

Tämä on rinnakkaistallennettu versio alkuperäisestä julkaisusta.

Tämä on julkaisun kustantajan pdf.

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Nurmi, T.-M.; Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. IHAN KOUKUSSA! –toimintamalli: ”Kannattaisko ennemmin koukuttuu jostain terveellisestä?”. Teoksessa M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (toim.) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 252. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 98 - 106.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

Kaikki julkaisut Turun AMK:n rinnakkaistallennettujen julkaisujen kokoelmassa Theseuksessa ovat tekijänoikeussäännösten alaisia. Kokoelman tai sen osien käyttö on sallittu sähköisessä muodossa tai tulosteena vain henkilökohtaiseen, ei-kaupalliseen tutkimus- ja opetuskäyttöön. Muuhun käyttöön on hankittava tekijänoikeuden haltijan lupa.

This is a self-archived version of the original publication.

The self-archived version is a publisher’s pdf of the original publication.

To cite this, use the original publication:

Nurmi, T.-M.; Salakari, M. & Nurminen, R. 2019. IHAN KOUKUSSA! –toimintamalli: ”Kannattaisko ennemmin koukuttuu jostain terveellisestä?”. In M. Salakari; R. Nurminen & A. Rajamäki (eds) Verkostoitumisesta seitittymiseen – kohtaamisia nuorten arjessa. Reports from Turku University of Applied Sciences 252. Turku: Turku University of Applied Sciences, 98 - 106.

URL: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167064.pdf>

All material supplied via TUAS self-archived publications collection in Theseus repository is protected by copyright laws. Use of all or part of any of the repository collections is permitted only for personal non-commercial, research or educational purposes in digital and print form. You must obtain permission for any other use.

IHAN KOUKUSSA! –toimintamalli: ”Kannattaisko ennemmin koukuttuu jostain terveellisestä?”

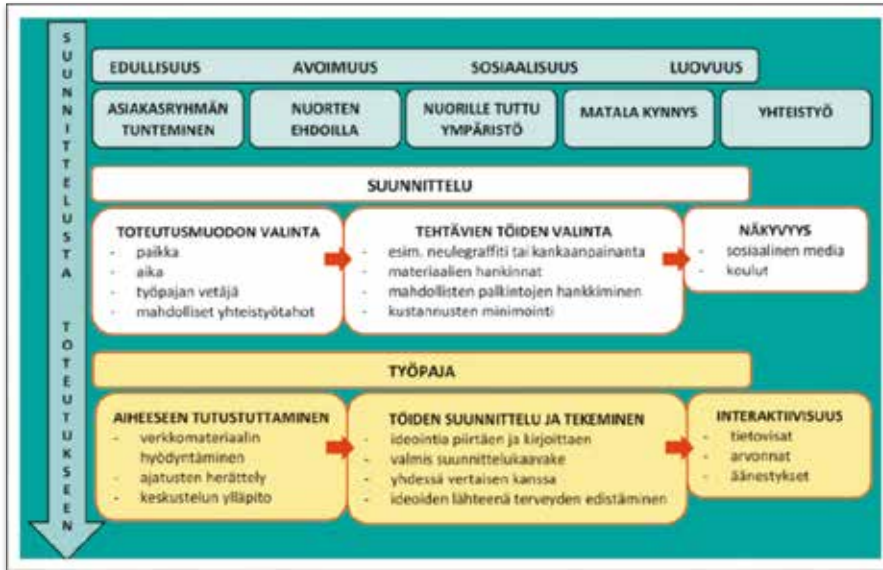
Tiia-Maija Nurmi, Minna Salakari ja Raija Nurminen

Taiteella ja käsityöllä on tutkitusti positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja ennen kaikkea mielenterveyteen. Parhaimmillaan käsityö voi tukea elämänhallinnan tunnetta (Pöllänen 2008, 91, 101), joten sen käyttömahdollisuuksia terveyden edistämistyössä ei pidä ohittaa. Taide ja taiteen tekeminen voivat esimerkiksi synnyttää iloa ja hyviä muistoja sekä lisätä omanarvontuntoa (Davies, Knuiman, Wright & Rosenberg 2014). Käsitöiden tekemisen on todettu myös parantavan esimerkiksi ongelmanratkaisukykyä, innovatiivisuutta, sosiaalisuutta ja yhteistyötaitoja etenkin silloin, kun käsitöitä tehdään ryhmässä (Horghagen, Fostvedt & Alsaker 2014, 148–149). Terveyteen liittyvä taideprojekti voi näkyvyyttä saadessaan myös lisätä tietoutta projektin kohteena olevasta aiheesta (Ryan, Goding, Fenner, Percival, Percival, Latai, Petaia, Pulotu-Endemann, Parkin, Tuitama & Ng 2015).

Keväällä 2018 valmistui yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun ja Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen (LSSY) kanssa nuorten terveyttä edistävä työpajamuotoinen IHAN KOUKUSSA! -toimintamalli. Toimintamallissa käsillä tekeminen ja käsityöllä vaikuttaminen yhdistyvät nuorten näkemykseen siitä, mitä terveys ja hyvinvointi merkitsevät ja miten omasta terveydestään voi ottaa vastuuta. Mallin mukaisen työpajan tavoitteena on lisätä nuorten tietoutta nikotiinituotteiden terveysvaikutuksista ja vertaispaineen vaikutuksen voittamisesta. Teeman mukaisia asioita ei opeteta, vaan nuoret saavat itsenäisesti etsiä tietoa ja muodostaa oman näkemyksensä. Tehtävistä töistä riippuen työpaja opettaa myös käsityöllä vaikuttamista ja viestimistä.

Koska oikeanmuotoisilla ja oikeasisältöisillä interventioilla on tutkitusti mahdollista vähentää nuorten nikotiinituotteiden käyttöä (Heikkinen 2011; Stanton & Grimshaw 2013, 8; Pbert, Farber, Horn, Lando, Muramoto, O’Loughlin, Tanski, Wellman, Winickoff, Klein & Julius 2017, 736), perustuu toimintamallin sisältö tuoreimpaan tutkittuun tietoon muun muassa nuorten nikotiinituotteisiin liittyvistä asenteista ja käyttöön liittyvistä tekijöistä. Toimintamalli myös yhdistää useampaa lähestymistapaa, sillä käsillä tekemisen lisäksi hyödynnetään sosiaalista mediaa, verkkomateriaalia, äänestyksiä parhaista töistä sekä interaktiivisia tietovisoja. Lisäksi toimintamallissa huomioidaan näkyvyyden hankkiminen, jolloin terveyden edistäminen käsityön keinoin on mahdollista saada suuremman yleisön tietoisuuteen. Toimintamallin mukaisessa työpajassa keskitytään ennen kaikkea positiiviseen vaikuttamiseen ja nuorten omaan oivaltamiseen. Keskustelu ja tekeminen etenevät nuoren ehdoilla ja nuoria kannustetaan sekä itsenäiseen pohdiskeluun, että asioiden jakamiseen vertaisten kanssa.

Luotu toimintamalli on helposti muunneltavissa ja työpajan sisällöstä voi valita toteutettavaksi vain ne osat, jotka sopivat kulloiseenkin tilanteeseen tai tarkoitukseen. Se voidaan myös yhdistää peruskoulun käsityötunteihin, jolloin se tukee opetussuunnitelman mukaista oppiaineiden integraatiota ja opettaa muun muassa käsityöllä vaikuttamista (Opetushallitus 2014, 31; Collanus 2017). Toimintamallin (Kuvio 1) mukainen työpaja on edullinen toteuttaa, eikä se vaadi järjestäjältään erityisiä taitoja tai suurta panosta. Seuraavaksi esitellään toimintamallin mukaisen työpajan järjestämisessä huomioon otettavat asiat aina suunnittelusta toteutukseen. Vaikka työpaja on testattu toimivaksi eri muodoissa, on hyvä muistaa, että sisällöltään monipuolisimmat interventiot ovat tutkitusti tehokkaimpia.



Kuvio 1. Työpajamuotoinen terveyden edistämisen toimintamalli ja toiminnan perusta (Nurmi 2018).

Miten terveyttä edistävä työpaja toteutetaan?

1. Työpajan suunnittelu

Toimintamalli alkaa suunnitteluvaiheella. Ensimmäiseksi on hyvä miettiä, kenelle ja missä työpaja aiotaan järjestää. Työpaja voidaan suunnata esimerkiksi pelkästään nuorille tai ryhmälle, joka koostuu nuorista ja heidän lähiaikuisistaan. Paikkana voi toimia koulu, urheiluseuran tila tai jokin tapahtuma. Työpajan pitäjän tehtäviin kuuluvat yleinen järjestely, ajatusten herättely ja keskustelun ylläpito sekä tehtävissä töissä neuvominen. Tehtävien töiden vaikeustaso määrittää pitkälti työpajan pitäjältä vaaditun osaamistason ja tarvittaessa työpajan pitäjiä voi olla useampiakin. Jos työpajan järjestämiseen on mahdollista saada mukaan yhteistyötahoja, on hyvä jo suunnitteluvaiheessa sopia, mikä heidän roolinsa on.

Kohdejoukon, paikan ja työpajan pitäjän lisäksi tulee päättää työpajan ajankohdasta ja kestosta. Jos työpaja on mahdollista integroida peruskoulun käsityötunteihin, voi työpajan tuntimäärästä sopia yhdessä koulun ja opettajan kanssa. Työpaja on mah-

dollista toteuttaa myös lyhytkestoisena, tapahtumamuotoisena pajana, mutta tällöin tulee ottaa huomioon tehtäviin töihin kuluva aika. Myös osallistujamäärä saattaa vaikuttaa tarvittavaan aikaan. Jotta työpajan ilmapiiristä saadaan rauhallinen ja keskusteleva, suositellaan työpajan minimikestoksi vähintään puoli tuntia, jos osallistujamäärä on pieni. Isommalle osallistujamäärälle tunti on riittävä esimerkiksi pienen neulegraffitin suunnitteluun ja tekoon. Mitä pidempi aika työpajaan varataan, sitä paremmin osallistujat ehtivät syventyä aiheeseen, etsiä tietoa, muodostaa mielipiteensä, keskustella vertaisten kanssa ja toteuttaa luovaa toimintaa.

Työpajassa tehtävät työt vaikuttavat aikataulun ja työpajan pitäjän valinnan lisäksi myös muun muassa työpajan kustannuksiin. Näin ollen töiden valinta kannattaa tehdä harkiten. Kustannusten minimoimiseksi voi miettiä, mitä töitä voisi tehdä helposti saatavista materiaaleista. Esimerkkinä tästä mainittakoon neulegraffiti, johon käsityöharrastajilla on tarjota neuletöistä ylijääneitä lankoja käytettäväksi. Materiaalien ja työvälineiden valinnassa siis kannattaa käyttää luovuutta. Jos mahdollista, materiaaleja voi hankkia myös lahjoituksina. Jos työpajassa halutaan järjestää arvontoja, äänestyksiä tai tietovisoja palkintoineen, myös palkinnot on hyvä miettiä etukäteen.

Jos työpajasta suunnitellaan yleistä tapahtumaa, tulee tapahtuman markkinointi aloittaa hyvissä ajoin. Näkyvyyden hankinnassa voi hyödyntää esimerkiksi sosiaalista mediaa. Tehtävä työ voi olla myös yhteinen taideteos, jolloin sen esillepano lisää näkyvyyttä ja vaikuttavuutta ja tietoutta.

2. Työpaja

IHAN KOUKUSSA! -toimintamallin työpaja koostuu monesta eri osasta, joita voi karsia ja yhdistellä omaan tarpeeseen sopivaksi. Aiheeseen tutustuttamisessa osallistujille kerrotaan työpajan tarkoituksesta ja innostetaan luovaan tekemiseen. Ajatuksen herättelyyn voi hyödyntää esimerkiksi itse keksittyjä iskulauseita, esimerkkitoita tai aiheeseen liittyvää tietoa sisältäviä verkkosivuja. Töiden suunnittelussa voi käyttää apuna valmiita suunnittelukaavakkeita, joiden tarkoituksena on ohjata nuorten ajatuksia ja töiden ideointia siten, että töitä suunnitellessa nuori pohtisi terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä itselle ja ympäristölle sekä omaa vastuutaan hyvinvoinnista. Ideana on, että osallistujat suunnittelevat töitä yhdessä, omia ajatuksia jakaen. Suunnittelussa käytetään luovuutta, mutta työn tulee jollain tavalla liittyä työpajan aiheeseen.

Töiden tekeminen voidaan toteuttaa yksin tai yhdessä. Tässäkin vaiheessa keskustelu vertaisten kanssa on mahdollistettava. Toimintamallin perusajatuksena on, että työpajan tulisi ennen kaikkea tukea mukavaa yhdessäoloa ja luovaa tekemistä. Suunnitteluvaiheessa ja töiden valmistuessa työpajan pitäjä voi tarvittaessa ylläpitää keskustelua sitä kuitenkin liikaa rajoittamatta. Monipuolisuutta työpajan sisältöön voi tuoda erilaisien interaktiivisten äänestysten ja tietovisojen kautta. Tietovisa myös lisää osallistujien tietoutta aiheesta.

3. Toiminnan perusta

IHAN KOUKUSSA! -toimintamallin taustalla vaikuttavat toimeksiantajan, eli Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen arvot; tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, säävutettavuus, luotettavuus ja yhteisöllisyys (Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2018). Nämä arvot siis näkyvät myös toimintamallin mukaisesti järjestetyssä työpajassa. Lisäksi, jotta työpaja olisi alkuperäisen toimintamallin periaatteen mukainen, tulee ilmapiirin olla avoin ja luovuutta tukeva. Työpajan tulee edetä nuorten ehdoilla ja keskustelun sisällön pysyä nuorille tärkeissä teemoissa. Työpajaan osallistumisen tulee myös olla helppoa. Osallistujilta ei vaadita kädentaitoja, vaan luova ja innostunut asenne riittää. Työpajassa siis keskitytään positiiviseen vaikuttamiseen ja nuorten omaan oivaltamiseen. Toimintamallin periaatteelle tärkeää on myös työpajan järjestäminen nuorille tutussa ympäristössä.

Miten toimintamalli luotiin?

IHAN KOUKUSSA! -toimintamallin sisällön luontia varten tehty tiedonhaku toteutettiin systemoituna kirjallisuuskatsauksena, jota täydennettiin esiin tulleen tiedontarpeen mukaisesti vapaina lisähakuina. Kirjallisuuskatsaus käsitteli nuorten nikotiinituotteisiin liittyviä asenteita ja käyttöön liittyviä tekijöitä sekä toimivia interventioita. Lisäksi tutkittua tietoa haettiin muun muassa taiteiden ja kädentaitojen merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Toimintamalli kehitettiin kirjallisuuskatsaukseen perustuen, ja se pilotoitiin kaksi kertaa. Ensimmäisessä pilotissa työpaja toteutettiin kokonaisuudessaan toimintamallin mukaisesti, kolmeen kuudennen luokan käsityötuntikertaan yhdistettynä työpajana. Toimintaympäristönä pilotille toimi turkulainen Pansion koulu. Toinen pilotti järjestettiin yläasteikäisille suunnatussa Terveysmessut-tapahtumassa Puropellon koulussa Turussa. Tällöin työpajaa pilotoitiin pienempimuotoisena neule-

graffitipajana, jossa nuoret saivat vapaaehtoisesti osallistua yhteisen neulegraffitin tekoon. Piloteissa valmistui nuorten yhdessä tekemä neulegraffiti, joka tuo toiminnallisen terveyden edistämisen sekä kehitetyn toimintamallin myös laajemman yleisön tietoisuuteen.

Nuorten osallisuus ilmenee työpajassa erityisesti nikotiinituotteiden käytön ehkäisyyn tarkoitettua materiaalin luonnissa ja tiedon jakamisena vertaisten kesken. Nuoret pääsivät osallistumaan myös toimintamallin kehittämiseen, sillä alustavaa mallia ja työpajan sisältöä kehitettiin edelleen nuorilta piloteissa saadun palautteen mukaisesti. Myös opettajalta saatu palaute hyödynnettiin toimintamallin muokkaamisessa entistä käyttökelpoisemmaksi. Toimintamallille pyrittiin saamaan myös mahdollisimman laaja moniammatillinen näkökulma esittelemällä mallia ja keräämällä kehitämisideoita erilaisissa seminaareissa ja muissa tapahtumissa.

Terveisiä työpajoista!

Toimintamallin pilottien lisäksi työpajoja on jo järjestetty osana Lounais-Suomen syöpäyhdistyksen toimintaa. Kaikki järjestetyt pajat ovat olleet erimuotoisia ja niihin on osallistunut kaikenikäisiä nuoria. Työpajoissa on tehty yhteistä terveyden edistämisen neulegraffitia ja painettu kangaskasseja. Suurin osa pajoihin osallistuneista nuorista on ollut tyttöjä, mutta myös poikia osallistui yhteisen neulegraffitin tekoon. Vaikka työpajat olivat nuorille suunnattuja, kiinnosti yhteinen tekeminen myös paikalla olevia aikuisia ja moni pyysikin saada osallistua neulegraffitin tekoon. Heidän joukossaan oli sekä naisia että miehiä.

Etenkin nuorimpien (12-vuotiaat) poikien keskuudessa neulegraffitin tekeminen koettiin noloksi, ja monen osallistuminen vaikutti estyvän vertaispaineen vuoksi, vaikka mielenkiintoa tekemiseen olisi löytynytkin. Yhdeksäsluokkalaisten ja sitä vanhempien poikien keskuudessa samaa ilmiötä ei enää ollut havaittavissa. Suurin osa koulun käsityön oppitunteihin integroituun työpajaan osallistuneista nuorista koki, että paja toi mukavaa vaihtelua tavallisiin koulupäiviin. Myös pajaan osallistunut opettaja piti työpajaa toimivana kokonaisuutena ja esimerkkinä oppiaineiden integraatiosta. Myös tehdyt työt soveltuivat opettajan peruskoulun opetussuunnitelmaan, jossa painotetaan omaa suunnittelua. Pajan aikana toteutetut arvonnat ja tietovisat koettiin mielenkiintoisena ja virkistävänä lisänä.

Keskustelu työpajoissa on ollut vilkasta ja aiheet ovat vaihdelleet nikotiinituotteista urheiluun, konsolipeleihin ja päihteisiin yleensä. Vanhemmissa ikäryhmissä keskusteltiin myös muun muassa koulun aiheuttamista suorituspainesta ja siitä, miten käsityöt voisivat auttaa rentoutumaan. Työpajoissa pohdittiin yhdessä myös sitä, millainen merkitys käsityöllä on nuoren omaan hyvinvointiin. Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin perusajatuksen mukaisesti keskustelua ei rajoitettu vain nikotiinituotteisiin, vaan keskustelussa on aina edetty nuorten ehdoilla. Yhteistä kaikille työpajoille on ollut se, että useimmat nuoret – myös vastahakoisimmat – rauhoittuvat käsityön pariin. Useat myös harmittelivat rajallista aikaa ja olisivat halunneet vielä jatkaa, kun työpaja oli päättymässä. He kookuttuivat terveellisesti!

Lopuksi

IHAN KOUKUSSA! -toimintamallin sisällön luonnissa sovellettiin Takalan (2017, 51–52) opinnäytetyönään kehittämää mallia, joka hyödyntää asiakasryhmien tuntemisen ja osallistamisen sekä tulosten pysyvyyden turvaavia menetelmiä. Luotu työpajamuotoinen toimintamalli perustui ennen kaikkea asiakasryhmän, eli nuorten tuntemiseen. Keskeistä kehittämisprojektissa oli jalkautuminen nuorten ja heidän lähiyhteisöjensä pariin ja toimiminen nuorille tutussa ympäristössä yhteistyössä nuorten kanssa toiminnallisuutta tukien. Tällä pyrittiin matalan kynnyksen palvelun luomiseen.

Työpajasta myös tehtiin mahdollisimman edullinen toteuttaa ja se on helposti muunneltavissa kulloiseenkin tilanteeseen ja ympäristöön sopivaksi. Toimintamallista luotiin keskeiset asiat sisältävä kaavio käytännön työkaluksi, jotta mallin käyttöönotto eri yhteyksissä olisi vaivatonta. Kehitetty työpaja myös yhdistää useampaa interventiomenetelmää, sillä käsillä tekemisen lisäksi hyödynnetään sosiaalista mediaa, verkkomateriaalia, äänestyksiä parhaista töistä sekä interaktiivisia tietovisoja. Työpajan ilmapiiri on avoin ja mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen ja tiedon jakamisen vertaisten kesken.

Terveyttä edistävillä toimenpiteillä pyritään vaikuttamaan keskeisiin kansansairauksien syihin ja hillitsemään kustannuksia, jotka seuraavat esimerkiksi terveydenhuollon palveluista ja sairauspoissaoloista. Kansanterveyslakiin perustuva terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja sitä on toteutettava kaikilla yhteiskunnan sektoreilla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2018).

IHAN KOUKUSSA! -toimintamalli liittyy Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen ja Niko-projektin linjaukseen toiminnan innovatiivisesta kehittämisestä terveyttä ja hyvinvointia vahvistavaan suuntaan. Terveysthuollon resurssien ollessa jatkuvan paineen alla uudenlaisten, sairauksien ennaltaehkäisyyn suunniteltujen kokonaisuuksien merkitys kansanterveydelle kasvaa. IHAN KOUKUSSA! -toimintamalli huomioi käsityön ja taiteen merkityksen hyvinvoinnille ja pyrkii tutkitun tiedon avulla edistämään terveyttä ja ennaltaehkäisemään sairauksia.

LÄHTEET

Collanus, M. 2017. Yhteisöllisyys, käsityöllä osallistuminen, vaikuttaminen ja viestiminen. Viitattu 14.5.2018 https://www.edu.fi/perusopetus/kasityo/ops2016_tukimateriaalit/yhteisollisyys_kasityolla_osallistuminen_vaikuttaminen_ja_viestiminen.

Davies, C., Knuiman, M., Wright, P., Rosenberg, M. 2014. The art of being healthy: a qualitative study to develop a thematic framework for understanding the relationship between health and the arts. *BMJ Open*. Vol 4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24770587>.

Heikkinen, A. 2011. Oral health, smoking and adolescence. Väitöskirja. Lääketieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 5.4.2017 <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/27848>.

Horghagen, S., Fostvedt, B., Alsaker, S. 2014. Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Vol 21, 145-152. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24329422>.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistys 2018. Organisaatio. Viitattu 10.5.2018. <http://lssy.fi/yhdistys/organisaatio/>.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 14.5.2018 https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Pbert, L., Farber, H., Horn, K., Lando, H., Muramoto, M., O'Loughlin, J., Tanski, S., Wellman, R., Winickoff, J., Klein, J. American Academy of Pediatrics & Julius B. Richmond Center of Excellence Tobacco Consortium 2015. State-of-the-art office-based interventions to eliminate youth tobacco use: the past decade. *Pediatrics*, Vol 135. Viitattu 5.4.2017 <http://pediatrics.aappublications.org/content/135/4/734.long>.

Peirson, L., Ali, M., Kenny, M., Raina, P., Sherifali, D. 2016. Interventions for prevention and treatment of tobacco smoking in school-aged children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, Vol 85, 20-31. Viitattu 6.4.2017 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26743631>.

Pöllänen, S. 2008. Käsiyö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka, I. Savolainen. (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Savonlinnan opettajan koulutuslaitoksen verkkojulkaisuja*. s. 91-105. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf> .

Ryan B., Goding, M., Fenner, P., Percival, S., Percival, W., Latai, L., Petaia, L., Pulotu-Endemann, F., Parkin, I., Tuitama, G., Ng, C. 2015. Art and mental health in Samoa. *Australasian Psychiatry*. Vol 6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26634673>.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2018. Terveystieteiden edistäminen. Viitattu 8.5.2018 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>.

Stanton, A., Grimshaw, G. 2013. Tobacco cessation interventions for young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 8/2013. Viitattu 6.4.2017 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003289.pub5/full>.

Takala, S. 2017. Syövän ehkäisy ja terveyden edistäminen. Osallistavan toimintamallin kehittäminen. Opinnäytetyö. Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.5.2018 <http://www.theseus.fi/handle/10024/127008>.