



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystenhoitaja AMK

# Hankinnainen keskittymisvaikeus

Opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon  
terveydenhoitajille

Niina Kettunen  
Sanna Pirinen

Kehittämistyö, Maaliskuu 2024

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



KEHITTÄMISTYÖ  
Maaliskuu 2024  
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

Tekijät  
Niina Kettunen, Sanna Pirinen

Nimeke  
Hankinnainen keskittymisvaikeus: opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon  
terveydenhoitajille  
Toimeksiantaja  
Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote

Tiivistelmä  
ADT tulee sanoista Attention Deficit Trait, ja siitä käytetään suomenkielistä termiä hankinnainen keskittymisvaikeus. ADT on ympäristön vaikutuksesta itseaiheutettu tila. ADT:n syntyyn vaikuttaa kiireinen elämän tyyli, jatkuva monisuorittaminen, puutteellinen palautuminen ja runsas sosiaalisen median sekä älylaitteiden käyttö. ADT:n oireita ovat muun muassa itsensä keskeyttäminen, asiasta toiseen hyppiminen, levottomuus ja vaikeus saattaa tehtävät loppuun. ADT:n keskeisimpänä hallintakeinona on elämäntapamuutos.

Kehittämistyö tehtiin toimeksiantona Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sotelle opiskeluterveydenhuoltoon. Kehittämistyön tavoite oli lisätä tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Kehittämistyön tehtävänä oli tuottaa opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajille opiskelijoiden opiskeluvalmiuksien tukemiseksi.

Toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella tuotos koettiin käyttökelpoiseksi opetusmateriaaliksi. Kehittämistyötä voidaan hyödyntää opetusmateriaalina. Kehittämistyötä voisi jatkokehittää tekemällä posterin ADT:n tunnistamisesta ja hallintakeinoista.

Kieli  
suomi

Sivuja 34  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 3

Asiasanat  
Keskittymiskyky, elämäntapa, kuormitus, sosiaalinen media, ADT



DEVELOPMNET ASSIGMENT  
March 2024  
Degree Programme in Public Health Nursing  
Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Authors  
Niina Kettunen, Sanna Pirinen

Title  
Acquired Attention Deficit Trait: Educational Material for Nurses in Student Health Services  
Commissioned by  
Wellbeing Services County of North Karelia - Siun sote

Abstract  
Attention Deficit Trait (ADT) is an environmentally induced condition. ADT is caused by a busy lifestyle, constant multitasking, poor recovery and heavy use of social media and smart devices. Symptoms of ADT include self-interruption, jumping from one thing to another, restlessness and the inability to complete tasks. Lifestyle change is the key management tool for ADT.

The development assignment was commissioned by the Student Health Services of the Wellbeing Services County of North Karelia - Siun sote. The aim of the development assignment was to increase knowledge about the acquired attention deficit trait. The objective of the development assignment was to produce educational material for nurses in Student Health Services to support study skills among students.

Based on the feedback from the commissioning organisation, the product was considered as useful educational material. The development assingment can be used as educational material. The development assignment could be further developed by making a poster on the identification and management of ADT.

Language  
Finnish

Pages 34  
Appendices 2  
Pages of Appendices 3

Keywords  
concentration, lifestyle, stress, social media, ADT

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Hankinnainen keskittymisvaikeus .....	6
2.1	Aivojen muovautuvuus ja keskittymiskyky .....	6
2.2	Hankinnaisen keskittymisvaikeuden kehittyminen ja tunnistaminen ....	7
3	Elämäntapojen ja hallintakeinojen vaikutus keskittymiskykyyn .....	9
3.1	Elämäntapojen vaikutus keskittymiskykyyn .....	9
3.2	Älylaitteiden vaikutus keskittymiskykyyn .....	12
3.3	Hankinnaisen keskittymisvaikeuden hallintakeinot .....	14
4	Kehittämistyön tavoite ja tehtävä .....	16
5	Kehittämistyön toteutus .....	16
5.1	Toiminnallinen kehittäminen .....	16
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	17
5.3	Hyvä opetusmateriaali .....	17
5.4	Opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus .....	18
5.5	Opetusmateriaalin arviointi .....	20
6	Pohdinta .....	21
6.1	Tuotoksen tarkastelu .....	21
6.2	Kehittämistyön luotettavuus .....	23
6.3	Kehittämistyön eettisyys .....	25
6.4	Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	26
6.5	Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitys mahdollisuudet .....	27
	Lähteet .....	29

### Liitteet

Liite 1 Opetusmateriaali

Liite 2 Palautelomake

# 1 Johdanto

Keskittymisen haasteiden yleistyessä on alettu puhua hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Tällä tarkoitetaan aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriötä muistuttavaa käyttäytymisen mallia. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022a.) Lisääntyneet vaatimukset työelämässä, lisääntynyt sosiaalisen median käyttö ja ruuhkavuosien haasteet sekä aivotyötä tekevien heikko kognitiivinen työergonomia voivat johtaa hankinnaiseen keskittymisvaikeuteen. (Tani, Koski, Olkkola, Grönfors, Socada, Halkola & Vataja 2022.)

Hankinnainen keskittymisvaikeus eli ADT ei ole lääketieteellinen diagnoosi, vaikka sen oireet muistuttavatkin ADHD:n oireita. Oireita ovat muun muassa itsensä keskeyttäminen, asiasta toiseen hyppiminen, levottomuus ja vaikeus saattaa tehtävät loppuun. (Mielenterveystalo 2022.)

Kehittämistyön tavoite on lisätä tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajille opiskelijoiden opiskelunvalmiuksien tukemiseksi.

## 2 Hankinnainen keskittymisvaikeus

### 2.1 Aivojen muovautuvuus ja keskittymiskyky

Aivojen rakenne ja toiminta muokkautuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Geenit ja ympäristö vaikuttavat siihen, millaiset aivot meille kehittyvät. Geeneillä on todettu olevan merkittävä vaikutus aivoalueiden ja niitä yhdistävien ratojen kehittymiselle. Geenit ja ympäristö toimivat vuorovaikutuksessa ja muovaavat yhdessä aivojamme. Tekemämme asiat jättävät aivoihimme jäljen hermosolujen välisiin yhteyksiin. (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 8.)

Aivojen muovautuvuutta kutsutaan plastisiteetiksi. Aivojen muovautuvuus ja sopeutuvuus ympäristöönsä on edellytys uusien taitojen oppimiselle. Aivojen muovautuvuus säilyy koko elämän ajan se on kuitenkin suurimmillaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Aivot ovat silloin erityisen alttiita ympäristön vaikutuksille. Arjessa aivojen kehityksen kannalta on tärkeää riittävä uni, liikunta, monipuolinen ravinto ja merkityksellinen vuorovaikutus. (Kosola ym. 2019, 8-9.)

Havainto-, muisti- ja liiketoimintojen yhdistämisellä tavoitteelliseksi toiminnaksi tarkoitetaan toiminnanohjausta (Terveyskylä 2021a). Toiminnanohjauksessa yhdistyvät yksittäiset tietoja käsittelevät tapahtumat päämäärään suuntautuneiksi toimintoiksi. Toiminnanohjausta tarvitaan selviytymiseen muuttuvissa ja uusissa tilanteissa sekä rutiinien muodostamiseen ja säätelyyn. Toimiminen tarkoituksen mukaisesti, suunnitelmallisesti ja sosiaalisesti hyväksytyllä tavalla erilaisissa tilanteissa edellyttää toiminnanohjauksen taitoja. (Savikuja & Puustjärvi 2022, 22.)

Keskittymiskykyä ohjaa toiminnanohjaus, siihen kuuluvat tarkkaavaisuus, työmuisti sekä toiminnan, tunteiden ja ajatusten säätely. Nämä kaikki vaikuttavat keskittymiskykyyn. Useaan kertaan toistetut arkiaskareet sujuvat rutiininomaisesti, joten näihin ei tarvitse hyödyntää toiminnanohjausta. Aivot toimivat auto

maattisesti, kun asiat on toistettu useaan kertaan saman kaavan mukaisesti. Muisti ja tarkkaavaisuus kuuluvat osaksi toiminnanohjausta. Asioiden muistaminen edellyttää keskittymiskykyä. Mikäli keskittyminen on herpaantunut, niin asiat ei välttämättä tallennu muistiin. Asioiden muistamattomuus voi johtua ylikuormittuneesta mielestä. (Huotilainen & Moisala 2018, 17-20.)

Lapsuudessa keskittymiskyky kehittyy nopeasti, kun taas tarkkaavaisuuden aivoalueiden kehittyminen jatkuu pitkälle varhaisaikuisuuteen asti (Huotilainen & Moisala 2018, 23). Keskittymiskyvyn puute heikentää jaksamista, suorituskkykyä, palautumista ja asioiden loppuun viemistä (Huotilainen & Moisala 2018, 10).

## **2.2 Hankinnaisen keskittymisvaikeuden kehittyminen ja tunnistaminen**

Hankinnainen keskittymisvaikeus eli ADT lyhenne tulee sanoista Attention Deficit Trait. ADT on tila, johon voi päätyä pitkään jatkuneen kuormituksen ja puutteellisen palautumisen seurauksena. Kuormittumiseen voivat vaikuttaa arjen ja opiskelun haasteet sekä runsas älylaitteiden käyttö. (Mielenterveystalo 2022.)

Lisääntyneet vaatimukset työelämässä, lisääntynyt sosiaalisen median käyttö ja ruuhkavuosien haasteet sekä aivotyötä tekevien heikko kognitiivinen työergonomia voivat johtaa hankinnaiseen keskittymisvaikeuteen (Tani ym. 2022.) Kognitiivisella työergonomialla tarkoitetaan työn kognitiiviseen eli tiedolliseen puoleen keskittymistä. Näitä voivat olla muun muassa muistaminen, oppiminen ja kognitiivisesti kuormittavat työskentelyolosuhteet. Tarpeetonta aivokuormaa vähentämällä voidaan parantaa kognitiivista ergonomiaa ja helpottaa työn sujumista. (Työterveyslaitos 2023a.) Kognitiivinen ergonomia tukee työtehtäviä erilaisissa työtilanteissa, joissa työskentely vaatii oppimista ja ajattelua (Työterveyslaitos 2023b).

Tyypillistä hankinnaisessa keskittymisvaikeudessa on itsensä keskeyttäminen. Keskittymiskyvyn ollessa heikko yhteen asiaan keskittyminen voi olla

haasteellista. (Huotilainen & Moisala 2018, 8.) Hankinnainen keskittymisvaikeus ei ole lääketieteellinen diagnoosi, mutta sen oireet muistuttavat ADHD:n oireita kuten levottomuus, haasteita pitkäkestoisten tehtävien tekemisessä ja yhteen asiaan kerrallaan keskittymisessä. (Mielenterveystalo 2022.) Koska ADT ei ole lääketieteellinen diagnoosi, sen pystyy määrittelemään itse itselleen (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022b).

ADT ei ole kehityksellinen tarkkaavaisuushäiriö kuten AAD eli attention deficit disorder tai ADHD eli attention deficit hyperactivity disorder ovat. Näissä kahdessa edellisessä neurologinen häiriötila on ilmennyt lapsuudesta saakka ja vaikuttaa aivojen fysiologiaan näyttäytyen käyttäytymisessä. (Huotilainen & Moisala 2018, 8.)

ADT täytyy ensin tunnistaa, jotta sitä voi hallita. ADT:n keskeisiä oireita ovat hajamielisyys ja kärsimättömyys. ADT:stä kärsiville tuottaa haasteita järjestelmällisyys, tavoitteellisuus ja aikataulut. Oireet alkavat vähitellen suoritettavien tehtävien lisääntyessä ja kuormituksen kasvaessa kyky suoriutua tehtävistä heikenee. (Hallowell 2005.) Jotkin työtehtävät voivat altistaa ADT:lle. Työ voi sisältää keskeytyksiä, jotka johtavat keskeytysten kierteeseen. (Huotilainen & Moisala 2018, 79.)

Monen asian yhtäaikainen tekeminen, asiasta toiseen hyppiminen, unen laiminlyöminen sekä taukojen jättäminen vaikuttavat siihen, etteivät aivot enää toimi normaaliin tapaan. Kiireinen elämän tyyli voi johtaa hankinnaisen keskittymisvaikeuden kehittymiseen. (Huotilainen & Moisala 2018, 8.) Pitkällä aikavälillä aivojen poukkoilu tarpeettomasti ärsykkeestä toiseen aiheuttaa aivojen jatkuvan hälytystilassa olemisen. Esimerkiksi älylaitteiden käyttö ja hälytysääniin reagoiminen keskeyttää toistuvasti toiminnan. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022b.)



### **3 Elämäntapojen ja hallintakeinojen vaikutus keskittymiskykyyn**

#### **3.1 Elämäntapojen vaikutus keskittymiskykyyn**

ADT:n estämiseksi tärkeitä ovat uni, hyvä ruokavalio ja liikunta. ADT:n hallitsemisessa tärkeää on luoda ympäristö, jossa aivot voivat toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Se tarkoittaa positiivisen ja pelottoman tunneilmapiirin luomista. (Hallowell 2005.) Oman keskittymiskyvyn parantamisen voi aloittaa luoden arkeen aivojen hyvinvointia tukevia tapoja. Elämäntapa ja elinympäristö tukevat aivoterveysten tärkeimpiä osa-alueita eli nukkumista, syömistä ja liikkumista. (Huotilainen & Moisala 2018, 105.) Oman toiminnan suunnittelulla, toiminnan jaksottamisella ja työskentelytilan rauhoittamisella voidaan myös tukea keskittymistä ja tarkkaavuuden häiriötöntä toimintaa (Terveyskylä 2021b).

Hyvä uni on tärkeää aivojen toiminnan kannalta. Unen aikana aivot käsittelevät päivän aikana saatua tietoa, jolloin muistijäljet aktivoituvat käsittelemään opittuja asioita ja näin asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Nukkuessa syvän unen aikana aivot palautuvat päivän aikaisesta rasituksesta. Riittämätön uni yöllä näkyy päivisin väsymyksenä ja vaikuttaa esimerkiksi nuorilla opiskelumenestykseen. (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Strandberg & Huovinen 2009, 184-186.)

Puutteellisen unen seurauksena keskittymis- ja reagoitukyky kärsivät. Tehtävien tekeminen ja asioiden oppiminen on hankalampaa. Uni vaikuttaa oppimiseen ja keskittymiseen, mutta se vaikuttaa myös terveyteen esimerkiksi mielialaan sekä monien sairauksien lisääntymiseen. Uneen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Näitä ovat esimerkiksi stressi, ravintotottumukset, erilaiset terveysongelmat, epäsäännölliset työajat, kiire ja ikääntyminen. (Erkinjuntti ym. 2009, 190-192.)

Riippuvuus älylaitteilla käytettävään palveluun voi johtaa uniongelmiin. Monet sosiaalisen median palvelut on suunniteltu helposti kouruttaviksi ja niiden käytön lopettaminen iltaisin voi olla vaikeaa. (Sandman 2020.) ADT:stä kärsivä voi ajatella, että nukkumalla vähemmän voi saada enemmän aikaan. On kuitenkin paljon tutkittua tietoa univajeen aiheuttamista haitoista. Tällaisia voivat olla heikentynyt päätöksentekokyky ja luovuuden vähentyminen. (Hallowell 2005.)

Ravinnolla on tärkeä merkitys aivojen terveyteen. Ravinto voi vaikuttaa oppimiskykyyn, tunneälykkyyteen, älykkyydosamäärään, keskittymiskykyyn, energiatasoon, mielialaan ja mielenterveyteen. Ravinnon ollessa puutteellista aivotointa voi heikentyä. Myös ruuansulatuskanavan puutteellinen toiminta voi näkyä väsymyksenä, keskittymiskyvyn ja muistinhäiriöinä. Tällöin aivot eivät saa tarpeeksi ravintoa johtuen ruuansulatuskanavan toiminnan häiriöistä. (Aivovamaliitto 2022.)

Keskittymiskykyyn vaikuttaa verensokeri. Verensokeritason ollessa epätasapainossa keskittymiskyky voi olla puutteellinen. Monipuolinen ja riittävä ravinto sekä oikea-aikainen ruokarytmi pitää verensokeritasapainon hyvänä. Aivoilla ei ole energiavarastoja ja ne tarvitsevat ravinnoksi glukoosia, jota saadaan ruoka-aineista saaduista hiilihydraateista. Hiilihydraatit hajoavat elimistössä glukooksi ja muiksi sokereiksi. (Aivoliitto 2018.) Runsas hiilihydraattien syöminen voi aiheuttaa verensokeritasojen vaihtelua, joka voi johtaa noidankehään, jossa insuliinitasojen nopea vaihtelu johtaa hiilihydraattien lisäkaipuuseen. Aivojen epätasainen energiansaanti ei edistä kognitiivista toimintaa. (Hallowell 2005.)

Liikunta vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Säännöllisellä liikkumisella on todettu olevan ennaltaehkäiseviä vaikutuksia eri sairauksien synnyssä. Liikkuminen vaikuttaa mielialaan, ajatuksen kulkuun, stressiin ja uneen. Heti liikumisen jälkeen näkyviä vaikutuksia ovat keskittymisen ja tarkkaavaisuuden parantuminen. Liikkumisen myötä vireystila kohoaa. Vireystilan kohoamiseen vaikuttaa välittäjäaineiden erityksen kasvaminen liikumisen seurauksena ja hermoimpulssien lisääntyminen ja tehostuminen. Liikunta aiheuttaa sympaattisen-

hermoston aktivoitumisen, vilkastuttaa aivojen verenkiertoa ja aktivoi otsalohkoa. Liikunta saa aikaan parasympaattisen hermoston aktivoitumisen ja kehon rentoutumisen. Tällä on unta parantava vaikutus. Liikunnan myötä energiankulutus kasvaa, joka vaikuttaa rasva- ja sokeriarvoihin. Liikunta vilkastuttaa verenkiertoa, jolloin lihakset saavat polttoainetta kuten happea, sokeria ja rasvayhdisteitä. (UKK-instituutti 2022.)

Liikunnan vaikutukset näkyvät heti, mutta myös pidempiaikaisella liikkumisella on pidempikestoisia vaikutuksia. Pitkään jatkuneen liikunnan harrastamisella on hyödyllisiä vaikutuksia. Näitä ovat esimerkiksi muistin paraneminen, muisti- ja muiden sairauksien riskin pieneneminen, painonhallinta, luuston vahvistuminen, suoliston bakteerikannan paraneminen tai jopa lääkityksien tarpeen väheneminen. (UKK-instituutti 2022.)

Liikunta saa elimistön tuottamaan aivoille hyödyllisiä kemikaaleja kuten; endorfiineja, serotoniineja, dopamiineja, adrenaliineja ja noradrenaliineja sekä aivojen solujen terveyttä edistäviä yhdisteitä, jotka ehkäisevät ikääntymistä ja stressistä aiheutuvia haittoja. ADT:n oireita voi torjua töissä tekemällä nopeita ja yksinkertaisia liikkeitä, kuten portaissa tai käytävällä kävelyä. (Hallowell 2005.) Oppimiseen tarvitaan dopamiinia ja liikunta lisää aivojen dopamiinintuotantoa. Mikäli dopamiinin erityis on vähäistä oireita ovat keskittymiskyvyn puute, aivojen palkkionjärjestelmän antama hyvän olon tunteen häviäminen eli oppimisen ilon katoaminen sekä unen laadun heikkeneminen. Mitä tehokkaampaa liikunta on sitä enemmän dopamiinia erittyy ja dopamiinin erityis jatkuu myös muutaman tunnin rasituksen jälkeen. Esimerkiksi oppitunnin aikana tapahtuva fyysinen aktiivisuus lisää oppimisen tehokkuutta dopamiinin erityksen kasvaessa. (Huotilainen 2019, 82-83.)

Stressiä esiintyy jokaisen elämässä. Toisistaan voidaan erottaa energisoiva ja kuormittava stressi. Stressi on aiemmin nähty vain kuormittavana tekijänä. Työn voimavaratekijöitä tutkittaessa, on havaittu stressillä olevan hyödyllinen tehtävä arjessa selviytymisessä ja tavoitteiden saavuttamisessa. Stressi kannustaa yrittämään. (Mieli 2021.) Pieni stressi lisää etuotsalohkoissa erittyvien välittäjäainei-

den katekolamiinien erittymistä ja näin parantaa keskittymiskykyä, ajattelun sujuvaa toimintaa ja tuotteliaisuutta. Katekolamiinia erittyy liikaa silloin, kun stressi on voimakasta, liiallista tai se on pitkäkestoista. Tällöin nämä välittäjäaineet häiritsevät toiminnan ohjauksen toimintoja. (Huotilainen & Saarikivi 2018, 61.)

Ponnistelun vastapainoksi tarvitaan taukoja ja palautumista. Pitkittänyt stressi voi johtaa elimistön palautumiskyvyn häiriintymiseen. Se voi aiheuttaa vakavia terveyshaittoja ja johtaa työuupumukseen. Kuormittavan stressin oireita voivat olla muun muassa hyvän olon kokemuksen puute, kivut ja univaikeudet, hermostuneisuus, mieliala on matalalla, aloitekyvyttömyys ja tunteidensäätelyn vaikeudet. (Mieli 2021.) Kehittyvät aivot ovat herkkiä stressin vaikutuksille etenkin, jos stressi on pitkäkestoista. Pitkäaikainen stressi vaikuttaa oppimiseen, muistiin, tunteiden säätelyyn ja mielenterveyteen. Tämän vuoksi nuoria tulisi suojella pitkäkestoiselta stressiltä. Unen lisäksi aivot tarvitsevat muutakin rauhaa. (Kosola 2020.)

### **3.2 Älylaitteiden vaikutus keskittymiskykyyn**

Puhelin soi, WhatsApp laulaa, sähköposti vilkkuu ja niin edelleen. Eri tutkimusten mukaan ihmisellä menee noin 8-12 minuuttia palata takaisin keskittymisen tilaan. Tämä on hälyttävää siksi, että tutkimusten mukaan keskittyminen häiriintyy keskimäärin noin 15 minuutin välein, --. (Sanoma Pro, 2019.)

Runsas älylaitteiden käyttö katkaisee keskittymistä usein (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022b). Älylaite on lähes jokaisen suomalaisen lapsen ja nuoren käytettävissä, sen kautta heillä on saatavilla koko maailma, vaikka kellon ympäri. He ovat internetissä osa maailmanlaajuista verkostoa yhä enemmän ja pidempiä aikoja ilman aikuisen valvontaa. Tämä mahdollistaa tapaamisen internetissä silloinkin, kun siihen ei arjessa ole muuten aikaa. (Kosola ym. 2019, 5.) Älylaitteiden käytön on pohdittu olevan uusi ympäristötekijä, jonka vaikutuksia kehittyviin aivoihin ei vielä täysin tunneta. Aihetta on tutkittu vielä vähän, koska älylaitteiden yleistymisen on melko uusi ilmiö. (Kosola ym. 2019, 16.)

Sosiaalisen media käytön myötä aivojemme ihmissuhteisiin liittyvän tiedon määrän käsittely päivän aikana on lisääntynyt. Sosiaalisen median käytön on huomattu aktivoivan aivoalueita, jotka liittyvät tunteiden käsittelyyn ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Tiedetään, että nuoren aivot ovat erityisen herkäät sosiaaliselle palautteelle. Aivotutkimukset ovat osoittaneet, että nuoren aivojen voimakas reagointi mielihyvää tuottaviin signaaleihin saattaa herkistää virtuaalisille palkkioille. Päivityksen saama huomio sosiaalisessa mediassa koetaan usein palkitsevana, jolloin aivojen mielihyvakeskus aktivoituu. Mielihyvän tavoittelu voi johtaa pakonomaiseen sosiaalisen median tarkasteluun. (Kosola ym 2019, 17-18.)

Teknologian käyttöä ja sen vaikutuksia lasten ja nuorten keskittymiskykyyn on tutkittu. Useat tutkimukset näyttävät tukevan oletusta, että runsas päivittäinen passiivinen ruutuaika häiritsee joidenkin tarkkaavaisuustoimintojen kehittymistä. (Kosola ym 2019, 18.) Teknologian koukuttavuuden kanssa on vaikea kilpailla (Huotilainen 2019, 160).

Ruutuajan käsite ja siihen liittyvät toiminnot ovat monipuolistumassa. Älylaitteet, jotka voivat mahdollistaa yhdessä olon ja vuorovaikutuksen eivät tutkimusten mukaan vaikuta haitallisesti. Sen sijaan esimerkiksi television pitäminen taustahälynä tai teknologisten laitteiden käyttö pitkiä aikoja voivat vaikuttaa haitallisesti. Ruutuajan mahdolliset vaikutukset keskittymiskykyyn ovat nousseet tutkimuksissa älylaitteiden yleistyttyä. Ruutuaika ei ole paikkaan sidonnaista mukana kulkevien älylaitteiden myötä. Aivoille on tarjolla jatkuvasti nopeampaa ja jännittävää virikettä, tylsistyminen on vähentynyt. Älylaite mahdollistaa jatkuvan monisuorittamisen eli multitaskingin. (Kosola ym. 2019, 19.) Media multitaskingillä tarkoitetaan useamman kuin yhden median yhtäaikaista käyttöä (Lindström 2020, 9).

### 3.3 Hankinnaisen keskittymisvaikeuden hallintakeinot

Hankinnaisen keskittymisvaikeuden hallintakeinoja ovat elämäntapamuutos ja kognitiivisen ergonomian kohentaminen (Tani ym. 2022). Terveystenhoitajan työssä näkyy terveyden edistäminen. Terveystenhoitaja tekee kansanterveys- ja ennaltaehkäisevää työtä. Terveystenhoitaja tukee ja osallistaa työssään asiakasta terveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen. (Terveystenhoitajaliitto 2024.) Elämäntapaohjaus tukee terveyttä ja hyvinvointia edistäviä elämäntapamuutoksia. Elämäntapaohjaus voi olla liikunnan, ravitsemuksen ja uniterveyden ohjaamista. Elämäntapamuutoksessa keskeistä on tunnistaa muutosta tarvitseva henkilö ja ottaa elämäntavat puheeksi. Tärkeää on myös motivoida ja tukea muutoksessa sekä tarvittaessa ohjata palveluihin. (Valtioneuvosto 2022.)

Päivittäisen hyvän tavan hankkiminen on tärkeää. Se voi olla esimerkiksi kiireen tunnun poistaminen arjesta ja kiire sanan käytön vähentämisestä. Voi jopa pyrkiä tekemään hitailta tuntuvia asioita, vaikka nämä tuntuvat haasteelliselta verraten nopeisiin ja vauhdikkaisiin asioihin. Koska jatkuva tehtävien ajattelu kuormittaa ja heikentää muistia, asioiden ulkoistaminen esimerkiksi muistivihkoon voi auttaa. (Huotilainen & Moisala 2018, 120-121.)

Työhallinnan säilyttämiseksi keinoja voivat olla suurien työtehtävien pilkkominen pienempiin kokonaisuuksiin, työtilan järjesteleminen tai vapaan työajan varaaminen esimerkiksi suunnitteluun tai sähköposteihin vastaamiseen. Lyhyiden listoja tekeminen muutamista tärkeistä tehtävistä seuraavaa päivää varten auttavat sinua priorisoimaan ja tekemään asiat loppuun. Tärkeiden tehtävien tekeminen niinä vuorokaudenaikoina jolloin tehokkuus on parhaimmillaan. Työssä keskittymiseen voi auttaa taustamusiikki, seisoen tai kävellen työskentely. (Hallowell 2005.)

Uneen panostaminen on tärkeää. Aivot ymmärtävät vuorokausirytmien. Kesäisin on vaikea saada unta valoisuuden vuoksi, joten apuna voi käyttää pimennysverhoa. Pimeinä vuorokausina voi kokeilla kirkasvalolamppua. Liikunnan ja ulkoilun lisääminen arkeen sekä ruokailurytmiin panostaminen on tärkeää. Etenkin

iltaisain viimeisellä aterialla on merkitystä uneen. Rauhoittumisella ennen nukkumaan menoa voi olla unen laatua parantava vaikutus. (Huotilainen & Moisala 2018, 120-122.)

Uuden harrastuksen aloittaminen vaatii keskittymistä ja samalla opettaa keskittymisen taitoja. Mielen rauhoittaminen, hetkestä nauttiminen ja omien tavoitteiden pohtiminen voi olla hyödyllistä. Positiivisen ajattelun treenaaminen on hyödyllistä. Sitä voi harjoittaa esimerkiksi kiitollisuus harjoitusten avulla. Positiivinen mieli vaikuttaa muistiin ja keskittymiseen. Liikunnan ja ulkoilun lisäämisellä arkeen on monia terveyshyötyjä. Se edistää aivojen palautumista ja toimintaa. (Huotilainen & Moisala 2018, 110-111.)

Kun älylaite ei ole koko ajan mukana, kiusaus sen käytölle hitaissa hetkissä ei ole niin suuri. Keskittymistä vaativissa asioissa älylaitteen näkyvillä oleminen mahdollistaa sen helpomman käytön huomaamatta ja näin katkaisee keskittymisen. Keskittymiseen voi vaikuttaa esimerkiksi pitämällä puhelinta äänettömällä tai hälytysäännet hiljentämällä. Ruokailun aikana on hyvä keskittyä ruokailuun ja pitää puhelin poissa. Nukkumaan menoa voi rauhoittaa lopettamalla älylaitteiden käyttö tuntia ennen nukkumaan menoa. Makuuhuone ilman älylaitetta olisi kaikista ihanteellinen ratkaisu unen saannin ja heräämisen kannalta. (Huotilainen & Moisala 2018, 124-125.)

Älylaitteet voivat häiritä unta kolmella tavalla. Näyttöjen valo voi siirtää vuorokausirytmisiä myöhäisemmäksi, jännittävä sisältö voi aiheuttaa vireystilan nousua ja sen vuoksi älylaitteiden käyttöä voi olla haastavaa lopettaa illalla ajoissa. Nuorten keskuudessa älylaitteiden käyttäminen ennen nukkumaan menoa on suositua. (Sandman 2020.) Sovellusten avulla voi rajoittaa ja seurata omaa älylaitteen käyttöä. Näin saa konkreettista tietoa, kuinka paljon viettää aikaa älylaitteella. (Huotilainen & Moisala 2018, 126.)

## **4 Kehittämistyön tavoite ja tehtävä**

Kehittämistyön tavoite on lisätä tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Kehittämistyön tehtävänä on tuottaa opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajille opiskelijoiden opiskeluvalmiuksien tukemiseksi.

## **5 Kehittämistyön toteutus**

### **5.1 Toiminnallinen kehittämistyö**

Toiminnallinen kehittämistyö voi olla ammattilaisten käyttöön suunnattu ohje tai opastus. Toteutustapoja on monia kuten vihko, kirja, kansio tai tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa kehittämistyössä on tärkeää, että siinä yhdistetään käytännön toteutusta ja raportointia. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Kehittämistyössä tulee näkyä tutkimuksellinen asenne osoittaen laadukasta hallintaa tiedoissa ja taidoissa. Kehittämistyössä tulee näkyä työelämälähtöisyys ja käytännönläheisyys (Vilka ym. 2003, 10). Kehittämistyössä tärkeää on sen käytettävyys ja asiasisällön sopivuus kohderyhmälle, informatiivisuus ja selkeys (Vilka ym. 2003, 53). Toiminnallisen kehittämistyön raportista tulee käydä ilmi työprosessin kulku ja johtopäätöksiin päätyminen. Raportissa arvioidaan omaa prosessia, tuotosta ja oppimista. (Vilka ym. 2003, 65.)

Keskeistä on löytää ajantasaista, tutkimukseen ja näyttöön perustuvaa tietoa. Tehtävänä on verrata ja yhdistää lähteistä saamaa tietoa ja tuottaa uutta omaan kehittämistyöhön tukea antavaa ja kehittämistyötä perustelevaa tietoa. Olen- naista on löytää hyvänlaatuiset lähteet. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 84).



## 5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Toimeksiantaja on Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, keskisen alueen opiskeluterveydenhuolto. Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote vastaa julkisten sosiaali- ja terveydenhuollon, pelastustoimen ja ympäristöterveydenhuollon palvelujen järjestämisestä Pohjois-Karjalassa 13 kunnan alueella (Pohjois-Karjalan hyvinvointialue - Siun sote, 2019).

Toimeksiantajan edustajien toiveesta tehtiin opetusmateriaali, jota käytetään opiskeluvalmiuksia tukevien opintojen ryhmänohjaukseen opiskeluterveydenhuollossa. Opiskelijat ovat eri alojen opiskelijoita, jotka opiskelevat pienryhmässä arjen hallintaa ja opiskelutaitoja. Opiskelijat ovat noin 16-20 vuotiaita.

Kehittämistyöhön idea saatiin toimeksiantajan edustajalta, joka oli kuullut hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta koulutuksessa. Hankinnaista keskittymisvaikeutta ilmenee opiskelijoiden keskuudessa, jonka vuoksi opetusmateriaali koettiin hyödyllisenä. Hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta ei ollut aiemmin opetusmateriaalia.

## 5.3 Hyvä opetusmateriaali

Opetusmateriaali noudattaa hyvän asiatyylin ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia ovat selvä, havainnollinen, tiivis, kieliopillisesti ja kieliteknisesti oikea ilmaisu. Teksti on yleiskieltä eli valtakunnallista käyttökieltä. Tiivis ilmenee ilmaisun yksinkertaisuutena ja asioiden tiiveytenä. Ylimääräinen tieto ja turhat sanat jätetään pois. Kieliasu on virheetöntä ja selvälukuista eikä moniselitteistä tai pitkäveteistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 290-291.)

Opetusmateriaalin teksti tulee kirjoittaa siten, että se on kohderyhmälle ymmärrettävää tekstiä. Opetusmateriaalissa on hyvä käyttää selkeää ja ymmärrettävää kieltä. Lyhyitä virkkeitä ja kappaleita käyttämällä saadaan tekstistä hyvin jäsenneltyä. Väliotsikoiden käyttäminen jäsentää tekstiä. Tekstissä visuaalisuu-

den korostaminen on eduksi. Tekstin lisäksi tuotoksessa voi käyttää kuvia, värejä ja animaatioita. (Kostamo ym. 2022, 187.)

Esitysgraafiikkaohjelmalla tehdyn esityksen tavoitteena on lisätä aiheen ymmärrettävyyttä eri elementtien avulla. Näitä ovat väri, fontti, tausta, sommittelu ja kuvitus. (Turunen 2019.) Suunniteltaessa opetusmateriaalia otetaan huomioon mitkä ovat keskeiset asiat, kenelle opetusmateriaali on suunnattu sekä onko joi-takin erityisvaatimuksia opetusmateriaalin suhteen. (Jyväskylän Yliopisto 2024.)

Toimivin tausta on yksivärinen ja huomaamaton, eikä se saa kilpailla huomiosta sisällön kanssa. Väreillä voi tehostaa viestintää korostamalla, erottamalla ja luokittelemalla. Väreillä voidaan ohjata lukijan huomiota, voimakkaalla värillä voidaan lisätä asian huomionarvoa. (Turunen 2019.) Useiden värien käyttäminen tekee sekavan ja levottoman yleisilmeen. Yhden värin valitseminen hallitsevaksi väriksi. Väreillä ja fonteilla voidaan korostaa, jäsentää ja osoittaa erilaisia asioita. Otsikon fontti on huomiota herättävä, selkeä ja luettava. (Jyväskylän Yliopisto 2024.)

Esityksessä on hyvä käyttää yksinkertaista ja pelkistettyä fonttia ja korkeintaan kahta eri fonttia. Tekstin korostuskeinoista lihavoitua voidaan suositella, sitä vastoin kursivoitua tulee käyttää vain harkiten. (Turunen 2019.) Väreissä ja sanastossa otetaan huomioon kohderyhmä. Kuvia käyttäessä tulee huomioida kuvan sopivuus aiheeseen sekä kuvan tekijänoikeudet. Kuva elävöittää ja herättää huomiota sekä sisältää olennaisen viestin tai lisätietoa. Materiaalin tallennuksessa on huomioitava käsitelläänkö työtä muissa ohjelmissa. Käytetään tallennusmuotoja, joita suurin osa ohjelmista avaa. (Jyväskylän Yliopisto 2024.)

#### **5.4 Opetusmateriaalin suunnittelu ja toteutus**

Opetusmateriaalin suunnittelu aloitettiin kartoittamalla toimeksiantajan edustajalta opetusmateriaalin tarve. PowerPoint esitysmuotona koettiin parhaimmaksi. Toivottiin, että esityksestä tulisi selkeä ja sen esittämiseen menisi aikaa noin

10-15 minuuttia. Toimeksiantajan edustajan toiveena oli tuotoksen selkokieli-syys. Tuotoksen hahmottelu aloitettiin PowerPoint ohjelmalla, mutta päädyttiin kuitenkin vaihtamaan suunnittelupohjaksi Canva ohjelma. Se tarjosi raikkaam-pia, käyttökelpoisempia ja johdonmukaisempia vaihtoehtoja opetusmateriaalin suunnittelua varten. Lopullinen tuotos siirrettiin Canva suunnitteluohjelmasta PowerPoint esityspohjalle toimeksiantajan edustajan toiveita vastaamaan.

Tekstin fontiksi valittiin Canva sans. Fontti kooksi tekstissä 40 ja otsikoissa 80. Otsikoissa ja tekstissä käytettiin mustaa väriä. Lihavointia käytettiin tekstin te-hostamiseen, kun haluttiin korostaa tärkeänä pidettyä tekstiä. Lihavointia käytet-tiin myös kaikissa otsikoissa tuomaan selkeyttä. Värimaailmaksi valittiin raik-kaan sinisen kaksi sävyä. Nämä sävyt toistuivat joka diassa, jolloin lopputulos näytti johdonmukaiselta ja selkeältä. Värit eivät vieneet liikaa huomiota itse ai-heelta. Kaikki työssä käytetyt kuvat olivat Canva ohjelman kuvia. Kuvat valittiin diojen aiheiden mukaan. Huomiokenttään avattiin aihetta lisää esityksen pitäjän tueksi.

PowerPoint koottiin kehittämistyön tietoperustasta. Diojen järjestys tehtiin vas-taamaan kehittämistyön sisällysluetteloa vastaavaksi. Näin haluttiin varmistaa esityksessä johdonmukainen eteneminen ja selkeys. PowerPointin kansikuvaksi suunniteltiin aiheeseen liittyvää kuvaa, joka johdattelisi aiheeseen ja loisi mieli-kuvaa tulevasta esityksestä. Esityksen aluksi johdateltiin aiheeseen kysymysten avulla. Näin heräteltiin opiskelijoita pohtimaan aihetta, kuinka se näyttäytyy omassa arjessa.

Opetusmateriaalissa (liite 1) käsiteltäviä aiheita olivat: geenien ja ympäristön vaikutus aivoihin, toiminnanohjaus ja keskittymiskyky, keskittymiskyvyn puute, hankinnaisen keskittymisvaikeuden käsitteen avaaminen ja sen syntyyn vaikut-tavat tekijät sekä oireet, elämäntapojen vaikutus keskittymiskykyyn ja hoitokei-not. Lopussa oli osallistava kysymys opiskelijoille. Kysymyksen avulla opiskelija voi pohtia kuinka voi parantaa omaa keskittymiskykyä omilla elämäntavoilla. Diamäärän oli tarkoitus olla suhteellisen napakka, jotta kohderyhmä jaksaisi seurata esitystä. Opetusmateriaali tehtiin ulkopuolisen esitettäväksi ja käytettä-

väksi. Tarkoituksena oli tehdä sisällöltään riittävän informatiivinen ja käyttökelpoinen kokonaisuus. Työn selkeyden säilyttämiseksi oli tarpeen tehdä dioja pari enemmän kuin oli alun perin ajateltu. Näin yhteen diaan ei tullut liikaa tekstiä.

## 5.5 Opetusmateriaalin arviointi

Palautetta opetusmateriaalista kysyttiin anonyymisti. Päädyttiin käyttämään Google Forms lomaketyökalua palautteen kysymiseen. Tämän avulla kysyttiin neljä suljettua kysymystä sekä yksi avoin kysymys. Kysymyksien vastausten perusteella saatiin tietoa siitä, että täytyikö kehittämistyön tavoite eli lisäkö opetusmateriaali tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Sekä soveltuuko opetusmateriaali käytettäväksi opetuksessa.

Palautekysely (liite 2) lähetettiin Google Formsin kautta kolmelle toimeksiantajan edustajille. Toimeksiantajanedustajia muistutettiin palautteen antamisesta sähköpostitse kahdesti. Google Formsin kautta kyselyyn vastasi kaksi toimeksiantajan edustajaa. Muuta sanallista palautetta toimeksiantajan edustajalta saatiin sähköpostiviestien muodossa kerran. Kyselyssä selvitettiin: antoiko opetusmateriaali tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta, soveltuiko opetusmateriaali terveydenhoitajien työvälineeksi oppitunnilla sekä tukiko opetusmateriaali opiskelijoiden opiskelunvalmiuksia. Vastausvaihtoehdot olivat erinomaisesti, hyvin, huonosti ja ei lainkaan. Viimeisenä oli avoin kysymys, jossa kysyttiin vapaata palautetta opetusmateriaalista. Vapaalla palautteella saatiin enemmän tietoa työstä.

Palautekyselyssä saatu palaute oli erinomaista kaikkien suljettujen kysymysten kohdalla molemmissa palautteissa. Vapaan palautteen mukaan opetusmateriaali oli hyvin toteutettu sisällöllisesti ja visuaalisesti sekä aihe koettiin mielenkiintoiseksi ja ajankohtaiseksi. Opetusmateriaali sopii hyvin kohderyhmälle, mutta myös yläkoululle ja lukioihin opetusmateriaaliksi tai infoksi aiheesta. Vastauksien perusteella opetusmateriaali oli hyödyllinen ja soveltuva opetuskäyt-

töön. Sähköpostin kautta saadun palautteen mukaan työssä oli nostettu esiin hyviä, tärkeitä ja ajankohtaisia asioita.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opetusmateriaali noudattaa hyvän asiatyylin ominaisuuksia. Näitä ominaisuuksia ovat selvä, havainnollinen, tiivis, kieliopillisesti ja kieliteknisesti oikea ilmaisu. Teksti on yleiskieltä eli valtakunnallista käyttökieltä. Tiiviyys ilmenee ilmaisun yksinkertaisuutena ja asioiden tiiveytenä. Ylimääräinen tieto ja turhat sanat jätetään pois. Kieliasu on virheetöntä ja selvä lukuista eikä moniselitteistä tai pitkäveteistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 290-291.) Tässä työssä käytettiin hyvän asiatyylin ominaisuuksia. Opetusmateriaalissa käytettiin kieliopillisesti hyvää ja selkeää kirjakielen ilmaisuja. Opetusmateriaaliin valittiin vain olennainen teoriatieto mahdollisimman tiiviissä muodossa. Saadun palautteen mukaan opetusmateriaali sopii hyvin kohderyhmälle, mutta myös yläkoululle ja lukioihin opetusmateriaaliksi tai infoksi aiheesta. Vastausten perusteella opetusmateriaali oli hyödyllinen ja soveltuva opetuskäyttöön.

Opetusmateriaalin teksti tulee kirjoittaa siten, että se on kohderyhmälle ymmärrettävää tekstiä. Opetusmateriaalissa on hyvä käyttää selkeää ja ymmärrettävää kieltä. Lyhyitä virkkeitä ja kappaleita käyttämällä saadaan tekstistä hyvin jäseneltyä. Väliotsikoiden käyttäminen jäsentää tekstiä. Tekstissä visuaalisuuden korostaminen on eduksi. Tekstin lisäksi tuotoksessa voi käyttää kuvia, värejä ja animaatioita. (Kostamo yms. 2022, 187.)

Tässä työssä pyrittiin huomioimaan kohderyhmä ja toimeksiantajan toiveet. Opetusmateriaalissa pyrittiin avaamaan käytetyt käsitteet mahdollisimman ymmärrettävään muotoon. Opetusmateriaalissa käytettiin pääasiassa selkeitä ja lyhyitä virkkeitä sekä ymmärrettävää kieltä. Joidenkin esityksessä käytettyjen kä-

sitteiden avaaminen jätettiin esittäjän vastuulle. Päädyttiin avaamaan käsitteitä huomiokenttään esittäjän tueksi. Tällä pyrittiin säilyttämään esityksessä selkeys ja välttämään liian tekstin käyttö dioissa. Lopulliseen tuotokseen tuli pari diaa enemmän, kuin oli alussa suunniteltu. Tämä koettiin perustelluksi, jotta saatiin kaikki olennaiseksi arvioitu tieto aiheesta esitykseen. Tuotoksessa käytettiin tekstiin sopivia värikkäitä kuvia havainnollistamaan asiasisältöä. Toimeksiantajan palautteen mukaan opetusmateriaali oli sisällöltään ja visuaaliselta ilmeeltään hyvin toteutettu. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että vaikka dioja tuli määrällisestä ajateltua enemmän, esitys on sisällöllisesti ja visuaalisesti selkeä.

Esitysgrafiikkaohjelmalla tehdyn esityksen tavoitteena on lisätä aiheen ymmärrettävyyttä eri elementtien avulla, näitä ovat väri, fontti, tausta, sommittelu ja kuvitus. (Turunen 2019.) Suunniteltaessa opetusmateriaalia otetaan huomioon mitkä ovat keskeisiä asioita. Kenelle opetusmateriaali on suunnattu sekä onko joitakin erityisvaatimuksia opetusmateriaalin suhteen. (Jyväskylän Yliopisto 2024.) Kehittämistyössä kiinnitettiin huomiota diojen visuaaliseen ilmeeseen. Dioista pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeitä ja asia sisältöä korostavia. Tämä mielestämme lisäsi aiheen ymmärrettävyyttä.

Toimivin tausta on yksivärinen ja huomaamaton, eikä se saa kilpailla huomiosta sisällön kanssa. Väreillä voi tehostaa viestintää, korostamalla, erottamalla ja luokittelemalla. Väreillä voidaan ohjata lukijan huomiota, voimakkaalla värillä voidaan lisätä asian huomionarvoa. (Turunen 2019.) Useiden värien käyttäminen tekee sekavan ja levottoman yleisilmeen. Yksi väri valitaan hallitsevaksi väriksi. Värien käytöllä edes autetaan asian perille viemistä. Väreillä ja fonteilla voidaan korostaa, jäsentää ja osoittaa erilaisia asioita. Otsikon fontti on huomiota herättävä, selkeä ja luettava. (Jyväskylän Yliopisto 2024.) Esityksessä on hyvä käyttää yksinkertaista ja pelkistettyä fonttia ja korkeintaan kahta eri fonttia. Tekstin korostuskeinoista lihavoitua voidaan suositella sitä vastoin kursivointia tulee käyttää vain harkiten. (Turunen 2019.)

Tässä työssä käytettiin selkeyden ja raikkauden vuoksi kahta sinisen sävyä

taustavärinä. Kaikissa otsikoissa päädyttiin käyttämään samaa isoa mustaa fonttikokoa lihavoituna käsiteltävän aiheen korostamiseksi. Tekstissä käytettiin kaikissa dioissa samaa mustaa pienempää fonttia. Toimeksiantajan edustajan toive oli, että opetusmateriaali on PowerPoint pohjalle tehty. Opetusmateriaalia tehtäessä todettiin kuitenkin Canva ohjelman tarjoavan visuaalisesti miellyttävämpää sisältöä, joten päädyttiin käyttämään sitä työn suunnittelussa. Toimeksiantajan edustajan toiveen mukaisesti siirrettiin Canvalla suunniteltu opetusmateriaali PowerPoint pohjalle. Toimeksiantajan edustajan palautteen mukaan opetusmateriaali soveltuu erinomaisesti terveydenhoitajan työvälineeksi oppitunneilla.

Kuvia käyttäessä tulee huomioida kuvan sopivuus aiheeseen sekä kuvan tekijänoikeudet. Kuvat elävöittävät ja herättää huomiota sekä sisältää olennaisen viestin tai lisätietoa aiheesta. Materiaalin tallennuksessa on huomioitava käsiteläänkö työtä muissa ohjelmissa. Käytetään tallennusmuotoja, joita suurin osa ohjelmista avaa. (Jyväskylän Yliopisto 2024.) Tässä työssä kaikki opetusmateriaalissa käytetyt kuvat valittiin tarkasti ja aiheeseen liittyväksi. Kaikki käytetyt kuvat olivat Canva ohjelman ilmaisia tekijänoikeusvapaita kuvia. Kuvat tukivat asia sisältöä. Opetusmateriaalin kuvien valinnat olivat onnistuneita.

## **6.2 Kehittämistyön luotettavuus**

Kehittämistyössä on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisia toimintatapoja. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ja suomalainen tiedeyhteisö on laatinut tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Näitä toimintatapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus kehittämistyössä sekä esittämisessä ja arvioinnissa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti kunnioitetaan muiden kirjoittamia julkaisuja ja käytetään oikeaoppista viittaustapaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023.)

Kehittämistyötä tehdessä on vaarana sokeutua omalle tekstilleen varsinkin, jos työtä kirjoittaa yksin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2017, 197). Kehittä-

mistyön luotettavuuteen vaikuttaa kehittämistyön tekijän valinnat ja ratkaisut, joita kehittämistyön tekijä on arvioinut jokaisen valinnan kohdalla (Vilkkä 2015, 196-197). Kehittämistyön luotettavuutta lisäsi, että työssä oli kaksi tekijää. Jokaisessa vaiheessa työtä tehdessä pystyttiin keskustelemaan ja jakamaan ajatuksia. Luotettavuutta on lisännyt jokaisen lähteen kohdalla lähteen käytettävyyden arviointi.

Kehittämistyössä on käytetty yleisiä luotettavuuden arvioinnin kriteereitä, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Kehittämistyössä uskottavuutta lisää tarkka prosessin kuvaus ja tehtyjen valintojen pohdinta. (Kylmä & Juvakka 2012, 128.) Kehittämistyössä tarkka kuvaus työn toteuttamisesta lisää luotettavuutta (Hirsjärvi yms 2009, 232). Kehittämistyön uskottavuutta lisäsi parityöskentely, tiedon etsiminen eri lähteistä ja niiden vertaaminen. Kehittämistyötä käytiin läpi kehittämistyön ohjauksissa, josta saimme mahdollisia muutosehdotuksia ja uusia näkökulmia työhön liittyen, koska herkästi sokaistuu omalle työlleen. Kehittämistyön teon aikana kysyimme toimeksiantajan edustajalta tarkentavia kysymyksiä työhön liittyen ja mielipiteitä tuotoksen laatuun.

Kehittämistyössä siirrettävyydellä tarkoitetaan, että opetusmateriaali voidaan käyttää vastaavissa opiskelijoiden ohjaustilanteissa. Vahvistettavuus edellyttää prosessin kirjaamista niin, että joku muu pystyy seuraamaan pääosin työn kulkua. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Kehittämistyössä on kuvattu hyvin prosessin kulku, joka mahdollistaa työn jatkokäytön. Vahvistettavuutta lisää tekstiviitteiden ja lähdeluettelon oikeaoppinen kirjaaminen, joka mahdollistaa tiedonlähteiden löytymisen.

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että kehittämistyöntekijä on tietoinen omista lähtökohdista työn tekijänä sekä arvioitava, kuinka tekijänä vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Kehittämistyön tekijöinä tiedostettiin alussa omat näkemykset ja ajatukset aiheesta. Keskusteltiin ajatuksista ja siitä ettei mahdolliset omat näkemykset vaikuta työtä tehdessä. Tietoperustassa ja tuotoksessa on luotettavista lähteistä otettua tietoa eikä lähteinä ole



käytetty omaa tietoa taikka ajatuksia. Työssä luotettavuutta heikensi tutkitun tiedon vähyyks aiheeseen liittyen. Tutkimuksia työssä käytettiin vähän. Tämä selittyy osaksi sillä, että hankinnainen keskittymisvaikeus aiheena oli melko uusi eikä siitä ollut vielä paljoa tutkimustietoa tarjolla.

### **6.3 Kehittämistyön eettisyys**

Kehittämistyön eettisyyden takaamiseksi hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen työtä tehdessä on välttämätöntä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen edellyttää, että kehittämistyöntekijät käyttävät työssä tarkkuutta ja huolellisuutta. Tiedonhankinta ja arviointimenetelmät on toteutettu eettisesti ja kehittämistyö on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-24.) Tässä kehittämistyössä hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen näkyy tarkkuutena ja huolellisuutena työn tekemisen kaikissa vaiheissa. Pyrittiin jo työn suunnitteluvaiheesta aina työn viimeistelyvaiheeseen saakka yksityiskohtaiseen ja tarkkaan raportointiin ja toteutukseen.

Kehittämistyössä täytyy aina olla tarkka tieto siitä, mihin lähteeseen teksti perustuu. Hyvä teksti on selvä ja tarkka. (Hirsjärvi ym. 2009, 118.) Toiminnallisen kehittämistyön tuotoksen kohdalla erityisen tärkeää on lähdekritiikki. Opetusmateriaaliin on voitu hankkia tietoa kirjallisuudesta, tutkimuksista, internetistä, lehdistä, artikkeleista tai ohjeista. Kehittämistyössä käytettyjen tietojen ajantasaisuus ja luotettavuus on avattava. (Vilka ym. 2003, 53.) Tässä kehittämistyössä lähdeviitteet on kirjattu huolellisesti ja tarkasti. Tekstissä on pyritty mahdollisimman selkeään ilmaisuun. Tässä kehittämistyössä lähdekritiikkiä toteutettiin käyttämällä lähteitä, jotka ovat alalla yleisesti hyväksytyjä tietolähteitä ja joissa tekijät ovat alan asiantuntijoita. Tietoa kehittämistyöhön löydettiin kirjallisuudesta, tieteellisistä julkaisuista, internetistä artikkeleista sekä julkaisija yhteisöjen tekemistä julkaisuista.

Ennen lähteen käyttämistä voidaan arvioida lähteen tunnettavuutta, auktoriteettia, ikää, laatua ja uskottavuutta. Tuore tunnetun asiantuntijan tekemä julkaisu

on yleensä käyttökelpoinen. Tietyn tekijän toistuminen julkaisuissa viittaa tekijän auktoriteettiin ja tunnettavuuteen alalla. Lähteistä on hyvä valita uusimmat ja olisi hyvä suosia ensisijaisia lähteitä. Olisi hyvä välttää käyttämästä toissijaisia lähteitä, joissa tietoa on jo tulkittu ja sen on voinut muuttua alkuperäisestä (Vilkkä ym. 2003, 72-73.) Tässä kehittämistyössä jokaisen työhön valitun lähteen kohdalla käytettiin tarkkaa harkintaa ja lähdekritiikkiä. Pyrittiin käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, joidenkin vanhempien lähteiden käyttöön olemme päätyneet tarkan harkinnan jälkeen. Käytettyjen lähteiden tekijöiden tunnettavuutta ja luotettavuutta pohdittiin. Pyrittiin käyttämään ensisijaisia lähteitä. Tämä vähensi työssä käytetyn tiedon muuttumisen riskiä.

#### **6.4 Kehittämistyön prosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Kehittämistyön suunnittelu aloitettiin syksyllä 2023. Aluksi otettiin yhteyttä sähköpostitse muutamaan kouluterveydenhuollon terveydenhoitajaan. Selvitettiin, onko kouluterveydenhuollossa noussut esille kehittämistyön tarvetta johonkin aihealueeseen. Melko nopeasti saatiin tieto, että tarve on opetusmateriaalille koskien hankinnaista keskittymisvaikeutta. Opetusmateriaali olisi terveydenhoitajien työn tueksi oppitunneille. Saatiin yhteyshenkilö, jonka kanssa sovittiin käytännön asioista ja toteutuksesta. Kysyttiin mielipidettä millainen opetusmateriaalin tulisi olla.

Toimeksiantajan kanssa viestittelyn ja aiheen sopimisen jälkeen kehittämistyön tekemiseen tuli taukoa harjoittelujen ja kurssien vuoksi. Kehittämistyötä aloitettiin tekemään lokakuussa pienissä erissä. Aluksi etsittiin lähteitä eri tietokannoista ja perehdyttiin tietoperustaan. Tietoperustaan perehtymisen jälkeen pohdittiin aiheen osa-alueita ja aiheen rajausta. Tietoperusta valmistui tammikuussa 2024, jonka jälkeen lähdettiin suunnittelemaan opetusmateriaalia eli PowerPoint esitelmää.

Parityöskentelynä työn tekeminen oli sujuvaa ja samalla kehitettiin parityöskentelytaitoja. Alusta alkaen jaettiin työtehtäviä ja sovittiin aikataulua mihin men-

nessä mikäkin osa- alue tulee olla valmis. Aikataulut kuitenkin välillä muuttuivat arjen muutosten myötä. Välillä pohdittiin ja työstettiin työtä yhdessä. Osallistuttiin ohjauksiin, joissa saatiin palautetta työstä ohjaavilta opettajilta. Välillä työn tekemiseen sokeutuu, joten ulkopuolisin neuvot olivat hyödyksi. Työn tekijöinä kehityttiin PowerPoint ohjelman käytössä sekä perehdyttiin uuteen Canva-suunnittelutyökaluun, joka ei ollut ennestään tuttu. Kehittämistyön laajuuden rajaaminen koettiin haastavaksi. Tietotekniset taidot, tiedonhaku sekä kielipolliset taidot kehittyivät ja näistä on hyötyä tulevaisuudessa tulevana terveydenhoitajina.

Tämän kehittämistyön avulla edistämme opiskelijoiden terveyttä antaen tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta ja kuinka omilla elämäntavoilla voidaan ehkäistä hankinnaista keskittymisvaikeutta. Työn tekeminen vaikuttaa omaan ammatilliseen kasvuun terveydenedistäjänä. Tulevana terveydenhoitajina olemme saaneet työn edetessä vahvistusta aiemmin opittuihin tietoihin ja taitoihin. Pystymme käyttämään kehittämistyötä hyödyksi tulevaisuudessa terveydenhoitajina.

## **6.5 Kehittämistyön hyödynnettävyys ja jatkokehitys mahdollisuudet**

Kehittämistyötä voidaan hyödyntää opetusmateriaalina terveydenhoitajien pitämällä oppimisen valmiuksia edistävien opintojen ryhmien ohjaustunneilla. Terveydenhoitajat saavat opetusmateriaalin avulla tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta. Lisäksi terveydenhoitajat voivat hyödyntää opetusmateriaalin tietoa hankinnaisen keskittymisvaikeuden tunnistamisessa ja asiakkaan ohjauksessa.

Jatkossa opetusmateriaalia voi jatkokehittää. Hankinnainen keskittymisvaikeus on aihe, joka pitää sisällään useita aihealueita kuten älylaitteet, monisuorittaminen, uni, ravitsemus, liikunta ja stressi. Näistä aiheista voisi jatkossa tehdä opetusmateriaalia, jollei ole jo tehty. Hankinnaisen keskittymisvaikeuden tunnistami-

sesta ja hallintakeinoista voisi tehdä myös posterin esimerkiksi koulun tai terveydenhoitajan huoneen seinälle.

## Lähteet

- Aivoliitto. 2018. Syö, että jaksat keskittyä.  
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/ruoka/syo-etta-jaksat-keskitty#61eb5dc5>. 19.12.2024.
- Aivovammaliitto. 2022. Aivojen ravitsemus. <https://aivovammaliitto.fi/aivojen-ravitsemus/>. 19.12.2024.
- Erkinjuntti, T. Hietanen, M. Kivipelto, M. Strandberg, T. Huovinen, M. 2009. Pidä aivosi kunnossa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Hallowell, E. 2005. Overloaded Circuits: Why Smart People Underperform. Harvard Business Review  
<https://hbr.org/2005/01/overloaded-circuits-why-smart-people-underperform>. 19.12.2023.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Huotilainen, M. Moisala, M. 2018. Keskittymiskyvyn elvytysopas. Jyväskylä: Tuuma.
- Huotilainen, M. Saarikivi, K. 2018. Aivot Työssä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Jyväskylän yliopisto. 2024. Tieteellisen posterin perusperiaatteita.  
<http://www.arthis.jyu.fi/digicult/posteri/posteri/index.html>. 27.01.2024.
- Kankkunen, P. Vehviläinen- Julkunen, K. 2017. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kosola, S. 2020. Voiko nuorten aivoterveysteen vaikuttaa?  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo15777>. 03.02.2024.
- Kosola, S. Moisala, M. Ruokoniemi, P. Lapset, nuoret ja älylaitteet. Taiten tasapainoon. 2019. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kostamo, P. Airaksinen, T. Vilka, H. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. 2022. Helsinki: Art House.
- Kylmä, J. Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lindström, J. 2020. Understanding Digital Distraction A Longitudinal Study on Disruptive Everyday Media Multitasking Among. Turun yliopisto. Diginatives.  
[https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/176976/lindstrom\\_johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/176976/lindstrom_johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y) 2. 23.03.2024.
- Mielenterveystalo. 2022. Neuropsykologiset vaikeudet.  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/mika-hankinnainen-keskittymisvaikeus>. 26.10.2023.
- Mieli ry. 2021. Stressinhallinta. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>. 9.12.2023.
- Pohjois-Karjalan hyvinvointialue – Siun sote. 2019.  
<https://www.siunsote.fi/hyvinvointialue>. 21.02.2024.
- Sandman, N. 2020. Älylaitteet ja nukkuminen. Psykologi-lehti 2/2020.  
<https://psykologilehti.fi/alylaitteet-ja-nukkuminen/>. 19.12.2023.

- Sanomapro. 2019. Unohtuiko hälytys päälle? Lue psykologin vinkit keskittymiskyvyn palauttamiseen.  
<https://www.sanomapro.fi/unohtuiko-halytys-paalle-lue-psykologin-vinkit-keskittymiskyvyn-palauttamiseen/>.  
02.02.2024.
- Savikuja, T. Puustjärvi A. 2022. Nepsy- opas. Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Tani, P. Koski, A. Olkkola, S. Grönfors, S. Socada, L. Halkola, V. Vataja, R. 2022. Aikuisten ADHD -epäilyt- milloin tutkimuksiin? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 19/2022.  
<https://www.duodecimlehti.fi/duo16957>. 27.1.2024
- Terveyskylä. 2021a. Tietoa toiminnanohjauksesta.  
<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/toiminnanohjaus/tietoa-toiminnanohjauksesta>.  
23.02.2024.
- Terveyskylä. 2021b. Keskittymisen ja tarkkaavuuden tukeminen.  
<https://www.terveyskyla.fi/aivotalo/aivot-ja-toimintakyky/keskittyminen-ja-tarkkaavuus/keskittymisen-ja-tarkkaavuuden-tukeminen>. 27.01.2024
- Turunen. H, 2019. Näin teet hyvän PowerPoint-esityksen.  
<https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2019/01/27/nain-teet-hyvan-powerpoint-esityksen/>. 17.02.2024.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK).  
<https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>.  
03.02.2024.
- Terveydenhoitajaliitto. 2024. <https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/ammatti-ja-koulutus/terveydenhoitajan-ammatti/>. 4.3.2024.
- Työterveyslaitos. 2023a. Aivotyötä tehdään yhdessä.  
<https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/aivotyo-sujuvaksi/aivotyota-tehdaan-yhdessa>. 03.02.2024.
- Työterveyslaitos. 2023b. Kokonaisvaltainen ergonomia.  
<https://www.ttl.fi/teemat/tyohyvinvointi-ja-tyokyky/kokonaisvaltainen-ergonomia>. 03.02.2024.
- UKK-instituutti. 2022. Liikkumisen vaikutukset.  
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>.  
09.12.2024.
- Valtioneuvosto. 2022. Elintapaohjauksen tarkastuslista- työkalu elintapaohjauksen yhdyspintapalvelujen suunnitteluun ja valmisteluun.  
<https://valtioneuvosto.fi/documents/1271139/132877911/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf/4e07bde0-6dd0-61e4-f742-59d03252e998/ElintapaohjauksenTarkistuslista.pdf?t=1662720718208>. 11.3.2024.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ylioppilaiden terveydenhoidonsäätiö. 2022a.  
<https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/keskittyminen/adhd-vai-sittenkin-adt/>. 21.03.2024.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2022b.

<https://www.yths.fi/terveystietopankki/adhd/>. 23.03.2024.

**ADT**

Hankinnainen keskittymisvaikeus



Karella  
SOTE  
POHJOIS-KAROLIINAN HYVINVOINTIALUE


1

"Puhelin soi, WhatsApp laulaa, sähköposti vilkkuu ja niin edelleen" Sanoma Pro 2019

Huomaatko ajatustesi harhailevan yhä useammin ajatuksesta toiseen?

Koetko vaikeuksia saattaa aloitettuja työtehtäviä loppuun?


Onko sinulla vaikeuksia jättää puhelimeen saapuvia viestejä huomioimatta?



2

**Geenien ja ympäristön vaikutus aivoihin**

- Geenit ja ympäristö muovaavat aivoja.
- Aivojen muovautuminen on edellytys uuden oppimiselle.
- Aivojen kehityksen kannalta tärkeitä ovat uni, ravinto, vuorovaikutus ja liikunta.



3

**Toiminnanohjaus ja keskittymiskyky**

- Keskittymiskykyä ohjaa toiminnanohjaus. Siihen kuuluvat tarkkaavaisuus, työmuisti sekä toiminnan, tunteiden ja ajatusten säätely.
- Asioiden muistaminen edellyttää keskittymiskykyä.



4

**Keskittymiskyvyn puute heikentää**

- jaksamista ja suorituskykyä,
- palautumista ja
- asioiden loppuun saattamista.






5

**Mitä on ADT?**

ADT:llä eli hankinnaisella keskittymisvaikeudella tarkoitetaan tilaa, johon voi päätyä pitkään kestäneen kuormituksen ja puutteellisen palautumisen seurauksena. ADT ei ole lääketieteellinen diagnoosi- kuten ADHD.

**ADT:sta kärsiville tuottaa haasteita:**

- järjestelmällisyys
- tavoitteellisuus
- aikataulutus

6

**ADT:n syntyyn vaikuttavat tekijät**

- pitkään jatkunut kuormitus,
- puutteellinen palautuminen,
- runsas sosiaalisen median ja älylaitteiden käyttö,
- arjen/ opiskelun haasteet,
- monisuorittaminen,
- asioista toiseen hyppiminen.



7

**ADT:n oireet**

**Oireet alkavat vähitellen**

- itsensä keskeyttäminen,
- vaikeus keskittyä yhteen asiaan,
- haasteita pitkäkestoisessa tekemisessä,
- kärsimättömyys,
- hajamielisyys.



8

**Elämäntapojen vaikutus keskittymiskykyyn**

**Uni** +Unen aikana aivot palautuvat.  
-Väsymys heikentää koulumenestystä.

**Ravinto** + Monipuolisella ja riittäväällä ravinnolla, tärkeä on merkitys keskittymiskykyyn.  
-Puutteellinen ravitsemus heikentää keskittymiskykyä.




9

**Elämäntapojen vaikutus keskittymiskykyyn**

**Liikunta** +Lisää dopamiinin tuotantoa ja edistää oppimista.  
-Vähäinen dopamiinin erityös voi näkyä keskittymiskyvyn puutteena.

**Stressi** +Pieni stressi parantaa keskittymiskykyä.  
-Voimakas stressi heikentää keskittymiskykyä.



10




### Älylaitteiden vaikutus keskittymiskykyyn

- Runsas älylaitteiden käyttö katkaisee keskittymisen usein.
- Sosiaalinen media herkistää virtuaalisille palkkiolle.
- Runsas päivittäinen passiivinen ruutu-aika voi heikentää tarkkaavaisuustoimintojen kehittymistä.
- Älylaitteet mahdollistavat monisuorittamisen.



11

### Elämäntapa muutos ADT:n hoitokeinona




- kiireen tunteen poistaminen arjesta,
- tehtävien pilkkominen pienempiin kokonaisuuksiin,
- uneen panostaminen,
- uuden harrastuksen aloittaminen,
- positiivinen ajattelu,
- älylaitteiden käytön vähentäminen,
- aivokuorman vähentäminen,
- ulkoilun ja liikunnan lisääminen,
- ravitsemukseen panostaminen.

**PLAN**

- =
- =
- =

12

### Mitä sinä voisit muuttaa elämäntavoissasi parantaaksesi keskittymiskyäsi?



13

Tämä opetusmateriaali on tehty osana kehittämistyötä:  
 Hankinnainen keskittymisvaikeus  
 Opetusmateriaali opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajille

Tekijät:  
 Terveydenhoitajaopiskelijat Niina Kettunen ja Sanna Pirinen  
 2024

14

23.3.2024 11.28

Hankinnainen keskittymisvaikeus opetusmateriaalin palautelomake

# Hankinnainen keskittymisvaikeus opetusmateriaalin palautelomake

Opetusmateriaali tehtiin toimeksiantona. Pyydämme teitä ystävällisesti antamaan palautetta tällä lomakkeella opetusmateriaalista. Palautteen avulla saamme tietoa kuinka onnistuimme työssä.

1. Antoiko opetusmateriaali tietoa hankinnaisesta keskittymisvaikeudesta?

*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Huonosti
- Ei lainkaan

2. Soveltuuko opetusmateriaali terveydenhoitajien työvälineeksi oppitunnilla?

*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Huonosti
- Ei lainkaan

3. Tukeeko opetusmateriaali opiskelijoiden opiskeluvalmiuksia?

*Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.*

- Erinomaisesti
- Hyvin
- Huonosti
- Ei lainkaan

4. Vapaa palaute opetusmateriaalista?

---