



Viisa

Preconception Health ja nuorten seli-asenteet

Jouni Tuomi

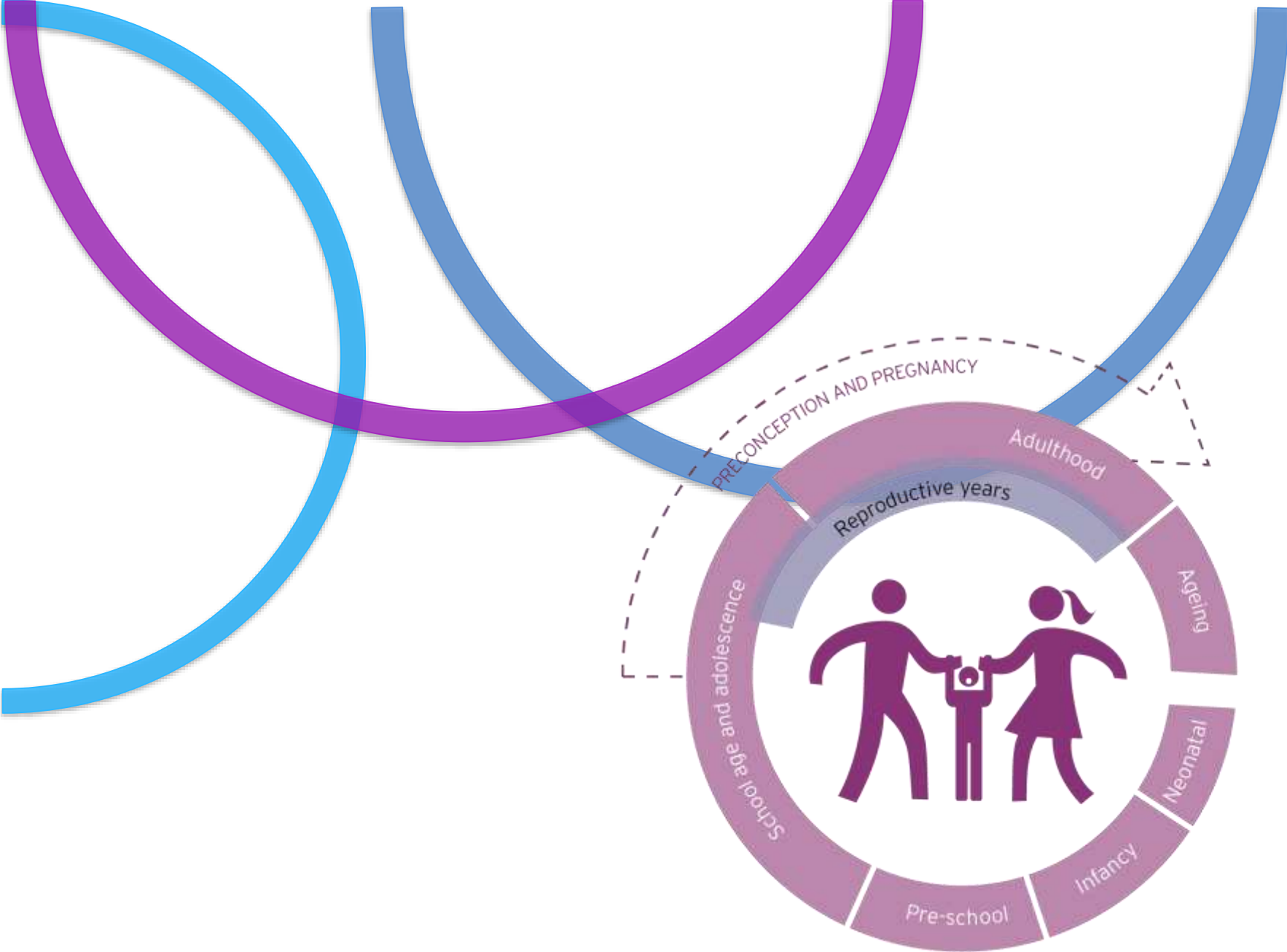
FT, yliopettaja, terveyden edistäminen
TAMK



Life Course Health Development



Preconception Health and Health Care



viisaat valinnat ● viisas vanhemmuus ● viisaat vaimot ● virkeät vauvat



Miksi erityisesti?



naiset - miehet

elintavat

ravitsemus, ruoka; paino

tupakointi, huumeet, alkoholi

seksisairaudet

ympäristömyrkyt

mielenterveys

väkivalta/lähisuhdeväkivalta

kumppanin tuki/tukeminen

sukupuoli



Asiakkaan kanssa puheeksi ottaminen

(Preconception Life Plan)

Jos et halua lapsia nyt etkä tulevaisuudessa, Sinun kannattaa pohtia seuraavia seikkoja

- Miten olen ajatellut ehkäistä raskauden? Olenko varma, että minun ja kumppani valitsema ehkäisykeino on meille ongelmaton?
- Mitä sitten jos minä tai kumppani tulee raskaaksi?
- Millaisin askelin voi elää mahdollisimman tervettä elämää?
- Mistä minun olisi syytä keskustella terveydenhoitajan ja/tai lääkärin kanssa (esim. diabetes, ylipaino/lihavuus, korkea verenpaine tms. tai tupakointi, alkoholi, huumeiden käyttö tms.)?
- Onko mahdollista etten koskaan muuta mieltäni ja ehkä haluankin oman lapsen jonain päivänä?

Jos haluat lapsen jonain päivänä, Sinun kannattaa pohtia seuraavia seikkoja

- Kuinka vanhana haluan lapsia ja kuinka vanhana lopetan lapsen hankinnan?
- Kuinka monta lasta haluan?
- Kuinka suuren ikäeron haluan lapsilleni?
- Millaisin ehkäisymenetelmin aion estää raskauden, kunnes olen valmis saamaan lapsia?
Olenko varma, että minun ja kumppani valitsema ehkäisykeino on meille ongelmaton?
- Mitä haluan muuttaa terveyskäyttäytymisessäni, ystävyysuhteissani, kotona, koulussa/opiskelussa/työssä, taloudellisessa asemassani tai jollain muulla elämäni osa-alueella ollakseni valmis saamaan lapsen tai lapsia?
- Millaisin terveysaskelin voin olla mahdollisimman terve, vaikka en olisi valmis vielä saamaan lapsia?
- Mistä minun olisi syytä keskustella terveydenhoitajan ja/tai lääkärin kanssa (esim. diabetes, ylipaino/lihavuus, korkea verenpaine tms. tai tupakointi, alkoholi, huumeiden käyttö tms.)?

Kysymys, josta on hyvä lähteä liikkeelle; Oletko suunnitellut hankkivasi lapsen tai lapsia joskus tulevaisuudessa?

Jos vastaus on KYLLÄ

- Montako lasta olet ajatellut?
- Missä iässä olet ajatellut hankkia lapsia?
- Millaista ehkäisyä olet ajatellut, että sinä ja kumppani käytätte ennen kuin Sinä tai kumppani tulee raskaaksi?
- Oletko varma, että Sinun ja kumppanisi käyttämä ehkäisymenetelmä on teille ongelmaton?

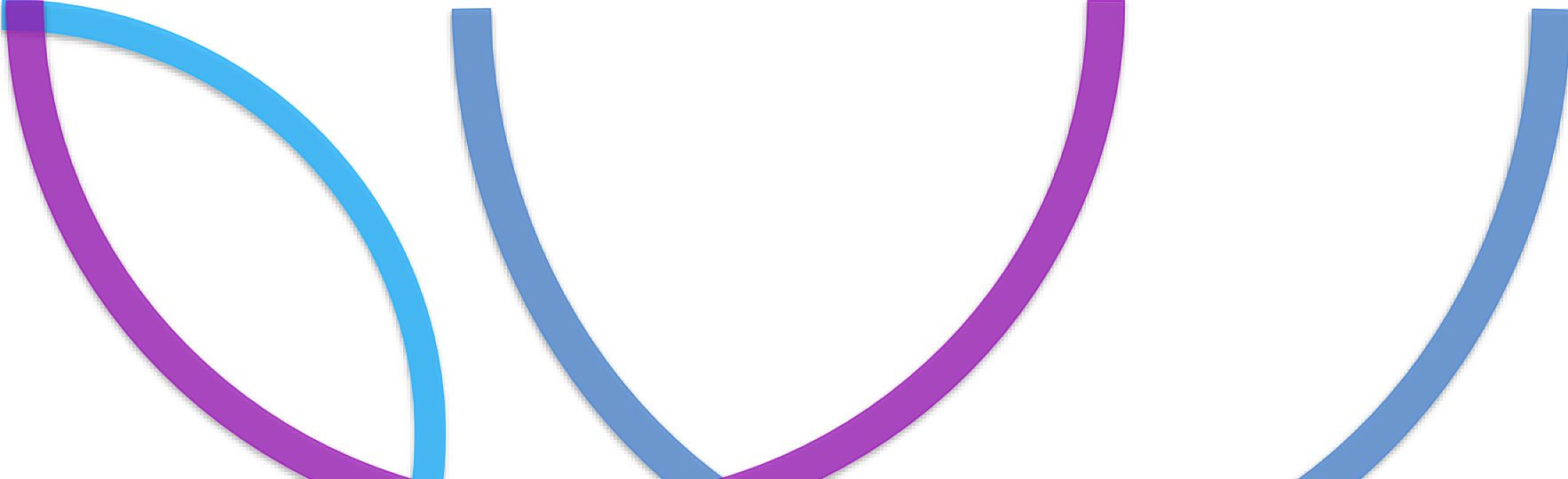
Jos vastaus on EI

- Millaista ehkäisykeinoa olet ajatellut käyttää ehkäistäksesi raskauden?
- Kuinka varma olet siitä, että kyseinen ehkäisykeino on ongelmaton?
- Ihmisten suunnitelmat muuttuvat. Olisiko mahdollista, että Sinä tai kumppanisi voisi joskus haluta tulla raskaaksi?

On hyvä muistaa, että suunnitelma ei ole kiveen hakattu, ja elämä on yllätyksiä täynnä.



**...mutta miten nuoret
asennoituu seli-terveyteen?**



	pojat		tytöt		yht
	fr	%	fr	%	N
yläkoulut	52	39,7 %	79	60,3 %	131
lukiot	133	35,0 %	247	67,0 %	380
Tredu	100	48,3 %	107	51,7 %	207
yht.	285	39,7 %	433	60,3 %	718

fiksiudesta I

	yläkoulu		lukio		Ammattikoulut	
TUPAKOINTI	selvitys	THL	selvitys	THL*	selvitys	THL
Ei koskaan	89	61	86	53	64	
tytöt/pojat	87/90	63/59	81/92	56/50	63/65	
yhdyntä						
tytöt/pojat	13/4	18/19	26/19	40/35	51/44	68/54

Mitä nuoremista kyse, seurustelu ei välttämättä tarkoita yhdyntöjä

Nuorten asenteet terveyteen sekä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen

	yläkoulu		lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa		%	En osaa sanoa
Haluan huolehtia terveydestäni	97	3	98	0,8		98	1,5
Minua kiinnostaa seksuaaliterveyteni	74	20	85	8	*	75	16
Voin jo nyt vaikuttaa terveillä elämäntavoillani tulevien lasteni terveyteen	80	16	84	12		77	18
Hyvällä terveydellä on merkitystä seksuaali- ja lisääntymisterveyteen myös vuosien kuluttua	63	33	87	11	*	78	18

Nuorten asenteet omaan painoon ja sen merkitykseen lisääntymisterveyteen

	yläkoulu		lukio		Tredu	
	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa
Mitä laihempi olen, sitä terveempi olen	3	7	6	2	8	5
Ylipaino vaikuttaa siihen, voinko saada lapsia	33	39	60	21	62	23
Olen mielestäni sopivan painoinen	75	5	70	6	70	3

Nuorten asenteet ruokaan ja sen merkitykseen ulkonäköön lisääntymisterveyteen

	yläkoulu		lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa	*	%	En osaa sanoa
Uskon, että ruokailutottumukseni vaikuttavat siihen, pystynkö saamaan lapsia	38	34	45	28	*	29	32
Se, mitä kukin syö, vaikuttaa munasoluihin/siittiöihin	32	52	35	43		33	41
Kun syön, mietin, miten ruoka vaikuttaa ihooni ja hiuksiini	34	15	30	10	*	20	10
Vain lihaksikkaat pojat ovat hyvän näköisiä	54	28	12	13		11	14
Laihat tytöt ovat kauneimpia	35	33	19	10		19	10

Nuorten asenteet seksuaaliterveyteen

	yläkoulu			lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa		%	En osaa sanoa		%	En osaa sanoa
Minua kiinnostaa seksuaaliterveyteni	74	20		85	8	*	75	16
Olen usein huolissani kehitykseni liittyvistä asioista	17	16		11	8		18	10
Minusta tuntuu, että kaikki muut ovat kehittyneempiä kuin minä	9	16		13	5		12	8
Haluaisin lisää tietoa seksuaalisen kehityksen vaiheista	11	28		12	16		12	15
Tarvitsen tukea käsitykselleni, että seksiä ei kannata kokeilla liian varhain	15	28		12	16		8	16
Päihteiden ja huumeiden käyttö vaikuttaa nuoren kehitykseen	90	5		97	1		94	3
Minua kiinnostaa kykyäni saada terveitä lapsia	50	26		63	16		57	15
Haluan, että minulla on terveet sukusolut	82	15		92	6		90	5
Voin jo nyt vaikuttaa terveillä elämäntavoillani tulevan lapseni terveyteen	80	16		84	12		77	18



Nuorten asenteet ehkäisyyn ja seksitaudeilta suojautumiseen

	yläkoulu		lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa	*	%	En osaa sanoa
Seksitaudit saattavat hankaloittaa lasten saamista	77	20	80	16	*	70	21
Ehkäisystä huolehtiminen on tyttöjen asia	6	5	2,4	1,3	*	5	3
Kondomia ei tarvitse käyttää yhdynnässä, jos tyttö syö ehkäisypillereitä	10	15	14	5		24	11
On tärkeää suojautua sekä seksitaudeilta että raskaudelta	81	4	94	2,4	*	89	8
Kondomin käyttö yhdynnässä on viisasta	91	4	97	1,8	*	94	5



Nuorten asenteet terveyden elintapojen vaikutukseen seli-terveyteen

	yläkoulu			lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa		%	En osaa sanoa		%	En osaa sanoa
Voin jo nyt vaikuttaa terveillä elämäntavoillani tulevien lasteni terveyteen	80	16		84	12		77	18
Uskon, että ruokailutottumukseni vaikuttavat siihen, pystynkö saamaan lapsia	38	34		45	28	*	29	32
Se, mitä kukin syö, vaikuttaa munasoluihin/siittiöihin	31	52		35	43		33	41
Se, että tupakoi, vaikuttaa tulevien lasten terveyteen	81	12		86	10	*	79	12
Tupakointi saattaa vaikuttaa kykyyn saada lapsia	66	26		67	26		69	22
Päihteiden ja huumeiden käyttö vaikuttaa nuoren kehitykseen	90	5		97	1,1	*	94	2,5
Liikunta saattaa vaikuttaa myös seksuaaliterveyteeni	54	36		73	23	*	65	29

Nuorten asenne terveystieto- oppiainetta kohtaan

	yläkoulu		lukio			Tredu	
	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa	%	En osaa sanoa	
Terveystiedon tunneilla käsitelty tieto on hyödyllistä	79	10	93	3	90	5	
Minun on vaikea ymmärtää kaikkia asioita, joita käsitellään terveystiedon tunneilla	12	8	6	5	13	12	
Terveystiedon kirja on mielenkiintoinen	38	25	53	16	50	21	
Terveystiedon tunnit ovat ajanhukkaa	13	13	10	8	10	10	
Seksiin liittyvistä asioista puhutaan koulussa liian vähän	16	24	26	25	*	38	18

fiksiudesta II

Asenteellisesti

lähes jokainen haluaa huolehtia terveydestään (97-98 %)
terveyden ja selite yhdistäminen lisääntyä iän myötä
(yli)laihuus ei ole juurikaan kauneusihanne
yli 15 v. n. 60 % ymmärtää yhdistää ylipainon ja lapsettomuuden
päihteiden ja huumeiden käytön yhdistäminen nuoren kehitykseen (> 90 %)
seksitaudit mahdollisesti vaikeuttavat lasten saamista
ehkäisystä huolehtiminen ei ole vain tyttöjen asia
kondomin käyttö (>90 %)
terveystietoa oppiaineena arvostetaan

mutta

ravinnon merkitys seliteen on monilla ”hakusessa”
tupakoivat ja yhdyntäkokemuksia omaavat pitävät itseään muita ”kehittyneempinä”

tyttöillä enemmän ”en osaa sanoa” vastauksia

lukio- ja ammattikouluopiskelijoilla on merkitseviä eroja

Yhteenveto

Vaikuttaa siltä, että terveysvalistus, mm. terveystiedon tunnit ja terveysneuvonta, on kantanut hedelmää

ravitsemuksen, painon ruuan ja ruokailutottumusten merkitys seksuaali- ja lisääntymisterveyteen on epäselvempää kuin nautintoaineiden ja seksiin liittyvän riskikäyttäytymisen merkitys

Tampereen yläkoululaiset, lukiolaiset ja ammattikoululaiset ovat ”kiltimpiä” ja ”valistuneempia” kuin muualla Suomessa





KIITOKSIA