



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ALLI MÄNTYLÄ & JUULIA SAMMATTI

Aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeet hoitotyön opiskelijoille

HOITOTYÖN KOULUTUSOHJELMA
2020

Tekijät Mäntylä, Alli Sammatti, Juulia	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 15.05.2020
	Sivumäärä 48	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi Aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeet hoitotyön opiskelijoille		
Tutkinto-ohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Tiivistelmä <p>Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tuotos tehtiin Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden käyttöön. Opinnäytetyön tuotosta testattiin Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön simulaatio- opetuksessa. Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeet hoitotyön opiskelijoille ohjelehtisen muodossa.</p> <p>Tavoitteena oli, että hoitotyön opiskelijat käyttävät ohjelehtistä tukimateriaalina väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatitunneilla ja että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua sekä motivoi terveellisiin valintoihin.</p> <p>Opinnäytetyön tuotos eli ohjelehtinen toteutettiin sekä sähköisenä, että paperisena versiona. Ohjelehtisestä tehtiin A4- kokoinen kaksipuolinen kuvilla varustettu tuotos. Ohjelehtisessä avattiin ravitsemuksen pääpiirteitä, esimerkiksi lautasmallia ja ateriarytmiä. Liikunnan osiossa kerrottiin miten liikunnalla voi ehkäistä sairauksien syntyä, kuinka paljon aikuisen tulisi liikkua viikossa ja mitä eri tapoja voi hyödyntää.</p> <p>Ohjelehtisen onnistumista arvioitiin palautetta antaneen opiskelijaryhmän, tilaajan yhteys henkilön ja ohjaajan palautteilla. Palautekyselyyn vastanneet opiskelijat antoivat positiivista ja kehittävästä palautetta. Ohjelehtinen koettiin selkeäksi ja tiiviiksi niin kyselyyn vastanneiden, ohjaajan kuin tilaajankin palautteessa.</p> <p>Ohjelehtisestä pyydettiin palautetta anonymisti 16 hoitotyön opiskelijalta. Palaute ohjelehtisestä oli positiivista ja rakentavaa. Vastaajat olivat sitä mieltä, että ohjelehtinen oli selkeä, helposti ymmärrettävä, yksinkertainen, tiivis sekä kattava. Palautteesta voidaan päätellä, että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua ja motivoi terveellisiin valintoihin.</p>		
Asiasanat: Aikuinen, terveyden edistäminen, aikuisen terveellinen ravitsemus, aikuisen liikuntasuositukset, ohjelehtinen, motivoiva potilashaastattelu, simulaatio hoitotyössä		

Authors Mäntylä, Alli Sammatti, Juulia	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 15.05.2020
	Number of pages 48	Language of publication: Finnish
Title of publication Adult Nutrition and Exercise Instructions for Nursing Students		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
<p>Abstract</p> <p>The output of this project thesis was made at Satakunta University of Applied Sciences for Nursing students. The output of the thesis was part of the nursing simulation teaching at Satakunta University of Applied Sciences. The purpose of the thesis was to make adult nutrition- and physical activity guidelines for nursing students.</p> <p>The goal was that nursing students use the guide as a supporting material for health of population, promotion of functional capacity and wellbeing simulation lessons of the course promotion and also support motivating patient interview and motivate the patient make more healthier choices.</p> <p>The output of the thesis was implemented both in electronic form and paper versions. The leaflet was made into an A4 size double-sided output with images. The output of the thesis opened the main features of nutrition, for example, the plate model and the meal rhythm. Exercise section told how exercises can prevent diseases, how much an adult should move in a week and what different ways you can take advantage of.</p> <p>The success of the leaflet was assessed by the student group, from the subscriber's contact and instructor that gave feedback for us. Students responding to the feedback questionnaire gave positive and developmental feedback. Everybody's opinion was that the leaflets were perceived as clear and concise.</p> <p>Feedback on the instruction sheet was requested anonymously from 16 nursing students. The feedback on the leaflet was positive and constructive. Respondents felt that the leaflet was positive, clear, easy to understand, simple, concise, and comprehensive. From the feedback, it can be concluded that, the leaflet supports motivating patient interview and motivate the patient make more healthier choices.</p>		
Key words: adult, health promotion, healthy nutrition of an adult, adult physical activity recommendations, leaflet, motivating patient interview, simulation in nursing.		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT	6
2.1 Yhteistyötaho ja kohderyhmä	6
2.2 Kirjallisuushaku.....	7
2.3 Opinnäytetyöhön liittyvät lait ja suositukset.....	9
2.3.1 Terveystieteiden lait.....	9
2.3.2 Liikuntalaki	9
2.3.3 Ravitsemus- ja ruokasuositukset sekä ravitsemuspolitiikka	10
3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	12
3.1 Keskeiset käsitteet	12
3.1.1 Aikuinen.....	12
3.1.2 Terveystieteiden edistäminen	13
3.1.3 Aikuisen terveellinen ravitsemus	14
3.1.4 Kasvisruokavalio	17
3.1.5 Aikuisen liikuntasuositukset	19
3.1.6 Ohjelehtinen	21
3.1.7 Motivoiva potilashaastattelu	22
3.1.8 Simulaatio hoitotyössä.....	24
3.2 Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin ja projekteihin	24
4 TARKOITUS JA TAVOITE.....	26
5 PROJEKTIN SUUNNITELMA	27
5.1 Projektin vaiheistus, aikataulu	27
5.2 Resurssit ja riskit	28
5.3 Projektin arviointisuunnitelma	30
6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN	33
6.1 Projektin toteutus.....	33
6.2 Projektin tuotos	33
7 PROJEKTIN ARVIOINTI.....	34
7.1 Kohderyhmän palaute.....	34
7.2 Tilaajan ja ohjaajan palaute.....	37
7.3 Eettisyys.....	38
7.4 Pohdinta	40

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Ravitsemuksella ja liikunnalla on tärkeä merkitys terveyden edistämässä sekä lukuisien sairauksien synnyssä. On olemassa sanonta, että liikunta on osa ravitsemusta ja ravitsemus on osa liikuntaa. Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä. Se voi olla täsmäase, jolla ehkäistään tai hoidetaan tiettyä oiretta tai sairautta, mutta ennen kaikkea se on yleislääke, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin. (Hyviksen www-sivut 2019.)

Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opettaja on tilannut tässä opinnäytetyössä tehtäväksi aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeet tukimateriaaliksi väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatiotunnille. Opinnäytetyön yhteyshenkilönä toimii hoitotyön opetushoitaja.

Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä aikuisille ohjelehtinen, jossa kerrotaan terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Ohjelehtistä käytetään hoitotyön opiskelijoiden ohjauksessa väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatiotunnilla. Tavoitteena on, että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua ja motivoi terveellisiin valintoihin. Ohjelehtistä voidaan käyttää muissakin paikoissa hyödyksi, kuin hoitotyön opiskelijoilla. Henkilökohtaisina tavoitteina opinnäytetyötä tehdessä on tehdä hyvä ohjelehtinen, saada tietoa aiheesta omaan hoitotyöhön sekä toteuttaa projekti.

Projektiluontoisen opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat aikuinen, terveyden edistäminen, aikuisen terveellinen ravitsemus, aikuisen liikuntasuositukset, ohjelehtinen, motivoiva potilashaastattelu ja simulaatio hoitotyössä.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA LÄHTÖKOHDAT

2.1 Yhteistyötaho ja kohderyhmä

Yhteistyötahona opinnäytetyössä on Satakunnan ammattikorkeakoulu. Se on Satakunnan alueella toimiva ammattikorkeakoulu. Kampukset ovat Porissa, Raumalla, Huittisissa ja Kankaanpäässä. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on noin 6000 opiskelijaa sekä 400 työntekijää. Korkeakoulu on monialainen ja kansainvälisesti suuntautunut. Satakunnan ammattikorkeakoulussa voi suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon yli 20 koulutusohjelmasta. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020a.)

Kohderymänä ovat hoitotyön opiskelijat (sairaanhoitaja AMK, 210 opintopistettä). Koulutukseen kuuluu hoitotyön eettistä osaamista, ammatillista toimintaa, näyttöön perustuvaa hoitotyötä, terveyden edistämistä, viestintää, vuorovaikutusta, moniammatillista yhteistyötä, hoitotyön kehittämistä ja yhteiskunnallista osaamista. Opintojen tavoitteena on, että valmistuttuaan sairaanhoitaja kykenee eettisesti korkeatasoiseen hoitotyöhön, itsenäiseen työskentelyyn ja moniammatilliseen yhteistyöhön sekä jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen ja kehittämiseen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020b.)

2.2 Kirjallisuushaku

”Kirjallisuuskatsausta laatiessa täytyy olla kriittinen ja tekijän tulee osata rajata hakua esimerkiksi siten, että tutkimuksessa käytetään mahdollisimman tuoretta tietoa, jolloin yli 10 vuotta vanhan lähteet voivat sisältää jo vanhaa tietoa.” (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 93.)

Opinnäytetyössä hakuja on tehty seuraavilla sanoilla: ravitseminen, liikunta ja aikuinen. Hakuja tehtiin Samk Finnasta, Medicistä ja Theseuksesta. Haut on kuvattu tarkemmin taulukoissa 1 ja 2. Sisäänottokriteereinä olivat vuodesta 2015 eteenpäin tehdyt tuotokset. Poissulkukriteereinä olivat lapset, lapsiperheet, kehitysvammaiset, vanhukset, syömishäiriöt, sairaudet, koulu, nuoret, ylipainoiset ja lihavuus.

Taulukko 1. Hakutulokset tietokannoista.

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	Ravitseminen, liikunta, aikuinen Rajaukset: 2015-2020	10	2
Medic	Ravitseminen, liikunta, aikuinen Rajaukset: 2015-2020	38	0
Theseus	Ravitseminen, liikunta, aikuinen Rajaukset: 2015-2020	93	4

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen mukaan valitut tutkimukset

Tekijä(t),vuosi, maa.	Tutkimuksen/ projektin tarkoi- tus	Kohderyhmä	Käytetyt mittarit/ aineiston keruu	Keskeiset tulok- set
1.Asplund ja Sep- pänen,2019, Suomi. Tämä löy- tyy Samk Fin- nasta ja Theseuk- sesta.	Saada ihmiset ajattelemaan omia liikunta-, uni- ja ravitse- mustottumuksi- aan sekä niiden vaikutusta heidän opiskeluunsa ja työhönsä.	Satakunnan am- mattikorkeakou- lun oppilaat sekä koulun henkilö- kunta.	Kyselylomake, aineisto analy- soitu Excelin avulla.	Tulosten mukaan liikunnan määrä vastanneista ei ollut riittävää. Suurin osa vas- tanneista nukkui 7-9 tuntia arkena sekä viikonlop- puna ja suurin osa vastanneista söi neljä- viisi kertaa vuorokau- dessa.
2. Jylhä ja Niemi, 2017,Suomi. Tämä löytyy Samk Finnasta ja Theseuksesta.	Tehdä ohjelehti- nen liikunnasta ja ravitsemuksesta vuorotyötä teke- välle hoitohenki- löstölle.	Vuorotyötä te- kevä hoitohenki- löstö.	Ryhmähaastat- telu. Sisältö ana- lysoitiin sisäl- lönanalyysillä.	Kokemukset oli- vat hyviä. Selkeä ohjelehtinen, joka on helppolu- kuinen ja ymmär- rettävä, sitä on helpompi käyttää arjessa.
3.Väänänen, 2016,Suomi. Tämä löytyy Theseuksesta.	Tehdä opaslehti Joensuun kau- pungin opiskelu- terveydenhuollon käyttöön yksilöl- lisen ruokavalio- ohjauksen tueksi ja opiskelijoille mukaan jaetta- vaksi.	Joensuun korkea- kouluopiskelijat.	Ryhmähaastat- telu. Sisältö ana- lysoitiin sisäl- lönanalyysillä.	Kokemukset oli- vat hyviä. Opinnäytetyössä on kirjoitettu teo- riatietaoa, ja sen jälkeen tiedon pohjalta on koottu opaslehti.
4. Virtanen, 2016, Suomi. Tämä löy- tyy Theseuksesta.	Tarkoituksena oli, tutkia onko liikunnalla vaiku- tusta työhyvin- vointiin.	Tutkimusryh- mänä oli VMP Groupin Turun toimiston mark- kinointi-, myynti- taloushallinto-, ja ATK- osasto.	Aineisto tutki- mukseen kerä- tiin lähettämällä VMP Groupin Turun toimiston henkilöstölle ky- selylomake säh- köisesti. Tutkimuksen ti- lastointi ja käsit- tely hoidettiin Webproppol- so- velluksen avulla.	Kysely lähetettiin sähköisesti 40 henkilölle ja 29 heistä vastasi ky- selyyn. Vastaus- prosentti oli 73%. Kyselyyn vastanneista kaikki kokivat liikunnalla ole- van vaikutusta työhyvinvointiin.

2.3 Opinnäytetyöhön liittyvät lait ja suositukset

Suomessa toimintaa säätelee erilaiset lait, säännökset ja suositukset. Tässä opinnäytetyössä liikunta ja ravitseminen olivat isossa osassa, joten opinnäytetyöhön haettiin myös niitä koskevia säädöksiä ja avattiin niitä tähän työhön.

2.3.1 Terveydenhuoltolaki

Kunnan on osoitettava riittävästi voimavaroja kunnan peruspalvelujen valtionosuuden perusteena olevaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä terveydenhuollon palveluihin. Terveydenhuollon toimeenpanoon kuuluvia tehtäviä varten kunnan tai sairaanhoitopiirin kuntayhtymän käytettävissä on oltava riittävästi terveydenhuollon ammattihenkilöitä. (Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/ 1326, 4§.)

Kunnan on seurattava asukkaittensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin sekä kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Kunnan on strategisessa suunnittelussaan asetettava paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määriteltävä niitä tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia hyvinvointi- ja terveysosoittimia. (Terveydenhuoltolaki, 2 luku, 12§.) Kunnan on järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä tukevaa terveysneuvontaa. Terveysneuvonta on sisällytettävä kaikkiin terveydenhuollon palveluihin. (Terveydenhuoltolaki, 2 luku, 13§)

2.3.2 Liikuntalaki

Liikuntalaki on annettu Helsingissä 10 päivänä huhtikuuta 2015 ja siinä säädetään liikunnan ja huippu-urheilun edistamisestä sekä valtionhallinnon ja kunnan vastuusta ja yhteistyöstä, valtion hallintoelimistä ja valtionrahoituksesta liikunnan toimialalla. Sen lisäksi, mitä tässä laissa säädetään, noudatetaan Suomea sitovia kansainvälisiä veloit-

teita. Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. (Liikuntalaki 390/2015, 1-3§.)

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen, tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. (Liikuntalaki 390/2015, 1-3§.)

Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä ja liikunnan kansalaistoimintaa. Lisäksi liikuntalain tavoitteena on edistää seuratoimintaa, huippu-urheilua, liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. (Liikuntalaki 390/2015, 1-3§.)

Liikuntalaissa tarkoitetaan liikunnalla kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa. Liikuntalakiin ei kuitenkaan sisälly huippu-urheilu, huippu-urheilulla kansallisesti merkittävää eikä kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa. Liikuntalakiin ei myöskään sisälly terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta elämänkulun eri vaiheissa, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. (Liikuntalaki 390/2015, 1-3§.)

2.3.3 Ravitsemus- ja ruokasuositukset sekä ravitsemuspolitiikka

Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Monipuolinen ja vaihteleva ruoka-aineiden valinta mahdollistaa terveyttä edistävien, ympäristön kannalta kestävien ja hyvänmaakuisten aterioiden ja välipalojen koostamisen. (Ruokaviraston www-sivut 2019.)

Ravitsemussuosituksia laaditaan niin maailmanlaajuiseen käyttöön kuin kansallisesti-kin. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeesta koko elinkaaren aikana.

Lisäksi niissä on otettu huomioon laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta sairauksien ehkäisyssä ja terveyden edistämisessä. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyvästi samanlaisia, vaan muuttuvat elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. Ihmisen ravintoaineiden tarpeesta ja terveyttä edistävän ruokavalion koostumuksesta vallitsee vahva yhteisymmärrys maailmanlaajuisesti. Sen vuoksi muiden maiden ravitsemussuositukset muistuttavat pääperiaatteiltaan hyvin paljon toisiaan. (Ruokaviraston www-sivut 2019.)

Ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemuksesta julkaistiin vuonna 1941 Yhdysvalloissa. Pohjoismaissa suosituksia on laadittu 1980-luvun alusta lähtien. Valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuositukset vuonna 1987. (Ruokaviraston www-sivut 2019.)

Ravitsemuspolitiikka on osa terveystaloutta, jonka suunnittelusta ja ohjauksesta sosiaali- ja terveysministeriö vastaa. Sosiaali- ja terveysministeriö huolehtii siitä, että ravitsemusasiat otetaan huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja että ne kuuluvat muiden ministeriöiden sekä hallinnonalojen toimintaan. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa myös alan kansainvälisestä yhteistyöstä. Ravitsemukseen liittyvä päätöksenteko hajaantuu usealle eri hallinnonalalle. Pääosa elintarvikelainsäädännöstä tulee EU:sta. Maa- ja metsätalousministeriö (MMM) vastaa elintarvikelainsäädännöstä ja asettaa valtion ravitsemusneuvottelukunnan. MMM:n alainen Elintarviketurvallisuusvirasto (Evira) vastaa elintarvikkeiden turvallisuudesta ja laadun valvonnasta. Ravitsemussuosituksiin liittyvää työtä tehdään myös Pohjoismaisen ministerineuvoston asiantuntijatyöryhmissä. Opetus- ja kulttuuriministeriö vastaa ravitsemustietojen ja taitojen turvaamisesta, kuten kotitalousopetuksesta ja terveystiedon opetuksesta. Käytännön ratkaisut ja toimenpiteet tehdään pitkälti paikallistasolla eli kunnissa ja kuntayhtymissä. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019.)

Ravitsemussuosituksilla halutaan parantaa eri väestöryhmien ravitsemustottumuksia ja terveyttä eri tilanteissa. Valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ravitsemusta koskevat suositukset. Kaikki suomalaiset suositukset on koottu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tuottaa tietoa ravitsemuksesta ja antaa ohjeita terveydenhuollolle säädösten ja suositusten toteuttamisesta. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019a.)

3 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

3.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyössä tärkeässä osassa ovat keskeiset käsitteet. Keskeiset käsitteet vaativat pohdiskelua ja tarkkaa määrittelyä. Yleensä jo opinnäytetyön aihe osoittaa nämä käsitteet. Niiden avulla selkeytetään ja pyritään avaamaan lukijalle opinnäytetyön sisältö. (Kajaanin ammattikorkeakoulun www- sivut 2020a.)

Käsitteiden avulla hahmotetaan tutkittavaa ilmiötä teoreettisten käsitteiden tasolla ja kuvailemalla todellisuutta tiivisti. Käsitteiden avulla kommunikoidaan ja esitetään keskeisiä asioita lukijalle. Keskeiset käsitteet on purettava auki eli operationalisoitava. (Kajaanin ammattikorkeakoulun www- sivut 2020a.)

Projektiluontoisen opinnäytetyön keskeiset käsitteet opinnäytetyössä ovat aikuinen, terveyden edistäminen, aikuisen terveellinen ravitsemus, aikuisen liikuntasuosittukset, ohjelehtinen, motivoiva potilashaastattelu ja simulaatio hoitotyössä. Jokainen keskeinen asia on avattu omana lukunaan.

3.1.1 Aikuinen

Aikuinen on fyysisesti ja henkisesti täysikasvuinen yksilö sekä täysi-ikäinen henkilö, jolle suodaan aikuisen oikeudet ja velvoitteet. Suomessa täysi-ikäinen henkilö on 18-vuotias. (Väestöliiton www-sivut 2020.) Jotta voimme ymmärtää millaisia ihmiset ovat, meidän pitää ymmärtää mitä odotamme aikuisen ja täysin kehittyneen ihmisen olevan. Vaikka emme pystyisikään vastaamaan kysymykseen, mitä yhteiskunta uskoo ihmisten olevan, on hyvä miettiä mitä yhteiskunta uskoo aikuisten olevan. Mikä on yhteiskuntamme käsitys aikuisesta ja kuinka se muuttuu vuosien saatossa? Suurin osa ihmisistä kasvatetaan niin, että tärkeää on hankkia hyvä työ, selvitä taloudellisesti, rakastua, mennä naimisiin ja hankkia lapsia. Näin kuvaillaan aikuisen elämää, poikkeuksiakin toki on. (Philosophytalk www-sivut 2011.)

Aivojen kehitys jatkuu noin 25-vuotiaaksi, jolloin järjestynyt ajattelu sekä käyttäytymisen hallinta saavuttaa aikuisen tason. Aikuisen identiteetti ja persoonallisuus on kehittynyt sekä ihminen on valmis ottamaan vastuuta itsestään sekä perheestään. (Väestöliiton www-sivut 2020.)

3.1.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Se sisältää sairauksien ennaltaehkäisyn ja terveyden suojelun. Tavoitteena on lisätä ihmisten mahdollisuuksia ja edellytyksiä huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Terveyttä ja hyvinvointia edistetään monilla tavoin, kuten toimintatavoilla ja poliittisilla ratkaisuilla, elinympäristön suojelemisella ja sen kehittämällä, yhteisöllisyydellä ja osallistumista tukemalla, lisäämällä ihmisten tietoa ja taitoja sekä kehittämällä palveluja terveyttä edistäviksi ja sairauksia ennaltaehkäiseviksi. (Lääkäriliiton www-sivut 2019.)

Sosiaali- ja terveysministeriöllä on valvonta- ja ohjausvastuu terveyden edistämiseksi ja se on osa kansanterveystyötä. Useissa eri laeissa säädetään terveyden edistämisestä. Ministeriön keskeinen tavoite on terveyserojen kaventaminen. Kunnilla on vastuu väestön hyvinvoinnista ja terveydestä sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamisesta. Terveyserojen kaventamisen asiantuntijalaitoksena toimii terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Terveys- ja hyvinvointierot voivat olla alueellisia, eri sosiaaliryhmien välisiä tai sukupuolten välisiä. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kannattaa taloudellisesti, koska kaikista kannattavinta on se, että ihmiset voivat hyvin. Myös näin vaikutetaan suoraan keskeisiin kansansairauksien syihin ja näin ollen hillitään kustannuksia, jotka aiheutuvat terveydenhuollon palveluista, sairauspoissaoloista ja varhaisesta eläköitymisestä. Terveyden edistämistä valtio tukee tähän tarkoitukseen osoitetulla määrärahalta ja sen käytöstä vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019b.)

Kunnan tehtävänä on kuntalain mukaan edistää asukkaiden hyvinvointia. Edistäminen tapahtuu laajassa yhteistyössä kunnan eri toimialojen kesken. Yhteistyö seurakuntien, järjestöjen ja yksityisen sektorin sekä valtion viranomaisten kanssa on välttämätöntä toteuttaessa laajaa hyvinvointivastuuta, ongelmia ehkäistäessä ja eri toimijoiden sosiaalista vastuuta vahvistaessa. (Kuntaliiton www- sivut 2017.)

Kansantautien ehkäisy on keskeinen osa terveyden edistämisessä. Kansantautien ehkäisyssä pyritään vaikuttamaan ihmisten terveystapautumiseen. Elämäntapamuutoksella voidaan esimerkiksi ehkäistä sairauksia, kuten diabetes, kohonnut verenpaine, osa syöpätaudeista ja tartuntataudeista. Elämäntavoilla on suuri merkitys yksilön terveyden edistämiseen. (Kuntaliiton www- sivut 2017.)

Kansantautien ehkäiseviä palveluita terveyskeskuksissa tarjotaan lähipalveluina. Niitä ovat muun muassa neuvolat, kouluterveydenhuolto, opiskeluterveydenhuolto, työterveyshuolto ja vanhusten luokse tehtävät ehkäisevät kotikäynnit. Kunnan on järjestettävä terveydenhuoltolain mukaan terveysneuvontaa ja terveystarkastuksia. Terveysneuvontaa ja terveystarkastuksia on järjestettävä myös opiskelu- tai työterveyshuollon ulkopuolelle jääville nuorille ja työikäisille. Terveysneuvonnan ja terveystarkastusten kuuluu tukea toimintakykyä, työkykyä ja edistää mielenterveyttä ja elämänhallintaa. (Kuntaliiton www- sivut 2017.)

Rokotukset lisäävät hyvinvointia ja edistävät terveyttämme. Rokotukset ovat tutkitusti kustannuksiltaan ja vaikutuksiltaan parasta ehkäisevää terveydenhuoltoa. Kansallisessa rokotusohjelmassa suojataan väestöä mahdollisimman hyvin tarttuvilta taudeilta rokotteilla. Rokotukset ovat vapaaehtoisia ja maksuttomia väestölle. Kunnat järjestävät myös seulontoja, joiden tarkoituksena on sairauksien, niiden esiasteiden tai taudin aiheuttajien löytäminen vielä oireettomasta väestöstä. (Kuntaliiton www- sivut 2017.)

3.1.3 Aikuisen terveellinen ravitsemus

Ravitsemuksella on tärkeä merkitys terveyden edistämisessä sekä lukuisien sairauksien synnyssä. Yksittäiset ruoka-aineet eivät edistä tai heikennä terveyttä, vaan ruoka-

valion kokonaisuus ratkaisee. Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi suojaravintoaineita ja sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. (Hyviksen www-sivut 2019.)

Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiini ja rasva. Välttämättömien ravintoaineiden saannin ja monipuolisuuden turvaamiseksi kannattaa huolehtia, että ruokavalion perusasiat ovat kunnossa ja että kaikessa on kohtuus. Jokaisen aterian ja välipalan perustaksi sopivat kasvikset ja täysjyvävilja. Pääaterioita ja tarvittaessa välipaloja tukevoittavat vähärasvaiset maitotuotteet ja annos kalaa, lihaa tai palkokasveja. Ruoanvalmistukseen ja salaatikastikkeiksi sopivat kasviöljyt, leivälle pehmeät rasiamargariinit. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2019.)

Laadukkaita hiilihydraattilähteitä ovat täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät ja siemenet, koska ne sisältävät paljon ravintokuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja muita suojaravintoaineita. Puhdistettua viljaa, kuten valkoisista jauhoista leivottuja leipiä ja leivonnaisia, sokeria, kuorittua riisiä ja valkoista pastaa kannattaa välttää tai korvata ne kuitupitoisemmilla vaihtoehdoilla. Proteiinin parhaat lähteet ovat kala, siipikarjanliha, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. Punaista lihaa tulisi käyttää kohtuudella, välttää pekonia ja muita prosessoituja lihavalmisteita. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2019.)

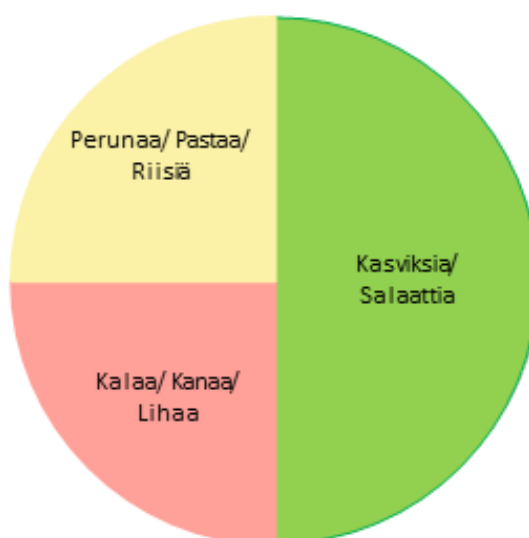
Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä. Kasviöljyt, pähkinät, siemenet ja kala ovat terveyden kannalta parhaat rasvan lähteet. Kovan rasvan saantia tulee rajoittaa voista, punaisesta lihasta, rasvaisista maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista. Piilorasva on usein kovaa rasvaa. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2019.)

Vettä tulee juoda, kun on jano. Nesteitä tulisi juoda vuorokauden aikana noin 2-3 litraa. Nauttimalla kahvin ja teen ilman makeutusta ja jättämällä sokeroidut juomat väliin, säästää se hampaita ja välttää tyhjää energiaa. Kalsiumin saantia turvaa 2-3 lasillista maitoa tai piimää päivittäin. On hyvä suosia rasvattomia vaihtoehtoja. Alkoholi

sisältää runsaasti energiaa, muttei lainkaan suojaravintoaineita. Kohtuullisella alkoholinkäytöllä saattaa olla terveysvaikutuksia, muttei kaikille. Riskit kumoavat helposti mahdolliset edut. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2019.)

Terveellisen ruokavalion perustana on säännöllinen ateriarytmi. Säännöllinen ateriarytmi sisältää aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä tarpeen mukaan 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi auttaa hallitsemaan ateriakokoja, pitämään verensokerin tasaisempana päivän mittaan sekä on hyödyksi myös painonhallinnassa. (Terveyskylän www-sivut 2018.)

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineksista suositusten mukainen ruokavalio koostuu. Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai kypsennetyillä, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, kana-, liha- tai munaruoalle, jonka voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirsavalevitettä. Juomaksi lasillinen rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Öljypohjainen salaatikastike sopii salaatin maustajaksi. Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruoalle. Keittoateriallakin voi hyvin nauttia annoksen kasviksia. (Ruokaviraston www-sivut 2020; Sydänliiton www-sivut 2019.) Lautasmalli on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Lautasmalli

Ruokakolmio havainnollistaa terveellisen ruokavalion. Kolmion alaosassa olevat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Alaosassa olevissa ruuduissa on lueteltuna kasvikset, marjat ja hedelmät, leipä, puuro, mysli, täysjyväviljalisäkkeet ja peruna, vähärasvaiset maitovalmisteet, kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet, kala ja siipikarja. (Suomalaisten terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Kolmion toiseksi ylimmässä ruudussa ovat lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna. Kolmion huipulla sattumat, kuten leivonnaiset, karkit ja muut herkut. Ruokakolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Suomalaisten terveystieteiden tutkimuskeskus 2014.)

Aikuisen ihmisen energiantarvetta on hankala arvioida, koska se on hyvin yksilöllinen. Energiatarpeeseen vaikuttavat ikä, sukupuoli, kehonkoostumus, fyysinen aktiivisuus (sekä arkiaktiivisuus että liikuntaharrastukset). Myös perintötekijöillä, hormonitoiminnalla ja lääkkeillä on vaikutusta perusaineenvaihduntaan. Energiaa taas tarvitaan eli kulutetaan perusaineenvaihduntaan, aterioiden jälkeiseen lämmöntuottoon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Näin ollen on todella vaikea sanoa tarkkaa kilokalorimäärää energiantarpeeksi. (Hyviksen www-sivut 2019.)

Ihmisen energiantarve on keskimäärin 1600–3000 kilokaloria (kcal) vuorokaudessa. Energiasta 70 % kuluu perusaineenvaihduntaan, kuten hengitykseen. Loput kuluvat liikkumiseen sekä ruuansulatukseen. Aikuisen perusaineenvaihdunnan vaatima energiamäärä on keskimäärin 90 kJ eli 22 kcal/kg/vrk. Keskimääräinen energiantarve vuorokaudessa on 18-30 vuotiaiden naisilla 1980-2570 kcal ja 18-30 vuotiaiden miesten keskimääräinen energiantarve vuorokaudessa on 2500-3300 kcal. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2020.)

3.1.4 Kasvisruokavalio

Kasvissyönnön ja vegaanisen ruokavalion ovat yleistyviä ruokavalioita. Tasapainoisen ja monipuolisen ruokavalion koostaminen vaatii sitä enemmän ravitsemusasioihin paneutumista, mitä enemmän sekaruokavalioista poiketaan. Kasvisruokavaliota noudatte-

taan yleensä aatteellisista, uskonnollisista, ravitsemuksellisista tai makumieltymyksellisistä syistä. (Ruokatiedon www-sivut 2020.) Termeillä ”kasvissyöjä” ja ”vegetaristi” tarkoitetaan yleensä henkilöitä, jotka eivät syö lihaa. Kasvissyöjät voivat jättää ruokavaliostaan pois eläinperäiset tuotteet joko kokonaan tai osittain. Lakto-ovovegetaristin ruokavalioon kuuluvat kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteet ja kananmunat. Pescovegetaristi syö kasvikunnan tuotteiden lisäksi kalaa. Vegaani ei syö mitään eläinperäisiä tuotteita. Nykyään on myös yleistä pyrkiä pääosin kasvisruokavalioon, mutta syödä kuitenkin silloin tällöin myös lihaa. Tällaista ruokavaliota noudattavia kutsutaan semivegetaristeiksi tai fleksaajiksi. (Puhti www-sivut 2020.)

Kasvissyönti tarjoaa monia terveydelle suotuisia etuja. Ravitsemusasiantuntijoiden mukaan kasvisruokavalio sopii kaikkiin elämänvaiheisiin aina vauvasta vaariin, sitä ei kuitenkaan suositella lapsille. Oikein koostettuna se sopii hyvin myös urheilijoille. Myös sydämen ja verisuonten terveys paranee. Verenpaine ja veren rasva-arvot pysyvät hyvinä, koska monet suolaiset ja kovaa rasvaa sisältävät eläinkunnan tuotteet jäävät pois. Samalla ehkäistään myös kakkostyyppin diabetesta. Terveellisesti koostettu kasvisruokavalio nostaa hitaasti verensokeria, jolloin ihminen jaksaa paremmin. Joissakin tutkimuksissa kasvisruokavalion on todettu pienentävän joidenkin syöpäsairauksien riskiä. (Hyväterveys www-sivut 2014.)

Kasvissyöjän ravitsemuksen peruspilarit ovat samat kuin sekasyöjänkin: ruokavalion perustan muodostavat kasvikset, marjat ja hedelmät sekä täysjyväviljatuotteet. Liha-ruuat voidaan korvata pavuilla, linsseillä, herneillä, soijatuotteilla ja muilla kasvikunnan proteiininlähteillä. Maitotuotteet puolestaan voi korvata kasvisperäisillä juomilla, jogurteilla ja rahkoilla. Ruokajuomaksi suositellaan yleisesti vettä. Hyviä rasvanlähteitä kasvisruokavaliolla ovat sekaruokavalion tapaan esimerkiksi oliiviöljy sekä siemenet ja pähkinät. Kuten sekasyöjälle, myös kasvissyöjille suositellaan säännöllistä ateriarytmiä ja monipuolisia ateriakokonaisuuksia. (Puhti www-sivut 2020.)

Kasvisruokavaliota noudattavan täytyy olla erityisen tarkka, jotta saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Tiettyjen ravintoaineiden saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Niitä ovat proteiini, välttämättömät rasvahapot, jotkin vitamiinit (D- ja B12-vitamiini) ja jotkin kivennäisaineet (jodi, rauta, kalsium, magnesium ja sinkki). Ruokavaliota

voidaan täydentää tarvittaessa myös muillakin ravintolisillä, mutta ensisijaisesti niitä tulisi saada ravinnosta. (Tervekoululainen www-sivut 2020.)

Kasvisruokavaliota noudattaville on oma lautasmalli, joka sopii myös lapsille ja nuorille. Sitä voi hyödyntää terveellisen ja monipuolisen aterian koostamisessa. Kasvisruokavaliota noudattavien lautasmallissa kolmannekset koostuvat kasviproteiinin lähteistä (esim. pavut, soija, täysjyvävilja), tuoreista ja kypsennetyistä kasviksista sekä juures-, peruna- tai viljalisäkkeestä. Lisäksi aterian yhteydessä voi nauttia täysjyväleipää ja hedelmää. Jokaisella aterialla on myös hyvä olla mukana rasvan lähde kuten avokadoa, siemeniä tai pähkinöitä. (Puhti www-sivut 2020.) Kasvisruokavaliota noudattavan lautasmalli on kuvattu kuvioon 2.



Kuvio 2. Kasvisruokavaliota noudattavan lautasmalli

3.1.5 Aikuisen liikuntasuositukset

Liikunta-asiantuntijat puhuvat usein fyysisestä kunnosta ja terveystunnosta. Fyysisellä kunnolla tarkoitetaan hyvää suorituskykyä, erityisesti kestävyyttä ja lihasvoimaa. Terveystunnon kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi matala verenpaine ja veren kolesteroli, ihannepaino, tuki- ja liikuntaelimestön terveys ja nivelten liikkuvuus. Silloin kun liikunnan avulla tavoitellaan parempaa fyysistä kuntoa, on kyse kuntoliikunnasta, ja silloin kun ensisijaisena tavoitteena on terveystunto, puhutaan terveysterveystunnon liikunnasta. (Terveyskirjaston www-sivut 2018.)

Aikuinen ihminen tarvitsee viikossa rasittavaa liikkumista yhden tunnin 15 minuuttia (esimerkiksi, juoksu, hiihto, aerobic) tai reipasta liikkumista kaksi tuntia ja 30 minuuttia (esimerkiksi, kävely, pyöräily). Lihaskuntoa- ja liikehallintaa (esimerkiksi kuntosali, jumppa, venyttely) kaksi kertaa viikossa ja kevyttä liikkumista mahdollisimman usein. Taukoja paikallaan oloon tulee pitää aina kun voi. Aikuinen tarvitsee riittävästi myös palauttavaa unta, keskimääräinen unentarve on seitsemästä yhdeksään tuntiin. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Jokainen askel kannattaa, kotiaskareet, kauppareisut ja muut tavalliset arkiset tekemiset. Veren sokeri- ja rasva-arvot parantuvat, nivelet vetreytyvät, verenkierto vilkastuu ja mieli virkistyy. (UKK- instituutin www-sivut 2020.)

Arkisten asioiden toimittaminen antaa aikuisille päivittäin monia mahdollisuuksia lisätä liikuntaa. Ympäristössä on koko elämän ajan mahdollisuuksia liikkua arjessa. Aamulla kävelylenkki koiran kanssa ja perheen pienemmän saattaminen läheiseen päivähoitopaikkaan tuovat reippaasti askelia päivään. Aikuisen reippaat pihatyöt illalla täyttävät päivän liikunta-annosta. Työpaikalle pyöräily tai työpaikalla portaiden kulkeminen hissien sijasta on myös helppo tapa lisätä päivittäistä liikuntaa. Arkisen liikunnan tulisikin olla osa jokaisen aikuisen elämää, sillä arkiset liikuntamahdollisuudet ovat usein lähellä kotia. Arkinen liikunta muodostaa parhaimmillaan merkittävän osan aikuisten terveystieteiden suositusten määrästä tai jopa sen kokonaan. Aikuiselle hyviä mahdollisuuksia lisätä liikuntaa työpäivän aikana ovat esimerkiksi työmatkojen kulkeminen osin tai kokonaan kävellen, pyörällä, rullaluistimilla tai juoksemalla. Työpäivän aikana otetut askeleet, kuten asian toimittaminen työkaverille kävellen sähköpostiviestin sijasta, portaiden käyttäminen hissien sijasta ja jääminen linja-autosta tai junasta pois aikaisemmalla pysäkillä ja lopputyömatkan käveleminen tuovat kummasti lisää liikuntaa. (Sydänliiton www-sivut 2018.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat tyypillisesti lyhytaikaisia, päiviä ja viikkoja kestäviä. Liikunnasta ei siksi ole hyötyä "kuureina" tai muuna satunnaisena toimintana. Terveystieteiden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiän yli jatkuva elämäntapa. Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästyneestä huolimatta. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästyneisyyden takia. (UKK-instituutin www-sivut 2020.)

Kävelyn portaat havainnollistavat terveyden kannalta riittävää askelten määrää. Päivittäisten askareiden hoitamisen kuluu noin 2 000-5 000 askelta. Tämä 5 000 askelta ei kuitenkaan ole terveyden kannalta riittävä. Lisäksi tarvitaan 30 minuuttia reipasta kävelyä vastaavaa liikkumista päivittäin. Jos liikkuminen on kävelyä, se tarkoittaa, että päivittäin tulisi ottaa 3 000-4 000 askelta lisää. Painonhallinnan kannalta tarvitaan vielä toiset 3 000-4 000 askelta lisää. Askelmäärätavoite tulee kuitenkin asettaa yksilöllisesti, koska välttämättömästä liikunnasta muodostuva askelmäärä ja mahdollisuudet liikkua ovat kaikilla erilaisia. Pitkätähittäimen askelmäärätavoite tulee olla 10 000 askelta, mikä tuo runsaasti hyviä vaikutuksia terveyteemme. (Sydänliiton www-sivut 2018.)

Kuntoliikunta ja urheilu, mutta myös harrastuksiin tai työhön liittyvä ripeä liikkuminen, kodin sekä kesämökin ruumiilliset työt ovat useimmiten hyvää terveysliikuntaa. Ehtona on, että liikunta toistuu riittävän usein ja pitkään ja sen aiheuttama elimistön kuormitus on vähintään kohtalainen mutta ei liiallinen. Hyvin kevyt liikunta, esimerkiksi hidas kävely, ei välttämättä täytä terveysliikunnan ehtoja, mutta saattaa sekin edistää terveyttä. Tuoreiden tutkimustulosten mukaan jo kevyt liikunta vähentää liikumattomuudesta koituvia terveyshaittoja. (Terveyskirjaston www-sivut 2018.)

Suomalaisen liikunnan käypähoito-suosituksen mukaan liikuntaa voi myös saada yhdistämällä kohtuukuormitteinen ja raskas liikunta. Liikunnasta saatavat terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikunnan määrää ja tehoa lisätään sekä liikunnan monipuolisuus on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Tärkeää on pitää huolta erilaisista kunnan osa-alueista kuten kestävydestä, lihasvoimasta, tasapainosta, notkeudesta sekä ketteryydestä. (Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2019.)

3.1.6 Ohjelehtinen

Ohjelehtisen tulee olla selkeä, ymmärrettävä ja oikein kirjoitettu. Sen tulee olla myös tarpeeksi lyhyt, jotta lukijan mielenkiinto pysyy. Virkkeet eivät saa olla liian pitkiä, mutta niitä ei myöskään tule lyhentää siten, että virkkeen sisältö ei tule selväksi. (Meh-tonen & Suutarinen 2016, 21.) Ohjelehtisessä voidaan hyödyntää ammattialan sanastoja, koska se on suunnattu hoitotyön opiskelijoille.

Tekstin ymmärrettävyyden kannalta on hyvä kiinnittää huomiota kappalejakoon. Tietty kappale sisältää tietoa vain tietyistä asiakokonaisuudesta. Näin tekstistä tulee johdonmukaista ja helposti ymmärrettävää. Fontin ja tekstin värin on oltava myös selkeää, jotta lukeminen on helppoa. Ohjelehtisen kiinnostavuutta ja luotettavuutta lisäävät aiheeseen kuvat, jotka täydentävät tekstin merkitystä. Tekijänoikeuskysymyksen takia opaslehtisessä on hyvä käyttää omia kuvia, näin ei tule tekijänoikeusongelmia. (Mehtonen & Suutarinen 2016, 21.)

3.1.7 Motivoiva potilashaastattelu

Motivoivan potilashaastattelun on luonut William R. Miller vuonna 1983. Se on ammattilaisen ja potilaan välinen yhteistyöhön perustuva potilaskeskeinen ohjausmenetelmä. Sen avulla pyritään löytämään sekä vahvistamaan potilaan motivaatiota elämäntapamuutokseen. Ihmisillä on lähtökohtaisesti motivaatio elää terveellisesti, mutta käytännössä terveitä elämäntapoja on vaikea toteuttaa, sillä elämäntapojen muuttaminen vaatii rutiinien rikkomista, joka ei ole aina helppoa. Taitavalla kommunikaatiolla motivaatiota voidaan herättää, kasvattaa sekä vahvistaa. Olennaista on selvittää potilaan omat arvot, tavoitteet, tavoiteltavan muutoksen merkitys sekä käytettävissä olevat resurssit. Nämä ohjaavat potilaan motivoitumista. (Käypä hoidon www-sivut 2014.)

Motivoivaa toimintatapaa voidaan hyödyntää useassa auttamistyön neuvonta- ja ohjaustilanteessa, kuten terveyden edistämisessä, elämäntapamuutoksissa, sairauden itsehoidossa, lääkehoidossa, tupakoinnin lopettamisessa, pelaamisen ja päihteiden käytön vähentämisessä ja lyhytneuvonnassa eli mini-interventiossa. Sosiaali- ja terveydenhuollossa, rikosseuraamusalalla, työvoima-alalla ja velkaneuvonnassa tarvitaan jatkuvasti motivoinnin taitoja, koska niissä käsitellään toistuvasti muutosta, ponnistellaan todellisen muutoksen saavuttamiseksi tai kielteisen kehityksen hidastamiseksi. Myös muutosta vastustavalla tai muutoksen tarpeesta epävarmalla ihmisellä on oikeus kunnioittavaan, välittävään ja myötätuntoiseen kohteluun. (Päihdelinkin www-sivut 2017.)

Motivoivassa haastattelussa keskeisiä periaatteita ovat empatian osoittaminen, potilaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen, nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan voimistaminen, väittelyn välttäminen sekä vastarinnan myötäileminen. Perusmenetelmiä motivoivassa potilashaastattelussa ovat avoimet kysymykset, refleктоiva eli heijastava kuuntelu ja yhteenvedot. (Käypä hoidon www-sivut 2014.)

Motivoiva potilashaastattelu on onnistunut, jos potilaalla on vastaanoton päätyttyä mielessään suunnitelma elämäntapamuutokseen ryhtymisestä. Motivoiva potilashaastattelu voi jättää potilaan mieleen pienen ajatuksen alun ja joskus se saa heti aikaan suuren muutoksen. Asiaan palataan uudestaan heti seuraavalla tapaamisella. Kaikilla potilailla ei ole kykyä tai mahdollisuutta päätyä omaan ratkaisuun ja ammattilaisen tulisikin osata arvioida potilaan kykyä sekä tarvittaessa ottaa aktiivisempi rooli potilaan ohjauksessa. Motivaatio voidaan myös tuhota ja yleensä potilaat eivät halua, että joku käskee miten heidän tulisi elää. Suorat kehotukset saavat aikaan enemmänkin vastustusta kuin toivottua vaikutusta. Suostuttelu tai taivuttelu pahentavat tilannetta. Holhoava eli paternalistinen lähestymistapa ei kuulu motivoivaan potilashaastatteluun. (Käypä hoidon www-sivut 2014.)

Motivoivasta haastattelusta ja sen soveltamisesta on tehty lukuisia satunnaistettuja tuloksellisuustutkimuksia. Menetelmänä motivoiva toimintatapa (motivoiva haastattelu) saattaa vaikuttaa helpolta, mutta sen toteuttaminen on yllättävän monimutkaista. Keskeistä näyttää olevan työntekijän aito, välittävä, ja myötätuntoinen, lämmin, mutta ei omistamishaluinen, neutraali ja samalla tavoitesuuntautunut toiminta. Erityisen tärkeää on työntekijän kyky löytää muutospuhetta, tehdä monimuotoisia reflektioita ja malttaa kuunnella potilaan näkökulmaa. Työntekijän herkkyys puuttua yhteistyösuhteen ongelmiin on keskeinen, samoin kyky joustavasti säädellä toimintaansa. (Päihdelinkin www-sivut 2017.)

3.1.8 Simulaatio hoitotyössä

Simulaatio eli työelämän jäljittely oppimistilanteessa on osa opetuksen digitalisointia. Voidaan puhua myös roolipelistä, jossa on mukana roppakaupalla pedagogisia menetelmiä ja tavoitteita. Hoitotyön simulaatio alkaa aina valmistautumisella eli briefingillä. Briefingissä kerrataan harjoituksessa tarvittavia asioita ja luodaan otollista ilmapiiriä tehtävän suorittamiselle. Simulaation jälkeen on jälkipuinti eli debriefing, joka on keskustelua siitä, miten simulaatio sujui. Näin saadaan teoria yhdistettyä käytännön oppimiseen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018.)

Mielekäs ja hyvä simulaatioharjoitus haastaa ja osallistaa opiskelijan, mutta se ei saa olla liian vaikea. Jos opiskelija jännittää, hän voi kiinnittää huomion toisarvoisiin seikkoihin. Siksi turvallisen ilmapiirin luominen on tärkeää. Opiskelijan tulee saada riittävästi tietoa tapauksesta ja siitä, mitä häneltä odotetaan ja mitä tavoitellaan. Simulaatiotyöskentelyssä on havaittu monia hyviä puolia perinteiseen oppimiseen verrattuna. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020a.)

Simulaation avulla opitaan esimerkiksi tiimi- ja vuorovaikutustaitoja, itsevarmuutta ja luottamusta omaan toimintaan sekä nopeaa päätöksentekoa. Epäselvissä tilanteissa opiskelijoita tulisi ohjata kysymään ensin toisiltaan ja vasta sitten ohjaajilta. Tämä vahvistaisi tiimityöskentelytaitoja, joita hoitotyössäkin tarvitaan. Tilanteessa tarkkailijoina toimivat oppivat kriittistä tarkastelua ja palautteen antamista.

Simulaatioharjoitukset ovat myös turvallinen siirtymävaihe työelämään. Taitoja voidaan harjoitella ilman riskejä, haittoja tai syyllisyyttä. Virheistä pystyy oppimaan turvallisesti. Opiskelijan on parempi tehdä virheitä simulaatiossa kuin todellisessa tilanteessa potilaan kanssa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020a.)

3.2 Katsaus aikaisempiin tutkimuksiin ja projekteihin

Jylhä ja Niemi (2017) Centria- ammattikorkeakoulusta ovat tehneet opinnäytetyönään ohjelehtisen liikunnasta ja ravitsemuksesta vuorotyötä tekevälle hoitohenkilöstölle. Opinnäytetyöhön kuului sekä kirjallinen osuus, että ohjelehtinen. Tavoitteena on ollut

antaa hoitohenkilöstölle tietoa ohjelehtisen avulla ravitsemuksesta ja liikunnasta ottaen vuorotyön huomioon. Työssä on pyritty siihen, että ravitsemus ja liikunta tukisivat yhdessä hoitohenkilöstön työhyvinvointia. Jylhä ja Niemi saivat jatkuvasti työn edetessä palautetta työstään sekä korjausehdotuksia. Ohjelehtisen viimeistelyvaiheessa työelämänohjaajat käyttivät lehtisen kohderyhmällä ja tekijät saivat sieltä vielä vinkkejä ja parannusehdotuksia. Ohjelehtisen valmistumisen jälkeisestä palautteesta ei työssä ole mainintaa.

Väänänen (2016) Karelia-ammattikorkeakoulusta on tehnyt opinnäytetyön aiheesta terveellinen ja säännöllinen ruokavalio korkeakouluopiskelijan jaksamisen tukena. Opinnäytetyöhön oli kirjallisen katsauksen lisäksi tehty opaslehti opiskeluterveydenhuoltoon. Opinnäytetyössä oli tarkoituksena lisätä korkeakouluopiskelijoiden tietämystä terveellisestä ja säännöllisestä ruokavaliosta sekä omien valintojen vaikutuksesta terveyteen. Väänänen sai palautetta toimeksiantajalta, ohjaavalta opettajalta sekä toisilta korkeakouluopiskelijoilta. Palaute oli hyvää ja rakentavaa sekä toimeksiantajan mukaan opaslehti palvelee tarvetta ja on hänen työhönsä hyvä apuväline.

Kiviniemi ja Koskeniemi (2012) Lahden ammattikorkeakoulusta ovat tehneet tutkimuksellisen opinnäytetyön aiheesta kehonkoostumusmittauksen motivoiva vaikutus ravitsemus- ja liikuntatottumusten muutoshalukkuuteen. Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko kehonkoostumusmittauksella motivoivaa vaikutusta ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin. Tarkoituksena oli, että Lahden terveystietokeskuksen henkilökunta hyödyntäisi tutkimustuloksia ravitsemus- ja liikuntaohjauksessa. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat yli 18-vuotiaat lahtelaiset. Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Lahden terveystietokeskus ja tutkimukseen vastasi 47 ihmistä. Tutkimuksista kävi ilmi, että neuvonta ravitsemuksen ja liikunnan suhteen oli merkityksellistä. Painoindeksin perusteella suurin osa vastaajista oli ylipainoisia ja viskeraalisen rasvan määrä ylitti suositusten mukaisen rajan yli puolella vastaajista. Osa vastaajista saikin kehonkoostumusmittauksesta motivaatiota elintapojen muutokseen ja tavoitteiden perusteella voitiin olettaa, että vastaajat yrittävät muuttaa elintapojaan suositusten mukaisiksi.

Virtanen (2016) Satakunnan ammattikorkeakoulusta on tehnyt opinnäytetyön liikunnan vaikutuksesta työhyvinvointiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli, tutkia onko liikunnalla vaikutusta työhyvinvointiin. Tutkimuksen tavoitteena tutkittiin, onko liikunnan harrastamisella vaikutusta siihen, kuinka työntekijät kokevat jaksavansa fyysisesti ja henkisesti työssään. Virtasen tekemän kyselyn mukaan 29 henkilöä kokivat, että liikunnalla on vaikutusta työhyvinvointiin ja että liikunnalla on vaikutusta myös henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

4 TARKOITUS JA TAVOITE

Projektilla tarkoitetaan ehdotusta tai suunnitelmaa, jossa on selkeästi alkamis- ja loppumisajankohta. Projektin tulos voi olla ratkaisu johonkin ongelmaan tai tulos voi myös olla jokin konkreettinen asia. Projektin vaiheita ovat projektin perustaminen, suunnittelu, toteutus ja projektin päättäminen. Vaiheilla on omanlaisensa toimintatavat sekä ongelmat. Projektina tehdyn opinnäytetyön tuotoksena on aina tuote. Tuote voi olla esimerkiksi kirja, ohjeistus tai vaikka tapahtuma. Jokaisella projektilla on jokin syy sen käynnistymiseen, eli hyötyjä, joita pyritään projektin avulla saavuttamaan. Projektilla on selkeä alku ja loppu. (Ruuska 2001, 18- 23.)

Projektimuotoisen opinnäytetyön tarkoitus on tehdä aikuiselle ohjelehtinen, jossa kerrotaan ravitsemuksesta ja liikunnasta. Ohjelehtistä käytetään hoitotyön opiskelijoiden ohjauksessa väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatiotunnilla. Tavoitteena on, että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua ja motivoi terveellisiin valintoihin.

5 PROJEKTIN SUUNNITELMA

5.1 Projektin vaiheistus, aikataulu

Projektisuunnitelmassa tulisi ilmetä ainakin projektin tausta, tarkoitus, tavoitteet, rajoitukset (ajalliset, rahalliset ja resursseihin liittyvät), aikataulu ja tiedotus. Projektisuunnitelmassa kerrotaan mitä tehdään, milloin se tehdään ja kuka on vastuussa tekemisestä. Projektisuunnitelma tehdään yleensä sen jälkeen, kun projekti on päätetty käynnistää. Joissakin tapauksissa projektisuunnitelma tehdään jo ennen päätöstä, esimerkiksi jos projektille haetaan rahoitusta. Yleensä projekti lähtee liikkeelle tarpeen tunnistamisesta eli keksitään projekti-idea. Tämän jälkeen seuraa määrittelyvaihe, jossa pohditaan, millainen projekti voisi olla ja mihin sillä pyritään. Määrittelyvaiheen jälkeen päätetään, toteutetaanko projektia. Jos projekti päätetään toteuttaa, voidaan siirtyä suunnitteluvaiheeseen eli projektisuunnitelman laatimiseen. (Risikko 2018, 4-6.)

Aikataulu opinnäytetyössä oli tiukka, mutta opinnäytetyö tehtiin laadukkaasti ja aikataulussa. Opinnäytetyölle tehtiin projektisuunnitelma, joka valmistui tammikuussa 2020. Projektisuunnitelma sisälsi projektin toteutussuunnitelman, johon kuuluivat muun muassa projektin aikataulu-, etenemis- ja arviointisuunnitelma, resurssien ja riskien arviointi sekä alustava suunnitelma ohjelehtisestä.

Opinnäytetyön valmistumisen ajankohtana on kevät 2020, joten opinnäytetyö on kokonaisuudessaan valmis ennen sitä. Yhteyshenkilön ja ohjaavan opettajan kanssa on tehty yhteistyötä, on tavattu ja mietitty parhaita ratkaisuja mahdollisiin ongelmiin. Molempiin on oltu yhteydessä myös sähköpostitse. Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma ja tuntiresurssit on esitetty taulukossa 3.

Taulukko 3. Opinnäytetyön aikataulus

Opinnäytetyön tekeminen	Ajankohta	Alli Mäntylä (suunnitellut/ käytetyt tunnit)	Juulia Sammatti (suunnitellut/ käytetyt tunnit)
Aiheen valinta ja opinnäytetyön aloittaminen, kirjallisuushaku	Marraskuu 2019-Joulukuu 2019	40h/ 40h	30h/ 30h
Projektisuunnitelma ja teoriaan perehtyminen	Joulukuu 2019-Tammikuu 2020	30h/ 30h	40h/ 40h
Ohjelehtisen suunnittelu ja tekeminen	Tammikuu 2020-Helmikuu 2020	40h/ 40h	40h/ 40h
Ohjelehtisen käyttösimulaatiotunnilla, palautteen kerääminen palautelomakkeella ja ohjelehtisen muokkaus	Helmikuu 2020	40h/ 40h	40h/ 40h
Palautteen analysointi ja kirjaaminen	Maaliskuu 2020-Toukokuu 2020	50h/ 50h	50h/ 50h
Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen	Tammikuu 2020- Toukokuu 2020	100h/ 100h	100h/ 100h
Valmiin opinnäytetyön esittäminen	Toukokuu 2020	100h/ 100h	100h/ 100h

5.2 Resurssit ja riskit

Projektin tunnusmerkkejä ovat kertaluonteisuus, selkeä tavoitemäärittely, aikarajoitteet, ennakkosuunnittelu, toisiinsa liittyvät tehtävät, organisointi tiettyä tarkoitusta varten ja resurssien rajaaminen. Resurssien hallinta on projekteissa tapahtuvan toiminnan ohella projekti- ja organisaatorajojen ylitse tapahtuvaa suunnittelua ja ohjaamista. Resurssien hallinnalla varmistetaan resurssien saatavuus oikeaan aikaan sekä resurssien riittävyys ja tehokas käyttö projektin kuluessa. Resursseja ovat tilat, koneet, laitteet, raha ja materiaalit. Projektin henkilöistä käytetään usein myös "resurssi"-nimitystä. (Projektinhallinnan www-sivut 2020.)

Projektien riskit ovat usein vaikeasti hallittavissa ja liian moni projekti epäonnistuu. Projektin onnistumista voidaan edesauttaa hyvällä suunnittelulla ja riskienhallinnalla. Riskienhallinnan lähtökohta on projektiin liittyvien riskien tunnistaminen. Riskit vaihtelevat projekteittain, joten ne täytyy miettiä kunkin projektin osalta erikseen. Mahdollisuuksien mukaan on hyvä pyytää ulkopuolinen asiantuntija mukaan riskien arviointiin. (Suomen Riskienhallintayhdistyksen www-sivut 2020.)

Riskejä ovat asiakkaan tarpeiden selvittäminen, mitä asiakas todella haluaa ja mikä on hänelle tärkeintä. Pitää muistaa realistiset lupaukset ja sopimukset, projektit kaatuvat usein liialliseen optimismiin. Esimerkiksi pystytäänkö vuoden mittainen hanke toimitamaan kuudessa kuukaudessa. (Suomen Riskienhallintayhdistyksen [www-sivut 2020](#).)

Sopimuksen laadintaan kannattaa panostaa. Ongelmatilanteissa ratkaisee se, mitä on allekirjoitettu sopimuksessa. Jos sopimusta ei ole tehty, yritysten väliset ongelmat ratkaistaan lain perusteella. Sopimus kannattaa siis aina tehdä ja toimittajan tulee huolehtia siitä, että projektin vastuut ja velvoitteet ovat järkevässä taloudellisessa tasapainossa. (Suomen Riskienhallintayhdistyksen [www-sivut 2020](#).)

Projektin rahoituksen pitää olla myös kunnossa. Selvitetään riittääkö yrityksen talous hankkeen rahoittamiseen, turvaako sovittu maksatusaikataulu oman maksuvalmiuden projektia toteutettaessa, millainen riski liittyy lainanottoon, saadaanko sijoitetulle rahalle riittävä tuotto ja onko tilaajan luottokelpoisuus selvitetty. (Suomen Riskienhallintayhdistyksen [www-sivut 2020](#).)

Opinnäytetyön riskitekijäksi arvioitiin kiireellinen aikataulu. Projektisuunnitelma ja ohjelehtinen piti tehdä aikataulussa, jotta ohjelehtinen päästiin testaamaan jo helmikuussa. Opinnäytetyöhön tarvittiin myös henkilöstöresursseja. Ohjelehtiseen tuli liikunnallinen kuva henkilöstä, joka suostui esiintymään ohjelehtisen kuvassa. Ohjelehtisen ruokakuvat otettiin itse omalla kameralla itse tehdystä ruuasta lautasmallinmukaisesti. Lisäksi oli olemassa aikaresurssi, sillä opinnäytetyön oli tarkoitus valmistua keväällä 2020.

Opinnäytetyön tekemiseen ei kulunut rahaa, muuta kuin ohjelehtisen tulostamiseen. Ohjelehtisen tulostus eri vaiheissa tapahtui Satakunnan ammattikorkeakoulun kirjastossa. Jokaisen lukuvuoden alussa opiskelija saa 15€ pääoman tulostamiseen. (Satakunnan ammattikorkeakoulun [www-sivut 2020c](#)). Ohjelehtinen tulostettiin tulostusrahalla.

5.3 Projektin arviointisuunnitelma

Projektin arviointiprosessi tulee olla systemaattista, läpinäkyvää sekä kriittistä. Lähtökohtana arvioinnissa on arviointiasetus, jossa kuvataan, mitä arvioidaan ja miten. Luonteeltaan arviointi on soveltavaa sekä käytännönlähteistä tiedon keruuta ja analysointia. Arviointi tulee olla systemaattista eli tietoa kerätään suunnitelmallisesti ja järjestelmällisesti. Arviointiprosessi tulee kuvata mahdollisimman avoimesti, jolloin päätelmien pitävyyttä voidaan arvioida. Arviointi on tiedon levittämistä ja sen avulla viestitetään projektin ohjausryhmälle, kumppaneille ja sidosryhmälle, kohderyhmälle, rahoittajalle sekä jopa laajalle julkisuuteen, miten projekti etenee. (Suopajarvi 2013, 9-10.)

Projektin toimintaa voidaan tarkastella tavoite- tuotos- tulos- vaikutus- vaikuttavuusketjun avulla. Käsitteillä on erilaisia menetelmiä arviointikirjallisuudessa. Projektin tehtävät jaetaan tai pilkotaan muutamaan tavoitteeseen ja kirjatut tavoitteet kertovat sen mihin projektilla pyritään. Projektin toimintaa on tavoitteeseen pyrkiminen, joka realisoituu projektin tuotoksena. Projektin suorituksesta kertovat määrällisesti tulokset. Vaikutus kertoo, millaista muutosta projekti saa aikaan. Vaikuttavuudella tarkoitetaan projektin pysyviä, pitkäkestoisia ja laaja-alaisia vaikutuksia, jotka vaikuttavat koko yhteisöön. (Suopajarvi 2013, 11-12.)

Arviointi voidaan toteuttaa ulkoisena arviointina tai itsearviointina. Ulkopuolinen arviointi tarkoittaa sitä, että arvioija on projektiorganisaation ulkopuolinen taho. Arviointia tekee esimerkiksi konsulttiyhtiöt, tutkimuslaitokset, yliopistot tai oppilaitokset siten että arviointi tehdään opiskelija työnä. Jotta arviointi tulee projektin aikana todella tehtyä, on ulkoisella arvioinnin tilaaminen siihen takuu. (Suopajarvi 2013, 18-19.)

Itsearviointi eli sisäinen arviointi on projektin itsetekemää arviointia. Projektin toteuttaessa itsearviointia, on projektin noudatettava arvioinnin peruslähtökohtia. Itsearviointi vaatii ihmissuhdetaitoja sekä oman roolin kriittistä pohdintaa. (Suopajarvi 2013, 18-19.)

Projektisuunnitelmassa suunniteltiin projektin ulkoinen ja sisäinen arviointi. Sisäistä arviointia ovat ohjanneet projektin tavoitteet sekä etenemis- ja aikataulusuunnitelma. Ulkoista arviointitietoa on koottu koko projektin ajan. Työn edetessä on tavattu ja oltu sähköpostitse yhteydessä työn tilaajaan eli opetushoitajaan ja ohjaavaan opettajaan. Ohjaavan opettajan kanssa tekijät tapasivat useampaan otteeseen ja saivat palautetta ja ohjausta projektin eri vaiheissa. Ohjaustapaamisia sovittiin lisää tarpeen mukaan koko projektin ajan. Opinnäytetyön kirjoittajat arvioivat myös hoitotyön opiskelijoille tehdyn palautekyselyn.

Ohjelehtinen vietiin hoitotyön opiskelijoiden käyttöön ja arvioitavaksi väestönterveysten, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatio tunnille helmikuussa 2020. Opiskelijoita pyydettiin täyttämään kyselylomake (Liite 1), kun he olivat käyttäneet ohjelehtistä. Vastaukset kerättiin laatikkoon, joten ne eivät olleet muiden luettavissa. Ohjelehtiseen tehtiin tämän jälkeen tarvittavat muutokset.

Kysely on yleinen tutkimusmenetelmä. Sen avulla saadaan helposti kerättyä laajasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Kyselyn huono puoli on se, että sillä kerätty tieto on usein pinnallista. Lisäksi vastaajat voivat kyselyä täyttäessään häiriintyä jostain, kyllästyä vastaamiseen tai esimerkiksi ymmärtää kysymykset eri tavalla, jolloin kyselytutkimuksen tulokset eivät välttämättä pidä paikkaansa. Kysely on hyvä testata esimerkiksi ystävillä tai kollegalla, jotta voidaan vakuuttua siitä, että vastaaja ja kysymysten asettaja ymmärtävät kysymykset samalla tavoin. (Oppariavun [www-sivut 2020](#)).

Kyselyn onnistuminen edellyttää, että tutkija osaa ottaa laaja-alaisesti huomioon vastaajien ajan, halun ja taidot vastata kyselyyn. Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja testaaminen vaikuttavat ratkaisevasti tutkimuksen onnistumiseen, mutta hyvä lomake ei suinkaan yksin riitä. Lomakkeen kohtuullinen pituus ja ulkoasun selkeys ovat erittäin tärkeitä sekä vastaajalle että myöhemmin tietojen tallentajalle. (KvantiMOTV:in [www-sivut 2010](#).)

Liian pitkä kysely karkottaa vastaamishalun. Lomakkeen palauttajien täytyy paitsi jak-saa, myös osata vastata kyselyyn. Kyselyissä vastaajien tulee ymmärtää kysymykset

mahdollisimman samalla tavalla. Tämä edellyttää kauttaaltaan yksinkertaista, tarkoituksenmukaista ja täsmällistä kieltä kysymysten laadinnassa. (KvantiMOTV:in www-sivut 2010.)

Kyselylomakkeesta on eniten hyötyä, kun se on testattu, luotettava, osuva, järkevä ja selkeä. Lomakkeen antaminen vastaajille, vastaanottaminen ja tallentaminen on myös suunniteltava etukäteen, jotta tulosten analysoimiselle taataan hyvä alku. Avointen kysymysten sisällyttäminen lomakkeeseen saattaa tuoda esiin vastaajilta näkemyksiä, joita ei ole osattu kysyä tai suunnitella etukäteen. Toisaalta avoimiin kysymyksiin vastaaminen vie enemmän aikaa verrattuna valmiiksi strukturoituihin vastausvaihtoehtoihin ja vähentää vastaamisinnokkuutta. (Luoto 2009.)

Tutkimusaineistoja analysoidaan erilaisten menetelmien avulla riippuen kerätyn aineiston luonteesta. Menetelmät voidaan jakaa kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tiedon analysointeihin. Laadullista eli kvalitatiivista aineistoa voidaan analysoida esimerkiksi sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmä. Sisällönanalyysilla voidaan analysoida kirjoitettua ja suullista kommunikatiota. Sen avulla kerätty tietoa tiivistetään niin, että voidaan tarkastella tutkittavien ilmiöiden ja asioiden merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. Sisällönanalyysissä tutkimusaineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Sisällönanalyysi käy menettelytavaksi minkä tahansa dokumentin analysoinnissa. Sisällönanalyysilla pyritään luomaan hajanaisesta aineistosta selkeää ja yhtenäistä informaatiota, jotta tulkinta ja johtopäätösten teko on mahdollista. (Liikenteen tutkimuskeskus Vernen www-sivut 2020.)

Aineiston analyysillä saadaan vastauksia tutkimustehtävään, erotetaan aineistoista olennainen asia, tutustutaan aineiston sisältöön sekä mihin tarkoitukseen aineisto on kerätty. Aineiston analyysin tehtävänä on jäsentää, järjestää ja tiivistää aineistoa niin, ettei mitään olennaista jäisi pois. Analysointi on tulkintaa aineistosta ja aineiston sisällönanalyysia voidaan helpottaa esimerkiksi käsitekartan piirtämisellä. Aineistoa kannattaa kerätä niin kauan, kunnes se alkaa toistaa itseään. Kun mitään uutta ei havaita edellisiin aineistoihin verrattuna, voidaan aineiston keruu lopettaa. (Kajaanin ammattikorkeakoulun www-sivut 2020b)

Palautekyselylomake testattiin ennen lomakkeen käyttöönottoa oman opiskeluryhmän opiskelijoilla sekä läheisillä. Kyselyn monivalintakysymykset analysoitiin manuaalisesti laskemalla vastausten määrät paperille ja avoimet kysymykset analysoitiin sisällön analyysillä.

6 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

6.1 Projektin toteutus

Projekti lähti käyntiin marraskuussa 2019 aiheen valinnalla. Aiheenvalinnan jälkeen tutustuttiin aiheen teoriaan ja etsittiin aineistoa. Projektisuunnitelma hyväksyttiin helmikuussa 2020, jonka jälkeen allekirjoitettiin opinnäytetyötä koskeva sopimus. Opinnäytetyön teorian kirjoitus aloitettiin heti aiheenvalinnan jälkeen. Teoriaa ja aineistoa etsittiin koko opinnäytetyön kirjoittamisen ajan. Opinnäytetyön teoriaa kirjoitettiin samanaikaisesti ohjelehtisen kanssa ja ohjelehtisen tekovaiheessa tavattiin opetushoitaja, jonka kanssa rajattiin mitä ohjelehtiseen tulee. Ohjelehtisestä pyydettiin palautetta ohjaavalta opettajalta, opetushoitajalta, opiskelutovereilta ja läheisiltä. Ohjelehtinen testattiin hoitotyön opiskelijoilla helmikuussa 2020. Tästä saadun palautteen mukaan tehtiin tarvittavia muutoksia ja lisäyksiä. Lopulliset kuvat ohjelehtiseen otettiin huhtikuussa 2020. Raporttia ja raportin teoriaa kirjoitettiin koko prosessin ajan. Ohjaavan opettajan kanssa pidettiin myös tiiviisti yhteyttä. Projekti valmistui toukokuussa 2020.

6.2 Projektin tuotos

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin ohjelehtinen hoitotyön opiskelijoille terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Ohjelehtisestä pyrittiin tekemään selkeä ja helposti luettava, mutta kuitenkin kattava, jossa kerrotaan keskeisimmät asiat aikuisten terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta. Ohjelehtisen tekovaiheessa kerättiin erilaisia valmiita ohjelehtisiä ja niistä katsottiin vinkkejä omaan ohjelehtiseen. Ohjelehtisen ensimmäisessä versiossa kuvat lainattiin ilmaisesta kuvapankista. Lopulliseen versioon tuli itse otettuja kuvia, joten lupia ei tarvinnut kysyä kolmansilta osapuolilta. Omiin kuviin

panostettiin ja tekijät suunnittelivat yhdessä, millaisesta ruoka-annoksesta lautasmallin mukaisesti kuva otettiin. Ohjelehtiseen tuli kuvia myös liikunnallisista hetkistä.

Valmiista ohjelehtisestä (Liite 2) tuli pohjaväritään valkoinen. Itse otetuilla kuvilla saatiin väriä ja raikkautta tuotokseen. Ohjelehtisestä tehtiin A4- kokoinen paperi taitettuna kahtia, joten sivualaa tuli kolme sivua ja otsikolle oli varattu yksi sivu. Ohjelehtisen fontiksi tuli Arial ja tekstin fonttikooksi 11. Ravitsemukselle varattiin kaksi sivua tekstiä ja liikunnalle yksi sivu.

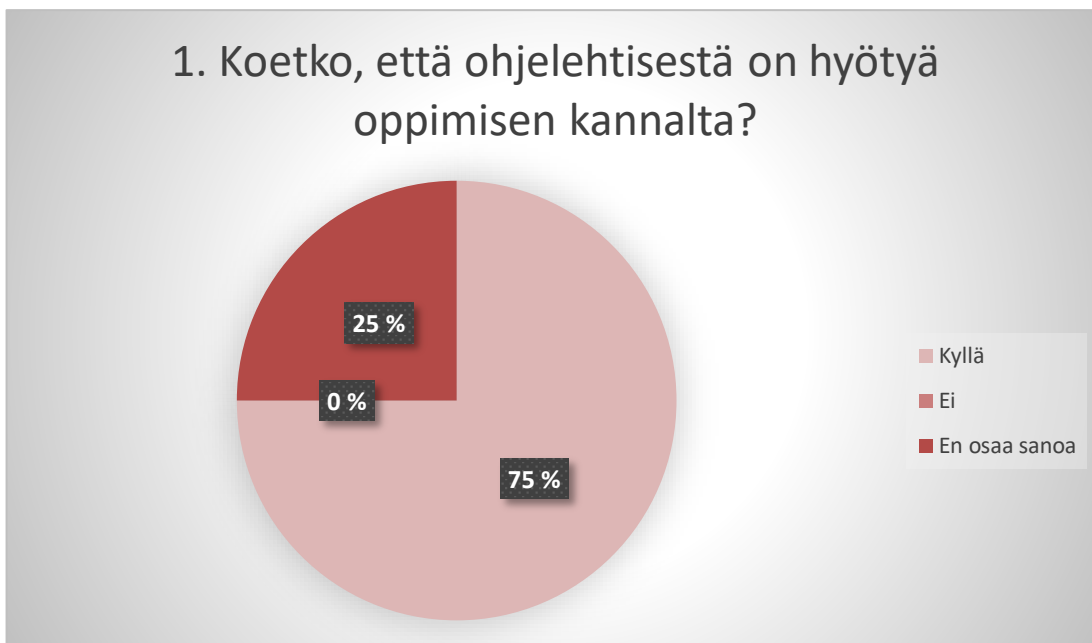
7 PROJEKTIN ARVIOINTI

7.1 Kohderyhmän palaute

Ohjelehtisestä pyydettiin palautetta hoitotyön opiskelijoilta. He testasivat ohjelehtisen simulaatitunneillaan ja tämän jälkeen he vastasivat palautekyselyyn (Liite 1). Kyselyyn vastasi 16 hoitotyön opiskelijaa ja siihen vastattiin anonyymisti.

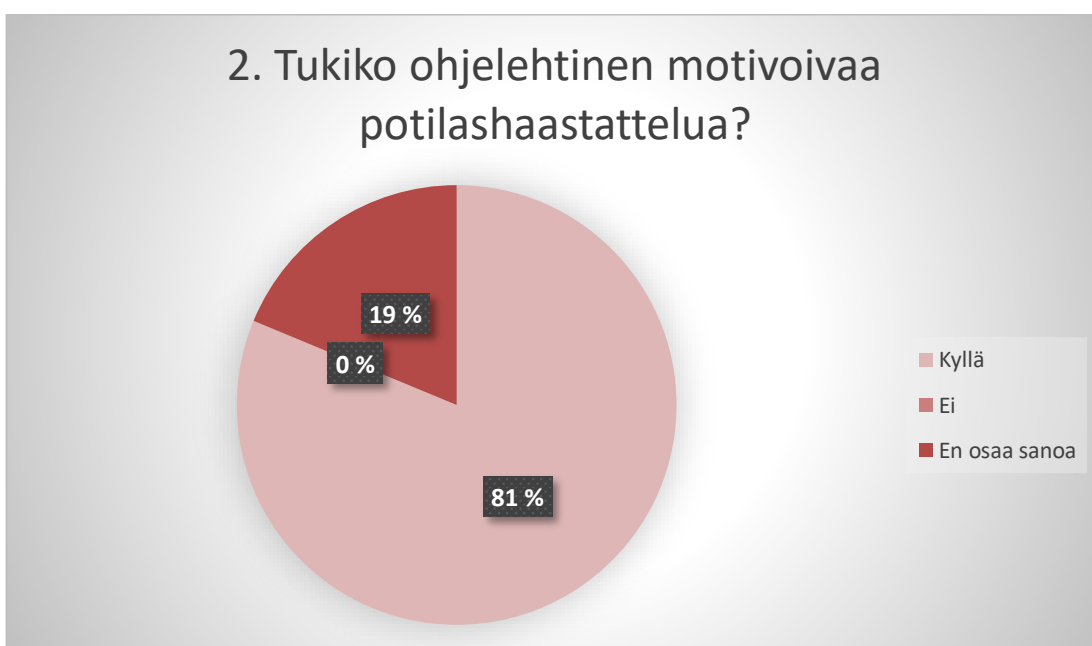
Monivalintakysymyksien vastaukset käytiin läpi manuaalisesti laskemalla vastausten määrät paperille. Avoimien kysymysten vastaukset kirjattiin ylös ja listatuista vastauksista etsittiin yhtäläisyyksiä ja muodostettiin vastausten luokat. Näin saatiin tietää, oliko ohjelehtinen vastaajien mielestä ulkoasultaan selkeä ja helposti luettava ja tukiko ohjelehtinen motivoivassa potilashaastattelussa. Saatiin myös tietää, mitkä asiat olivat ohjelehtisessämme hyviä ja missä vastaajien mielestä olisi vielä kehitettävää.

Ensimmäinen monivalintakysymys kyselylomakkeessamme oli: *Koetko, että ohjelehtisestä on hyötyä oppimisen kannalta?* Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. Kyllä vastauksia oli 12, ei vastauksia ei yhtään ja en osaa sanoa vastauksia neljä. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Ohjelehtisestä saatu hyöty oppimisen kannalta

Toinen kysymys oli: *Tukiko ohjelehtinen motivoivaa potilashaastattelua?* Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. Kyllä vastauksia oli 13, ei vastauksia ei yhtään ja en osaa sanoa vastauksia kolme. Avoimena lisäkysymyksenä oli lisänä: *Jos ei mielestäsi tukenut, miksi?* Yksi vastaajista oli kirjoittanut tähän: ”Ohje kirjoitettu selkokielellä ja helposti luettavaa”. (Kuvio 4.)



Kuvio 4. Ohjelehtisen tuki motivoivaan potilashaastatteluun

Kolmantena kysymyksenä oli: *Oliko ohjelehtinen helposti luettava ja ulkoasultaan selkeä?* Vastausvaihtoehtoina olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. Kaikki 16 vastaajaa vastasivat kyllä. (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Ohjelehtisen luettavuus ja ulkoasun selkeys

Neljäntenä oli avoimia kysymyksiä: *Saitko ohjelehtisestä vinkkejä tai motivaatiota? Mitä positiivista ohjelehtisessä on? Onko siinä mielestäsi vielä jotain kehitettävää?* Vastaajista 11, oli kirjoittanut mielipiteensä sanallisesti lomakkeeseen. Vastaajien mielestä ohjelehtinen oli positiivinen, selkeä, helposti ymmärrettävä, yksinkertainen, tiivis ja kattava. Ulkoasua kuvailtiin sanoilla ”pirteä ja kiva vihkonen”. Yksi vastaajista kirjoitti saaneensa vinkkejä liikunnan määrästä, minkälaista liikuntaa tulisi harastaa ja kuinka paljon. Kolme vastaajista kirjoitti, että ohjelehtisessä olevat asiat olivat jo tuttuja. He myös olisivat toivoneet, että ohjelehtisessä olisi ollut vielä yksityiskohtaisempaa tietoa ja että olisi menty vielä ”pintaa syvemmälle”.

Kehittämisehdotuksina oli, että ohjelehtinen voisi olla vielä enemmän jaotellumpi ja mahdollisesti luovemmin kirjoitettu. Siinä voisi olla lyhyempiä lauseita ja vielä jotain erilaista, koska samantyyllisiä ohjelehtisiä löytyy Googlestä. Tekstin ulosanti, kirjoitusasu ja mahdolliset iskulauseet herättävät lukijassa huomion, joten näihin tulisi pa-

nostaa vielä lisää. Koska ohjelehtinen on aikuisille tarkoitettu, voisi tuoda ilmi esimerkiksi hiilihydraattien ja proteiinien osuutta selkeämmin. Selkeästi negatiivista palautetta ei tullut ollenkaan.

Palautteen perusteella ohjelehtiseen tehtiin pieniä muutoksia. Ohjelehtisen kansikuvaa lukuun ottamatta kaikki kuvat otettiin itse. Tekstiä hiottiin selkeämmäksi ja yhteneväisemmäksi, sekä sivut tasattiin. Liikunta-osion tekstiä hiottiin selkeämmäksi ja siihen lisättiin erilaisia liikuntamuotoja helpottamaan lukijan valintoja. Palaute oli positiivista ja siitä voitiin päätellä, että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua ja motivoi terveellisiin valintoihin, mikä oli projektin tavoitteena.

7.2 Tilaajan ja ohjaajan palaute

Työn tilaaja ja ohjaava opettaja antoivat myös samalla palautetta ohjelehtisestä, kun se oli testattavana hoitotyön opiskelijoilla. Toiveena oli, että ohjelehtisen kuvat olisivat itse otettuja, eikä kuvapankista lainattuja. Lautasmalli oli kuvattu kaaviona, siitäkin oli toiveena itse otettu kuva. Sivujen tasauksessa ja kuvien kohdistuksessa oli virheitä, niitä piti muokata uudestaan. Liikunta- osion tasausta ei kuitenkaan yrityksistä huolimatta saatu korjattua. Ehdotuksena oli myös kasvisruokavalion lisäys ohjelehtiseen. UKK- instituutin liikuntasuositukset tarkastettiin palautteen vuoksi ja liikunta- osiota muokattiin.

Saadun palautteen perusteella ohjelehtistä muokattiin, kuvat otettiin itse ja vaihdettiin edellisten tilalle. Kasvisruokavaliota ei saatu ohjelehtiseen mahdutettua, mutta opinäytetyöhön siitä kirjoitettiin kattava kappale. Liikunta- osioon lisättiin erilaisia liikuntamuotoja. Kirjoitusasua muokattiin selkeämmäksi. Ohjelehtinen tulostettiin vielä lopuksi ja varmistettiin, että se on sellainen kuin kuuluukin.

Tilaajalta saatiin kirjallinen palaute sähköpostitse. Siinä ohjelehtistä kuvailtiin napakaksi, informatiiviseksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Ohjelehtinen on ulkoasultaan yhteneväinen, kappaleet ovat riittävän lyhyitä ja ydintieto on saatu tiiviiseen ja helposti luettavaan muotoon. Itse otetut kuvat ovat erittäin hyviä, selkeitä ja teemaan sopivia.

Tekstin tasauksessa on pientä eroavaisuutta sivujen välillä. Ohjelehtinen on tilaajan mielestä sopiva siihen mihin se suunniteltiin, eli motivoivan haastattelun tueksi.

Opinnäytetyön raportti on loogisesti etenevä kokonaisuus, josta löytyy kaikki raportilta vaadittavat osiot. Opinnäytetyön raportista löytyy jonkin verran kieliopillisia- ja kirjoitusvirheitä, mutta pääsääntöisesti teksti on kielellisesti hyvää ja ymmärrettävää. Aikamuodot vaihtelevat tekstissä ja toistoa on myös jonkin verran, mikä osittain kuuluu opinnäytetyön raportin luonteeseen. Teoriatietoa aihealueeseen liittyen raportista löytyy hyvin ja toisinaan se on nivottu hyvin opinnäytetyön tekemisen prosessiin, mutta toisissa kohdissa se jää vähän puutteelliseksi tai irralliseksi. Projektin toteutussuunnitelma, aikataulutukset sekä arviointi käyvät ilmi raportista, kuten myös projektin eettisyys ja luotettavuus näkökulmat.

7.3 Eettisyys

Opinnäytetyötä koskevat yleiset, hyvän tieteellisen käytännön mukaiset eettiset pelisäännöt. Niillä tarkoitetaan rehellisiä, vastuullisia ja oikeita toimintatapoja tutkimuksen tekemisessä. Kun opinnäytetyösopimus on tehty, tutkimuslupa ja tietosuojaseloste ovat olemassa niissä vaativissa opinnäytetöissä, lähteet ovat luotettavia, lähteitä on lainattu asianmukaisesti, tutkimusaineisto ja -prosessi on dokumentoitu hyvin ja lopputulos opinnäytetyössä on luotettava. Haastatteluissa ja tutkimuksissa, jossa henkilöt, henkilöiden sanoma tai tekemä muodostaa tutkittavan aineiston, on noudatettava lisäksi erityistä huolellisuutta henkilö- ja tietosuojan suhteen opinnäytetyön raportissa. Eettisyyteen kuuluu tutkimusaineiston objektiivinen ja osaava tulkinta. Työn lopputuloksen ja päätelmien tulee olla luotettavia. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020d.)

Ennen arviointia opinnäytetyölle tehdään vielä plagiaatintunnistustarkastus Urkund-ohjelmassa. Tällä pyritään varmistamaan, että työssä on käytetty lähteitä asianmukaisesti ja kaikkiin lainauksiin - suoriin ja epäsuoriin - on asianmukaiset viittaukset ja lähdeluettelomerkinnot. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2020d.)

Tutkimusaineistoja, tuloksia ja julkaisuja koskevat tekijänoikeuslain säännökset. Tekijänoikeuden alaisen aineiston käyttäminen edellyttää oikeudenhaltijan lupaa, elleivät rajoitussäännökset toisin määrää. Kun opinnäytetyön tausta-aineistona käytetään toisten omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia, tulee niiden alkuperä, tekijät ja lähteet mainita hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen. (Tutkimuseettisen lautakunnan www-sivut 2017.)

Projektin luotettavuuteen vaikuttaa se, miten se on raportoitu. Raportista tulee tarkasti ilmetä, miten projekti tehtiin, jotta lukija voi itse arvioida projektin kulkua ja luotettavuutta. Yksityiskohtaisesti selvitetyn projektin kulku on helppo ymmärtää, minkä vuoksi siitä voidaan jatkossa tehdä uusintatutkimuksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 261.)

Lähteitä käytettäessä tarvitaan harkintaa ja lähdekritiikkiä. Kirjoittajan tulee huomioida lähteen kirjoittajan asiantuntijuus ja lähteen ikä. On tärkeää valita uusin lähde, koska aiemman tiedon katsotaan sisältyvän uudempaan. Lisäksi tutkimustieto muuttuu koko ajan. Tutkimuksia käytettäessä tulee tutkimustuloksia tarkastella objektiivisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 113 – 114.)

Opinnäytetyön eettisten ohjeiden opiskelijan muistilistassa kiinnitetään huomio seuraaviin asioihin: opiskelija on selvittänyt esteellisyytensä, perehtynyt opinnäytetyönsä aiheeseen, on yhdessä ohjaajansa kanssa punninnut työn edellyttämät resurssit, tutustunut tutkimuseettisiin ohjeistuksiin, tutustunut henkilötietojen käsittelyyn, tietosuojaan liittyviin periaatteisiin ja ammattikorkeakoulun ohjeisiin. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2017.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista opiskelijat selvittävät yhdessä ohjaajan kanssa, tarvitseeko opinnäytetyö eettisen ennakoarvioinnin ja/tai tutkimuslupia, sekä tarvittaessa ne hankitaan. Yhteistyökumppaneiden ja ohjaajien kanssa tehdään sopimus, jonka kaikki allekirjoittavat. Opiskelijoiden pitää ilmoittaa opinnäytetyöhön liittyvä rahoitus ja muut merkitykselliset sidonnaisuudet ja tietoisuus siitä, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Opiskelijan tulee ymmärtää, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja että hänellä on oikeus laadukkaaseen opinnäytetyöprosessiin. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2017.)

Opinnäytetyötä on kirjoitettu rehellisesti, vastuullisesti ja oikeita toimintatapoja noudattaen. Kun projektisuunnitelma oli hyväksytty, kirjoitettiin opinnäytetyösopimus, jossa kaikki osapuolet allekirjoittivat sen. Opinnäytetyösopimus allekirjoitettiin 30.01.2020. Allekirjoittamisen jälkeen alettiin kirjoittamaan opinnäytetyön raporttia ja aloitettiin ohjelehtisen tekeminen.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa haettiin tietoa useista ja uusimmista luotettavista lähteistä, joka lisäsi työn luotettavuutta. Kirjoittajat muodostivat lähteistä omaa tekstiä. Lähteet ja viitteet kirjoitettiin opinnäytetyöhön Satakunnan ammattikorkeakoulun virallisten ohjeiden mukaan. Työssä ei plagioitu toisen kirjoittamaa tekstiä. Projekti raportoitiin selkeästi ja tarkasti.

Ohjelehtistä tehdessä käytettiin näyttöön perustuvaa tietoa sekä uusimpia ravitsemus- ja liikunta suosituksia. Ohjelehtisen kaikki kuvat otettiin itse. Keskeisimmät lähdeviitteet sijoitettiin ohjelehtisen viimeiselle sivulle, jotta luettavuus säilyy hyvänä. Ohjelehtiseen ei kirjoitettu virheellistä tietoa. Ohjelehtisestä pyydettiin palautetta hoitotyön opiskelijoilta väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen simulaatiotunnilla, kun opiskelijat olivat käyttäneet sitä. Vastaajilla oli eettisten ohjeiden mukaan oikeus anonymiteettiin. Palautelomakkeessa ei kysytty henkilötietoja vastaajilta. Kaikki vastaukset kirjattiin opinnäytetyöhön niitä väärentelemättä. Kyselylomakkeet hävitettiin asianmukaisesti, kun opinnäytetyö oli hyväksytty ja julkaistu Theseuksessa. Opinnäytetyön projektisuunnitelmalle ja opinnäytetyölle tehtiin plagioinnin tunnistustarkastus Urkund- ohjelmassa. Kun opinnäytetyö on valmis ja hyväksytty, se julkaistaan Theseuksessa, jolloin sen julkisuus tulee saavutettua.

7.4 Pohdinta

Aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeiden tekeminen oli laaja kokonaisuus. Opinnäytetyön kirjoittaminen ja ohjelehtisen tekeminen syvensi tekijöiden ymmärrystä siitä, kuinka suuri osa ravitsemuksella ja liikunnalla on terveyden edistämässä. Hoitotyössä ohjataan, tuetaan ja motivoidaan asiakasta hänen oman terveytensä liittyvien

ongelmien ja hoidon hallinnassa. On siis tärkeää, että hoitotyön opiskelijat tietävät aikuisen ravitsemus- ja liikuntasuosituksista osana motivoivaa potilashaastattelua ja osaavat motivoida asiakkaita terveellisiin elämäntapoihin.

Projektin alussa tehtiin kirjallisuuskatsaus, josta huomattiin, että ravitsemuksesta ja liikunnasta on paljon materiaalia ja tietoa. Ravitsemuksesta oli paljon materiaalia, ravitsemuksen erityispiirteistä, eri sairauksien ruokavaliosta sekä ravitsemuksesta, joka tukee painonpudotusta. Liikunnasta löytyi myös paljon materiaalia ja tietoa, jossa ohjattiin painon pudottamisessa ja kerrottiin liikunnan hyödyistä. Materiaalin ja tiedon runsas saatavuus lisäsi työn haastavuutta, mutta toi myös mahdollisuuksia projektin edetessä. Opinnäytetyötä tehdessä tekijät olivat tarkkana lähteistä ja työssä käytettiin vain luotettavimpia lähteitä. Luotettavaa materiaalia ja tietoa löytyi kirjallisuudesta ja myös internetlähteistä.

Projektiluontoinen opinnäytetyö ja projektin toteutus oli mielenkiintoista, opettavaista ja välillä haastavaa. Opinnäytetyön tekijät olivat tyytyväisiä projektin toteutukseen ja ohjelehtisen lopulliseen sisältöön ja ulkoasuun. Tuotoksessa oli vahva teoriapohja. Projekti eteni aikataulun mukaan, vaikkakin aikataulu oli kiireellinen. Tekijöiden vahvuuksia oli luottamus ja tuki toisiaan kohtaan. Tekijät ovat työskennelleet opintojen aikana paljon yhdessä, jolloin tiedettiin, että projekti etenee, vaikkakin molemmat tekivät töitä ja opiskelua eteenpäin samalla. Tekijöillä ei ollut aikaisempaa kokemusta ohjelehtisen suunnittelusta tai tekemisestä, mutta tämä ei kääntynyt missään vaiheessa heikkoudeksi. Projektin lopulliseen tuotokseen oltiin tyytyväisiä. Haasteita opinnäytetyötä tehdessä oli kiireellinen aikataulu, koska tekijät olivat töissä ja opiskelivat myös muita opintojaksoja.

Projektimuotoisen opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä aikuiselle ohjelehtinen, jossa kerrottiin terveellisestä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Ohjelehtistä käytettiin hoitotyön opiskelijoiden ohjauksessa väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatiotunnilla. Tavoitteena oli, että ohjelehtinen tukee motivoivaa potilashaastattelua ja motivoi terveellisiin valintoihin. Ohjelehtisen onnistumista katsottiin kirjallisella palautekyselyllä kohderyhmälle. Vastaajien mielestä ohje-

lehtinen oli positiivinen, selkeä, helposti ymmärrettävä, tiivis sekä kattava. Opinnäytetyöstä ja ohjelehtisestä tuli sellaiset kuin suunniteltiin ja tavoitteet saavutettiin. Valmis ohjelehtinen luovutettiin tilaajalle sähköisenä versiona toukokuussa 2020.

Opinnäytetyön prosessin edetessä mieleen tuli erilaisia aiheeseen liittyviä jatko-tutkimus- ja projektiaiheita. Aikuisen ravitsemuksesta ja liikunnasta olisi hyvä tehdä vielä erikseen omat ohjelehtiset, johon olisi kirjattu tarkemmin kalori- ja liikuntamääriä ja ehdotuksia.

Tämä ohjelehtinen tehtiin hoitotyön opiskelijoille väestön terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämisen opintojakson simulaatiotunnille. Olisi mielenkiintoista kehittää ohjelehtisestä versio, joka olisi tarkoitettu hoitohenkilökunnalle ja selvittää ohjelehtisen käytön jälkeen, kuinka hyvin se motivoi terveellisiin valintoihin.

Lääkäriliiton www-sivut. 2019. Viitattu 18.12.2019. <https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/terveyden-edistaminen-ja-sairauksien-ennaltaehkaisy/terveyden-edistaminen-ja-terveysneuvonta/>

Mehtonen, V. & Suutarinen, J. 2016. Opaslehtinen hoitoalan koulutustilaisuuden järjestämisestä hoitotyön opiskelijoille. AMK-opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.12.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605025768>

Oppariavun www-sivut. 2020. Viitattu 11.04.2020. <https://oppariapu.wordpress.com/kyselyt/>

Philosophytalk www-sivut. 2011. Viitattu 11.04.2020. <https://www.philosophytalk.org/blog/what-adult>

Projektinhallinnan www-sivut. 2020. Viitattu 23.01.2020. <https://proha.purot.net>

Puhti www-sivut. 2020. Viitattu 12.04.2020. <https://www.puhti.fi/tietopakettit/kasvisruokavalio/>

Päihdelinkin www-sivut 2017. Viitattu 29.04.2020. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdetyon-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu>

Risikko, R-L. 2018. Projektisuunnitelma. AMK- opinnäytetyö. Centria-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.01.2020 <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2018052410001>

Ruokaviraston www-sivut. 2019. Viitattu 09.04.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokaviraston www-sivut. 2020. Viitattu 23.1.2020. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>

Ruokatiedon www-sivut. 2020. Viitattu 12.04.2020. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>

Ruuska, K. 2001. Projekti hallintaan. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 13.01.2020. <https://www.samk.fi/uutiset/tyoelaman-jaljittely-on-roolipeliin-heittaytymista/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2020a. Viitattu 23.1.2020. <https://www.samk.fi/opiskelu/hae-opiskelijaksi/tutustu-samkiin/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2020b. Viitattu 27.01.2020. <https://www.samk.fi/opiskelu/hae-opiskelijaksi/amk-tutkinto/hoitotyö/>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2020c. Viitattu 14.01.2020. <https://byod-info.samk.fi/>

- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2020d. Viitattu 23.1.2020. <https://www.samk.fi/opinnaytetyon-ohjeet/>
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2019a. Viitattu 09.04.2020. <https://stm.fi/ravinto>
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2019b. Viitattu 12.4.2020. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Suomalaisten ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 29.04.2020. https://www.leipatie-dotus.fi/media/pdf-tiedostot/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf
- Suomen riskienhallintayhdistyksen www-sivut. 2020. Viitattu 23.01.2020. <https://www.pk-rh.fi/riskien-luokittelu/operatiiviset-riskit/projektiriskit.html>
- Suopajarvi, L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja C. Työpapereita 55.
- Sydänliiton www-sivut. 2018. Viitattu 29.04.2020. <https://sydan.fi/fakta/aikuisen-liikunta/>
- Sydänliiton www-sivut. 2019. Viitattu 23.01.2020. <https://sydan.fi/fakta/lautasmalli/>
- Tervekoululaisen www-sivut. 2020. Viitattu 15.01.2020. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/energiansaanti/>
- Tervekoululaisen www-sivut. 2020. Viitattu 12.04.2020. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/ravinto/ruoka-aineet/kasvisruokavalio/>
- Terveydenhuoltolaki muutoksineen 30.12.2010/1326
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2019. Viitattu 18.12.2019. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2020. Viitattu 29.04.2020. <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 23.01.2020. <https://thl.fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/kuinka-paljon-liikuntaa-tarvitaan->
- Terveyskylän www-sivut. 2018. Viitattu 13.01.2020. <https://www.terveyskyla.fi/diabetestalo/omahoito/syominen-ja-juominen/sydanterveellinen-syominen/ateriarytmi>
- Terveyskirjaston www-sivut. 2018. Viitattu 18.1.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934&p_hakusana=liikunta
- Tikis www-sivut. 2016. Viitattu 12.04.2020. <https://tikis.fi/naisten-ravinto/liikkujan-kasvisruokavalio/>

Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan www-sivut. 2017. Viitattu 14.01.2020
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ammattikorkeakoulujen%20opinn%C3%A4ytet%C3%B6iden%20eettiset%20suositukset.pdf>

UKK-instituutin www-sivut. 2020. Viitattu 13.01.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Virtanen, J. 2016. Liikunnan vaikutus työhyvinvointiin. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.11.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605249470>

Väestöliiton www-sivut. 2020. Viitattu 13.01.2020. https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/

Väänänen, A. 2016. Terveellinen ja säännöllinen ruokavalio korkeakouluopiskelija jaksamisen tukena. AMK-opinnäytetyö. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.01.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201605025827>

LIITE 1

PALAUTEKYSELY

Hei! Teimme opinnäytetyön aiheenamme aikuisen ravitsemus- ja liikuntaohjeet hoitotyön opiskelijoille. Toivomme, että annat meille palautetta ohjelehtisestämme. Vastaathan kyselyyn, kun olet käyttänyt ohjelehtistä motivoivaan potilashaastatteluun. Kysely tehdään nimettömästi ja vastaukset analysoidaan opinnäytetyössämme.

Ympyröi mielestäsi paras vaihtoehto:

1. Koetko että ohjelehtisestä on hyötyä oppimisen kannalta?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

2. Tukiko ohjelehtinen motivoivaa potilashaastattelua?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Jos ei mielestäsi tukenut, miksi?

3. Oliko ohjelehtinen helposti luettava ja ulkoasultaan selkeä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

4. Saitko ohjelehtisestä vinkkejä tai motivaatiota? Mitä positiivista ohjelehtisessä on? Onko siinä mielestäsi vielä jotain kehitettävää?

Kiitos vastaamisesta kyselyyn!

Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijat
Alli Mäntylä & Juulia Sammatti

LIITE 2

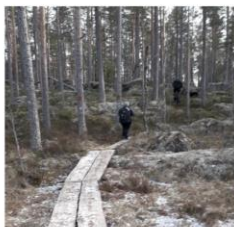
LIIKUNTA

Liikunta saa kehomme toimimaan paremmin ja sillä on tutkitusti lukuisia hyviä vaikutuksia fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Liikkumalla voit ennaltaehkäistä, hoitaa sekä kuntouttaa monia sairauksia, kuten useita sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta sekä tuki- ja liikuntaelsairauksia.



Aikuinen ihminen tarvitsee viikossa rasittavaa liikumista 1h 15min (esim. juoksu, hiihto, aerobic) tai reipasta liikumista 2h 30min (esim. kävely, pyöräily). Lihaskuntoa- ja liikehallintaa (esim. kuntosali, jumppa, venyttely) kaksi kertaa viikossa ja kevyttä liikumista mahdollisimman usein. Aikuinen tarvitsee riittävästi myös palauttavaa unta, keskimääräinen unen tarve on 7-9 tuntia vuorokaudessa. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.

Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat tyypillisesti lyhytaikaisia, päiviä ja viikkoja kestäviä. Liikunnasta ei siksi ole hyötyä "kuureina" tai muuna satunnaisena toimintana. Terveysten ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, koko ihmisiin yli jatkuva elämäntapa.



Lähteet: Terveysten ja hyvinvoinnin tutkimuksen www-sivut 2018 ja 2019, LUKK-instituutin www-sivut 2020, Usablogi www-sivut 2019, Ruokavertailun www-sivut 2020, Sydänliiton www-sivut 2019. Kuvat tekijöiden kotikansioista.

AIKUISEN RAVITSEMUS- JA LIIKUNTAOHJEET

hoitotyön opiskelijoille



Tekijät: Alli Mäntylä & Juulia Sammatti 2020



ATERIARYTMI JA LAUTASMALLI

Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeripitoisuuden tasaisena ja vireyttä yllä. Kun noudattaa säännöllistä ateriarytmiä, on helpompi välttää epäterveellisiä välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä.

Aikuisen energiantarve on keskimäärin 1600–3000 kilokaloria (kcal) vuorokaudessa. Aikuisen perusaineenvaihdunnan vaatima energiamäärä on keskimäärin 90 kJ eli 22 kcal/kg/vrk.

Päivittäin tulisi syödä

- aamiaisen
- lounas
- päivällinen
- 1-3 välipalaa
- iltapala.

Nesteitä tulisi juoda vuorokauden aikana noin 2-3 litraa. Nauttimalla kahvin ja teen ilman makeutusta ja jättämällä sokeroidut juomat väliin, säästää hampaita ja välttää tyhjää energiaa.



Puolet lautasesta täytetään ensin tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla, esimerkiksi raasteella, salaattilla tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Öljypohjainen salaattinkastike sopii salaatin maustajaksi. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voi ottaa riisiä, pastaa tai muita viljajalvalmisteita.

Lautasesta noin neljännes jää kala-, kana-, liha- tai munaruualle, jonka voi korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvavävitettä.

Juomaksi lasillinen rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruualle. Keittoateriallakin voi hyvin nauttia annoksen kasviksia.

Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa. Malli antaa oivallisen kuvan myös siitä, mistä perusaineksista suosittujen mukainen ruokavali koostuu.

Esimerkki lautasmallista.

