

## LOPPURAPORTTI YTHS:N YHTEISÖLLISEN TERVEYDEN EDISTÄMISRAHAHANKKEESTA N:O 0531

### **KSYLITOLI OSAKSI OPISKELIJA-ATERIAA**

#### HANKKEEN TARKOITUS

Tarkoituksena oli luoda opiskelijoille hyvä tapa käyttää ksylitolia aina aterioiden päätteeksi ja kertoa, mihin ksylitolin hyvät vaikutukset perustuvat. Opiskelijoiden ksylitolin käyttötapoja on tutkittu aikaisemminkin ja todettu, että vain n. viidennes käyttää ksylitolia säännöllisesti ja useamman kerran päivässä.

#### TOTEUTUS

Ksylitoli osaksi opiskelija-ateriaa kampanja toteutettiin kuudessa suomenkielisessä ja kahdessa ruotsinkielisessä opiskelijaruokalassa opiskelijoiden hyvinvointiviikon aikana jakamalla opiskelijoille ruoka-annoksen maksun yhteydessä annospakkaus joko ksylitolipurukumia tai ksylitolipastillia ja ksylitolikysely. Jaossa oli myös ksylitolin vaikutuksista ja hyödyistä kertova esite ja seinillä juliste, jotka tehtiin yhteistyössä Terttu Vanosen kanssa. Purukumit ja pastillit saatiin Leafiltä.

Opiskelijaruokalat ja jaetun materiaalin määrät:

	<u>ksylitolimäärä</u>	<u>esitteitä</u>	<u>kyselyitä</u>	
Tottisalmi	2000 past.	1200	1200	
Assarin Ullakko	3600 past.	1900	1800	
Macchiavelli	2800 puruk.	1500	2400	
Cafe Brygge	900 puruk.	400	800	
Mikro	600 puruk.	300	600	
KY Monttu	2400 puruk	1200	2400	
Kåren	900 puruk.	300	400	
Gadolinia	1200 puruk.	1000	1200	

#### KSYLITOLIKYSELY

- malli liitteenä

- palautetut vastaukset:	Tottisalmi	677	kpl	
	Assarin Ullakko	52	kpl	
	Macchiavelli	133	kpl	
	Cafe Brygge	78	kpl	
	Mikro	35	kpl	
	KY Monttu	76	kpl	
	Kåren	206	kpl	
	Gadolinia	164	kpl	yht.1421kpl

- kyselyn vastaukset tullaan käymään läpi ja niistä tehdään raportti v.-06 aikana.

## ARVIOINTI

Hanke toteutui, kuten suunniteltiin. Aluksi tuntui, ettei jaettava ksylitoli riitä kuin n. kolmeksi päiväksi, mutta useimmissa ruokaloissa se riitti lähes koko viikoksi. Jaettavan materiaalin määrät perustuivat ruokaloiden emänniltä saatuihin tietoihin päivittäisestä kävijämäärästä. Tässä asiassa tuli yliarviointia eli esitteitä ja kyselyjä palautui runsaasti. On myös mahdotonta arvioida, kuinka monta opiskelijaa kampanja kaiken kaikkiaan tavoitti, mutta ksylitolia ainakin jaettiin lähes 15 000 annospakkausta.

Ruokalojen emäntien suhtautuminen kampanjaan oli innostunutta ja avuliasta ja jälkeensä on saatu heiltä ja opiskelijoilta positiivista palautetta hankkeen toteutumisesta. Kampanjan jälkeen on ainakin Tottisalmissa otettu ksylitolipurukumi myyntiin kassan viereen.

Palautuneita ksylitoliesitteitä on tarkoitus käyttää yksilöllisessä valistustyössä, valistusmateriaalitelineissä, tulevissa opiskelijatapahtumissa ja aulanäyttelyissä. Ne ovat myös kaikkien YTHS:n asemien käytössä samoin kuin kampanjajulisteetkin. Kampanja on mahdollista toteuttaa ehkä toistuvanakin tapahtumana ja pyrkiä saamaan ksylitoli pysyvästi osaksi opiskelija-ateriaa.

## TALOUDELLINEN TOTEUTUMA

Esitteiden ja julisteiden painatus

- suomenkielisiä esitteitä 7000kpl ja julisteita 8kpl  
- ruotsinkielisiä esitteitä 1500kpl ja julisteita 2kpl

yht.1000 e

Materiaalin ruotsinnokset

- Aino Waller

82,96e

Suunnittelutyöhön ja toteutukseen käytetty terveyden edistämiseen tarkoitettua työaika: Susanna, Mia ja Terttu

Liitteet: ksylitolikysely, kirje ruokalojen emännille

20.11.2005

Hankkeen vastuuhenkilöt:

Susanna Vuorio-Mäkinen

hammaslääkäri

YTHS

Kirkkotie 13

20540 Turku

02-2747278

[susanna.vuorio-makinen@yths.fi](mailto:susanna.vuorio-makinen@yths.fi)

Mia Irmola

suuhygienisti

YTHS

Kirkkotie 13

20540 Turku

02-2747274

[mia.irmola@yths.fi](mailto:mia.irmola@yths.fi)

## KSYLITOLIKYSELY

1. Käytän ksylitolia
  - a. en lainkaan
  - b. satunnaisesti
  - c. säännöllisesti 1-2xpv
  - d. säännöllisesti enemmän kuin 2xpv
  
2. Käytän mieluummin
  - a. purkkaa
  - b. pastillia
  - c. ei väliä kumpaa
  
3. Tunnen ksylitolin edut
  - a. en lainkaan
  - b. osittain
  - c. kyllä
  - d. sain esitteestä lisää tietoa
  
4. Olisitko valmis maksamaan ksylitolista ja mitä, jos se kuuluisi opiskelija-ateriaan
  - a. en mitään
  - b. kyllä
  - c. paljonko

## KSYLITOLI OSAKSI OPISKELIJA-ATERIAA

Hyvä opiskelijaruokalan emäntä

Ksylitolin käyttö ruokailun päätteeksi on erittäin suositeltava tapa hoitaa hampaita ja suun terveyttä. Se ei kuitenkaan tunnu tehtyjen terveystutkimusten mukaan olevan kovin yleistä ja siksi olemme järjestämässä viikon kampanjaa asiasta.

Ksylitoli osaksi opiskelija-ateriaa –kampanja on yksi YTHS:n yhteisöllisen terveyden edistämisen hankkeista ja se toteutettaisiin viikolla 41,jolloin on opiskelijoiden hyvinvointiviikko.

Ruokaloissa annettaisiin kassalla ksylitoliannos (purkka tai pastilli) mukaan tarjottimelle ja jaossa olisi myös esitteitä ksylitolin vaikutuksista ja pieni kysely ksylitolin käytöstä. Ilmoitustauluilla olisi myös infoa asiasta.

Toivomme teiltä myönteistä suhtautumista asian. Mikäli teillä herää kysymyksiä tai ette toivo kampanjaa toteutettavan ruokalassanne, ottakaa yhteyttä meihin alaoleviin yhteystietoihin. Toivoisimme myös arviotanne, kuinka paljon opiskelijoita käy päivittäin ruokalassanne.

Tulemme toimittamaan jaettavan materiaalin edellisellä viikolla to tai pe ja olemaan yhteydessä myös kyseisellä viikolla.

Hyvää yhteistyötä toivoen

Susanna Vuorio-Mäkinen  
hammaslääkäri  
YTHS  
susanna.vuorio-makinen@yths.fi  
02-2747278

Mia Irmola  
suuhygienisti  
YTHS  
[mia.irmola@yths.fi](mailto:mia.irmola@yths.fi)  
02-2747274