henkilön on hankala pysyä hiljaa ja pysyä paikoillaan pitkiä aikoja. Puustjärvi (2022b) lisää, että impulsiivisuus esiintyy esimerkiksi hallitsemattomana rahankäyttönä, lyhyinä ihmissuhteina tai nopeina elämäntilanteen muutoksina, kuten työ- tai asuinpaikan vaihtumisina.

Erilaiset kehitykselliset neuropsykiatriset häiriöt, kuten autismikirjon häiriö tai Touretten oireyhtymä, ovat ADHD:n liitännäissairauksia (Virta & Salakari 2018, 42–43). Leppämäen (2018, 254–255) mukaan ADHD altistaa lisäksi muille häiriöille, kuten ahdistuneisuus-, persoonallisuus-, tai mielialahäiriöille. Virta & Salakari (2018, 42–43) lisäävät, että erilaiset uni- ja syömishäiriöt ovat tyypillisiä ADHD-oireiselle.

2.3 ADHD:n hoidon aloitus ja hoitotasapaino

Diagnoosi usein on helpotus, sillä sen avulla ADHD:n oireisiin saa apua. Lisäksi diagnoosi tuo ymmärrystä oireisiin ja epäonnistumisiin. (Saari ym. 2016.) ADHD:n diagnoosin saamisen jälkeen potilaalle tehdään hoitosuunnitelma yhdessä erikoislääkärin kanssa. Hoito on yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti suunniteltu, ja sen vaikutukset kirjataan asianmukaisesti ja tarkasti. (Valvira 2021.) ADHD:n hoidolla pyritään tukemaan toimintakykyä ja oireiden hallintaa opinnoissa, työelämässä sekä kotona. Oireiden hoito pitkäjänteisesti tukee elämänlaatua huomattavasti. Ennen ADHD:n lääkkeellistä hoitoa tulisi kokeilla ei-lääkkeellisiä psykososiaalisia hoitomuotoja- ja tukitoimia. Näitä ovat psykoedukaatio, potilas- ja omaisneuvonta, toimintaterapia sekä neuropsykiatrinen kuntoutus. (Käypä hoito -suositus 2019.)

Näiden tukimuotojen lisäksi, KELA tarjoaa Oma väylä -kuntoutusta, joka on tarkoitettu aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriön tai autismikirjon häiriön omaaville 16–29-vuotiaille nuorille. Kuntoutuksen tavoitteena on saada tukea arjenhallintaan, ohjausta työelämä- ja opiskelutaitoihin sekä vahvistusta sosiaalisiiintaitoihin. (KELA 2023.)

Käypä hoito -suosituksessa (2019) kerrotaan, että ADHD:n huono hoitotasapaino heikentää elämänlaatua yhtä paljon kuin fyysinen sairaus. Hoitamaton ADHD altistaa syrjäytymiselle ja ihmissuhdeongelmille sekä lisää rikollisuuden ja päihdeongelmien riskiä. Puustjärven (2022b) mukaan heikompi suoriutuminen työelämässä ja opinnoissa sekä tapaturma-alttiut ovat yhteydessä hoitamattoman ADHD:n kanssa. Leppämäki ym. (2017, 10) lisäävät, että hoitamattomana ADHD:n oireet vaikeuttavat arjessa selviytymistä ja tekevät arjesta sekavan.

Parhaimmillaan ADHD toimii suurena voimavarana. ADHD tuo paljon positiivisia piirteitä ihmiseen, kuten empaattisuutta ja luovuutta. ADHD:stä puhutaankin tietynlaisena supervoimana. (Puustjärvi 2021.) Vahvuudet voivat helposti jäädä ADHD:n oireilun taakse, jonka vuoksi vahvuudet on tärkeää tunnistaa, jotta niitä voidaan vaalia ja hyödyntää. (Sandberg 2018, 28–29.) Käypä hoito -suosituksen (2019) mukaan ADHD:n hoidolla pystytään ennaltaehkäisemään ADHD:n tuomia kielteisiä vaikutuksia ja parantamaan elämänlaatua. ADHD:n hyvä hoitotasapaino edistää opiskelijan terveyttä, minkä vuoksi ADHD:n hyvän hoitotasapainon löytäminen on tärkeää. (Suomen Janssen-Cilag 2021).

ADHD:n lääkehoito ja sen merkitys hoitotasapainossa

Lääkehoito on yksi ADHD:n hoitomuodoista ja on osa ADHD:n hoitoa (Käypä hoito -suositus 2019). ADHD-lääkityksen määrääminen on tarkoin seurattua. Siihen liittyy määräämisehto, jonka Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea on määritellyt. Aikuisilla ADHD-lääkityksen saa määrätä psykiatrian tai neurologian erikoislääkäri. (Fimea 2021.) Tavallisia lääkkeitä ovat myyntiluvan saaneet psykostimulantit, joita ovat metyyliifenidaattia, deksamfetamiinia ja lisdeksamfeamiinia sisältävät humausainevalmisteet. Eensisijainen vaihtoehto on keskipitkä- ja pitkävaikutteisena saatava metyyliifenidaatti. Mikäli metyyliifenidaattihoito on kliinisesti riittämätön, voidaan kokeilla muita stimulanttilääkkeitä. Atomoksetiinit ja guanfasiinit ovat vaihtoehtoisia valmisteita ADHD:n hoidossa, joiden määrääminen edellyttää ADHD:n hoitoon perehtyneisyyttä. (Valvira 2021.)

Lääkitys aloitetaan pienellä annostuksella ja sitä nostetaan hiljalleen. Tavoitteena on löytää annostus, jolla oireet pysyvät maltillisena ilman lääkityksestä aiheutuvia sivuvaikutuksia. (Käypä hoito -suositus 2019.) Lääkityksestä aiheutuvat haittavaikutuksia voivat olla ruokahaluttomuus, uniongelmät sekä käytökseen liittyvät oireet, kuten ärtyneisyys, alakuloisuus tai aggressiivisuus. ADHD-lääkkeet aiheuttavat joskus muutoksia verenpaineessa tai

sykkeessä, minkä vuoksi näitä seurataan lääkehoidon aloituksen yhteydessä. (Puustjärvi 2022b.)

ADHD:n hoitotasapainossa lääkitys on tärkeässä osassa, sillä se auttaa vähentämään ADHD:n oireita, kuten ylivilkkautta, impulsiivisuutta ja tarkkaamattomuutta. Sopivan lääkityksen avulla ADHD-oireinen pystyy omaksumaan uusia käytösmalleja, jotka helpottavat arjenhallintaa ja opinnoissa selviytymistä. ADHD-lääke ei itsessään paranna oireita, vaan auttaa lisäämään hyvinvointia. (Leppämäki 2017, 5.) Onnistuneella lääkehoidolla saadaan myös ei-lääkkeettömistä keinoista enemmän hyötyä. Lisäksi lääkehoito muokkaa käytösmalleja niin, että myöhemmin elämässä on mahdollista pärjätä ilman säännöllistä lääkehoitoa. (Leppämäki 2018, 261.)

3 ADHD ja opiskelu

3.1 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen korkeakouluopinnoissa

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen tarkoittaa toimintaa, jonka avulla kavennetaan terveyseroja sekä parannetaan väestön terveyttä ja hyvinvointia. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen onnistuminen edellyttää edistämistyön resursointia, toimivia rakenteita, osaamista sekä riittäviä palveluita. (Aluehallintovirasto.) Esimerkiksi laadukas koulutus on laajan hyvinvoinnin edistämisen tavoitteita ja se on yhteydessä opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen (Kuntaliitto 2017). Opiskelijoiden kohdalla terveyden edistämisen tavoitteena on terveyttä suojaavien tekijöiden ylläpitäminen ja -edistäminen. Opiskelijoidenterveyden edistäminen vaikuttaa opiskeluaajan lisäksi myös tulevaan elämään. (Kunttu ym. 2021.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kuuluvat kunnan tarjoamat terveysterveyst, joita korkeakouluopiskelijoille järjestää Kela. Kelan alla toimiva Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tuottaa valtakunnallisesti korkeakouluopiskelijoiden terveysterveyst. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) YTHS:n toiminnasta 77 % rahoitetaan valtion rahoituksella ja loput 23 % rahoitetaan opiskelijoiden kelalle maksamilla terveydenhoitomaksuilla (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Opiskelukyvyn edistäminen ja erilaiset terveyst- ja sairaanhoitopalvelut, kuten mielenterveyden palvelut, kuuluvat opiskeluterveyden huoltoon. Opiskelukyvyn edistämiseen kuuluvat erityisen tuen tarpeen tunnistaminen, jatkotutkimuksien tarjoaminen ja hoitoon ohjaaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Seilon ja Kuntun (2021) mukaan opiskelijälähtöisyys, varhainen puuttuminen ja moniammatillinen yhteistyö ovat opiskeluterveydenhuollon toimintaperiaatteita.

Opiskelijälähtöisyydellä tarkoitetaan palveluiden järjestämistä opiskelijoiden saataville ja vastaamaan opiskelijoiden tarpeita huomioiden heidän erityispiirteensä. Opiskelijälähtöisyys edellyttää, että henkilöstö on perehtynyt nuoren ja nuoren aikuisen opiskelukyvyn vaikuttaviin seikkoihin, terveystongelmiin, kehitysvaiheisiin ja opiskelun ominaispiirteisiin. Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan terveystongelmien tai -riskien nopeaa tunnistamista ja niihin puuttumista. Terveystriskit tai -ongelmat liittyvät opiskelijaan, opiskeluyhteisöön tai -ympäristöön. (Seilo & Kunttu 2021.) Moniammatillisen yhteistyön avulla opiskelijan on mahdollista saada laadukasta ja kattavaa hoitoa, kun kaikki opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat tahot toimivat yhteistyössä (Perälä ym. 2015, 62). Tuovilan ym. (2021) mukaan uupumuksesta tai opiskelustressistä johtuva oireilu on opiskelijoiden yleisimpiä syitä hakeutua opiskeluterveydenhuollon vastaanotolle. Moniammatillisen yhteistyön toimiessa koulun tuottamat opiskelijan ohjauspalvelut ja opiskeluterveydenhuolto pystyvät yhdessä ohjaamaan opiskelijan oikean avun piiriin.

3.2 ADHD:n tuomat haasteet opinnoissa

ADHD:n hyvä hoitotasapaino tukee opinnoissa menestymistä ja tekee korkeakoulutasoisentutkinnon suorittamisesta helpompaa (Saari ym. 2016). Jägerroos (2018, 203) kertoo, että koulutus on ennaltaehkäisevä tekijä nuoren syrjäytymistä vastaan. Tutkimusten perusteella voidaan todeta, että ADHD vaikuttaa kouluttautumiseen peruskoulun jälkeen negatiivisesti. Virta & Salakarin (2018, 60–61) mukaan ADHD luo haasteita korkeakouluopiskelijoille. Leppämäen ym. (2017, 3) mukaan ne näkyvät esimerkiksi opintojen keskeytymisenä tai niiden hitautena. Virta & Salakari (2018, 60–61) lisäävät, että tämä johtuu siitä, että ADHD-oireisen kiinnostus opintoihin saattaa lopahtaa yhtä nopeasti kuin se on alkanutkin. Opiskelua hankaloittaa myös muut ADHD:n tuomat ongelmat.

Kognitioon liittyvät ongelmat

Puutteet erilaisissa kognitiivisissa taidoissa vaikeuttavat oppimista. Koulussa on paljon ulkoisia ärsykeitä, kuten valoja, ääniä ja muita ihmisiä, mitkä vaikuttavat keskittymiskykyyn negatiivisesti. (Jägerroos 2018, 211.) Leppämäki ym. (2017, 3) kertovat, että erilaiset ADHD:n tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen oireet näkyvät opinnoissa esimerkiksi vaikeuksina keskittyä luentoihin tai tehtävien aloittamisen vaikeuksina. Leppämäen (2018, 245) mukaan tarkkaavusoireet näkyvät opiskelussa esimerkiksi vaikeuksina keskittyä vähemmän mielenkiintoiseen asiaan. Jos kyseessä on ADHD-oireista kiinnostava asia, saattaa hän uppoutua asiaan tuntikausiksi ja muut arjen asiat jäävät helpommin hoitamatta. (Saari 2016.) Leppämäen (2018, 244) mukaan keskittymisen puute ei ole päätös, jonka ADHD-oireinen tekee tietoisesti, vaan se johtuu motivaation puutteesta. Jos motivaatiota tai kiinnostusta ei ole, on asiaa vaikea painaa mieleen.

Leppämäen (2018, 247) mukaan ADHD voi aiheuttaa työ- tai pitkäaikaismuistissa ongelmia. Puutteet työmuistissa vaikeuttavat opiskelua, sillä suullisten ohjeiden mieleen painaminen ja päässä laskeminen ovat hankalaa. Pitkäaikaismuistin ongelmat vaikeuttavat tiedonkäsittelyä, mikä näkyy asioiden unohteluna ja -hoitamatta jättämisenä (Saari ym. 2016). Muistiin vaikuttavat muun muassa vireystila ja mieliala, jonka vuoksi on tärkeää huolehtia säännöllisistä elämäntavoista. Muistia voidaan kehittää myönteisen ilmapiirin luomisella. Myönteinen ilmapiiri mahdollistaa turvallisen ja rauhallisen oppimistilanteen. (Jägerroos 2018 211–213.)

Elämäntalouteen liittyvät ongelmat

Elämäntalouteen liittyvät vaikeudet näkyvät esimerkiksi arjen hallinnan vaikeuksina, kuten ajanhallinnan ongelmina (Leppämäki ym. 2017, 10). Ajanhallinnan ongelmat ovat tyypillisiä ADHD-oireiselle, jotka korkeakouluopinnoissa näyttäytyvät kurssitehtävien palautusten ja

tenttien unohduksina. Tämän vuoksi tehtävät tehdään kiireessä ja huolimattomasti, joka vaikuttaa kurssisuorituksen arvosanoihin. (Virta & Salakari 2018, 62.) Jägerroossin (2018, 208) mukaan muita elämänhallintaan liittyviä ongelmia ovat puutteet terveellisissä elämäntavoissa, kuten ravinnossa ja liikunnassa. Nämä molemmat ovat opinnoissa jaksamisen kannalta tärkeitä asioita, joten niistä tulee huolehtia.

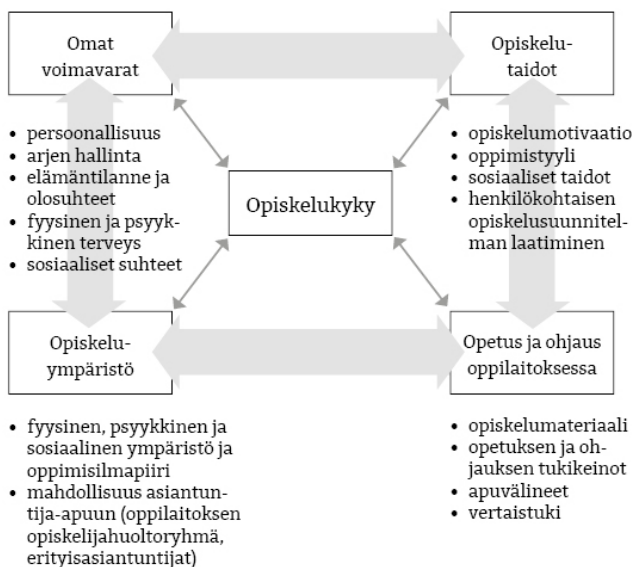
Leppämäen ym. (2017, 3) mukaan noin puolella ADHD:n omaavalla aikuisella esiintyy uni- ja vireystilan häiriöitä. Kyseessä on yleensä viivästymä univaiheessa, mikä tarkoittaa sitä, että nukkumaan mentäessä ei kykene rauhoittumaan. Tämä voi pitkään jatkuessa johtaa unenpuutokseen, joka hankaloittaa keskittymistä opiskeluun. Leppämäki (2018, 242–243) lisää, että ADHD-oireinen joutuu keskittymään tekemiseen enemmän kuin muut, mikä kuormittaa aivoja ja johtaa väsymiseen.

Oppimishäiriöt kulkevat ADHD:n kanssa rinnakkain ja tuovat haasteita opintoihin. Oppimishäiriöitä ovat esimerkiksi lukihäiriö, hahmottamishäiriö tai ymmärtämishäiriö. (Närhi & Virta 2016.) Virran & Salakarin (2018, 60–61) mukaan opiskelijan on vaikeaa ymmärtää luettua koekysymystä tai sisäistää opettajan kertomaa. Jägerroos (2018, 204–205) toteaa, että ADHD-oireinen saattaa helposti ylikuormittua, sillä hän ei tunnista omia voimavarojaan.

ADHD-oireisilla on voinut olla epäonnistumisia aikaisemmissa opinnoissa, mikä luo pelkoa alisuoriutumisesta korkeakouluopinnoissa. ADHD-oireinen on saattanut saada ADHD:n vuoksi negatiivista palautetta itsestään jopa vuosikymmenien ajan. Tämä tuo haasteita sosiaalisiin suhteisiin, jotka korkeakouluopinnoissa näkyvät esimerkiksi syrjäytymisenä muista opiskelijoista. (Sandberg 2018, 30.) ADHD-oireinen voi omata puutteelliset sosiaaliset taidot, jonka vuoksi hän kokee vaikeuksia itsensä ilmaisussa tai kommunikoinnissa. Tämä näkyy vaikeuksina työskennellä ryhmässä tai pelkona puhua luokan edessä. (Jägerroos 2018, 204–205.)

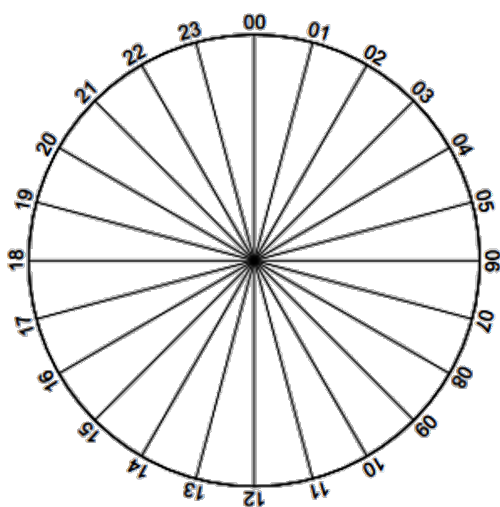
3.3 Opiskelua tukevat asiat

Oppimista edistää myönteinen opiskeluilmapiiri. Kuviossa 1 on kuvattu nuoren opiskelukykyn vaikuttavia asioita, opiskelijan voimavarat ja -opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä oppilaitoksen opetus- ja ohjaustaidot. (Jägerroos 2018, 206.) Lisäksi yleiset elämäntavat, kuten arjen selkeät rutiinit, stressinhallintakeinot sekä riittävä lepo ovat opiskelua tukevia asioita, joihin jokainen voi vaikuttaa (Käypä hoito -suositus 2019).



Kuvio 1. Nuoren opiskelukyvyn ja opinnoissa pärjäämiseen liittyvät asiat (Jägerroos 2018, 206)

On tärkeää oppia tunnistamaan keskittymistä herpaannuttavat asiat, jotta niihin voi itse vaikuttaa. Keskittymistä edistäviä asioita voi olla esimerkiksi tuoli, jolla pääsee liikkumaan tarvittaessa, tai vastamelukuulokkeet, jotka eristävät ylimääräiset äänet. (Jägerroos 2018, 210–211.) Seppäsen (2018, 275–276) mukaan ADHD:n omaavalla on usein hankaluuksia ajanhallinnan hahmottamisessa. Ajanhallinnantaitoja voi itse harjoitella ja kehittää. Ajanhallintataitojen harjoittelu kannattaa aloittaa päivittäisten toimien listaamisella tai vuorokausiympyrän tekemisellä. Kuviossa 2 on esitetty vuorokausiympyrä. Tarkoituksena on merkata ympyrään arkipäivänä eri askareisiin menevä aika esimerkiksi erilaisilla väreillä värittämällä. Tämän avulla voidaan hahmottaa, mihin aika vuorokaudessa kuluu. Ajankäytön listaamisessa kannattaa olla rehellinen itselleen, sillä esimerkiksi erilaiset älylaitteet vievät runsaasti aikaa päivästä.



Kuvio 2. Ajankäytön ympyrä (Seppänen 2018, 276)

Ajanhallintaa voi harjoitella Pomorodo-tekniikan avulla. Tekniikka on ajanhallinnan menetelmä, minkä on kehittänyt italialainen Francesco Cirillo 1980-luvun lopulla. (Koulutus 2022.) Pomorodo-tekniikka koostuu prosesseista, työkaluista, periaatteista ja arvoista. Tekniikka mahdollistaa ajankäsittelyn, itsehavainnoinnin sekä -tietoisuuden oppimista. (Cirillo Consulting.) Tekniikan tarkoituksena on saavuttaa hyvä keskittyminen ja tuottavuuden taso työnteolle ilman uupumista tai stressiä. Tekniikka perustuu intervaleihin, eli 25 minuutin jaksoihin, minkä aikana tehdään töitä. Tämän jälkeen pidetään lyhyt tauko, jonka jälkeen työskentelyä jatketaan. Joka neljännen Pomorodon jälkeen suositellaan pitämään pidempi noin 30 minuutin mittainen tauko, jotta aivot pystyvät käsittelemään kerätyn tiedon. Ajan mittamiseen voi käyttää puhelimen ajastinta tai muuta ajastinta, jotta tehtävään keskittyminen onnistuu ilman ajan katsomista. (Koulutus 2022.)

Erityistuki ja -järjestelyt

Korkeakouluissa jokaisella opiskelijalla täytyy olla yhdenvertaiset mahdollisuudet opiskella ja tämä on otettava huomioon kurssien suunnittelussa. Joillakin opiskelijoilla voi olla oppimisvaikeuksia, vammoja tai muita sairauksia, minkä vuoksi opiskelun tueksi tarvitaan erityistukea tai -järjestelyitä. Kurssien arviointi on suoritettava niin, etteivät opiskelun tukitoimet vaikuta arviointiin. Lähtökohtana on, ettei kurssin tavoitteista tarvitse tinkiä. (Mikkonen ym. 2021.) Korkeakouluissa erityistuen ja -järjestelyjen hakeminen jää opiskelijan omalle vastuulle. Tämä voi osoittautua erityistukea tarvitsevalle haasteeksi, sillä monet eivät tiedä miten tukea olisi saatavilla. Joskus opiskelijat tarvitsevat konkreettista ohjausta tuen hakemiseen. (Sandberg 2018, 196.) Mikkonen ym. (2021) lisäävät, että opintojen alkuvaiheessa tutoropettajilta ja opiskelija tuutoreilta saatava tuki ja informaatio tukitoimista on opiskelijalle tärkeää.

Sandberg (2018, 197) nostaa esille kurssien vaihtoehtoiset suoritustavat ja aistien ylikuormittumisen huomioimisen opetustavoissa. Vaihtoehtoisilla suoritustavoilla tarkoitetaan esimerkiksi ryhmätehtävien muuttamista yksilötehtäväksi. Tämä voi olla opiskelijalle helpompi tapa suoriutua kurssista. Opettajan kanssa on hyvä pohtia yhdessä kuormittaako ryhmätehtävä liikaa vai antaako se mahdollisuuden harjoitella sosiaalisten suhteiden luomista. Mikkonen ym. (2021) lisäävät, että erillinen tenttitila, lisäaika tenttiin sekä kurssien vaihtoehtoiset suoritustavat ovat tukitoimia, mitkä opettajan on helppo järjestää. Näistä tukitoimista voi olla hyötyä opiskelijalle. Sandbergin (2018, 197) mukaan rauhallinen tenttitila vähentää aistien yli kuormittumista ja auttaa keskittymään paremmin.

Korkeakoulun henkilökunta

Korkeakoululain mukaan (14.11.2014/932, 22 §) *ammattikorkeakoulussa on yliopettajia, lehtoreita ja muuta opetus- ja tutkimushenkilöstöä. Ammattikorkeakoulussa toimiva*

pedagoginen erityisasiantuntija on perehtynyt oppimisvaikeuksiin ja opintoihin liittyviin hankaluuksiin. Hän tarjoaa opiskelijoille laaja-alaista tukea opiskeluun ja oppimiseen liittyvissä asioissa. (LAB-ammattikorkeakoulu c.) Korkeakouluissa opinto-ohjaajan tehtäviin kuuluu opiskelijoiden ohjaus, opiskelijahuoltoon liittyvä työ sekä muita opiskelijan ohjaustehtäviä. Opinto-ohjaaja avustaa opiskelijoita hankalissa elämänvaiheissa, kuten työn ja opiskelun yhdistämisessä sekä ammatillisessa kasvussa. Opinto-ohjaajan kanssa perehdytään henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatimiseen ja muihin opiskeluun liittyviin asioihin. (Suomen opinto-ohjaajat 4.)

Korkeakouluissa opintopsykologit toimivat ennaltaehkäisevänä toimenä ennen terveydenhuollon mielenterveyspalveluita. Opintopsykologit tarjoavat tukea opinnoissa jaksamiseen ja muihin opiskeluun liittyviin asioihin. Tavoitteena heillä on tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja opinnoissa etenemistä. Opintopsykologit järjestävät opiskelijoille yksilötapaamisia ja pienryhmiä. (Mikkonen ym. 2021.) Opintopsykologit voivat järjestää myös luentoja ja verkoseminaareja opiskelijoille. Opintopsykologien kanssa voi keskustella esimerkiksi motivaatiosta, opintoihin liittyvästä ahdistuksesta, jännityksestä tai stressistä. (LAB-ammattikorkeakoulu b.)

4 Podcastin toteuttaminen

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto opinnäytetyön toteuttamiselle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 5). Toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa kehittämistoimintaa, minkä tunnuspiirteitä ovat suunnitelmallisuus ja hyöty. Toiminnallisen opinnäytetyön tulos on näkyvä ja konkreettinen. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa opinnäytetyön toteutukselle enemmän vapautta, kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Myös toiminnallinen opinnäytetyö vaatii suunnitelmallisuutta ja järjestelmällisyyttä. (Salonen 2013.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osuudesta, toiminnallisesta osuudesta sekä opinnäytetyöraportista (Salonen 2013). Toiminnallinen osuus on konkreettinen, kuten kokeilu, ohjeistus tai uuden tapahtuman tai -toiminnan tuottaminen. Se voi myös olla esimerkiksi video, podcast, opas tai kirja. Toiminnallisen osuuden lisäksi tarvitaan kirjallinen osuus, eli opinnäytetyöraportti, joka perustuu kriittiseen ja analysoituun tietoon. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus on podcast.

4.2 Hyvän podcastin kriteerit

Podcastit ovat digitaalisia äänitallenteita, joita voidaan ladata puhelimelle tai tietokoneelle kuuntelemista varten. Podcasteja on myös mahdollista kuunnella suoratoistona. (Keskisen & Haapala 2021.) Korteso (2019, 19) kertoo kirjassaan, että podcast nimi tulee englannin kielensanoista iPod ja broadcastin. iPod on Applen valmistama mp3- soitin ja broadcastin tarkoittaa radio- tai televisiolähetystä. Kauppisen (2020) mukaan podcastien suosio on kasvanut oppimisen ja tiedon jakamisen alustana. Podcastit mahdollistavat opetuksen monipuolistamisen ja lisäävät vaihtoehtoisia tapoja kurssien opetusmuotoihin. Myös Keskisen ja Haapalan (2021) mukaan podcastit ovat hyvä lisä perinteisille opetusmenetelmille.

Jokainen opiskelija on yksilöllinen oppija, jotkut oppivat kuuntelemalla ja toiset kirjoittamalla tai lukemalla. Opiskelijat, jotka oppivat kuuntelemalla, voivat hyötyä podcastien käyttämisestä kurssimateriaaleina. Podcastit antavat mahdollisuuksia opiskelupaikkojen ja -ajan lisäämiselle sillä niitä on mahdollista kuunnella, vaikka urheillessa tai siivotessa. (Kauppinen 2020.) Keskisen ja Haapalan (2021) mukaan podcastit lisäävät opettajien mahdollisuuksia sisällyttää käytännön työelämän kokemuksia opetukseen keskustelun muodossa. Tämä edesauttaa opiskelijoita hahmottamaan yhteyden käytännön ja teorian välille.

Podcastin toteuttamisessa on tärkeää hyvä ja selkeä suunnitelma, sillä huolellisesti tehty suunnitelma tekee varsinaisesta toteuttamisesta helpompaa. Podcastin suunnittelu alkaa

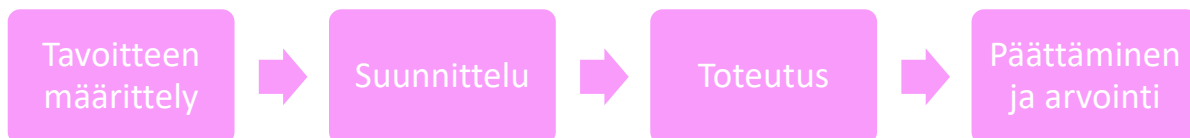
sarjan kattoteeman ja punaisen langan valinnalla. Kattoteema ja punainen lanka tekevät sarjan jaksoista yhtenevät. Näiden valinta auttaa käsikirjoituksen suunnittelussa ja vieraiden valitsemisessa. Myös tarkkaan mietitty kohderyhmä ja tavoite auttavat podcastin suunnittelussa. (Saukko 2018a.) Käsikirjoituksen tulee kattaa koko podcasti. Jaksot suunnitellaan myös erikseen, jotta hahmotetaan millainen viesti, sillä jaksolla halutaan kuulialle antaa. Podcastin tekemisessä käsikirjoitus ja konseptointi on noin 70 % koko työstä. Suunnittelun ja käsikirjoittamisen jälkeen on vuorossa podcastin tekninen toteutus. Podcastin tekninen toteutus tarkoittaa äänittämistä ja editoimista. (Keppo & Olander.)

Supla-podcast-palvelun kehittäjä Saukko (2018a) kertoo blogissaan kymmenen hyvää ohjetta, joiden avulla voi onnistua podcastissa. Hän kertoo, että podcastin äänenlaatuun tulee kiinnittää huomiota. Huono äänenlaatu tekee mielenkiintoisestakin podcastista epämiellyttävän kokemuksen kuuntelijalle. Suomen Podcastmedian vastaava tuottaja Haarala (2021) nostaa esille, että kuulija tekee ensimmäisen minuutin aikana päätöksen siitä, aikooko kuunnella podcastin loppuun asti. Saukko (2018b) kertoo, että podcastin aloituksen tulee olla napakka ja mukaan tempaava. Lisäksi podcastin alussa on hyvä esitellä podcast lyhyesti ja kertoa jakson aiheesta. Saukko korostaa, että podcastissa on tärkeää esitellä jokainen puhuja ennen heidän puheenvuoroaan, jotta kuulijalla ei mene aikaa sisäistää kuka vieraista on äänessä.

Laadukkaan podcastin kulmakivet ovat jaksojen sopiva pituus ja ytimekäs sisältö. Keskustelun tulee olla luontevaa ja inhimillistä, sillä näin kuulija pystyy samaistumaan sisältöön. Tämä edesauttaa kuulijaa pitämään mielenkiinnon yllä. (Keppo & Olander.) Väitöskirjatutkija Kytölä (2021) muistuttaa, että keskustelun aikana puheessa voi tulla pieniä virheitä, mitkä eivät haittaa, sillä ne voidaan editointivaiheessa leikata pois. Pilalle menneen lauseen voi toistaa uudelleen keskustelun aikana. On parempi äänittää liikaa, kuin liian vähän.

4.3 Podcastin kehittämisprosessi

Opinnäytetyön rakenne eteni lineaarisen mallin mukaan, joka on kuvattu kuviossa 3. Toiminnallinen opinnäytetyön prosessi alkoi tarkoituksen määrittelystä, joka opinnäytetyössä oli konkreettinen (Vrt. Salonen 2013). Tarkoituksena oli tuottaa ADHD-aiheinen podcast-sarja, missä keskustellaan ja käsitellään ammattikorkeakoulun tarjoamia tukitoimia. Suunnitteluvaihe oli opinnäytetyön etenemisen kannalta merkittävin vaihe. Suunnitteluvaiheessa käytettiin aikaa aiheen rajaamiseen sekä opinnäytetyön punaisen langan etsimiseen.



Kuvio 3. Lineaarinen malli (Salonen 2013).

Niin kuin Keppo & Olander mainitsevat, on podcastin toteuttamisessa tärkeää tehdä selkeä suunnitelma. Ilman sitä voi podcastista tulla sekava ja podcastin sanoma voi mennä kuulijalta ohi. Podcastin kysymykset ja suunnitelma muodostuivat opinnäytetyön tietoperustaa tehtäessä. Podcastissa tulee olla myös muuta keskustelua kysymyksiensä lisäksi, että siitä tulee podcast, eikä vain haastattelu (Suomen podcast media 2020). Suunnitelman tekeminen oli haasteellinen, sillä podcast ei saa olla liian käsikirjoitettu, vaan siinä tulee olla tilaa myös keskustelulle. Myös virheet podcastissa ovat inhimillisiä ja niihin tulee varautua.

Käsikirjoittamisessa (liite 1) tulee huomioida jaksojen halutut pituudet. Kun on määritelty podcastin arvoitu kesto, on helpompi miettiä podcastin kysymyksiensä määriä. Podcastin aihe on tärkeä ja informatiivinen, joten kuulijan mielenkiinto haluttiin pysyvän yllä koko podcastin ajan. Podcastille tuli miettiä myös nimi. Nimen valinta osoittautui yllättävän haastavaksi. Podcastille haluttiin mieleen jäävä, osuva ja informatiivinen nimi. Podcastin nimeksi valikoitui ADHD puhetta – Tukea korkeakouluopintoihin -podcast. Käsikirjoittamisen lisäksi tuli miettiä äänittämiseen rauhallinen tila ja äänittämiseen tarvittavat välineet. Podcastin äänitykseen tarvittavan tilan tuli olla sijainniltaan sellainen, että podcastin vieraiden olisi helppo saapua sinne. Tilan varaukseen apua saatiin yhteistyökumppanilta. Äänittämiseen käytettiin omaa tietokonetta ja mikrofoni saatiin lainaan yhteistyökumppanilta. Podcast julkaistaan LUT hyvinvointipalveluiden kautta ja on kuunneltavissa eLAB:in verkkosivuilla.

Podcastin äänittäminen

Podcastiin äänitettiin kaksi jaksoa. Vieraaksi jaksoihin osallistui LAB-ammattikorkeakoulun opintopsykologit sekä pedagoginen erityisasiantuntija. Ensimmäisessä jaksossa keskustelu aloitettiin tiedustelemalla opintopsykologeilta, millaisissa asioissa opiskelija voi heidän luokseen mennä. Keskustelu painottui oppimistaitoihin ja ADHD:n tuomiin haasteisiin opinnoissa. Oppimistaitojen kehittämisessä on hyvä lähteä liikkeelle realistisia tavoitteiden miettimisellä. Näin opiskelun aloittamisen kynnyks madaltuu. On tärkeä muistaa, että jokaisen on mahdollista kehittää oppimistaitoja. Opintopsykologit kertoivat keinoja keskittymisen ja muistin kehittämiseen. Keskittymisen ja muistin kehittämisessä lähdetään liikkeelle tarkastelemalla perusasioita. Riittävä lepo ja säännölliset rytmit auttavat keskittymisen ja muistin kehittämisessä. Muistin kehittämisessä käyttää kalenteria apuna, jolloin kaikkea ei tarvitse itse muistaa. Opintopsykologien suosimia ajanhallintamenetelmiä ovat kalenterin käyttö

sekä Pomorodo-tekniikka. Opintopsykologit halusivat painottaa, että yksin ei tarvitse pärjätä, sillä LAB-ammattikorkeakoulussa on laajat tukitoimet saatavilla.

Toisessa jaksossa perehdyttiin pedagogisen erityisasiantuntijan kanssa ADHD:n omaavalle suunnattuihin tukitoimiin ammattikorkeakoulussa. Jaksossa keskusteltiin kurssien vaihtoehtoisista suoritustavoista ja erilaisista apuvälineistä, jotka voivat tukea ADHD:n omaavan opiskelua. Pedagoginen erityisasiantuntija suosittelee opiskelijoita hyödyntämään kalentereita asioiden muistiin painamisessa. Paperikalenteri on apuväline, joka helpottaa ajanhallinnan hahmottamista ja tehtävien suunnittelua. Myös tietokoneelle on saatavilla apuvälineitä lukemisen ja kirjoittamisen tueksi, esimerkiksi ääneen-lukuominaisuus ja Wordin tarjoama sanelutoiminto. Näiden apuvälineiden käyttöön ei tarvitse erillisiä lupia. Kirjasto tarjoaa Celia-palvelun, joka tarjoaa oppikirjat äänikirjoina. Palvelun käyttäminen edellyttää oppimiseen tai terveyteen liittyvän syyn, kuten ADHD:n. Ajanhallintamenetelmistä jaksossa nousi esille paperikalenteri sekä 8+8+8-menetelmä. Menetelmä tarkoittaa vuorokauden jakamista kolmeen kahdeksan tunnin osaan. Osioihin kuuluu lepo, työt ja opiskelu sekä vapaa-aika. Menetelmän avulla arki pysyy hallinnassa ja jaksaminen on optimaalista.

5 Pohdinta

5.1 Podcastin toteuttamisprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi toteutui suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyöprosessin alussa olisi voinut olla tarkempi opinnäytetyön aiheen rajauksessa. Opinnäytetyön alkuvaiheessa aihe tuntui laajalta ja epäselvältä. Aihe kuitenkin tarkentui, kun opinnäytetyöprosessissa päästiin eteenpäin. Opinnäytetyön aihe oli perusteltu, sillä ADHD on ajankohtainen aihe, joka puhuttaa ammattikorkeakouluissa.

Podcastin äänittäminen sujui suunnitellusti. Studiossa vallitsi myönteinen ja rento ilmapiiri, joten keskustelu oli luontevaa. Keskustelun myötä saatiin hyödyllistä tietoa sekä ammattilaisten näkökulmaa ADHD:n tuomista haasteita korkeakouluopintoihin. Podcastin editoimiseen saatiin ulkopuolista apua. Apua saatiin media-alan ammattilaiselta, jolla on kokemusta erilaisten videoiden ja podcastien editoimisesta. Hänellä oli editoimiseen tarkoitettut ammatilliset laitteet, joilla podcastin äänenlaatu varmistettiin. Podcastissa käytettiin maksulliselta Artlist-sivustolta ladattuja ääniraitoja. Sivustolla tarjotaan erilaisia ääniraitoja, joista tekijänoikeusmaksut on maksettu.

Podcastin valmistuttua se laitettiin jakoon LAB-ammattikorkeakoulun yhdelle sairaanhoitajaopiskelijaryhmälle ja palautetta kerättiin heiltä anonymisti. Palaute kerättiin LimeSurvey-sivustolla (liite 2). Tämän sivun avulla pystyttiin varmistamaan vastaajien anonymiteetin säilyminen ja, että kerätty tieto pysyy EU-alueen sisäpuolella. Palautekyselyn alkuun liitettiin saatekirje, jossa tuli ilma keitä kyselyn tekijät ovat ja miksi palautetta kerätään. Saatekirjeessä kerrottiin, että palaute kerätään anonymisti. Saatekirjeen tarkoitus oli mainostaa podcastia sekä motivoida palautteenantajia vastaamaan kyselyyn.

Palautekyselyssä esiintyneet kysymykset:

1. Podcast oli selkeästi toteutettu.
2. Podcastia oli mukava kuunnella.
3. Podcastin aihe oli ajankohtainen.
4. Sain podcastista jotain uutta tietoa.
5. Voisin suositella podcastia jollekin tutulleni.
6. Avoin palaute.

Kyseinen opinnäytetyö ei ole tutkimus, joten palautetta kerättiin jatkokehittämistä varten. Palautekyselyssä vastausvaihtoehdot olivat joko: "kyllä", "ei", tai "en osaa sanoa". Kyselyn

loppuun vastaajille jätettiin mahdollisuus antaa avointa palautetta. Palautekyselyyn vastasi 20 henkilöä. Palautekyselyyn vastanneista jokainen oli vastannut ensimmäiseen, toiseen, neljanteen ja viidenteen kysymykseen ”kyllä”. Kolmanteen kysymykseen yksi oli vastannut ”en osaa sanoa” ja loput vastanneista oli vastannut ”kyllä”. Palautteen perusteella podcastia oli mukava kuunnella, se oli selkeästi toteutettu sekä aihe oli ajankohtainen. Podcast antoi uutta tietoa kuuntelijoille ja he voisivat suositella podcastia tutuilleen.

Positiivista palautetta saimme podcastin toteutuksesta. Vastaajat kertoivat mielenkiinnon pysyneen yllä podcastia kuunnellessa. Vastaajien mielestä aihe oli ajankohtainen ja upea. Lisäksi vastaajien mielestä podcastista on monelle apua ja se poistaa ennakkoluuloja ADHD:n ympäriltä. Podcastissa puhutusta Pomorodo-tekniikasta inspiroiduttiin uudelleen. Ammattilaisten puheista välittyi välittäminen ja auttamisen halu.

5.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöraportissa arvioidaan opinnäytetyön suunnitelman toteutumista. Sitä voidaan arvioida sen tuloksellisuuden, ajankohtaisuuden, ammatillisuuden ja systemaattisuuden mukaan. Toiminnallista opinnäytetyötä arvioidaan opinnäytetyön yleisten arviointikriteerien lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön arviointikriteerien mukaisesti. Näitä kriteerejä ovat opinnäytetyön hyödyllisyys, toimivuus, levitettävyyden ja käyttömahdollisuus. (Salonen 2013).

Opinnäytetyön lähteiden tulee noudattaa tieteen tekemisen sääntöjä, eli käytettävien materiaalien tulee olla luotettavia, laadukkaita ja ammattimaisia. (Salonen 2013). Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa muun muassa rehellisyyttä, huolellisuutta, eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja arviointitapoja sekä kunnioittamista muita tutkijoita kohtaan. Myös tarvittavat tutkimusluvut tulee olla asianmukaisesti hankittuja. (Tutkimustieteellinen neuvottelulautakunta 2012, 8.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä huolellinen aineistonvalinta lisää sen luotettavuutta. Lähteitä etsittiin LAB-Primosta sekä Googlen avulla erilaisista tietokannoista, kuten Terveystietokannasta. Aihetta rajatessa huomattiin lapsen ADHD:stä löytyvän paljon tietoa, mutta tietoa aikuisen ADHD:stä oli vaikeampi löytää. Lähteiden monipuolinen käyttö lisäsi opinnäytetyön luotettavuutta ja niin pystyttiin osoittamaan tietoon perehtyneisyys. Kaikista lähteistä ei löytynyt julkaisuaikaa tai -paikkaa. Käytetyistä lähteistä suurin osa oli suomenkielisiä lähteitä, mutta opinnäytetyössä on käytetty myös englanninkielisiä lähteitä. Opinnäytetyöhön ei valittu lähteitä, joiden luotettavuutta ei pystytty varmistamaan. Lähteiden kriteereinä oli luotettava julkaisija, kuten esimerkiksi hoitoalan ammattilainen. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään lähivuosina julkaistuja, kuitenkin enintään kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Vanhin opinnäytetyössä käytetty lähde on vuodelta 2003. Sivustolta löytynyt tieto

on sellaista, joka ei vanhene, joten sitä voidaan pitää yhtä luotettavana lähteenä. Käytetyt lähteet merkittiin tekstiin ja lähdeluetteloon. Opinnäytetyöhön valittujen lähteiden luotettavuutta arvioitiin jatkuvasti koko prosessin aikana.

Opinnäytetyöraportissa käsiteltävät aiheet, näkökulmat, menetelmät sekä lähteet on perusteltava asianmukaisesti, jotta opinnäytetyö olisi luotettava (Tutkimustieteellinen neuvottelulautakunta 2012, 8). Opinnäytetyöraportissa käytettiin LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjetta ja lähteet merkittiin LAB-ammattikorkeakoulun opinnäytetyö ohjeen mukaan. Valmis opinnäytetyöraportti palautettiin Turnit-ohjelmaan, joka tarkasti tekstin alkuperäisyyden.

Podcast toteutettiin yhteistyössä LUT tuki- ja hyvinvointipalveluiden ja LAB-ammattikorkeakoulun kanssa. Podcastissa haastateltiin hyvinvointipalveluiden ja ammattikorkeakoulun henkilöstöä, joten sitä varten haettiin tutkimuslupa. Tutkimuslupaa haettiin opinnäytetyösuunnitelman pohjalta LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön johtajalta sekä LUT-tuki- ja hyvinvointipalveluista. Yhteistyökumppanien kanssa tehtiin yhteistyö- ja salassapitosopimus, sekä laadittiin tietosuojailmoitus.

Podcastia tehdessä tuli huolehtia eettisyydestä ja luotettavuudesta. Podcastin vierailta kysyttiin lupa podcastissa nimen mainitsemiseen Arene (2019) ohjeen mukaisesti. Podcastin kysymykset annettiin vieraille etukäteen luettavaksi, jotta he pystyivät valmistautumaan niihin. Palautteen keräämisessä huomioitiin eettisyydestä ja luotettavuudesta varmistamalla vastaajien anonymiteetin säilyminen. Palautteen määrä oli vähäinen, jonka vuoksi palautetta ei voitu analysoida luotettavasti. Tämän vuoksi palautetta ei analysoitu tarkemmin, vaan saadusta palautteesta kerrottiin yleisesti.

5.3 Jatkokehittämisidea

Podcasteja voisi hyödyntää osana oppimateriaalia. Podcastit mahdollistavat erilaisten oppijoiden oppimisen, sillä podcast antaa vapauden opiskella missä ja milloin tahansa. Podcastit madaltavat oppimisen kynnyksiä, sillä joskus on helpompaa laittaa kuulokkeet korviin ja lähteä kävelylle, kuin istua kotona paikallaan oppikirjan ääressä.

Tätä podcastia voisi jatkokehittää tuottamalla podcastin myös englanniksi. LAB-ammattikorkeakoulussa on paljon kansainvälisiä opiskelijoita, joilla voi myös olla haasteita oppimisessa. Lisäksi tietoa tukitoimista voi olla haastavaa löytää, jonka vuoksi tämä podcast on oiva vaihtoehto.

Lähteet

Aluehallintovirasto. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Viitattu 10.11.2022. Saatavissa <https://avi.fi/asioi/henkiloasiakas/ohjaus-ja-neuvonta/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>

Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 24.11.2022. Saatavissa https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382

Cirillo Consulting. The Pomodoro® Technique. Viitattu 21.01.2023. Saatavissa <https://francescocirillo.com/products/the-pomodoro-technique>

Fimea. 2021. Ohjauskirje apteekkeille ADHD-lääkevalmisteisiin liittyvistä määräämisehdoista ja Sic-merkinnästä. Viitattu 05.11.2022. Saatavissa <https://www.fimea.fi/documents/160140/764653/Fimean+ohjauskirje+apteekkeille+ADHD-l%C3%A4%C3%A4kevalmisteisiin+liittyvist%C3%A4+m%C3%A4%C3%A4r%C3%A4m%C3%A4misehdoista+ja+Sic-merkinn%C3%A4st%C3%A4.pdf/bbefe80e-5e5b-5715-f1dc-e97fc3f27774?t=1613562232358>

Huttunen, M. & Socada, L. 2019. ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö) Lääkärinkirja Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 05.12.2022. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00353>

Jägerroos, T. 2018. ADHD-oireisen nuoren opintojen tukeminen peruskoulun jälkeen. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauppinen, T. 2020. Podcasteista monipuolisuutta opetukseen. Aalto-yliopisto. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://www.aalto.fi/fi/uutiset/podcasteista-monipuolisuutta-opetukseen>

KELA. 2023. Omaväylä -kuntoutus. Viitattu 08.02.2023. Saatavissa <https://www.kela.fi/oma-vayla-kuntoutus>

Keppo, J & Olander, E. Yrityspodcastit sisältömarkkinoinnin keinona. Bonfire. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa rajoitetusti https://24931442.fs1.hubspotusercontent-eu1.net/hubfs/24931442/Yrityspodcastit%20sis%C3%A4lt%C3%B6markkinoinnin%20keinona%20-%20k%C3%A4yt%C3%A4nn%C3%B6n%20opas%20podcast-tuotantoon.pdf?utm_medium=email&_hsmi=66506360&_hsenc=p2ANqtz-_PVU_Vxp5FriYvsDg9icpFYoyKF-4stS0rILNhp-n0SwYO_2EFa-

LAB-ammattikorkeakoulu c. Opiskelun erityistuki ja -järjestelyt. eLAB. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://elab.lab.fi/fi/opintojen-ohjaus-palvelut/opiskelijoiden-tuki-ja-hyvinvointi-palvelut/opiskelun-erityistuki-ja>

Leppämäki, S., Virta, M., Salakari, A. & Humaljoki, K. 2017. Aikuisen arki toimimaan. ADHD liitto.

Leppämäki, S. 2018. ADHD aikuisella. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mikkonen, J., Tuominen, T., Immonen, J., Itkonen, L., Sistonen, J. & Lehtinen A. 2021. Opiskelijan ja oppimisen tukeminen korkeakouluissa. e-kirja. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 19.01.2023. Saatavilla rajoitetusti <https://www.oppiportti.fi/op/ote00176/do>

Määttä, M. 2022. Add on yksi adhd:n kolmesta esiintymismuodosta. Aivoliitto. Viitattu 06.11.2022. Saatavissa <https://www.aivoliitto.fi/verraton/artikkelit/add-on-yksi-adhd-n-kolmesta-esiintymismuodosta/#119b216b>

Närhi, V. & Virta, M. 2016. Oppimisvaikeudet ja ADHD. Duodecim. Käypä hoito -suositus. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://www.kaypahoito.fi/nix00960>

Perälä, M-L., Hietanen-Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Hurre, T., Pihkala, J. & Heiliö, P-L. 2015. Monialainen opiskeluhoito ja sen johtaminen. THL. Opas 36. Julkari. Viitattu 20.01.2023. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126938/Monialainen_opiskeluhoito_Opas36.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Puustjärvi, A. 2021. ADHD- vaikeudesta vahvuudeksi? Lääkärilehti. Viitattu 23.02.2023. Saatavissa <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/adhd-ndash-vaikeudesta-vahvuudeksi/?public=cac32f4520199e4a59b4921c413c5f44>

Puustjärvi, A. 2022a. Nepsy-opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Puustjärvi, A. 2022b. ADHD. Duodecim Terveysportti. Lääkärin tietokanta. Viitattu 05.09.2022. Saatavissa rajoitetusti <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00687>

Saari, A., Sainio, M. & Leppämäki, S. 2016. Aikuisen ADHD:n tunnistaminen. Suomen lääkäri-lehti. Viitattu 28.02.2023. Saatavissa rajoitetusti <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2016/SLL382016-2331.pdf>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandberg, E. 2018. ADHD ja oppimisen tuki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Saukko, J. 2018a. Näin onnistut podcastaamisessa- 10 ohjetta. Blogi. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://www.johannessaukko.com/blog/2018/10/23/nin-onnistut-podcastaamisessa-10-ohjetta>

Saukko, J. 2018b. Näin teet paremman alun podcastillesi. Blogi. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://www.johannessaukko.com/blog/2018/11/20/nin-teet-paremmen-alun-podcastillesi>

Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, toimintaperiaatteet ja erityispiirteet. e-kirja. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 20.01.2023. Saatavilla rajoitetusti <https://www.oppiportti.fi/op/ote00142/do>

Seppänen, E. 2018. Oivalluksia omannäköiseen hyvään arkeen. ADHD-käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus

Sosiaali- ja terveysministeriö. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 10.11.2022. Saatavissa <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Suomen Janssen-Cilag Oy. 2021. ADHD aikuisilla. adhd-tietoa. Viitattu 10.12.2022. Saatavissa <https://adhd-tietoa.fi/elaaminen-adhdn-kanssa/adhd-aikuisilla/>

Suomen opinto-ohjaajat ry. Opinto-ohjaajan työtehtävät eri kouluasteilla. Viitattu 19.01.2023. Saatavissa https://www.sopo.fi/wp-content/uploads/2019/01/Opinto-ohjaajan-ty%C3%B6teht%C3%A4v%C3%A4t_-_pk-lukio-aol-ja-kk-3.pdf

Suomen podcast media. 2020. Kolme syytä sille, miksi podcast käsikirjoitetaan. Viitattu 08.03.2023. Saatavissa https://www.podcastmedia.fi/blogi/miksi-podcast-kasikirjoitetaan/?gclid=Cj0KCQiAgaGgBhC8ARIsAAAYLfHAWcPVqMu5tGlbPyeynGlrzan7ICOoPg8B_oMVgB8KlyqfZvRjacsAgLmEALw_wcB

Tuovila, T. Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Viitattu 20.01.2023. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Tutkimustieteellinen neuvottelulautakunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 24.11.2022. Saatavissa https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valvira. 2021. ADHD ja lääkkeiden määrääminen. Viitattu 05.11.2022. Saatavissa <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/laakehoidon-erityislanteita/adhd-ja-laakkeiden-maaraaminen>

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virta, M. & Salakari, A. 2018. ADHD-aikuisen selviytymisopas 2.0. Kustannusosakeyhtiö Tammi- Helsinki.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Toiminnan rahoitus. Viitattu. 03.02.2023. Saatavissa <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/>

Liite 1. Podcastin käsikirjoitus

ADHD PUHETTA -TUKEA KORKEAKOULUOPINTOIHIN PODCAST

Hellouu, tervetuloa ADHD puhetta podcastin pariin. Mä olen Meri ja mä olen Tiia.

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita, ja teemme tämän podcastin osana opinnäytetyötämme.

Tuotamme tämän podcastin yhteistyössä LAB:in ja LUT:in tuki- ja hyvinvointipalveluiden kanssa. Tarkoituksenamme on keskustella ADHD:n tuomista haasteista korkeakouluopinnoissa. Lisäksi selviää, millaisia tukitoimia on LAB-ammattikorkeakoululla tarjota ja miten ne tukevat opiskelijan hyvinvointia.

Hyppää mukaamme keskustelemaan ADHD:stä!

ENSIMMÄINEN JAKSO

Moi vaan kaikille kuulijoille. Tänään täällä kahvikupposen äärellä on meidän lisäksi koulumme opintopsykologit Aino ja Milja. Tervetuloa! Miten päivä on lähtenyt käyntiin?

Kertokaa itsestänne jotakin kuulijoille. Keitä olette ja mikä teidän työnkuvanne on?

- Milloin voi hakeutua opintopsykologille?
- Mimmoisia haasteita ADHD voi tuoda opiskelijalle korkeakouluopinnoissa?
- Jos opinnot eivät etene, mitä asialle voi tehdä?
- Onko jotain vinkkejä oppimistaitojen kehittämiseen?
- Mimmoisia vinkkejä keskittymiseen antaisit opiskelijalle?
- Miten muistia voi kehittää?
- Entä mitä vinkkejä antaisit ajanhallintaan?
- Mitä mieltä olette pomorodo tekniikasta?
- Miten ADHD:n hyvä hoitotasapaino vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen korkeakouluopinnoissa?

TOINEN JAKSO

Tänään olemme saaneet vieraaksemme pedagogisen erityisasiantuntijan Juhan. moikka Juha! Miten päivä on lähtenyt käyntiin?

Kerro itsestäsi jotakin. Mitä erityispedagogi tarkoittaa?

- Milloin opiskelija voi hakeutua palvelun luo?
- Mitä tukitoimia on opiskelijalle tarjolla?
- Mimmoista erityistukea on korkeakoulussa tarjolla ADHD-oireiselle?
- E-labin sivuilla mainitaan vaihtoehtoiset opintojen suoritustavat. Mitä nämä konkreettisesti tarkoittavat?
- Jos opiskelija haluaa hyödyntää erillistä tenttitilaa, mitä hänen tulee ottaa huomioon?
- Onko exam-tilaan mahdollista saada mukaan jotakin keskittymistä tukevia asioita (esim. korvatulpat)?
- Mimmoisia apuvälineitä opiskelija voi koulussa hyödyntää?
- Entä mitä vinkkejä antaisit ajanhallintaan?
- Miten ADHD:n hyvä hoitotasapaino vaikuttaa opiskelijan jaksamiseen korkeakouluopinnoissa?

ADHD puhetta - Tukea korkeakoulu opintoihin

Hei! Olemme kaksi viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijaa LAB-ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä ADHD:n vaikutuksista korkeakouluopintoihin. Opinnäytetyön tavoitteena on edistää LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä. Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena olemme tuottaneet lyhyen podcast-sarjan LAB-ammattikorkeakoululle. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti. Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista. Kiitos avustasi! Tiia Hämäläinen & Meri Puohiniemi

Podcast oli selkeästi toteutettu

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Podcastia oli mukava kuunnella.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Podcastin aihe oli ajankohtainen.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Sain podcastista jotain uutta tietoa

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Voisin suositella podcastia jollekin tutulleni.

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Avoin palaute.