



Tieteellisen tutkimuksen uutiset

Terveisiä tutkimuspalveluista!

Tässä uutiskirjeessä...

- [Tärkeitä päivämääriä](#)
- [Meneillään olevien tutkimusten rekisteri](#)
- [Nosto tieteellisestä julkaisusta: Saunomisen terveyshyödyt](#)
- [Lisätietoa ja ohjeita löydät verkkosivuiltamme](#)
- [Nostot valmistuneista opinnäytetöistä:](#)
- [Yhteistyörakenteet hyvinvointialueilla: Lastensuojelun ja perhesosiaalityön näkökulma](#)
- [Sähköinen perehdytysohjelma esihenkilötyön tukena: hoitotyön esihenkilöiden kokemuksia perehdytyksestä](#)
- [Tieteellisen tutkimuksen ideapoksi on TiedePiste](#)
- [Hyvää talven odotusta!](#)



Mikäli sinulla on ideoita tai toiveita uutiskirjeen sisällöstä tai haluat tiedottaa meneillään olevasta tai päättyneestä tutkimuksesta tai väitöstilaisuudesta, laita sähköpostia osoitteeseen tieteellinentutkimus@hyvaks.fi!

Tärkeitä päivämääriä

- **Ke 6.11. klo 9-11 (Agora D121.1. sekä online) Suomen Akatemian Strategisen tutkimuksen neuvoston (STN) ohjelmahaun keskustelu- ja verkostoitumistilaisuus** ”Tutkimuksen kohteena olevien yhteiskunnallisten haasteiden monimutkaisuuden vuoksi on myös ensiarvoisen tärkeää, että tieteen tekijät tarttuvat teemoihin ennakkoluulottoman monitieteellisellä otteella” [Lue lisää hausta täältä](#). Aiehaku on avoinna tammikuun 2025 puoliväliin. [Tule mukaan keskustelemaan ja verkostoitumaan haun teemoista joko Agoralle \(ei tarvetta ilmoittautua\) tai ilmoittaudu mukaan etäosallistujaksi!](#)

TtM Tuula Saarikosken väitöstilaisuus 8.11.2024

- [Oppari-tori 19.11.2024 klo 12-15](#), Sairaala Nova
 - **Tieteellisen tutkimuksen aamukahvit 20.11.2024 kello 9.00-9.30**
Palvelupäällikkö Sointu Möller ja apulaisprofessori Johanna Kiili: Kanssatutkijuus ja tiedon tuottaminen vähän tutkituista sosiaalipalveluista - esimerkkinä perhetyö. [Linkki tilaisuuteen](#)
 - **Tullaan tutuksi tutkijoina 28.11.2024 klo 14.00-15.30** (mm. tieteellisen tutkimuksen TiedePisteen julkaisu). [Linkki tilaisuuteen](#)
 - **Tieteellisen tutkimuksen aamukahvit 10.12.2024 klo 9.00-9.30**
Pelastusjohtaja, pelastustoimen toimialajohtaja Ville Mensala: Pelastustoimen tutkimus- kehittämis- ja innovaatiotoiminta. [Linkki tilaisuuteen](#)
 - [VTR-rahoituksen hakukuulutus ja ohjeet julkaistaan 16.12.2024](#)
 - [Tiedonhaun ABC - kirjaston koulutustilaisuudet](#)
 - **Tutkimuspalvelut lomalla 23.12.2024-7.1.2025**, huomioi ajankohta esimerkiksi tutkimusvapaita suunniteltaessa
 - **Vuosi 2025**
 - **Tieteellisen tutkimuksen aamukahvit 14.1.2025 klo 9.00-9.20**
Professori Tarja Kvist, tutkija Katja Pursio ja yliopistolehtori Anu Nurmeksela UEF: Sairaanhoidajan itsejohtamistaidot -hanke
 - **Monitieteinen tiedepäivä 20.1.2025**, Sairaala Nova. Ohjelma valmistuu marraskuun aikana
- Haettavana oleva apurahat löytyvät [Tieteellisen tutkimuksen sivuilta](#)

Meneillään olevien tutkimusten rekisteri

Keski-Suomen hyvinvointialueella on käynnissä merkittävä määrä tieteellisiä tutkimuksia – peräti 175 kansallista ja kansainvälistä tutkimushanketta. Tutkimusaktiivisuus kertoo alueemme vahvasta panostuksesta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen laaja-alaisesti.

Erytystä on, että 169 näistä tutkimuksista on monikeskustutkimuksia, joita toteutamme yhteistyössä muiden tutkimusorganisaatioiden kanssa. Tämä

laajamittainen yhteistyö vahvistaa tutkimustemme vaikuttavuutta sekä paikallisesti että globaalisti. Yhteistyön ja tutkimusten ansiosta Keski-Suomen hyvinvointialue nousee esiin tieteen ja terveyden edelläkävijänä. Tavoitteenamme on tehdä kestävää kehitystä ja luoda parempaa huomista jokaiselle asukkaallemme.

Meneillään olevien tutkimusten rekisterin löydät [tutkimustoiminnan verkkosivuilta](#). Lue lisää -painikkeesta löydät koottuna tilastotietoa tutkimuksista.

[Lue lisää](#)

JULKAISUMME

Nosto tieteellisestä julkaisusta: Saunomisen terveyshyödyt

[Cardiovascular and Other Health Benefits of Sauna Bathing: A Review of the Evidence](#): Laukkanen J, Laukkanen T, Kunutsor S. Mayo Clin Proc 2018 Aug;93(8):1111-1121. doi: 10.1016/j.mayocp.2018.04.008

Saunominen, joka on ollut suomalaisten perinteinen rentoutumis- ja nautiskelukeino jo tuhansia vuosia, on kasvattanut suosiotaan myös muissa maissa. Nyt saunomisesta on löydetty yhä enemmän näyttöä monenlaisten terveyshyötyjen kannalta. Tutkimuskatsaus korostaa, että saunominen voi vähentää riskiä moniin sairauksiin, kuten korkeaan verenpaineeseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä neurokognitiivisiin sairauksiin. Saunomisella on havaittu olevan hyötyjä myös muihin sairauksiin, kuten keuhkosairauksiin, kuolleisuuteen sekä nivelkipuihin, päänsärkyyn ja flunssaan liittyen.

Saunomisen terveysvaikutusten uskotaan liittyvän sen vaikutuksiin verenkierto-, sydän- ja immuunijärjestelmän toiminnassa. Tutkimukset osoittavat, että säännöllinen saunominen voi parantaa sydän- ja verisuonitoimintaa muun muassa edistämällä verisuonten endoteeliperäistä laajenemista, vähentämällä valtimoiden jäykkyyttä, säätelemällä autonomisen hermoston toimintaa, vaikuttamalla positiivisesti veren lipidiprofileihin sekä alentamalla verenpainetta.

Tutkimuskatsaus kokoaa yhteen kattavasti MEDLINE- ja EMBASE-tietokannoista löytyvät epidemiologiset, kokeelliset ja interventiotutkimukset saunomisen vaikutuksista sydänterveyteen ja muihin sairauksiin. Se tarjoaa tiiviin yleiskatsauksen saunomisen terveyshyödyistä

ja sen biologisista vaikutusmekanismeista. Samalla tutkimuskatsauksessa nostetaan esiin vielä avoimia tutkimuskysymyksiä ja mahdollisuuksia kliinisessä käytännössä.

Saunominen ei ole pelkästään rentouttava tapa viettää aikaa, vaan se voi olla tärkeä osa terveyttä edistävää elämäntapaa. Nyt on hyvä hetki sukeltaa saunomisen tarjoamiin hyvinvointimahdollisuuksiin – suomalaisten perinteen äärelle, jonka terveyshyödyt voivat ulottua pitkälle!

Saunomisen terveyshyödyt: keskeiset löydökset

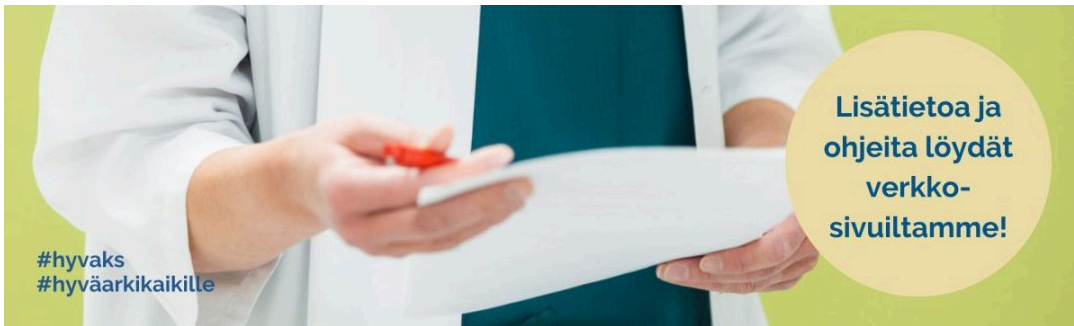
- **Perinteinen suomalainen sauna:** Saunominen on suomalainen perinne, jossa keho altistuu korkealle lämpötilalle (80°C–100°C) lyhyeksi ajaksi. Alun perin saunaa on käytetty nautinnon ja rentoutumisen lähteenä, mutta viimeaikaiset tutkimukset osoittavat sen olevan myös terveysvaikutteinen.
- **Saunomisen terveyshyödyt:** Saunominen voi vähentää riskiä moniin verisuonitauteihin, kuten korkeaan verenpaineeseen, sydän- ja verisuonitauteihin, aivohalvaukseen sekä neurokognitiivisiin sairauksiin. Se saattaa tuoda hyötyä muihin kuin verisuoniperäisiin sairauksiin, kuten keuhkosairauksiin ja tavallisen flunssan hoitoon. Saunominen voi helpottaa kipua esimerkiksi reumaattisissa sairauksissa ja päänsäryissä sekä edistää ihosairauksien hoitoa.
- **Fyysiset vaikutukset:** Tavallinen saunakokemus vastaa kehon fysiologisten reaktioiden osalta kohtalaista tai intensiivistä liikuntaa, kuten kävelyä. Saunominen saattaa parantaa sydän- ja verisuoniterveyttä esimerkiksi alentamalla verenpainetta, parantamalla endoteelitoimintaa ja vähentämällä oksidatiivista stressiä sekä tulehdusta. Lisäksi se voi vaikuttaa positiivisesti autonomisen hermoston toimintaan, lipidiprofiileihin ja valtimotautien ehkäisyyn.
- **Turvallinen aktiviteetti:** Saunominen on turvallista, ja sitä voidaan suositella jopa vakaan sydän- ja verisuonitautidiagnoosin omaaville henkilöille, kunhan sitä tehdään järkevästi ja kohtuudella.

Muut aiheeseen liittyvät tuoreet julkaisut:

[The multifaceted benefits of passive heat therapies for extending the healthspan: A comprehensive review with a focus on Finnish sauna - PubMed \(nih.gov\)](#)

[Does the Combination of Finnish Sauna Bathing and Other Lifestyle Factors Confer Additional Health Benefits? A Review of the Evidence - PubMed \(nih.gov\)](#)

Lisätietoja: professori Jari Laukkanen (jari.laukkanen@hyvaks.fi)



Nostot valmistuneista opinnäytetöistä:

Yhteistyörakenteet hyvinvointialueilla: Lastensuojelun ja perhesosiaalityön näkökulma

Uuden opinnäytetyötutkimuksen mukaan yhteistyön merkitys lastensuojelussa ja lapsiperhepalveluissa on keskeinen, mutta rakenteiden ja käytäntöjen kehittäminen on monilla hyvinvointialueilla vielä kesken. Siirtyminen hyvinvointialueille on tuonut mukanaan muutoksia, kuten yhteistyöverkostojen laajentumisen yksittäisten kuntien ulkopuolelle. Toimintakentän laajeneminen edellyttää uuden tiedon haltuun ottamista ja yhteistyötahojen toiminnan jäsentämistä.

Tutkimuksen mukaan lastensuojelun ja perhesosiaalityön yhteistyörakenteet näyttävät hajanaisina, vaikka yhteistyö on tiivistynyt keskeisten

toimijoiden kanssa. Monilla hyvinvointialueilla on ylisektorisia johtamisrakenteita, jotka mahdollistavat eri sektoreiden yhteensovittavaa johtamista. Kuitenkin sosiaalityöntekijöiden kyselytutkimuksessa ilmeni, että lastensuojelua tukevia verkostoja ei hyödynnetä riittävästi.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että palveluintegraatio lastensuojelussa ei nykyisellään toteudu, ja palvelut näyttävät siiloutuneina. Tämä on haaste, sillä asiakkaille tarjottavat palvelut ovat usein päällekkäisiä, mikä edellyttää sujuvaa tiedonkulkua eri toimijoiden välillä. Eriytyneet palvelut ja tiukat rajat vaikeuttavat asiakkaiden palveluketjuja ja yhteistyön rakentamista.

Yhteistyötä ja sen rakenteita kehitetään parhaillaan monilla hyvinvointialueilla. Kehittämistyöhön on vahva tahtotila.

Tutkimuksessa korostetaan, että yhteistyön tulee olla suunnitelmallista ja koordinoitua, jotta se tukee asiakastyötä. Hyvin koordinoitu yhteistyö voi parantaa asiakaskokemusta ja ehkäistä päällekkäistä työtä. Kehittämistyön tulisivat keskittyä siihen, miten verkostotyö ja yhteistyö voivat parhaiten palvella asiakkaiden tarpeita ja ammattilaisten työtä. Jatkuva kehittäminen on tarpeen, jotta hyvinvointialueilla saavutetaan saumaton palveluekosysteemi, joka vastaa perheiden moninaisiin tarpeisiin.

[Lue lisää](#)

Lisätietoja tutkimuksesta ja sen tuloksista voi tiedustella:
niina.weckroth@tuni.fi

Sähköinen perehdytysohjelma esihenkilötyön tukena: hoitotyön esihenkilöiden kokemuksia perehdytyksestä

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Tulosten mukaan esihenkilöt kokivat perehdytyksen tärkeänä. Sähköinen perehdytysohjelma tukee perehdytyksen onnistumista ja selkeyttää perehdytysprosessia. Organisaation tukea toivottiin perehdytyksen onnistumiselle. Perehdytysvastuu tulee jakaa selkeästi organisaation ja työyksiköiden välillä niin, että organisaatio vastaa yleisperehdytyksestä ja työyksiköt oman erikoisalansa perehdytyksestä.

Hoitoalan työvoimapula näkyy työyksiköissä, joissa on jatkuva tarve perehdytyksille. Onnistuneen perehdytyksen nähtiin lisäävän organisaatio ja työyksiköiden veto- ja pitovoimaa. Johtopäätöksenä voidaan todeta sähköisen perehdytyksen tukevan ja selkeyttävän perehdytysprosessia.

Lisätietoja tutkimuksesta ja sen tuloksista voi tiedustella:
sanna.strandman@hyvaks.fi

ESITTELYSSÄ



Tieteellisen tutkimuksen ideapoksi on

TiedePiste

Tule mukaan yhteiselle TiedePiste-verkostoitumisalustalle!

Oletko tutkija, joka haluaa jakaa ideoita, löytää uusia yhteistyökumppaneita ja vahvistaa oman tutkimuksesi vaikutusta? Yhteinen TiedePiste-verkostoitumisalusta Jyväskylän yliopiston kanssa tarjoaa sinulle mahdollisuuden tehdä juuri tämän - ja vielä enemmän!

TiedePiste on suunniteltu erityisesti tutkijoille, jotka haluavat tehdä yhteistyötä yli tieteenalojen rajojen ja saada uusia näkökulmia sekä syvällisiä oivalluksia. Kuvittele, että voisit tavoittaa kollegoja eri tiedekunnista ja laitoksista, saada palautetta ideoistasi ja löytää yhteisiä tutkimusmahdollisuuksia. Yhteinen verkostoitumisalusta auttaa sinua luomaan merkityksellisiä yhteyksiä ja löytämään innovatiivisia ratkaisuja tutkimuskysymyksiisi.

Miksi osallistua?

- **Inspiroivia kohtaamisia:** Pääset jakamaan ideoita ja kuulemaan, miten eri alojen tutkijat lähestyvät samanlaisia haasteita.
- **Uusia yhteistyömahdollisuuksia:** Alusta yhdistää sinut ihmisiin, joiden kanssa voit rakentaa yhteisiä tutkimusprojekteja tai jakaa resursseja sekä toteuttaa yhteisiä rahoitushakuja
- **Tutkimuksesi näkyvyyttä:** Laajemman verkoston avulla saat tutkimuksesi laajemmin esille
- **Rikastava yhteisö:** Osallistu keskusteluihin, jotka syventävät omaa ajatteluasi ja antavat uusia työkaluja tutkimukseesi.

Liity TiedePiste-alustalle ja avaa ovi uusille mahdollisuuksille! Tässä alustassa sinun ideasi kohtaavat ja kasvavat, inspiroivassa ja kannustavassa

yhteisössä. Oletko valmis ottamaan seuraavan askeleen tutkimusurallasi?
Tule mukaan!

**TiedePiste esitellään seuraavassa Tullaan tutuiksi tutkijoina
tilaisuudessa 28.11.2024 klo 14.00-15.30**

**Lisätietoja ja ilmoittautuminen TiedePiste-verkostoitumisalustalle:
tieteellinentutkimus@hyvaks.fi**

Hyvää talven odotusta!

Seuraavat Tieteellisen tutkimuksen
uutiset lähetetään tammikuussa
2025.



Ystävällisin terveisin

Tutkimuspalvelun tiimi

Seuraa somessa!

Sosiaalisen median kanavissa kerromme Keski-Suomen hyvinvointialueen
ajankohtaisista asioista ja viestimme palveluistamme sekä hyvän arjen osa-
alueista.



Osoitelähde: Uutiskirjeen tilaajat