



SELVITYS ASIAKKAILLE SUUNNA- TUISTA PÄIHDETYÖN ITSEHOITO- OPPAISTA

Tero Tikkanen

Otto Vähätiitto

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2015
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

TIKKANEN, TERO & VÄHÄTIITTO, OTTO:
Selvitys asiakkaille suunnatuista päihdetyön itsehoito-oppaista

Opinnäytetyö 40 sivua, joista liitteitä 10 sivua
Maaliskuu 2015

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita on olemassa ja vapaasti saatavilla verkossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä millaisia päihdetyön itsehoito-oppaita löytyy vapaasti verkosta ja minkälaisille itsehoito-oppaille on tarvetta tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tehtävänä oli myös selvittää millainen on hyvä opas. Opinnäytetyön teoreettisen lähtökohdan muodostivat käsitteet päihteet ja päihteidenkäyttö, opas sekä itsehoito. Opinnäytetyö on toteutettu kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Opinnäytetyön yhteistyötahona toimi Pirkanmaan mielenterveys-työn kehittämissyksikkö.

Selvitys kattaa alkoholin ja huumausaineet. Tupakka ja tupakkatuotteet jätettiin selvityksen ulkopuolelle. Kohderyhmäksi oli valittu aikuisille ja ikääntyneille tarkoitetut oppaat. Tiedonhaku tehtiin sovitusti Googlen avulla. Ammattilaisille suunnatut oppaat rajattiin pois, koska tarkoituksena oli etsiä asiakkaille suunnattuja päihdetyön itsehoito-oppaita.

Löydetyt päihdetyön itsehoito-oppaat analysoitiin sisällön erittelyn avulla. Oppaiden laadun arvioimiseksi tehtiin arviointikriteerit jonka avulla itsehoito-oppaiden ulkoasua, kieliasua, sisältöä, validiteettia sekä tekijän luotettavuutta arvioitiin. Arviointiasteikko oli sanallinen ja kolmiportainen; kiitettävä, hyvä ja tyydyttävä. Arviointikriteereistä tehtiin taulukko, jossa on kerrottu arvioitavien osa-alueiden kiitettävän kriteerit, hyvän kriteerit sekä tyydyttävän kriteerit.

Alkoholiaiheisia itsehoito-oppaita löytyi yhteensä 15 kappaletta ja huumausaineaiheisia itsehoito-oppaita yhteensä 4 kappaletta. Alkoholiaiheisista itsehoito-oppaista 4 sai arvosanan kiitettävä, 9 sai arvosanan hyvä ja tyydyttäväksi arvioitiin 2 alkoholiaiheista itsehoito-opasta. Huumausaineaiheisista itsehoito-oppaista kaikki 4 saivat arvosanaksi hyvä.

Koska huumausaineiden käyttö on Suomessa kasvussa, tulisi tulevaisuudessa kehittää erityisesti huumausaineaiheisia päihdetyön itsehoito-oppaita. Esimerkiksi opioideista, jotka ovat Suomen yleisin ongelmapäihde päihdehuollon huumeasiakkailta, ajan tasaista itsehoito-opasta ei löydy.

Asiasanat: oppaat, itsehoito, asiakkaat, päihteet, alkoholi, huumeet

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care
Option of Nursing

TIKKANEN, TERO & VÄHÄTIITTO, OTTO:
Report of substance abuse self care guidebooks aimed for clients

Bachelor's thesis 40 pages, appendices 10 pages
March 2015

The purpose of this bachelor's thesis was to investigate what kind of substance abuse self care guidebooks exist and can be found free on the internet. The aim of the study was also to generate information of what kind of substance abuse self care guidebooks have a demand in the future, and what makes a good self care guidebook. Theoretical starting points in this bachelor's thesis were substances and substance abuse, guidebook and self care. Method of the bachelor's thesis was qualitative research.

The report covers alcohol and drug related guidebooks. Tobacco and other tobacco products were left out of the report. Target group consists of adults and the elderly. The material for the bachelor's thesis is gathered with Google search engine. Guidebooks meant for health care professionals have been left out of the report, because the aim was to find self care guidebooks aimed for clients.

All the guidebooks found in the process were analyzed with content analysis method. To evaluate the quality of the guidebooks, a tripartite criteria was created to grade found guidebooks; excellent, good, satisfying. The guidebooks were rated for 5 different categories; visual appearance, wording, contents, validity and the creators reliability.

This bachelor's thesis depicts of what kind of substance abuse self care guidebooks can be found free on the internet, and what kind of guidebooks possibly should be made in the future. The study we have made benefits Pirkanmaa Mental Health Care Development Unit (PMT) and others interested in the topic.

Especially drug related substance abuse self care guidebooks should be developed in the future, because the use of drugs is an increasing problem in Finland. For example, there is no up to date information on opioids, which are the most abused drugs in Finland.

Keywords: guidebooks, self care, clients, substances, alcohol, drugs

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TARKOITUS, ONGELMAT JA TAVOITE.....	7
3	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	8
	3.1 Päihteet ja päihteidenkäyttö.....	8
	3.2 Opas.....	9
	3.3 Itsehoito	10
4	MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA	11
	4.1 Kvantitatiivinen opinnäytetyö.....	11
	4.2 Aineiston keruu	11
	4.3 Sisällön erittely	12
	4.4 Arviointikriteerit	13
5	TULOKSET	14
	5.1 Alkoholiaiheiset oppaat.....	14
	5.2 Huumausaineaiheiset oppaat	22
6	POHDINTA	25
	6.1 Opinnäytetyön eettisyys	25
	6.2 Opinnäytetyön luotettavuus	25
	6.3 Yhteenveto arvioiduista oppaista.....	27
	6.4 Jatkotutkimus- ja kehittämissuhteet	28
	LÄHTEET	29
	LIITTEET.....	31
	Liite 1. Taulukko hakutuloksista.....	31
	Liite 2. Löytyneiden oppaiden linkit	33
	Liite 3. Oppaiden arviointikriteerit.....	36
	Liite 4. Oppaiden arviointitaulukko	38

1 JOHDANTO

Suomen päihdehuoltolaki määrittelee päihteeksi alkoholijuomat ja muut päihtymistarkoituksessa käytetyt aineet. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41) Alkoholijuomien kokonaiskulutusta Suomessa seuraa Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Vuonna 2013 alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 11,6 litraa 100-prosenttista alkoholia 15 vuotta täyttäneellä asukasta kohti. THL:n arvion mukaan tilastoimattoman kulutuksen osuus kokonaiskulutuksesta on noin 22 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014). Sekakäyttö on yleistä huumeasiakkailta Suomessa. Huumehoidon asiakkaista 62 prosentilla oli ainakin kolme ongelmapäihdettä. Voimakasta riippuvuutta aiheuttavat opioidit olivat vuonna 2013 ensisijainen ongelmapäihde 59 prosentilla huumehoitoon hakeutuneista ja 75 prosentilla huumehoidon asiakkaista oli opioidien käyttöä. Buprenorfiini, jota käytetään myös korvaushoitolääkkeenä, oli yleisimmin väärinkäytetty opioidi. Kannabiksen ongelmallista käyttöä oli 57 prosentilla, stimulanttien 51 prosentilla, rauhoittavien lääkkeiden 47 prosentilla ja alkoholin 38 prosentilla asiakkaista. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014). Opioidien, rauhoittavien lääkkeiden ja alkoholin sekakäyttö aiheuttaa Suomessa eniten huumekuolemia (Vuori ym. 2012, 1735–1741).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millaisia asiakkaille suunnattuja päihdetyön itsehoito-oppaita löytyy vapaasti internetistä. Aihe on tullut pyyntönä työelämäyhteistyöstämme Pirkanmaan mielenterveystyön kehittämisyksiköltä (PMT). Kartoitimme minkälaisia oppaita löytyy vapaasti netistä. Löydetyt oppaat tai niiden linkit kootaan mahdollisesti Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tuottamaan valtakunnalliseen Mielenterveystalo- verkkopalveluun, jotta oppaat löytyvät helposti yhdestä paikasta. Mielenterveystalon tarkoitus on auttaa mielenterveysoireista kärsiviä ja heidän omaisiaan. Sivuilta löytyy luotettavaa sekä ajantasaista tietoa mielenterveydestä. Sivuilta pystyy myös etsimään oman alueen hoitavia tahoja omien oireiden perusteella. (Mielenterveystalo 2014). Pirkanmaan mielenterveystyön kehittämisyksikkö voi yhdessä muiden toimijoiden kanssa tarvittaessa kehittää oppaita. Selvitys kattaa alkoholin ja huumeaineet, tupakka ja tupakkatuotteet jätettiin selvityksen ulkopuolelle. Kohderyhmäksi oli valittu aikuisille ja ikääntyneille tarkoitettut oppaat. Tiedonhaku tehtiin työelämän kanssa sovitusti Googlen avulla. Ammatillisille suunnatut oppaat rajattiin pois, koska tarkoituksena oli etsiä asiakkaille suunnattuja päihdetyön itsehoito-oppaita.

Aihe kiinnosti meitä tulevina terveydenhuollon ammattilaisina, koska saimme selvitystä tehdessämme hyvän kokonaiskuvan siitä, minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita asiakkaille löytyy. Tätä voimme hyödyntää tulevassa työssämme, kun kohtaamme päihdeongelmaisista asiakkaita.

2 TARKOITUS, ONGELMAT JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita on olemassa ja vapaasti saatavilla verkossa.

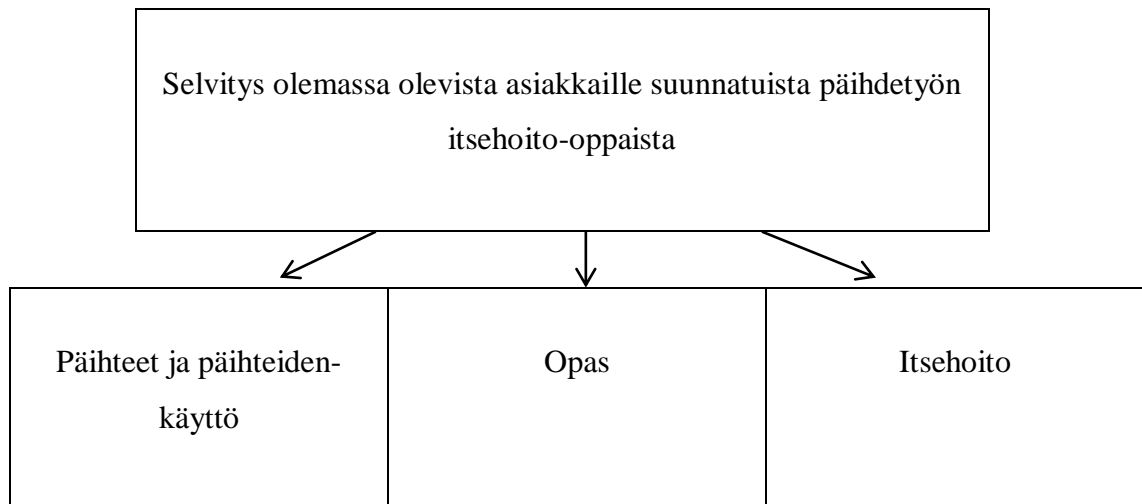
Opinnäytetyön ongelmat olivat

1. Mitä päihdetyön itsehoito-oppaita on olemassa ja vapaasti saatavilla verkossa?
2. Millainen on hyvä ja laadukas opas?
3. Minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita jatkossa tulisi tehdä?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä millaisia päihdetyön itsehoito-oppaita löytyy vapaasti verkosta ja minkälaisille oppaille on tarvetta tulevaisuudessa. Tämän tiedon perusteella voidaan kehittää ja päivittää olemassa olevia oppaita ja tarvittaessa luoda uusia oppaita.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Voidaksemme selvittää minkälainen on hyvä päihdetyön itsehoito-opas, tarvitsi meidän ensin määritellä käsitteet päihde ja päihteidenkäyttö, opas ja itsehoito. Alla oleva kuvio teoreettisesta lähtökohdasta selventää opinnäytetyömme keskeiset käsitteet.



KUVIO 1. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet

3.1 Päihteet ja päihteidenkäyttö

Tässä opinnäytetyössä päihteenä käsitettiin alkoholi ja huumausaineet. Suomen päihdehuoltolaki määrittelee päihteeiksi alkoholijuomat ja muut päihtymistarkoituksessa käytetyt aineet. (Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41). Päihteet voidaan määritellä myös psyykkisiin toimintoihin vaikuttaviin aineiksi, joilla ei ole hoidollista tavoitetta (Uusi-Oukari 2012, 439).

Huumausaineita ovat aineet ja valmisteet, jotka luetellaan asetuksessa huumausaineena pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista (543/2008). Asetus perustuu YK:n huumausaineyleissopimukseen ja psykotrooppisia aineita koskevaan yleissopimukseen. Huumausainelain mukaan ”huumausaineen tuotanto, valmistus, tuonti Suomen alueelle, vienti Suomen alueelta, kuljetus, kauttakuljetus, jakelu, kauppa, käsittely, hallussapito ja

käyttö on kielletty.” (Huumausainelaki 373/2008). Kesäkuussa 2011 Suomessa astui voimaan huumausainelain muutos, jonka mukaan Suomi voi itse luokitella muuntohuumeita huumausaineiksi. Tämä sen takia, koska muuntohuumeiden lisääntyminen on viime vuosina näkynyt tullin takavarikkotilastoissa huomattavasti. 20.12.2014 voimaan tulleella valtioneuvoston asetuksella (1130/2014) muuntohuumeet määritellään jatkossa kuluttajamarkkinoilta kielletyiksi psykoaktiivisiksi aineiksi. Ennen uutta valtioneuvoston asetusta, muuntohuumeet on määritelty lääkelain mukaisiksi lääkkeiksi. Lääkeluettelosta, jota ylläpitää lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea, muuntohuumeita kielletään uudessa asetuksessa noin 150.

Vuonna 2013 alkoholijuomien kokonaiskulutus oli 11,6 litraa 100-prosenttista alkoholia 15 vuotta täyttäneeltä asukasta kohti (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014). Sekakäytöksi kutsutaan kahden tai useamman päihteen samanaikaista käyttöä, esimerkiksi alkoholin ja huumausaineiden tai lääkkeiden yhteiskäyttöä. Sekakäyttö aiheuttaa Suomessa eniten huumekuolemia (Vuori ym. 2012, 1738–1739).

3.2 Opas

Tässä opinnäytetyössä oppaaksi käsitetään asiakkaille suunnatut päihdetyön itsehoito-opaat. Hyvässä oppaassa kieliasu on valittu kohderyhmän mukaan. Jos opas on suunnattu asiakkaille, sen ei pitäisi sisältää vaikeaselkoisia termejä, vaan kielen pitäisi olla pelkistettyä ja termit tulisi selittää. Tekstin kuuluu olla helposti ymmärrettävää, yleiskieltä ja lauserakenteiden selkeitä. Sisällöltään hyvän oppaan kuuluu olla kattava ja asiat perusteltu, koska muuten lukijalle voi jäädä epäselväksi, mihin tieto pohjaa (Hyvärinen 2005, 1769-1773). Teksti kuuluu olla selkeästi jäsennelty otsikoilla, jotta lukijan on helppo pysyä mukana ja tarvittaessa etsiä otsikoiden mukaan tietoa. Oikeinkirjoitus on tärkeää, muuten opas ei vaikuta ammattimaiselta. (Parkkunen ym. 2001, 13-14)

Mansikkamäki kuvaa kriteerejä tieteellisten artikkeleiden kirjoittamisesta aikakaus- ja sanomalehtiin, mutta samoja kriteereitä voidaan soveltaa myös asiakkaalle suunnatun oppaan kirjoittamiseen. Kirjoittaminen aikakaus- ja sanomalehtiin edellyttää taitoa kansantajuisuutta, pelkistää sekä konkretisoida käytännönläheisillä esimerkeillä. Tekstin tulee olla selkeää ja helposti ymmärrettävää. Liiallinen ammattisanaston käyttö vaikeuttaa tekstin ymmärtämistä. Monimutkainen sanasto ei välttämättä vakuuta lukijaa, vaan asiassa voi

käydä juuri päinvastoin. Vaikeaselkoisen tekstin voi tulkita kertovan kirjoittajan asiantuntemattomuudesta. Kohderyhmän profilointi on tärkeää. Kun hahmottaa kelle kirjoittaa, on helpompi valita kieliasu sen mukaan. Aihe tulee rajata, jotta teksti ei lähde rönsyilemään liikaa. Oppaassa tulee käyttää havainnollistavia kuvia, taulukoita, tietolaatikoita ja piirroksia. Lähdeviitteet tulee olla oikein, jotta lukijalle ei jää epäselväksi mihin tieto pohjautuu. (Mansikkamäki 2002, 164-171).

Aalto-yliopiston tiedonhankinnan oppaan arviointikriteereissä on mainittu kriteerejä, jotka liittyvät laatuun ja lähdekritiikkiin. Arviointikriteereiksi on mainittu muun muassa auktoriteetti, validiteetti, sisältö, kieliasu sekä kohderyhmä. Nämä arviointikriteerit pätevät painettuihin sekä elektronisiin tiedonlähteisiin (Aalto-yliopisto 2015). Tampereen yliopiston internet-aineiston arviointikriteereiksi on mainittu muun muassa auktoriteetti, validiteetti sekä paikkansapitävyys (Tampereen yliopisto 2012).

3.3 Itsehoito

WHO:n määrittelyn mukaan itsehoito on yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen kykyä edistää terveyttä, ehkäistä sairauksia ja ylläpitää terveyttä sekä pärjätä sairauden tai vamman kanssa yksin tai terveydenhuollon kanssa yhdessä. (WHO 2009). Vanhemmassa WHO:n määrittelyssä itsehoito on sitä, mitä ihmiset tekevät vaaliakseen ja edistääkseen terveyttään tai ehkäistäkseen ja hoitaakseen sairauksia. Ihmisen itsehoitoon kuuluu muun muassa hygienia, ravitsemus, elämäntavat, ympäristötekijät, sosioekonomiset tekijät sekä itselääkitys. (WHO 2002). Tässä opinnäytetyössä itsehoidoksi käsitetään yksilön omat keinot hoitaa päihdeongelmaansa.

4 MENETELMÄLLINEN LÄHTÖKOHTA

4.1 Kvantitatiivinen opinnäytetyö

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä eli määrällinen tutkimus on tutkimustapa, jolla tarkastellaan tiettyä asiaa numeerisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkittavaa asiaa tai niiden ominaisuuksia kuvaillaan ja käsitellään yleisesti numeroiden avulla. Kvantitatiivisella tutkimuksella saadaan yleinen kuva muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Muuttujalla tarkoitetaan asiaa, josta määrällisessä tutkimuksessa halutaan tietoa. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä saadaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin; kuinka moni, kuinka usein sekä kuinka paljon. Määrällisessä tutkimuksessa tutkimustieto esitetään numeroina tai tutkija ryhmittelee aineiston numeeriseen muotoon. Tutkimuksen tulokset tutkija tulkitsee ja selittää myös sanallisesti. (Vilka 2007, 14). Määrällisellä tutkimuksella voidaan myös selittää, kartoittaa, vertailla, kuvata tai ennustaa ihmistä koskevia asioita tai ominaisuuksia sekä niitä koskevia ilmiöitä. Määrällisen tutkimuksen tutkimustulos on aina objektiivinen. Tutkija ei vaikuta tutkimustulokseen. (Vilka 2007, 16-22). Määrällisen tutkimuksen menetelmiä sovellettiin tässä opinnäytetyössä, jotta saatiin selville erityisesti kuinka paljon päihdetyön itsehoito-oppaita verkosta löytyi. Oppaiden määrän selvittyä tarkasteltiin sitä millaisia oppaat olivat arviointikriteerien esiintyvyyden perusteella.

4.2 Aineiston keruu

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineiston voi kerätä kyselylomakkeella, systemaattisella havainnoinnilla, haastattelulomakkeilla, käyttämällä valmiita tilastoja tai muita aineistoja. Määrällisessä tutkimuksessa olennaisinta on se, että tutkimusaineisto kerätään mitattavassa muodossa tai tutkimusaineisto voidaan muuntaa mitattavaan muotoon. Tutkijan valittua tutkimukseensa lähteitä tai aineistoja tulee tutkijalta aina edellyttää lähdekritiikkiä. (Vilka 2007, 27-34)

Tässä opinnäytetyössä keräsimme tietoa aikuisille ja ikääntyneille asiakkaille suunnatuista päihdetyön itsehoito-oppaista Google-hakupalvelinta käyttämällä. Kerätystä aineistosta rajasimme pois työelämätahon kanssa aiemmin sovittujen kriteerien mukaan tupakan ja tupakkatuotteet, lapsille, nuorille ja ammattilaisille suunnatut oppaat sekä ennen vuotta 2009 tehdyt oppaat. Tarkensimme hakua Google-hakupalvelimen tarkennetun haun asetuksista. Haimme sivuja vain suomen kielellä, sivuja jotka on julkaistu Suomen

alueella ja julkaistu aikavälillä 1.1.2009-31.12.2014. Näillä rajauksilla hakutulosten määrä oli edelleen liian suuri, ja hakutulokset eivät olleet relevantteja, joten päädyimme sovitusti rajaamaan hakutulokset pelkkiin pdf-tiedostoihin. Teimme havaintomatriisin, johon taulukoimme aineiston keruussa käytetyt hakusanat, hakutulosten määrän sekä löydettyjen päihdetyön itsehoito-oppaiden määrän (Liite 1). Aloitimme päihdetyön itsehoito-oppaiden hakemisen syksyllä 2014. Huomasimme hakuja tehdessämme, että eri verkkoselaimia käytettäessä hakutulosten määrä tai hakutulokset eivät olleet samoja. Tästä johtuen päätimme tehdä haut pelkästään Mozilla Firefox- verkkoselaimella. Teimme yhteensä 43 eri hakua, joista hakutulosten määrä oli yhteensä 5261 kpl. Näistä hauista löysimme yhteensä 19 relevanttia päihdetyön itsehoito-opasta, jotka täyttivät ennalta asettamamme kriteerit. Aineiston keruun jälkeen keräsimme valittujen päihdetyön itsehoito-oppaiden linkit ja luovutimme ne Pirkanmaan mielenterveystyön kehittämissyksikön käyttöön (Liite 2).

4.3 Sisällön erittely

Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavan aineiston kerääminen, aineiston käsittely ja analysointi sekä tulkinta ovat kaikki erillisiä vaiheita. Tutkittavan aineiston analysointi alkaa, kun kaikki kerätty aineisto on saatu koottua havaintomatriisiin. (Vilka 2007, 111-113). Pietilä sekä Eskola viittaavat teoksissaan Bernad Berelsonin vuonna 1952 esittämään määritelmään: ”sisällön erittely (content analysis) on kommunikaation ilmisällön objektiivista, systemaattista ja määrällistä kuvailua varten soveltuva tutkimustekniikka.” Pietilän mukaan: ” sisällön erittelyssä tiedot voidaan kerätä sanallisessa muodossa, sanallisina ilmaisuina tai sitten määrällisessä muodossa, luokiteltuina ja tilastoituina.” (Tuomi & Sarajärvi 2009, 105-107) Sisällön erittelyllä siis tarkoitetaan aineiston analyysia, jossa kuvataan kvantitatiivisesti aineiston sisältöä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3-12)

Havaintomatriisiin kerätyt tiedot analysoitiin sisällön erittelyn avulla. Havaintomatriisi on analysoinnin apuväline. Havaintomatriisista tulee esille haussa käytetty tietokanta, käytetyt hakusanat, hakutulosten lukumäärä sekä löytyneiden oppaiden lukumäärä. (Liite 1).

4.4 Arviointikriteerit

Aineiston arvioimiseksi teimme arviointikriteerit (Liite 3). Arvioimme oppaiden ulkoasua, kieliasua, sisältöä, validiteettia sekä tekijän luotettavuutta. Arviointikriteerejä määrittäessämme käytimme Tampereen yliopiston internet-aineiston arviointikriteerejä (Tampereen yliopisto 2012) sekä Aalto-yliopiston, tiedonhankinnan oppaan arviointikriteerejä (Aalto-yliopisto 2015). Näistä kokosimme tärkeimmät ja keskeisimmät asiat, joilla pystyimme arvioimaan päihdetyön oppaita. Arviointiasteikkomme oli sanallinen ja kolmiportainen; kiitettävä, hyvä ja tyydyttävä. Teimme arviointikriteereistä taulukon, jossa on kerrottu arvioitavien osa-alueiden kiitettävän kriteerit, hyvän kriteerit sekä tyydyttävän kriteerit. Arviointiasteikkoa määrittäessämme käytimme hyväksi myös kohdassa 3.2 mainittuja (Hyvärinen 2005, Parkkunen 2001, Mansikkamäki 2002) määritelmiä hyvän oppaan kriteereistä.

Ulkoasusta arvioimme itsehoito-oppaan yleistä toteutusta sekä ulkoasua. Kiinnitimme huomiota muun muassa itsehoito-oppaiden värimaailmaan, tekstin selkeyteen, jäsentelyyn, otsikointiin sekä tekstityyppiin. Arvioimme myös itsehoito-oppaissa käytettyjä havainnollistavia kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia jotka liittyvät itsehoito-oppaan aiheeseen. Kieliasusta arvioimme muun muassa onko itsehoito-oppaiden käytetty kieli selkeää yleiskieltä ja onko asioiden esittämisjärjestys loogista ja moitteetonta. Kiinnitimme huomiota myös lauserakenteisiin, kirjoitusvirheisiin, termien käyttöön sekä siihen onko itsehoito-oppaat profiloitu kohderyhmän mukaan. Itsehoito-oppaiden sisällöstä arvioimme sisällön kattavuutta sekä konkreettisuutta. Kiinnitimme huomiota sisällön arvioinnissa myös asioiden perusteluun sekä tiedon virheettömyyteen, ajantasaisuuteen sekä aiheen rajaukseen. Itsehoito-oppaiden validiteetissa kiinnitimme huomiota itsehoito-oppaiden tekijän tai organisaation yhteystietoihin, lähteiden merkintään sekä niiden ajantasaisuuteen. Tekijän arvioinnissa keskityimme siihen, onko tekijä tiedossa ja onko tekijä tunnettu suomalainen virasto, organisaatio tai asiantuntija.

5 TULOKSET

Edellä esitettyjen arviointikriteerien mukaiset arvioinnit on esitetty kunkin mukaan otetun oppaan osalta liitteessä 4. Tässä kuvataan arvioinnin tulos kunkin oppaan osalta tarkemmin. Oppaat on jaoteltu kahteen ryhmään; alkoholiaiheiset oppaat sekä huumausaineaiheiset oppaat.

5.1 Alkoholiaiheiset oppaat

Vähennä vähäsen - opas alkoholinkäytön vähentäjälle

Opas on tyyllillisesti, toteutukseltaan sekä ulkoasultaan kiitettävä. Oppaan teksti on selkeästi jäsenneily otsikoilla, tiedon etsiminen on helppoa. Oppaan tekstityyppi on yksinkertainen ja selkeä, opasta on helppo lukea. Oppaassa käytetyt havainnollistavat kuvat sopivat hyvin aiheeseen. Oppaassa on myös erittäin hyvä käyttöpäiväkirja, jonka avulla henkilö voi seurata alkoholinkäyttöään. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli on helposti ymmärrettävää, selkeää peruskieltä. Lauserakenteet ovat selkeitä, tekstissä on yksi kirjoitusvirhe. Oppaassa esitettyjen asioiden esittämisjärjestys on loogista sekä otsikot vastaavat tekstiä. Oppaassa ei ole ammattisanastoa, tekstiä on helppo ymmärtää. Oppaan sisältö on kattavaa ja konkreettista. Oppaassa esitettyjä asioita on perusteltu, tieto on virheetöntä ja ajantasaista. Aihe on hyvin rajattu eikä asiaa ole laitettu liikaa. Oppaan rakenne on moitteeton. Oppaassa käytettyjä lähteitä on merkitty sekä maininta mistä löytyy lisää tietoa, jos lukija sitä haluaa. Informaatio on todennettavissa lähteistä. Oppaan tekijä, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on mainittu lopuksi. Oppaassa on myös mainintana alkoholiohjelma 2013. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan kiitettävä.

Alkoholi ja ihmisen elämäankaari

Oppaan toteutus ja ulkoasu on kiitettävä. Teksti on jäsenneily otsikoilla ja tiedon etsiminen on helppoa. Oppaassa käytetty tekstityyppi on selkeää ja yksinkertaista. Oppaassa on käytetty kiitettävästi havainnollistavia kuvia sekä tietolaatikoita. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Käytetty kieli on selkeää yleiskieltä sekä asioiden esittämisjärjestys on loogista ja selkeää. Termien käyttö on virheetöntä ja lauserakenteet ovat selkeitä. Sisällöltään opas

on erittäin kattava. Esitetyt asiat on esitetty ja perusteltu kiitettävästi. Aihe on rajattu oppaan sisällä useaan osaan, kuten raskaus ja alkoholi, nuoret ja alkoholi sekä alkoholi ja liikunta. Kaikissa osa-alueissa sisältö on kattavaa ja rakenne on moitteetonta. Oppaassa puhutaan otsikoiden mukaisista aiheista. Oppaan validiteetti on tyydyttävällä tasolla. Oppaassa käytettyjä lähteitä ei ole mainittu joten informaatio ei ole todennettavissa. Maininta löytyy ainoastaan, että oppaan tekstit ovat Alkon ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen yhdessä tekemät. Tekijöiden yhteystiedot puuttuvat mutta julkaisija sekä toimitus ovat tiedossa. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan kiitettävä.

Lasten seurassa - 10 kysymystä alkoholinkäytöstä

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Teksti on selkeästi jäsenneily. Otsikointi on hyvää, ja tiedon etsiminen selkeän sisällysluettelon avulla helppoa. Oppaassa ei ole kuitenkaan käytetty taulukoita, tietolaatikoita tai havainnollistavia kuvia, pelkästään kuvituskuvia. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Oppaan järjestys on looginen kymmenen kysymystä alkoholinkäytöstä. Opas on julkaistu osana Lasten seurassa -ohjelmaa, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää lapsiin kohdistuvia haittoja, jotka johtuvat aikuisten alkoholinkäytöstä. Kohde-ryhmä on selkeästi profiloitu vanhemmille ja lasten kanssa toimiville aikuisille. Sisällöltään opas on kiitettävä. Sisältö on kattavaa ja asiat on perusteltu. Oppaassa oleva tieto on ajantasaista ja virheetöntä. Aihe on rajattu selkeästi. Validiteetiltaan opas on hyvä. Oppaassa on kerrottu, mihin tutkimuksiin esitteen tutkimustiedot perustuvat. Lähdeluetteloa ei kuitenkaan ole. Oppaassa puhutaan otsikossa mainituista asioista. Tekijät on kerrottu, mutta tekijöiden yhteystietoja ei ole. Tekijöitä ovat Alko, A-Klinikkasäätiö, Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tekijät ovat tunnettuja virastoja tai organisaatioita. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan kiitettävä.

Alkoholi - Tämä esite auttaa sinua arvioimaan, miten käytät alkoholia.

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan kiitettävä. Teksti on selkeästi jäsenneily otsikoilla ja oppaassa on hyvä ja selkeä sisällysluettelo. Tiedon hakeminen oppaasta on helppoa. Oppaassa on käytetty havainnollistavia kuvia ja asiaan liittyvää kuvitusta. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Tieto on

loogisessa järjestyksessä. Lauserakenteet ovat selkeitä ja tekstissä ei ole kirjoitusvirheitä. Vaikeita termejä tai ammattisanastoa ei ole käytetty ollenkaan. Kohderyhmä on profiloitu selkeästi asiakkaalle suunnatuksi. Sisällöltään opas on kiitettävä. Sisältö on kattava ja asiat on selitetty helposti ymmärrettävästi. Asiat on myös perusteltu. Perustietoa alkoholistista ja sen haitoista on kattavasti. Oppaassa oleva tieto on virheetöntä ja ajantasaista. Oppaassa on myös selkokielelliseksi muokattu Audit-testi, joka on selkeä ja hyvä lisä oppaaseen. Validiteetiltaan opas on hyvä. Oppaassa ei ole kerrottu ollenkaan käytettyjä lähteitä, joten tieto ei ole todennettavissa. Oppaasta löytyy kuitenkin selkeästi tekijöiden nimet. Oppaan on julkaissut Sininauha-säätiön Vapa-tukipalvelut. Sininauha-säätiö on tunnettu organisaatio. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan kiitettävä.

Juomanlaskijan opas

Opas on ulkonäöltään ja toteutukseltaan hyvätasoinen. Oppaan teksti on jäsennelty otsikoilla, joiden avulla tiedon etsiminen on helppoa. Oppaassa käytetty tekstityyppi on selkeä ja tekstiä on helppo lukea. Visuaalisesti opas on hieman levoton. Oppaassa on käytetty tietolaatikoita sekä piirroksia elävöittämisessä ja havainnollistamisessa. Kieliasultaan opas on kiitettävä; käytetty kieli on helposti ymmärrettävää, selkeää peruskieltä. Lauserakenteet ovat selkeitä eikä tekstissä ole kirjoitusvirheitä. Oppaassa esitettyjen asioiden esittämisjärjestys on loogista ja otsikot vastaavat tekstiä. Oppaassa ei ole käytetty ammattisanastoa, joka vaikeuttaisi tekstin ymmärtämistä. Oppaan sisältö on kattavaa ja konkreettista. Asioita on perusteltu, tieto on yleisellä tasolla virheetöntä ja ajantasaista. Aihe on hyvin rajattu eikä asiaa ole liikaa. Oppaan rakenne on moitteeton. Oppaan validiteetissa on puutteita. Oppaassa ei ole mainintaa lähteistä, joihin oppaan tieto perustuu. Myös tekijän yhteystiedot puuttuvat, joten oppaan tekijä ei suoranaisesti tule esille. Oppaassa on kuitenkin maininta esitteen suunnittelijasta; Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Tietoa päihteistä ikäihmisille

Opas on ulkoasultaan hyvätasoinen. Teksti on jäsennelty otsikoin ja tekstityyppi on yksinkertainen. Eriväriset otsikoinnit tekevät oppaasta hieman levottoman oloisen. Op-

paassa on käytetty rajoitetusti havainnollistavia tietolaatikoita. Kieliasultaan opas on hyvätasoinen ja käytetty kieli on yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys on johdonmukaista ja hyvää. Oppaassa olevien termien käyttö on hyvää ja joita hieman selitetty. Kohderyhmä on hyvin valikoitu. Oppaan sisältö on kokonaisuudessaan hyvätasoista. Sisältö on kattavaa ja asioita perusteltu. Oppaan tieto on ajantasaista, rakenne loogista ja eteneminen hyvätasoista. Tietoa päihteistä ikäihmisille oppaan validiteetti on tyydyttävällä tasolla. Oppaasta puuttuvat käytetyt lähteet sekä tekijän yhteystiedot. Oppaan tekijästä ei ole suoranaista mainintaa. Oppaassa on kuitenkin maininta Kouvolan kaupungista sekä Ikäaseman Seniori-infosta mutta selvä maininta tekijästä on puutteellinen. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Yli 65-vuotias - Arvioi alkoholin käyttöäsi

Opas on toteutukseltaan sekä ulkoasultaan hyvätasoinen. Oppaassa käytetyt värit sopivat hyvin yhteen. Teksti on otsikoitua ja oppaan tekstityyppi on yksinkertaista ja selkeää. Oppaassa on käytetty kiitettävästi havainnollistavia taulukoita. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys on loogista mutta tekstin sijoittelu ei täysin moitteetonta. Lauserakenteet ovat selkeitä eikä tekstissä ole kirjoitusvirheitä. Termien käyttö on moitteetonta ja oppaan kohderyhmä on hyvin profiloitu. Oppaan sisältö on kattavaa, asiat on perusteltu ja käytetty konkreettisia esimerkkejä. Oppaassa oleva tieto on virheetöntä ja ajantasaista. Validiteetti on tyydyttävällä tasolla. Oppaassa ei ole mainintaa käytetyistä lähteistä ja yhteystiedot puuttuvat. Opas on kehitetty itäsuomalaisena yhteistyönä, josta lopuksi maininta. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Tietoa päihteistä aikuisille

Opas on ulkoasultaan ja toteutukseltaan kiitettävä. Teksti on selkeästi jäsenneilty otsikoilla, käytetty tekstityyppi on selkeää ja helppolukuista. Oppaassa puhutaan otsikoissa mainituista asioista. Oppaassa on käytetty havainnollistavia taulukoita ja tietolaatikoita. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Asioiden esittämisjärjestys on loogista ja oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Lauserakenteet ovat selkeitä eikä oppaassa ole käytetty

ammattisanastoa. Oppaan kohderyhmä on profiloitu. Oppaan sisältö on kattavaa ja konkreettista. Oppaassa esitetyt asiat on perusteltu. Oppaan tieto on ajantasaista ja virheetöntä. Aihe on rajattu ja rakenne moitteeton. Oppaan validiteetti on tyydyttävä. Oppaan tekijästä, tekijän yhteystiedoista tai käytetyistä lähteistä ei ole mainintaa, joten informaatio ei ole todennettavissa. Oppaan etusivulla on ainoastaan maininta Kouvolan kaupungista. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Kun liika on liikaa -potilasohje

Opas on ulkoasultaan hyvätasoinen mutta tyyllillisesti tyydyttävä. Teksti on jäsenneily otsikoilla ja otsikoissa puhutaan mainituista asioista. Tiedon etsiminen on helppoa. Oppaassa käytetty tekstityyppi on yksinkertainen ja selkeä. Oppaassa ei ole käytetty havainnollistavia elementtejä. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys on loogista ja moitteetonta. Oppaassa ei ole käytetty ammattisanastoa. Kohderyhmäksi on profiloitu alkoholin liikkakäyttäjät. Sisällöltään opas on kattava, konkreettinen ja asioita on myös perusteltu. Oppaassa oleva tieto on ajantasaista faktatietoa ja rakenne on moitteeton. Oppaan tekijää ei suoranaisesti ole mainittu mutta oppaassa on maininta Kymenlaakson sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymästä. Oppaassa on mainittu yksi lähde mutta muuten lähteitä eikä tekijän yhteystietoja ole merkitty, joten informaatio ei ole täysin todennettavissa. Opas on osin paikkasidonnainen mutta oppaan loppuun on hyvin koottu yhteystietoja mistä saa tarvittaessa apua. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Kippis - Asiaa alkoholista

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Oppaan teksti on selkeästi jäsenneily otsikoilla ja oppaassa on hyvä ja selkeä sisällysluettelo. Tämä helpottaa tiedon etsimistä. Oppaan teksti on yksinkertaista ja selkeää. Oppaassa ei ole käytetty taulukoita tai tietolaatikoita, mutta oppaassa on aiheeseen liittyvää kuvitusta. Oppaan fontti on selkeä ja värimaailma hillitty. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Opas on selkoesite, joten käytetty kieli on yksinkertaista ja selkeää. Myös lauserakenteet ovat selkeitä. Tekstissä ei ole kirjoitusvirheitä. Asioiden esittämisjärjestys on looginen. Oppaassa ei ole käytetty lainkaan vaikeita termejä eikä ammattisanastoa. Opas on tehty osana Sininauhaliiton

Vammaisten päihdehaittojen ehkäisy-projektia, kohderyhmä on hyvin profiloitu. Sisällöltään opas on tyydyttävä. Opas on sisällöltään melko kattava, mutta asioita ei ole perusteltu. Oppaan tieto on hyvin ajatonta perustietoa alkoholista, joten tiedon ajantasaisuutta on vaikea arvioida. Aihe on kuitenkin rajattu hyvin. Validiteetiltaan opas on tyydyttävä. Oppaassa on vain yksi lähde vanhentuneen Audit-testin yhteydessä, vuodelta 1996. Oppaasta ei löydy julkaisuvuotta, mutta oppaassa käytetyissä kuvissa on piirtäjän signeerauksien yhteydessä vuosiluku -99. Todennäköisesti opas on siis yli kymmenen vuotta vanha. Oppaan on tehnyt Sininauhaliitto. Oppaasta löytyy kattavasti tekijän sekä yhteistyökumppaneiden yhteystiedot. Tekijä on tunnettu organisaatio. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Ei kiitos? - Asiaa alkoholista pienen lapsen vanhemmalle

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan kiitettävä. Teksti on selkeästi jäsennelty. Otsikointi on hyvää ja sisällysluettelo on selkeä. Oppaan teksti on selkeää. Oppaassa on käytetty selkeää fonttia ja hillittyjä värejä. Oppaassa on hyviä yhteenveto- ja tietolaatikoita. Oppaassa on myös aiheeseen liittyvää kuvitusta. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Lauserakenteet ovat selkeitä ja tekstissä ei ole kirjoitusvirheitä. Esite on julkaistu osana Viisas vanhemmuus – Millaisen mallin annat lapselle? -ohjelmaa. Kohderyhmä on profiloitu, opas on suunnattu selkeästi pienen lapsen vanhemmille. Muille kuin vanhemmille tästä oppaasta ei ole hirveästi hyötyä. Opas jääkin sisällöltään vain tyydyttävälle tasolle. Sisältö on puutteellista, perustietoa alkoholista tai alkoholin haitoista ei ole juuri lainkaan. Lähinnä oppaassa on kerrottu vain alkoholin haitoista sikiölle ja vanhemman alkoholin käytön aiheuttamista vaikutuksista ja mielikuvista lapselle. Validiteetiltaan opas on tyydyttävä. Oppaassa ei kerrota käytettyjä lähteitä, joten informaatio ei ole todennettavissa. Tekijöiden yhteystiedot puuttuvat. Oppaan tekijät, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, A-Klinikkasäätiö, Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Alko, on kuitenkin selkeästi kerrottu, ja ne ovat kaikki tunnettuja virastoja tai organisaatioita. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Ookko nää Oulusta, ookko nää väsyny ryyppäämiseen?

Tämä opas on relevantti vain oululaisille, koska pääosin siinä oleva tieto kertoo Oulun alueella toimivista päihdetyön hoitopaikoista ja ammattilaisista. Opas on tyyllisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Teksti on jäsenneilty otsikoilla, joten tiedon etsiminen oppaasta on helppoa. Visuaalisesti opas on pelkistetty ja selkeä. Oppaassa ei ole käytetty aiheeseen liittyviä kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia. Kieliasultaan opas on hyvä. Vaikka oppaan nimi ja otsikot ovat Oulun murteella kirjoitettu, on pääteksti selkeää yleiskieltä, jossa ei ole kirjoitusvirheitä. Oppaassa ei ole käytetty lääketieteellisiä tai muita vaikeita termejä. Kohderyhmä on profiloitu selkeästi oululaisille päihteidenkäyttäjille ja heidän läheisilleen. Sisällöltään opas on kiitettävä. Oppaassa ei ole perustietoa alkoholista tai muista päihteistä, mutta siinä on hyvää tietoa hoitoon hakeutumisesta ja eri hoitopaikoista Oulussa ja Oulun lähistöllä. Oppaassa oleva tieto on ajantasaista ja aihe on hyvin rajattu. Validiteetiltaan opas on hyvä. Oppaassa on lähdeluettelo, mihin on tiivistetty oppaassa kerrottujen Oulun päihdetyön toimijoiden internet-sivustoja. Oppaan tekijä on Selvä Ry. Selvä Ry on Oulussa toimiva päihdetyön yhdistys, joka järjestää erilaisia tapahtumia ja itsehoitoryhmiä. Oppaasta ei löydy tekijän yhteystietoja, ja yhdistyksen kotisivuja ei ole päivitetty ajan tasalle. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä, mutta pitää ottaa huomioon, että oppaasta ei ole juurikaan hyötyä muille kuin Oulun lähistöllä asuville.

Sattuuk sulle usein näin?

Tämä opas on relevantti vain seinäjokelaisille, koska siinä oleva tieto kertoo Seinäjoella toimivista päihdetyön hoitopaikoista ja ammattilaisista. Opas on tyyllisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Oppaassa on vain kaksi sivua, joten tiedon etsiminen oppaasta on helppoa. Oppaassa ei ole aiheeseen liittyviä kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia. Kieliasultaan opas on hyvä. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Oppaassa ei ole kirjoitusvirheitä. Kohderyhmä on profiloitu Seinäjoen alueella asuville päihteidenkäyttäjille. Sisällöltään opas on hyvä. Perustietoa päihteistä tai päihteidenkäytöstä ei ole ollenkaan, mutta oppaassa on yhteystiedot muutamaa Seinäjoen päihdepalveluun. Validiteetiltaan opas on hyvä. Opas on tehty osana Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin Pohjanmaa-hanketta. Vaikka Pohjanmaa-hanke on päättynyt jo 31.10.2013, ovat op-

paassa mainittujen Seinäjoen päihdepalveluiden yhteystiedot edelleen ajan tasalla. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä, mutta pitää ottaa huomioon että oppaasta ei ole juurikaan hyötyä muille kuin Seinäjoen lähistöllä asuville.

Oletko jo tutustunut juomatapatestiin?

Oppaan toteutus ja ulkoasu on tyydyttävällä tasolla. Tekstityyppi on selkeä ja teksti on jäsennelty otsikoin ja otsikoissa puhutaan mainituista asioista. Oppaassa on käytetty havainnollistavia kuvia sekä tietolaatikoita mutta niiden sijoittelu ja värien käyttö tekee oppaasta hankalalukuisen. Oppaan rakenne on epäselvä joten tiedon etsiminen hankalaa. Kieliasultaan opas on hyvätasoinen. Oppaassa käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Lauserakenteet ovat selkeitä eikä tekstissä ole kirjoitusvirheitä. Oppaassa ei ole käytetty ammattisanastoa. Kohderyhmää ei ole profiloitu. Oppaan sisältö on tyydyttävällä tasolla. Opas on paikkasidonnainen ja tiedon määrä on suppea. Oppaassa esitetyt asiat ovat faktatietoa mutta informaatio ei ole todennettavissa. Oppaasta löytyy kuitenkin linkki Päihdelinkin- internet sivuille, josta löytyy lisää tietoa aiheesta. Oppaassa käytetyt lähteet puuttuvat eikä tekijän yhteystietoja ole mainittu. Oppaan tekijää ei suoranaisesti ole mainittu mutta oppaassa on maininta: Sastamalan sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan tyydyttävä.

Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani?

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Koko opas on yhden sivun pituinen, joten tiedon etsiminen on helppoa. Oppaassa ei ole käytetty kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia, mutta fontin väriä on käytetty lukijan herättelyyn. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Käytetty kieli on selkeää yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys on looginen. Tekstissä ei ole kirjoitusvirheitä ja lauserakenteet ovat selkeitä. Kohderyhmä on profiloitu selvästi asiakkaalle suunnatuksi. Oppaassa ei ole käytetty lääketieteellisiä termejä. Sisällöltään opas on tyydyttävä. Oppaassa ei ole perustietoa alkoholista tai sen haitoista. Oppaan alussa kerrotaan sisällön perustuvan tutkittuun tietoon, mutta missään ei lue mistä tieto on peräisin. Validiteetiltään opas on tyydyttävä. Oppaassa käytettyjä lähteitä ei ole näkyvillä, joten informaatio ei ole todennettavissa. Tekijää ei ole ilmoitettu ollenkaan. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan tyydyttävä.

5.2 Huumausaineaiheiset oppaat

Koukku - Asiaa huumeista

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Oppaan teksti on selkeästi jäsennelty otsikoilla ja oppaassa on hyvä ja selkeä sisällysluettelo, tiedon etsiminen oppaasta on helppoa. Oppaassa on muutama tietolaatikko, sekä aiheeseen liittyvää kuvitusta. Oppaan fontti on selkeä ja värimaailma hillitty. Kieliasultaan opas on kiitettävä. Opas on selkoesite, joten käytetty kieli on yksinkertaista ja selkeää. Myös lauserakenteet ovat selkeitä. Tekstissä ei ole kirjoitusvirheitä. Asioiden esittämisjärjestys on looginen. Oppaassa ei ole käytetty lainkaan vaikeita termejä eikä ammattisanastoa. Kohderyhmä on profiloitu selvästi asiakkaalle suunnatuksi. Sisällöltään opas on hyvä. Opas sisältää paljon perustietoa huumeista, ja huumeiden haitoista, mutta tieto jää hyvin pintapuoleiseksi. Aihe on kuitenkin rajattu hyvin ja oppaan rakenne on looginen. Validiteetiltaan opas on hyvä. Käytetyt lähteet on kerrottu mutta ne ovat vuosilta 1997-1998, joten tieto voi olla vanhentunutta. Oppaasta löytyy tekijöiden nimet, sekä yhteystiedot. Oppaassa puhutaan otsikossa mainituista asioista. Oppaan on julkaissut Sininauha-säätiö, joka on tunnettu organisaatio. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Opas Sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan hyvä. Teksti on jäsennelty otsikoilla ja oppaassa on hyvä sisällysluettelo, tiedon hakeminen oppaasta on helppoa. Oppaassa on muutama kuvaaja havainnollistamassa tekstiä. Visuaalisesti opas on hyvin pelkistetty. Kieliasultaan opas on hyvä. Asioiden esittämisjärjestys on johdonmukaista ja selkeää. Lauserakenteet ovat selkeitä. Oppaassa on jonkun verran lääketieteellisiä ja muita hankalia termejä, mutta ne on pääosin selitetty hyvin. Kohderyhmä on profiloitu, opas on selkeästi asiakkaalle suunnattu. Sisällöltään opas on hyvä. Opas sisältää kattavasti perustietoa erilaisista kannabistuotteista. Aihe on rajattu hyvin ja oppaan rakenne on looginen. Oppaassa oleva tieto on faktatietoa, mutta tieto ei ole ajantasaista. Tämän takia opas onkin validiteetiltaan vain tyydyttävä. Oppaassa käytetyt lähteet on kerrottu, mutta ne ovat vuosilta 1988-1995. Oppaan julkaisuvuotta ei ole kerrottu. Oppaan on tehnyt Ruotsissa Lundin kaupungin päihdeneuvola ja sen on suomentanut HYKS:n Huumevierotusyksikön

henkilökunta. Oppaan tekijän yhteystietoja ei ole. Tekijä on tiedossa, mutta se ei ole Suomessa tunnettu organisaatio tai asiantuntija. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Kannabis ja mielenterveys-Torsti tutkalla

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan kiitettävä. Vaikka oppaassa ei ole sisällysluetteloja, on teksti selkeästi jäsennelty otsikoilla joten tiedon etsiminen oppaasta on helppoa. Oppaassa on käytetty runsaasti aiheeseen liittyvää kuvitusta, sekä tietolaatikoita. Kieliasultaan opas on tyydyttävä. Oppaassa on kirjoitusvirheitä. Opas on käännetty englannista suomeksi, ja oppaassa onkin sanoja ja termejä, joille ei ole löytynyt oikeaa suomenkielistä vastinetta tai on käytetty kielipillisesti vääriä sanoja. Myös joidenkin sanojen kirjoitusasu vaihtelee oppaassa, esim. cannabis/cannabis. Tämä saattaa sekoittaa lukijaa. Sisällöltään opas on hyvä. Faktatietoa kannabiksesta ja sen käytöstä sekä haitoista on reilusti, ja se on kattavaa. Myös synteettisistä kannabinoideista on hieman tietoa. Aihe on rajattu kannabikseen ja sen aiheuttamiin mielenterveysongelmiin hyvin. Validiteetiltään opas on tyydyttävä. Oppaassa käytettyjä lähteitä ei ole merkitty, joten informaatio ei ole todennettavissa. Tekijä on ilmoitettu, mutta tekijän yhteystietoja ei ole. Suomentajaa ei ole mainittu. Suomennoksesta vastaa kuitenkin ilmeisesti A-Klinikka. Tekijä ei ole Suomessa tunnettu organisaatio tai asiantuntija. Kokonaisuudessaan opas on arvosanaltaan hyvä.

Lentoa ilman laskuvarjoa-Muuntohuumeet. 10 vinkkiä itsestä huolehtimiseen

Opas on tyyllillisesti toteutukseltaan ja ulkoasultaan kiitettävä. Vaikka oppaassa ei ole sisällysluetteloja, teksti on selkeästi jäsennelty otsikoilla, joten tiedon hakeminen on helppoa. Oppaassa on runsaasti aiheeseen liittyvää kuvitusta, tietolaatikoita sekä muutama kuvaaja. Kieliasultaan opas on tyydyttävä. Opas on käännetty englannista suomeksi ja oppaassa on jonkun verran sanoja, joille ei ole löydetty suomenkielistä vastinetta. Opas on selvästi profiloitu päihteiden käyttäjille ja oppaassa on käytetty huumeisiin liittyviä termejä, jotka eivät välttämättä aukea muille kuin huumeiden käyttäjille. Sisällöltään opas on hyvä. Oppaan sisältö on kattavaa ja perustietoa muuntohuumeista ja niiden riskeistä

on hyvin. Myös MDPV:lle (metyleenidioksiropyrovaleroni) on erikseen osio oppaan lopussa, jossa on vielä tarkemmin kerrottu MDPV:n riskeistä ja käytöstä. Tieto on ajantasaista ja aihe on hyvin rajattu pelkkiin muuntohuumeisiin ja tutkimuskemikaaleihin. Validiteetiltaan opas on tyydyttävä. Käytettyjä lähteitä ei ole kerrottu, joten informaatio ei ole todennettavissa. Tekijä on ilmoitettu, mutta tekijän yhteystietoja ei ole. Suomentajaa ei ole mainittu. Suomentajasta vastaa kuitenkin ilmeisesti A-klinikka. Oppaan tekijä ei ole Suomessa tunnettu organisaatio, tai asiantuntija. Kokonaisuudessaan opas on arvostukseltaan hyvä.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tieteellisten käytäntöjen noudattaminen kuuluu tutkimuksen hyvään eettisyyteen. Tieteellisten käytäntöjen noudattamiseen kuuluu muun muassa tiedeyhteisöjen tunnustamien yleisten toimintatapojen käyttö, kuten esimerkiksi tutkimustyön yleinen tarkkuus ja huolellisuus, tulosten esittämisessä, arvioinnissa sekä tallentamisessa myöskään rehellisyyttä unohtamatta. Työssä tulee käyttää eettisesti kestäviä tiedonhankinta ja tutkimusmenetelmiä sekä toteuttaa avoimuutta julkaistuissa tuloksissa. Työ pitää myös suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteellisen tiedon vaatimalla tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129-133).

Koska opinnäytetyössämme kerätty aineisto on kaikkien vapaasti saatavilla internetissä, opinnäytetyön tekemisessä ei tullut vastaan eettisiä ongelmia. Opinnäytetyön aihe saatiin Pirkanmaan mielenterveystyön kehittämissyksiköltä. Aihe tuntui kiinnostavalta, koska saimme selvitystä tehdessämme hyvän kokonaiskuvan siitä, minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita asiakkaille löytyy. Tätä voimme hyödyntää tulevassa työssämme, kun kohtaamme päihdeongelmaisia asiakkaita.

Lupa opinnäytetyölle saatiin Pirkanmaan sairaanhoitopiiriltä. Toteutimme hyvää tieteellistä käytäntöä koko prosessin ajan. Löytämämme oppaiden lähteet merkittiin tarkasti ja asianmukaisesti. Käsittelimme löytämäämme aineistoa vääristelemättä ja rehellisesti. Emme plagioineet tekstiä.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Arvioitaessa tutkimuksen luotettavuutta tulee kiinnittää huomiota validiuteen, reliäbeeliuteen sekä näiden muodostamaan kokonaisluotettavuuteen. Validius tarkoittaa tutkimusmenetelmän kykyä mitata tutkimuksesta sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimuksen arvioinnin kohteena on kysymysten ja vastausvaihtoehtojen sisällöllinen sekä muotoilullinen onnistuminen, asteikon toimivuus ja mahdolliset mittarin epätarkkuudet. (Vilka 2007, 149-150).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, minkälaisia päihdetyön itsehoito-oppaita on olemassa vapaasti saatavilla verkossa. Tämän tiedon perusteella voidaan mahdollisesti kehittää ja päivittää olemassa olevia itsehoito-oppaita ja tarvittaessa luoda uusia. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Oleellista kvantitatiiviselle tutkimusmenetelmälle olisi tarpeeksi suuri tutkimusaineisto, jos haetaan yleistettävyyttä. Opinnäytetyössämme teimme yhteensä 43 eri hakua, joista hakutulosten määrä oli yhteensä 5261 kpl. Näistä hauista löysimme yhteensä 19 relevanttia opasta, jotka täyttivät ennalta asettamamme kriteerit. Ennako-oletuksemme oli, että päihdetyön itsehoito-oppaita löytyy vapaasti verkosta huomattavasti enemmän.

Aineiston arvioimiseksi teimme arviointikriteerit. Arviointikriteerien taustalla käytettiin aiempaa tietoa (Hyvärinen, Parkkunen, Mansikkamäki). Arvioimme itsehoito-oppaiden ulkoasua, kieliasua, sisältöä, validiteettia sekä tekijän luotettavuutta. Arviointiasteikkomme oli sanallinen kolmiportainen; kiitettävä, hyvä ja tyydyttävä. Teimme arviointikriteereistä taulukon, jossa on kerrottu arvioitavien osa-alueiden kiitettävien kriteerit, hyvän kriteerit sekä tyydyttävien kriteerit.

Reliabiliteetissa puolestaan tarkastellaan tutkimuksen toistettavuutta sekä tarkkuutta, vastausprosenttia, kohteena olevan otoksen edustavuutta perusjoukosta laadultaan ja määrältään, myös tietojen syötön huolellisuutta sekä mittarin kykyä mitata tutkittua asiaa kattavasti. (Vilkkä 2007, 149-150).

Aloitimme tekemään hakuja päihdetyön itsehoito-oppaista syksyllä 2014. Hakupalvelin Googlea käyttäessämme hakutulosten määrä oli liian suuri. Esimerkiksi haulla ”alkoholi ja opas”, löydettyjen hakutulosten määrä oli noin 208 000 tulosta, ”päihde ja opas” haulla noin 84 200 tulosta. Hakupalvelimen ehdottamia sivuja tutkiessamme huomasimme, että hakujen relevanttius ei ollut hyvä. Tämän parantamiseksi tarkensimme hakua edelleen Google-hakupalvelimen tarkennetun haun asetuksista. Haimme sivuja vain suomen kielellä, sivuja jotka on julkaistu Suomen alueella ja julkaistu aikavälillä 1.1.2009 - 31.12.2014. Tämä rajaus paransi myös aineiston ajantasaisuutta. Näilläkin rajauksilla hakutulosten määrä oli edelleen liian suuri ja hakutulokset eivät olleet relevantteja, joten päädyimme sovitusti rajaamaan hakutulokset pelkkiin pdf-tiedostoihin, koska aloitettamme aineiston keräämisen huomasimme kaikkien siihen mennessä löytyneiden oppaiden olevan pdf-muodossa. Näiden rajausten avulla saimme pienennettyä tulosten määrää sekä parannettua relevanttiutta. Rajauksilla hakusanalla ”alkoholi ja opas” tuloksia löytyi

209 kappaletta kun se aikaisemmin se oli 208 000 tulosta, ”päihde ja opas” haulla löytyi 195 tulosta, edellisen ollessa 84 200.

Eri verkkoselaimilla verkkohakujen tulosten määrä oli erilainen ja löydetty tieto ei ollut yhtenäistä. Tämä tuli esille tilanteessa, jossa suoritimme itsehoito-oppaiden hakuja Mozilla Firefoxia ja Google Chromea käyttäen. Esimerkiksi Mozilla Firefoxia käyttäessämme hakusanoilla ”päihde ja opas” löytyi yhteensä 209 tulosta kun taas Google Chromea käyttäessä tulosten määrä oli 207. Hakutulokset olivat selainten välillä myös eri järjestyksessä. Tämän vuoksi päädyimme käyttämään pelkästään yhtä verkkoselainta epäselvyyksiä vähentääksemme ja parantaaksemme luotettavuutta. Verkkoselaimeksi valikoitui Mozilla Firefox koska olimme sillä jo tehneet suurimman osan hauista. Löydettyjen itsehoito-oppaiden haun luotettavuutta heikentää verkko-osoitteiden mahdollinen muuttuminen ja sivustojen päivittäminen, joka voi jatkossa hankaloittaa oppaiden löytymistä.

6.3 Yhteenveto arvioiduista oppaista

Selvittäessämme mitä päihdetyön itsehoito-oppaita löytyy vapaasti internetistä, löysimme odottamaamme määrää vähemmän itsehoito-oppaita. Relevantteja alkoholiaiheisiä itsehoito-oppaita löysimme yhteensä 15 kappaletta ja huumausaineaiheisiä itsehoito-oppaita löysimme yhteensä 4 kappaletta. Alkoholiaiheisistä itsehoito-oppaista 4 sai arvosanan kiitettävä, 9 sai arvosanan hyvä ja tyydyttäväksi arvioimme 2 alkoholiaiheistä itsehoito-oppaita. Huumausaineaiheisistä itsehoito-oppaista kaikki 4 saivat arvosanaksi hyvä.

Hakuja tehdessämme löysimme paljon esimerkiksi ennen vuotta 2009 julkaistuja päihdetyön itsehoito-oppaita, eri kaupunkien päihdestrategioita, järjestöjen teettämiä itsehoito-oppaita sekä internetsivustoja, joissa käsiteltiin päihdeidenkäytön itsehoitoa. Osa löydettyistä, ennen vuotta 2009 valmistuneista itsehoito-oppaista oli tuotosta Alkoholiohjelma 2004 - 2007:stä. Monet itsehoito-oppaat, jotka jäivät tästä opinnäytetyöstä pois pelkästään ennalta sovitun aikavälirajauksen vuoksi, saattavat olla sisällöltään ja ajantasaisuudessaan yhtä hyviä kuin tässä opinnäytetyössä käsitellyt itsehoito-oppaat.

Löydettyjen alkoholiaiheisten itsehoito-oppaiden laatu oli pääosin hyvää. Oletimme kriteereihin sopivia oppaita löytyvän enemmän. Alkoholiaiheisiä oppaita löytyi huumausaineaiheisiä oppaita enemmän ja oppaat olivat pääasiassa laadullisesti huumausaineaiheisiä

oppaita parempia. Ikääntyneille tehtyjä alkoholi-aiheisia oppaita oli muutama, ja ne olivat sisällöltään hyviä ja kattavia.

6.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Löydettyjen huumausaineaiheisten itsehoito-oppaiden laatu oli kokonaisuudessaan hyvää mutta löydettyjä oppaita oli vähän ja tiedonlähteet vanhentuneita. Tulevaisuudessa näiden tekemiseen kannattaisi panostaa, sillä huumausaineiden käyttö on Suomessa kasvussa. Kannabiksen käyttöön liittyen itsehoito-oppaita löytyi ihan hyvin, mutta esimerkiksi opioideista, jotka ovat yleisin ongelmapäihde päihdehuollon huumeasiakkailta, ajan tasaista itsehoito-opasta ei löydy. Myös muuntohuumeiden sekä synteettisten kannabinoidien raju lisääntyminen Suomessa vaatisi jatkuvasti uutta ja päivitettyä tietoa näiden hoitoon liittyen itsehoito-oppaista.

Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme yhtenä ongelmana oppaiden vaikean löytämisen sekä niiden saatavuuden vapaasti netistä. Siksi koimmekin erittäin hyvänä ideana, että löydetyt päihdetyön itsehoito-oppaat tai niiden linkit mahdollisesti koottaisiin Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tuottamaan valtakunnalliseen Mielenterveystaloverkkopalveluun. Näin kaikki oppaat löytyisivät helposti yhdestä paikasta. Tämä helpotaisi asiakkaita löytämään heidän tarvitsemansa itsehoito-oppaat.

LÄHTEET

Aalto-yliopisto. 2015. Tiedonhankinnan opas. Arviointikriteerit. Luettu 10.1.2015. <http://web.lib.aalto.fi/fi/ecourse/?ecid=1&pid=82>

Huumausainelaki 30.5.2008/373. Luettu 8.5.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080373>

Huumausainelaki 28.8.2008/543. Luettu 8.5.2014. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2008/20080543>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje. *Duodecim* 2005;121:1769-73.

Kyngäs & Vanhanen 1999. Sisällönanalyysi. *Hoitotiede* 1999;11(1):3-12.

Mansikkamäki, T. 2002. Ammatilliset mediassa. Teoksessa Sinikka Torkkola (toim.) *Terveysviestintä*. Helsinki: Tammi. 163-177.

Mielenterveystalo. 2014. <http://www.mielenterveystalo.fi>

Parkkunen, N. Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. *Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja sarja 7/2001*. Helsinki.

Pirkanmaan mielenterveystyön kehittämissyksikkö. 2014. <http://pshp.fi/default.aspx?nodeid=10165&contentlan=1>

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. Luettu 23.4.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Tampereen yliopisto. 2012. Internet-aineiston arviointikriteerejä. Luettu 10.1.2015. <http://www.uta.fi/kirjasto/oppaat/arviointikriteereja.html>

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014. Alkoholi- ja huumeiden kulutus 2013. Luettu 8.5.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/aiheittain/paihteet_ja_riippuvuudet/alkoholi/alkoholi-ja-huumeiden_kulutus

Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2014. Päihdehuollon huumeasiakkaat 2013. Luettu 4.3.2015. <http://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet/huumeet/paihdehuollon-huumeasiakkaat>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä.

Uusi-Oukari, M. 2012. Riippuvuus ja väärinkäyttö. Teoksessa Koulu, M. Mervaala, E. & Tuomisto, J. (toim.) *Farmakologia ja toksikologia*. 8. painos. Kustannusosakeyhtiö Medicina, Kuopio. 439-467.

Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista 543/2008 28.8.2008. Luettu 8.5.2014. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2008/20080543>

Valtioneuvoston asetus kuluttajamarkkinoilta kielletyistä psykoaktiivisista aineista 1130/2014 19.12.2014. Luettu 23.2.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141130>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Vuori, E. Ojanperä, E. Launiainen, T. Nokua, J. & Ojansivu, R-L. 2012. Myrkytyskuolemien määrä kääntynyt laskuun. Suomen Lääkärilehti 22/2012, 1735–1741a.

World Health Organization. 2009. Self-care in the Context of Primary Health Care. Report of the Regional Consultation Bangkok, Thailand, 7-9 January 2009.

LIITTEET

Liite 1. Taulukko hakutuloksista

TIETOKANTA	HAKUSANA	HAKUTULOSTEN LUKUMÄÄRÄ	OPPAIDEN LUKUMÄÄRÄ
Google	Alkoholi + itsehoito	165	0
Google	Alkoholi + opas	209	3
Google	Alkoholi + opas + itsehoito	123	0
Google	Päihde + opas	195	0
Google	Päihdeopas	11	0
Google	Päihde + itsehoito	149	0
Google	Päihdeet + itsehoito	188	0
Google	Päihdeet + opas	208	0
Google	Alkoholinkäyttö + opas	154	1
Google	Alkoholi + riskirajat	107	4
Google	Alkoholismi + itsehoito	56	0
Google	Alkoholismi + opas	169	3
Google	Alkoholinkäyttö + riskirajat	89	4
Google	Alkoholi + sekakäyttö	128	1
Google	Päihdeet + sekakäyttö	131	1
Google	Huumeet + huumeaineet + opas	138	2

Google	Amfetamiini + opas	59	2
Google	Buprenorfiini + opas	31	0
Google	Kannabis + opas	98	3
Google	LSD + opas	29	1
Google	Opiaatit + opas	48	0
Google	Bentsodiatsepiini + opas	41	0
Google	Alkoholi + alkoholismi + opas	120	3
Google	Eroon alkoholista	203	2
Google	Päihteet + oma-apu	157	0
Google	Alkoholisti + opas	175	2
Google	Viina+ itsehoito	48	0
Google	Kuinka eroon alkoholista	191	1
Google	Esite + alkoholi	252	4
Google	Huolissasi juomisestasi	101	1
Google	Huumausaineet opas	180	1
Google	Alkoholi + itsearviointi	180	2
Google	Kannabis + mielenterveys	130	1
Google	Muuntohuumeet	67	1
Google	Viina + opas	249	2
Yhteensä	43	5261	19*

*Erillisiä oppaita löytyi yhteensä 19 kappaletta, havaintomatriisissa on esitetty myös hauilla löytyneet päällekkäiset tulokset.

Liite 2. Löytyneiden oppaiden linkit

Yhteensä kriteerit täyttäviä oppaita löytyi 19kpl.

Alkoholi:

Juomanlaskijan opas. http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/523fc5804a1577478c63ecb546fc4d01/juomanlaskija+suom_uusittu3.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=523fc5804a1577478c63ecb546fc4d01

Vähennä vähäsen – opas alkoholinkäytön vähentäjälle. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110693/URN_ISBN_978-952-302-036-8.pdf?sequence=1

Tietoa päihteistä ikäihmisille. http://www.kouvola.fi/material/attachments/5nwyeXGIk/623JnkDxo/Tietoa_paihteista_ikaihmisille.pdf

Yli 65-vuotias – Arvioi alkoholin käyttöäsi. <http://www.hyvis.fi/etelasavo/fi/Documents/arvioialkoholinkauttoasi.pdf>

Kun liika on liikaa – potilasohje. <http://www.carea.fi/import/.3.%20Potilasohjeet/Terveysten%20edist%C3%A4minen/031213%20Kun%20liika%20on%20liikaa.pdf>

Oletko jo tutustunut juomatapatestiin? http://www.sotesi.fi/sotesi/liitetiedostot/editori_materiaali/15808.pdf

Alkoholi ja ihmisen elämänkaari: <http://www.yths.fi/filebank/2789-Alkon-opas.pdf>

Tietoa päihteistä aikuisille. http://www.kouvola.fi/material/attachments/intranet/perusturva/esitteet/6B8KMOsCn/Tietoa_paihteista_aikuiset.pdf

Kippis – asiaa alkoholista. http://papunet.net/selko_vanha/wp-content/uploads/2010/02/kippis.pdf

Ei kiitos – Asiaa alkoholista pienen lapsen vanhemmalle. <http://www.lastenseurassa.fi/pub/files/neuvolaopas.pdf>

Lasten seurassa – 10 kysymystä alkoholinkäytöstä. http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/1577-lasten_seurassa_10_kysymysta_alkoholin-kaytosta.pdf

Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani? <http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/6ee7140041371971947efc8c4ef6e431/etaulukortti.pdf?MOD=AJPERES>

Alkoholi – Tämä esite auttaa sinua arvioimaan, miten käytät alkoholia. http://www.emppa.fi/files/6713/4944/3702/alkoholiesite_2.pdf

Ookko nää Oulusta, ookko nää väsyny ryypäämiseen? http://www.selvary.fi/selvary_opas.pdf

Sattuuks sulle usein näin? http://www.epshp.fi/files/5138/Sattuuks_sulle_usein_nain.pdf

Yhteensä kriteerit täyttäviä alkoholiaiheisia oppaita löytyi 15kpl

Huumausaineet:

Koukku – asiaa huumeista. http://papunet.net/selko_vanha/wp-content/uploads/2010/02/koukku.pdf

Opas Sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön. <http://droginfo.com/pdf/guidefi.pdf>

Kannabis ja mielenterveys – Torsti tutkalla. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi.vinkki/files/Kannabis%20ja%20mielenterveys,%20Torsti%20tutkalla.pdf>

Lentoa ilman laskuvarjoa – Muuntohuumeet. 10 vinkkiä itsestä huolehtimiseen. http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/sites/toimipaikka.a-klinikka.fi.vinkki/files/muuntohuumeet_0.pdf

Yhteensä kriteerit täyttäviä huumausaineaiheisia oppaita löytyi 4kpl

Liite 3. Oppaiden arviointikriteerit

	Kiitettävä	Hyvä	Tyydyttävä
Ulkoasu	Toteutus ja ulkoasu kiitettävä. Teksti on selkeästi jäsenneilty otsikoilla, tiedon etsiminen on helppoa. Tekstityyppi on yksinkertainen ja selkeä. Oppaassa on käytetty havainnollistavia kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia jotka liittyvät aiheeseen.	Toteutus ja ulkoasu hyvä. Teksti on jäsenneilty otsikoilla, tiedon etsiminen helppoa. Tekstityyppi on yksinkertainen. Oppaassa käytetty rajallisesti havainnollistavia kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia tai eivät liity aiheeseen.	Toteutus ja ulkoasu tyydyttävä. Tekstiä ei jäsenneilty selkeästi tai tiedon etsiminen hankalaa. Tekstityyppi hankalalukuinen tai epäselvä. Oppaassa ei havainnollistavia kuvia, taulukoita, tietolaatikoita tai piirroksia. Taustan ja tekstin kontrasti epäselvä.
Kieliasu	Kieliasultaan kiitettävä. Oppaassa käytetty kieli selkeää yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys loogista ja moitteetonta. Lauserakenteet ovat selkeitä ja tekstissä ei kirjoitusvirheitä. Termien käyttö moitteetonta. Kohderyhmä on profiloitu.	Kieliasultaan hyvä. Oppaassa käytetty kieli yleiskieltä. Asioiden esittämisjärjestys johdonmukainen ja selkeä. Lauserakenteet selkeitä, kirjoitusvirheitä vähän tai ei ollenkaan. Termien käyttö hyvä, termejä hieman avattu. Kohderyhmä profiloitu.	Kieliasultaan tyydyttävä. Kielellisiä ongelmia tai virheitä. Käytetty kieli hankalalukuista tai asioiden esittämisjärjestys ei selkeää. Lauserakenteissa puutteita tai kirjoitusvirheitä. Käytettyjä termejä ei selitetty tai sisältää liikaa ammattisanastoa. Kohderyhmän profiloinnissa puutteita.

Sisältö	Oppaan sisältö on kattavaa ja konkreettista. Asiat on perusteltu ja perusteluun on käytetty konkreettisia esimerkkejä. Oppaassa oleva tieto on virheetöntä. Tieto on ajantasaista. Aihe on rajattu. Oppaan rakenne on moitteeton.	Oppaan sisältö on kattavaa. Asiat on perusteltu, konkreettiset esimerkit puuttuvat. Oppaassa oleva tieto faktatietoa mutta ei moitteetonta. Tieto on ajantasaista. Aihe rajattu hyvin. Oppaan rakenne tai looginen eteneminen hyväntasoinen.	Oppaan sisältö puutteellista tai asioita ei ole perusteltu. Oppaassa oleva tieto ei perustu faktoihin tai tieto ei ole ajan tasalla. Aiheen rajauksessa puutteita tai oppaan rakenne ei looginen.
Validiteetti	Oppaassa käytetyt lähteet on merkitty moitteettomasti. Käytetyt lähteet ajan tasalla. Informaatio on todennettavissa käytetyistä lähteistä. Oppaasta löytyy tekijän tai organisaation yhteystiedot. Oppaassa puhutaan otsikoissa mainituista asioista.	Oppaassa käytetyt lähteet on merkitty. Lähteet eivät ole ajan tasalla, tai informaatio ei ole todennettavissa käytetyistä lähteistä. Tekijän yhteystiedot ovat puutteelliset tai eivät ole ajan tasalla. Oppaassa puhutaan otsikoissa mainituista asioista.	Oppaassa käytetyt lähteet puuttuvat. Lähteet eivät ole ajan tasalla tai informaatio ei ole todennettavissa. Tekijän yhteystiedot puuttuvat. Oppaan teksti on ristiriidassa otsikoihin.
Tekijä	Oppaan tekijä on tiedossa. Oppaan tekijä on tunnettu suomalainen virasto, organisaatio tai asiantuntija.	Oppaan tekijä on tiedossa. Oppaan tekijä ei ole tunnettu suomalainen virasto, organisaatio tai asiantuntija.	Oppaan tekijä ei ole tiedossa.

Liite 4. Oppaiden arviointitaulukko

OPPAAN NIMI	ULKOASU	KIELIASU	SISÄLTÖ	VALIDITEETTI	TEKIJÄ	KOKONAISUUS
Vähennä vähäsen – opas alkoholin­käytön vähentä­jälle	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä
Alkoholi ja ihmi­sen elämäkaari	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Kiitettävä	Kiitettävä
Lasten seurassa- 10 kysymystä al- koholinkäytöstä	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä
Alkoholi- Tämä esite auttaa sinua arvioimaan, miten käytät alkoholia	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä
Juomanlaskijan opas	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä
Tietoa päihteistä ikäihmisille	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä

Yli 65- vuotias. Arvioi alkoholin käyttöäsi	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Kiitettävä	Hyvä
Tietoa päihteistä aikuisille	Kiitettävä	Kiitettävä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Hyvä
Kun liika on lii- kaa- potilasohje	Hyvä	Kiitettävä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä
Kippis- Asiaa al- koholista	Hyvä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Kiitettävä	Hyvä
Ei kiitos- Asiaa al- koholista pienen lapsen vanhem- mille	Kiitettävä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Kiitettävä	Hyvä
Ookko nää ou- lusta, ookko nää väsyny ryyppäämi- seen?	Hyvä	Hyvä	Kiitettävä	Hyvä	Hyvä	Hyvä
Sattuuk sulle usein näin?	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Kiitettävä	Hyvä

Oletko jo tutustunut juomatapasteihin?	Tyydyttävä	Hyvä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Hyvä	Tyydyttävä
Miksi vähentäisin alkoholinkulutustani	Hyvä	Kiitettävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä	Tyydyttävä
Koukku-Asiaa huumeista	Hyvä	Kiitettävä	Hyvä	Hyvä	Kiitettävä	Hyvä
Opas sinulle, joka haluat lopettaa kannabiksen käytön	Hyvä	Hyvä	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä
Kannabis ja mielenterveys- Torsti tutkalla	Kiitettävä	Tyydyttävä	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä
Lentoa ilman las-kuvarjoa- Muuntohuumeet. 10 vinkkiä itsestä huolehtimiseen	Kiitettävä	Tyydyttävä	Hyvä	Tyydyttävä	Hyvä	Hyvä