



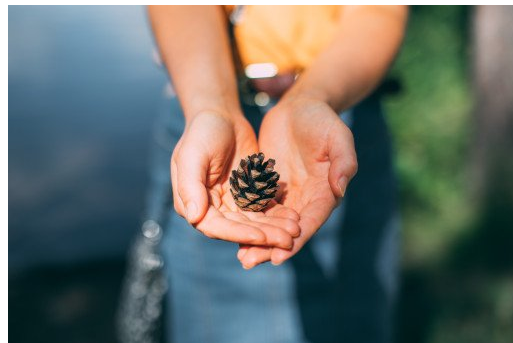
KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Tieteellisen tutkimuksen uutiset

Terveisiä tutkimuspalvelui- sta!

Tässä uutiskirjeessä...

- [Tärkeitä päivämääriä tai muuta huomioitavaa](#)
- [Tutkimuksesta innostuneet huomio!](#)
- [Tutkimuslupien voimassaoloaika](#)
- [YTA-alueella tarjolla kirjoituslinikka](#)
- [Tutkimus: Tupakoinnin, runsaan alkoholin ja vähäisen liikunnan vaikutukset näkyvät jo 36-vuotiaana](#)
- [Päivittäinen pieni annos aspiriinia ehkäisee paksusuolisyöpää Lynchin oireyhtymää sairastavilla](#)
- [Lisätietoa ja ohjeita löydät verkkosivuiltamme](#)
- [Keski-Suomen hyvinvointialueella opinnäytetöiden tekeminen on ollut vilkasta](#)
- [TKKI-päällikkö siirtyy toisen työnantajan palvelukseen](#)
- [Hyvää syksyä!](#)



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 tai muuta huomioitavaa

- Säätiöiden apurahoja haettavana
- **Tutkimustoiminnan aamukahvit käynnistyvät syyskuussa**, aiheena tuolloin MOVE-AF-tutkimus (eteisvärinä ja ylipaino) ylilääkäri Merja Perhonen ja professori Jari Laukkanen. Tarkka päivämäärä ilmoitetaan intran tapahtumissa.
- Syksyllä kuulemme myös mielenkiintoisen luennon älykellojen käytöstä rytmihäiriöiden toteamisessa, siitä meille kertoo erikoistuva lääkäri Olli Rantala ja professori Jari Laukkanen.

Tutkimuksesta innostuneet huomio!

Tiesitkö, että Hyvaksin tutkimuspalveluilla on verkkosivut, jotka kokoavat yhteen kaiken olennaisen tutkimuksen tekemisestä hyvinvointialueellamme?



Tutkimuspalvelujen sivut tarjoavat selkeät ohjeet tutkimusluvista, aineistopyynnöistä, tutkimusaineistojen käytöstä, rahoitusmahdollisuuksista ja paljon muusta. Sivuilta löydät myös tukipalvelut, lomakkeet ja vinkit tutkimusyhteistyöhön – kaikki helposti yhdessä paikassa!

Syyskuussa pilotoimme uutta sähköistä tutkimuslupahakemusta, jos olet hakemassa uutta tutkimuslupaa ja haluat kuulua pilottiryhmään, laita meille viestiä.

Olitpa sitten kokenut tutkija, vasta ideaa hautova klinikko tai tutkimuksesta kiinnostunut työntekijä, **sivustolta löytyy varmasti sinulle hyödyllistä tietoa.**

Käy tutustumassa ja inspiroidu – tutkimus kuuluu meille kaikille! Vinkkaa myös kollegalle!

Huomioitavaa



Tutkimuslupien voimassaoloaika

Hyvä tutkija, muistathan että tutkimuslupa ei ole ikuinen ja joskus sitä on syytä päivittää tai ilmoittaa tutkimus päättyneeksi. Kurkkaa oman tutkimuslupasi

voimassaoloaika meneillään olevien tutkimusten luettelosta!

Hae tutkimusluvalle jatkoa tai ilmoita sen päättymisestä

tieteellinentutkimus@hyvaks.fi

Luettelo meneillään olevista tutkimuksista

Koulutusta tarjolla

YTA-alueella tarjolla kirjoitusklinikka

Hoitotieteen sekä sosiaali- ja terveysjohtamisen tutkimuskeskus järjestää yhdessä Itäisen yhteistyöalueen (YTA) hoitotyön tutkimuksen ohjausryhmän kanssa kirjoitusklinikkatoimintaa vuoden 2025 aikana.

Kirjoitusklinikan tarkoituksena on kannustaa ja tukea koko YTA-alueen hoitotyössä, sosiaalipalveluissa ja erilaisissa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tehtävissä toimivia ammattilaisia kirjoittamaan julkaisu oman työyksikön tutkimuksen, kehittämistyön, projektin tai valmistuneen opinnäytetyön tuloksista. Eri tieteenalojen edustajat ovat tervetulleita kirjoitusklinikalle.

Klinikassa voit harjoitella kirjoittamista ammattilehtiin, tieteellisiin julkaisuihin tai vaikkapa blogikirjoituksiin. Kirjoittamistyötä ohjaavat ja tukevat Itä-Suomen ja YTA-alueen tutkijat ja asiantuntijat. Kirjoitusklinikka kokoontuu neljä kertaa Teamsin välityksellä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kerrotaan toimintakäytännöistä ja esitellään kirjoitusklinikan

toimintaympäristönä toimiva Howspace-alusta. Alustalta löytyy yleinen ohjeistus sekä kunkin tapaamiskerran materiaalit ja ohjeistukset.

I. tapaaminen 8.4.2025 klo 14–16, teemana kirjoittamisen prosessi

II. tapaaminen 28.5.2025 klo 14–16, teemana hyvä tieteellinen käytäntö ja etiikka

III. tapaaminen 10.9.2025 klo 14–16, teemana toimituksellinen prosessi ja vertaisarviointi

IV. tapaaminen 11.11.2025 klo 14–16, teemana konferenssi- ja posteriesitykset

Jokaisessa tapaamisessa on noin tunnin mittainen alustus kirjoittamiseen liittyvästä aiheesta. Sen lisäksi kirjoitustyötä edistetään mentoriryhmissä, jotka kokoontuvat alustuksen jälkeen. Tapaamisten tarkoituksena on kannustaa ja tukea kirjoittajia jatkamaan kirjoitustyössään.

Voit osallistua tapaamisiin, vaikka sinulla ei vielä olisikaan omaa kirjoitusaihetta.

Tervetuloa!

Ilmoittaudu kirjoitusklinikalle: [Tästä](#)

Ilmoittautuminen on auki koko vuoden, voit tulla mukaan missä vaiheessa tahansa.

Lisätietoja: Virpi Jylhä, tutkimuksen erityisasiantuntija, Pohjois-Savon hyvinvointialue – Hoitotieteen sekä sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, virpi.jylha@pshyvinvointialue.fi

JULKAISUISTA POIMITTUJA



Tutkimus: Tupakoinnin, runsaan alkoholin ja vähäisen liikunnan vaikutukset näkyvät jo 36-vuotiaana

Uusi, pitkittäistutkimukseen perustuva Annals of Medicine -artikkeli osoittaa, että tupakointi, runsas alkoholin käyttö ja vähäinen liikunta alkavat heikentää sekä fyysistä että henkistä terveyttä jo 36-vuotiaana. Jyväskylässä vuonna 1959 syntyneitä seurattiin 27-vuotiaasta 61-vuotiaaksi, ja jo kolmikymppisenä riskikäyttäytyminen lisäsi merkittävästi masennusoireita, metabolista riskiä ja huononsi elämänlaatua.

Erityisesti pitkäkestoisena esiintyvät haitalliset tavat (eli useampi samanaikainen riskitekijä) liitettiin entistä selkeämmin heikentyneeseen hyvinvointiin. Tupakointi korreloi erityisesti psyykkiseen terveyteen, inaktiivisuus fyysiseen hyvinvointiin ja runsas alkoholinkäyttö molempiin .

Tutkimuksen johtopäätös on selvä: riskitottumuksiin on puututtava ajoissa

Yhteenvedona: artikkeli korostaa, että arkiset valinnat – tupakka, liika juominen ja liikkumattomuus – eivät ole ongelma vain myöhemmällä iällä, vaan niillä on todennäköisesti konkreettisia vaikutuksia jo keski-ikäisillä. Ajoissa tehty muutos kannattaa aina!

[Annals of Medicine 2025, Vol. 57, no. 1, 2479233](#) Cumulative associations between health behaviours, mental well-being, and health over 30 years
Tiia Kekäläinen, Johanna Ahola , Emmi Reinilä , Tiina Savikangas , **Marja-Liisa Kinnunen**, Tuuli Pitkänen ja Katja Kokko

Päivittäinen pieni annos aspiriinia ehkäisee paksusuolisyöpää Lynchin oireyhtymää sairastavilla



Lue lisää

Keski-Suomen hyvinvointialueella opinnäytetöiden tekeminen on ollut vilkasta



Keski-Suomen hyvinvointialueella tehdään vuosittain suuri määrä opinnäytetöitä eri koulutusasteilta. Ne ovat tärkeä osa tiedolla johtamista, toiminnan kehittämistä ja tulevaisuuden osaamisen rakentamista. Arvostamme jokaista opinnäytetyötä – ne tarjoavat uusia näkökulmia, vahvistavat yhteistyötä oppilaitosten kanssa ja tukevat alueemme asiakaslähtöistä ja vaikuttavaa palvelutuotantoa. Tässä poimintoja:

Päivi Usvametsä, Sairaanhoitaja, Keuruun mielenterveys- ja päihdepalvelut, Terveyskeskus: [Aikuisten ADHD-ryhmään osallistuneiden kokemuksia ryhmässä toteutetusta psykoedukaatiosta](#)

Mitja Mutttilainen : [Huumori ja hoitoon sitoutuminen: Hoitoon sitoutumisen edistäminen huumorilla](#)

Tinja Hännikäinen, Palomestari, Läntinen toiminta-alue, Keski-Suomen hyvinvointialue: [Asiakaspalveluprosessin kehittäminen Keski-Suomen pelastuslaitoksella](#)

Nina Murtosaari: ["Kertakin voi olla merkityksellinen" Yksilötyönohjaus työkyvyn tukena](#)

Elina Seppäkoski, apulaisosastonhoitaja, naistentaudit ja synnytykset: [Teknologian rooli synnytyksen hoidossa kätilöiden kokemana](#)

Jenni Mäki: [Kansainvälisten hoitajien perehdyttäminen: Esihenkilöiden kokemukset ja tuen tarpeet](#)

Reea-Maria Karla: [Psykologisen turvallisuuden johtaminen lastensuojelun avohuollossa](#)

Niina Kulmala: [Suun terveydenhuollon digitaalisten palveluiden kehittäminen senioreille](#)

TKKI-päällikkö siirtyy toisen työnantajan palvelukseen

TKKI-päällikkö Toni Ruuhonen siirtyy toisen työnantajan palvelukseen 11.8.2025. Toistaiseksi henkilöstöhallintoon liittyviä asioita hoitaa hankepäällikkö Emilia Nygren (sairauslomat, lomat, työajanseuranta). Muut tutkimukseen liittyvät asiat hoituvat entiseen tapaan tutkimusyksikön kautta.

Hyvää syksyä!

Seuraavat Tieteellisen tutkimuksen uutiset lähetetään syys-lokakuussa.

Mikäli sinulle tulee mieleen aihe, joka olisi hyvä uutiskirjeessämme nostaa esille, ota yhteyttä tieteellinentutkimus@hyvaks.fi

Ystävällisin terveisin

Tutkimustiimi



Seuraa somessa!

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



Osoitelähde: Uutiskirjeen tilaajat