

NUORTEN NÄKÖKULMIA LIHAVUUDEN EHKÄISYYN JA
KOULUTERVEYDENHOITAJAN TYÖN KEHITTÄMISEEN

Laura Niskanen

Opinnäytetyö

Kevät 2009

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Oulaisten yksikkö

Niskanen, Laura. Nuorten näkökulmia lihavuuden ehkäisyyn ja kouluterveydenhoitajan työn kehittämiseen. Oulainen 2009. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Terveysalan Oulaisten yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveysdenhoitaja.

Opinnäytetyö 47 sivua + 3 liitettä

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mistä nuorten mielestä lihavuus johtuu ja miten he sitä ehkäisevät. Tarkoituksena oli myös selvittää nuorilta, millaisia keinoja ja rooleja kouluterveydenhoitajalla on lihavuuden ehkäisyyn. Tavoitteena oli lisätä kouluterveydenhoitajien tietämystä nuorten suhtautumisesta lihavuuden ehkäisyyn. Lopullisena tavoitteena oli kehittää lihavuuden ehkäisyn työmenetelmiä nuorten näkemysten pohjalta.

Kyseessä oli laadullinen tutkimus, jossa tutkimusmenetelmänä käytin eläytymismenetelmää. Tutkimuksen kohderyhmänä oli 18 yhdeksäsluokkalaista, jotka kirjoittivat kehyskertomusten perusteella lihavuuden ehkäisyn onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Tutkimusaineiston analysoin induktiivisella sisällönanalyysillä.

Tutkimustulosten mukaan nuoret ajattelevat lihavuuden johtuvan elämäntavoista ja omasta motivaatiosta. Nuorten mielestä sosiaalisella verkostolla on merkitystä lihavuuden ehkäisyyn. He kirjoittavat lihavuuden ehkäisykeinojen liittyvän terveelliseen ruokavalioon ja liikuntaan. Nuoret pitävät kouluterveydenhoitajan roolia motivoijana ja ohjaajana. Vastauksista käy ilmi, että he kaipaavat enemmän henkilökohtaisempaa opastusta, mutta ryhmässä toimiminen antaisi lisää motivaatiota lihavuuden ehkäisyyn. Kouluterveydenhoitajan vastaanottoa pitäisi kehittää henkilökohtaisemmaksi. Nuoret haluaisivat, että kouluterveydenhoitaja kohtaisi jokaisen omana yksilönä ja kuuntelisi heidän huolenaiheitaan. Tutkimustuloksista käy ilmi, että nuorilla on paljon tietoa lihavuuden ehkäisystä. Kouluterveydenhoitajan tulisikin miettiä, miten saada nuorten tieto toiminnaksi, jotta lihavuuden ehkäisy onnistuisi.

Asiasanat: lihavuuden ehkäisy, nuori, kouluterveydenhoitaja, työmenetelmä

Niskanen, Laura. Views of teens and young adults on prevention of obesity and developing the work of the school nurse. Oulainen 2009. Oulu University of Applied Sciences. Oulainen Department of Health Care. School of Health and social Care. Degree Programme in Nursing. Public Health Nursing.

Bachelor's Thesis. 47 pages + 3 appendices.

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to find out the reason for obesity among young people and what they do to prevent it. A further purpose was to find out from the teens and young adults themselves what kind of methods and roles the school nurse has for preventing obesity. The goal was to increase the knowledge of the attitude of the youth towards preventing obesity among school nurses. The final goal was to develop the working methods for preventing obesity based on the views of the youth.

It was a qualitative research, where the method used was an empathizing method. The research group was 18 pupils from the 9th grade, who wrote about success and failure of preventing obesity based on a frame story. The material was analysed by an inductive content analysis.

According to the research results young people think their obesity is a consequence of life style and motivation. They think a social network influences on preventing obesity. They write about food and nutrition as well as exercise as being methods of preventing obesity. The role of the school nurse they see as an instructor and motivator. It is clearly recognisable in their writings that they miss more personal guidance but that functioning in a group would raise their motivation level for preventing obesity. The school nurse practice should be developed towards a more individual practice. The youth wish that the school nurse would meet each one of them as an individual and listen to their concerns. From the results of this study it becomes clear that the young have much information about preventing obesity and that the school nurse should think about implementing the knowledge into function so that the prevention of obesity would succeed.

Key words: prevention of obesity, young, school nurse, working method

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	6
2 NUORTEN LIHAVUUDEN EHKÄISY HAASTEENA KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA	8
2.1 Nuorten lihavuus.....	8
2.2 Lihavuuden ehkäisy	9
2.2.1 Ruokavalio – lihavuuden ehkäisyn kulmakivi.....	11
2.2.2 Fyysinen aktiivisuus – avaintekijänä terveisiin elämäntapoihin.....	12
2.3 Kouluterveystoimittajan tehtävät kouluterveystoiminnassa	13
2.4 Terveystoiminnan edistämisen työmenetelmät kouluterveystoiminnassa	14
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
4.1 Metodologiset lähtökohdat.....	17
4.2 Tutkimusmenetelmä.....	18
4.3 Aineiston keruu	19
4.4 Aineiston analysointi ja käsittely.....	20
4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	22
5 TUTKIMUSTULOKSET.....	25
5.1 Nuorten lihavuuden syyt	25
5.2 Lihavuuden ehkäisykeinot	28
5.3 Kouluterveystoimittajan rooli ja keinot nuorten lihavuuden ehkäisyssä	31
5.4 Onnistunut ja epäonnistunut lihavuuden ehkäisy	34
6 JOHTOPÄÄTÖKSET	35
7 POHDINTA	38
LÄHTEET	42
LIITTEET.....	47

1 JOHDANTO

Teen opinnäytetyötäni kouluterveydenhoitajan työhön liittyen. Aihevalintaani on vaikuttanut oma kiinnostukseni. Nuorten lihavuus on ajankohtainen ja mielenkiintoinen aihe, koska nuorten lihavuus on lisääntynyt huomattavasti. Nuorten lihavuus on kolminkertaistunut viimeisen 25 vuoden aikana (Mustajoki 2007,113). Ylipainoisia yläasteikäisiä nuoria on maakunnittain 13–20 prosenttia. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 47.)

Yläasteikäisten nuorten lihavuus on lisääntynyt noin kymmenen vuoden aikana 11 prosentista 16 prosenttiin. (Luopa ym. 2008, 24.) Lihavuuden syitä on useita. Erityisesti nuorten arkiliikunta on vähentynyt, joka on usein korvattu Internetissä oleilulla, television ja elokuvien katselulla. Nuoret katsovat nykyään televisiota keskimäärin kolme tuntia päivässä. Television ääressä käytetty aika on yhteydessä suoraan ylipainoon ja huonoon fyysiseen suorituskykyyn. (Heikka, Liuska-Pääkkönen & Vanttaja 2005, 12–13.) Nuorten lihavuus on myös yhteydessä syötyyn ruokaan. Nuorten lihomiseen liittyy erityisesti rasvaiset ja makeat välipalat sekä virvoitusjuomat. Lyhyesti sanottuna nuoret syövät enemmän mitä kuluttavat. (Juntunen 2005, 7; Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006, 80.) Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että demograafisten ja sosiaalisten olosuhteiden muutokset liittyvät nuorten lihavuuteen. Tämän vuoksi lihavuuden ehkäisyssä kannattaa ottaa huomioon koko ikäryhmä, eikä pelkästään keskittyä riskiryhmässä oleviin nuoriin. (Livingstone 2001, 109–116.)

Lihavuus voi aiheuttaa nuorille myös terveydellisiä haittoja. Lihavilla on todettu olevan erilaisia sairauksia enemmän kuin normaalipainoisilla. Lihavuuteen liittyviä sairauksia ovat esimerkiksi tyypin 2 diabetes, kohonnut verenpaine, veren rasvojen häiriöt, sepelvaltimotauti, alaraajojen nivelrikko, uniapneaoireyhtymä, kihti, sappikivet, rasvamaksa ja tietyt syöpämuodot. (Mustajoki & Leino 2002, 12; Salo & Mäkinen 2006, 293–294.) Tämän vuoksi lihavuuden ehkäisyyn on hyvä kiinnittää huomiota jo mahdollisimman varhain.

Uusimman finriski 2007-tutkimuksen mukaan suomalaiset lihovat edelleen. Viiden vuoden aikana miesten paino on noussut 500 grammaa ja naisten 900 grammaa. Nuorten miesten ja naisten paino nousee kaikkein eniten. Suomalaisnaisista normaalipainoisia on 48 prosenttia ja miehistä vain enää 33 prosenttia. Sekä naisista että miehistä lihavina on jo 20 prosenttia. (Vartiainen, Peltonen, Pietinen & Puska 2007.)

Lihavuuden kokemukset ovat tytöillä yleisempiä kuin todellinen ylipaino. Lähes kaikki ylipainoiset 15-vuotiaat tytöt yrittävät pudottaa painoaan tai ovat sitä mieltä, että pitäisi laihtua. Ylipainoiset pojat ovat tietoisia lihavuudestaan ja laihtumisen vaatimuksista, mutta kaikkia ylipainoisia poikia ei ylimääräiset kilot haittaa. (Ojala ym. 2006, 77–79.)

Kouluterveydenhoitajalla on tärkeä merkitys nuoren lihavuuden tunnistamisessa. Kouluterveydenhoitajan tulisi tunnistaa riskiryhmiin kuuluvat ja lihomassa olevat nuoret. Hänen tulisi ohjata nuorta ja hänen perhettänsä sellaisiin ruokailu- ja liikuntatottumuksiin, jotka estävät lihomista. (Lautala & Ala-Laurila 2002, 311.) Kouluterveydenhoitaja voi käyttää erilaisia työmenetelmiä auttaakseen nuorta lihavuuden ehkäisyssä. Työmenetelmillä pyritään tukemaan nuorten terveyden edistämistä ja ylläpitämistä. (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2002, 152.)

Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan yhdeksäsluokkalaista. Tämän opinnäytetyön avulla pyrin saamaan nuorten näkökulmia esille lihavuuden ehkäisystä. Lisäksi selvitän nuorilta, millä keinoin kouluterveydenhoitaja voi auttaa heitä lihavuuden ehkäisyssä? Opinnäytetyön avulla myös kouluterveydenhoitajalla on mahdollista saada tietoa nuorten näkökulmista lihavuuden ehkäisyyn liittyen. Tutkimuksen avulla kouluterveydenhoitaja voi kehittää työtänsä enemmän nuorten näkökulmia huomioon ottaen.

2 NUORTEN LIHAVUUDEN EHKÄISY HAASTEENA KOULUTERVEYDENHUOLLOSSA

2.1 Nuorten lihavuus

Nuoruus on elämänvaihe, jonka pituus vaihtelee yksilöittäin. Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta). Nuoruus alkaa biologisista muutoksista eli puberteetista. Nuoruuden kuluessa ihminen kehittyy fyysisesti aikuisuuteen, itsenäistyy lapsuuden perheestä, etsii ja valitsee myöhempiä aikuisuuden rooleja sekä muodostaa käsityksen itsestään näiden tapahtumien myötä. Nuoruusiän kehitystä ohjaavat biologiset, sosiaaliset, psykologiset ja yhteiskunnalliset tekijät. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 13, 18; Nurmi 2003, 256–257.)

Nuorten kehityksen edetessä heille voi tulla erilaisia ongelmia ja oireita kehossaan. Näitä ongelmia ovat muun muassa allergiat, tuki- ja liikuntaelinoireet, mielenterveyden ongelmat, infektioaudit, akne, päänsärky, vatsavaivat, syömishäiriöt, lihavuus, diabetes, sukupuolitaudit, päihteet, väsymys ja oppimishäiriöt. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 242–374.) Lihavuus on merkittävä ongelma ja se on lisääntymässä nyky-yhteiskunnassamme hurjaa vauhtia. Lihavuus lisää myös muita sairauksia nuorilla.

Lihavuus on yleisempää pojilla kuin tytöillä. Yläasteikäisten poikien ja tyttöjen lihavuus on lisääntynyt vuosi vuodelta. Yläasteikäisten poikien lihavuus on lisääntynyt 14 prosentista 20 prosenttiin ja tyttöjen 8 prosentista 12 prosenttiin kahdeksan vuoden aikana. (Luopa ym. 2008, 28.)

Runsaasti energiaa sisältäviä ruokia on saatavilla paljon. Näitä ruokia ovat esimerkiksi hampurilaiset, rankanperunat, jäätelöt, makeiset ja sokeriset juomat. (Jallinoja & Mäkelä 2007, 88–89.) Vanhemmilla on suuri vaikutus nuorten ravitsemukseen. Vanhempien pitäisi hankkia sellaista ruokaa, joka on terveellistä ja oikea energiapitoista. Pitäisi kiinnittää huomiota myös nuorten syömisen säännöllisyyteen. Nykyään ruokaa ostetaan ja

syödään enemmän, näin ollen fyysiselle liikkumiselle jää vähemmän aikaa. Energiaa kuluu vähemmän, joka johtaa nuorten lihavuuteen. Energiankulutusta vähentäviä tekijöitä ovat muun muassa istuva elämäntyyli ja liikkumismahdollisuuksien vähentyminen. Aikaisemmin ruokaa on ollut vähemmän tarjolla ja ruumiillinen työ on ollut raskasta, joten lihavuutta ei ole esiintynyt kovinkaan paljon. (Ojala ym. 2006, 80.)

Lihavuus voi heikentää nuoren kokonaisvaltaista hyvinvointia aiheuttaen huonommuudentunnetta sekä heikentäen itsetuntoa. Ylipainoiselle nuorelle voi muodostua kielteinen ruumiinkuva itsestä ja hänen saattaa olla vaikea saada ystäviä sekä hän voi joutua kiusauksen uhriksi. (Aaltonen ym. 2003, 139.)

Lihava nuori on yleensä tietoinen omasta lihavuudestaan, eikä hän yleensä syö tietoisesti tullakseen lihavaksi. On erityisen tärkeää, että nuoren lihavuuden ehkäisyyn panostetaan, koska lihavuutta on vaikeampi hoitaa. Nuoruusiällä alkanut lihavuus lisää riskiä aikuisiän pysyvään lihavuuteen. Mitä vanhempi nuori on, sitä todennäköisemmin lihavuus jatkuu myös aikuisiälle. (Juntunen 2005, 9; Lissau 2006, 12; Ojala ym. 2006, 80.)

Nuorten lihavuus todetaan usein kouluterveydenhuollossa. Lihavuuden ehkäisyä häiritsee se, että ei tunnisteta riskiryhmiä. Nuorten terveystarkastuksissa kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus selvittää nuoren ruokailu- ja liikuntatavat sekä tarvittaessa ohjata terveellisiin muutoksiin. Lihavuutta voidaan seurata kasvukäyrien avulla. Lihavuus on kyseessä, kun pituuteen suhteutettu paino ylittää 20 prosenttia. Painoindeksi on myös käytetty keino tutkittaessa lihavuutta. (Lautala & Ala-Laurila 2002, 311–315.)

2.2 Lihavuuden ehkäisy

Lihavuus johtuu siitä, että ruoasta saatu energiamäärä on suurempi kuin kulutus. Lihavuus johtuu hyvin harvoin sairaudesta. Liikunta- ja ruokatottumukset ovat yleisimmin lihavuuden taustalla. Lihavuuden yksi keskeisimmistä taustatekijöistä on rasvan runsas määrä ravinnossa. Lihomiseen liittyy myös perinnöllisyys, mutta sen merkitys on ympäristötekijöitä vähäisempi. Ihmisen tulisi ymmärtää, että perinnöllinen taipumus ei välttämättä johda lihomiseen väistämättömästi. Lihavuus johtuu yleensä aina siitä, että on saanut omaan kulutukseensa nähden liikaa kaloreita. Hyvin vähäinenkin energiaylimää-

rä lihottaa, jos sitä on jatkunut vuodesta toiseen. (Mustajoki & Leino 2002, 22–23; Nykänen, Kalavainen, Ihanainen & Nuutinen 2000, 5; Rissanen & Fogelholm 2006, 19.)

Lihavuuden ehkäisy tavoitteena on ehkäistä ja hidastaa ihmisten lihomista. Ehkäisy ensisijaisena periaatteena on elintapojen muuttaminen niin, että painonhallinta helpottuu. Lisäksi on tavoitteena vaikuttaa ihmisten henkilökohtaisiin motiiveihin, tietoihin ja tarpeisiin. Lihavuuden ehkäisy on tarkoituksena tukea muita terveyden osa-alueita ja elämänlaatua. (Fogelholm 2006, 130–131.)

Lihavuuden ehkäisy pitäisi aloittaa hyvissä ajoin. Monet lapsista ovat lihavia jo kouluun tullessa, joten terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen on jäänyt vanhempien vastuulle. On tärkeää, että yhteistyö koulun ja kodin välillä aloitetaan heti koulun alkaessa. Vanhemmat odottavat koulujen huolehtivan lasten terveyskasvatuksesta. Vääristä käyttäytymismalleista poisoppiminen on vaikeaa. Tämän vuoksi terveellisten elämäntapojen opettaminen olisi hyvä aloittaa mahdollisimman varhain. Nuorille suunnattava tieto lihavuuden ehkäisystä tulisi olla yhdenmukaista ja selkeää, jotta sillä olisi mahdollisimman hyvä vaikutus. (Hesketh, Waters, Green, Salmon & Williams 2005, 21–26.)

Kouluilla on mahdollisuus vaikuttaa nuoren lihavuuden ehkäisyyn, koska nuoret viettävät suuren osan päivästä siellä. Koulut voivat laatia menettelytapoja, jotka edistävät terveellistä ruokavaliota ja fyysistä aktiivisuutta. Terveellisten elämäntapojen edistämiseksi pitäisi antaa riittävän suuri merkitys kouluissa, ja henkilöstön tulisi olla motivoitunutta nuorten terveyden edistämiseksi. Näin koulu voi vaikuttaa siihen, että terveellisistä elämäntavoista tulee osa nuorten arkea. (Lissau 2006, 12,17.)

Juntunen (2005) on tehnyt tutkimuksen Kuopion yläasteikäisille, jossa on tutkittu lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon liittyviä vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia. Tutkimuksen mukaan vahvuuksia ovat muun muassa kouluruokailu, terveydenhoitaja, liikunta ja terveelliset välipalat. Mahdollisuudet sisältävät muun muassa koulumatkaliikunnan, aktiiviset opettajat ja terveyttä edistävien elämäntapojen painottamisen opetuksessa. Heikkouksia ovat kouluruokailun ja välipalojen syömisen vaikea kontrolloiminen, makeisten ja virvoitusjuomien hyvä saatavuus. Varsinaisia uhkia lihavuuden ehkäisyyn ja hoitoon ovat kouluruokailun väliin jättäminen, terveellisen välipalan puute,

makeisten ja virvoitusjuomien helppo saatavuus, vanhempien koulukyydit, epäsäännöllinen elämä sekä liikunnan väheneminen.

Tässä opinnäytetyössä käsittelen lihavuuden ehkäisykeinoja pääasiassa ruokavalion ja liikunnan kautta, koska nuorten vastaukset painottivat lähinnä näitä tekijöitä. Nämä kaksi tekijää ovatkin merkittäviä asioita lihavuuden ehkäisyssä. On myös olemassa muita lihavuuden ehkäisykeinoja, jotka olen ottanut huomioon niiden tullessa esille vastauksissa.

2.2.1 Ruokavalio – lihavuuden ehkäisyn kulmakivi

Ruokavaliolla on merkitystä ihmisten lihavuuden ehkäisyyn. Runsaasti energiaa sisältävät ruoat, ruoka-annoskokojen suurentuminen ja runsassokeriset juomat ovat lisänneet lihavuutta. Syömisestä epäsäännöllisyys, napostelu ja ahmimiskohtaukset voivat altistaa lihomiselle. Säännöllinen syöminen 4-5 kertaa päivässä ehkäisee lihomiselta. (Fogelholm & Hakala 2006, 140–143.)

Monipuolinen ja säännöllinen ruokailu tukevat normaalia kasvua ja painon kehitystä. Lihavuuden ehkäisykeinoja ruokavalion suhteen ovat ruoka-annosten pienentäminen, rasvan käytön vähentäminen, ylimääräisten välipalojen sekä energiapitoisten juomien käytön vähentäminen. Pienikin pysyvä edullinen muutos ruokailutottumuksissa auttaa nuorta lihavuuden ehkäisyssä. (Lyytikäinen 2001, 162.)

Nuoren ruokailurytmiin vaikuttavat muiden perheenjäsenten aikataulu, koulupäivien pituus ja harrastukset. Monelle nuorelle sopiva ruokailurytmi on aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Säännöllinen ruokailu vähentää ahmimista. Ylimääräiset välipalat ja napostelu lisää energiansaantia ja johtaa lihomiseen. (Nykänen ym. 2000, 16.)

Runsaan rasvankäytön vähentämisestä on painotettu lihavuuden ehkäisyssä. Ruokien rasvaisuus aiheuttaa ongelmia painonhallinnassa. Tämä johtuu siitä, että rasva suurentaa ruokavalion energiapitoisuutta. Suomalaisten ruokavaliosta käytetty rasvamäärä on pienentynyt viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana noin 40 prosentista 33 prosenttiin, mutta väestö ei ole kuitenkaan laihtunut muutoksen aikana. Rasvan määrän vähentämi-

nen on kuitenkin yksi tärkeimmistä keinoista lihavuuden ehkäisyssä. (Fogelholm & Hakala 2006, 141.)

Suomalaisten ruokavaliossa ovat yleistyneet vihannesten, hedelmien, juuston ja lihan käyttö. Samanaikaisesti perunan, viljavalmisteiden ja rasvaisten maitovalmisteiden käyttö on vähentynyt. Lihavuuden ehkäisyssä on tärkeää, että ravinnon vesi- ja ravintokuitupitoisuus saadaan nousemaan. Vesi pienentää ravinnon energiapitoisuutta ja lisää ruoan kylläisyysvaikutusta sekä samalla vähentää seuraavalla aterialla syötävää ruoan määrää. Ravintokuitu pienentää ruokavalion energiapitoisuutta ja niillä on myös ylläpitävä vaikutus kylläisyydentunteeseen. Ruokavalion vesi- ja kuitupitoisuuden määrä kasvaa, kun lisätään hedelmien, marjojen ja vihannesten käyttöä. (Fogelholm & Hakala 2006, 141–142.)

Lihavuuden ehkäisyssä perinteisiä ruokavalio suosituksia ovat nousseet haastamaan erilaiset laihdutusruokavaliot. Suosituimpana näistä on Atkinsin dieetti, jossa pyritään vähentämään hiilihydraattien määrää ja lisäämään proteiinien sekä rasvojen käyttöä. Risti-riitaisten ja puutteellisten tutkimustulosten vuoksi nämä muotidieetit eivät vielä kuulu terveydenhuollon laihdutusohjelmiin. (Mustajoki 2007, 132–138.)

2.2.2 Fyysinen aktiivisuus – avaintekijänä terveisiin elämäntapoihin

Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi olla jopa merkittävämpi syy kuin ruokavalio lihavuuden yleistymisessä. Eri elämänvaiheissa ihmisen fyysinen aktiivisuus muuttuu helpommin kuin ruokavalio. Kuuden ja seitsemän vuoden iässä leikinomainen fyysinen aktiivisuus vähenee, murrosiässä urheiluharrastukset ja välitunti- ja viikkoliikunnat vähenevät, 20–40-vuoden ikäisenä perhe ja työ vähentävät liikkumista, 60–65-vuoden ikäisenä ansiotyön aiheuttama aktiivisuus poistuu. (Fogelholm & Hakala 2006, 143–144.) Erityisesti laihduttamisen jälkeen liikunnalla on huomattava merkitys pitkän aikavälin lihavuuden ehkäisyssä (McDonald 2007, 1109).

On tärkeää miettiä, millaista liikuntaa on valmis harrastamaan vuosia. Lihavuuden ehkäisyssä on hyvä löytää sellainen liikuntaharrastus, joka säilyy pitkään. Harrastuksen pysyvyys on paljon merkittävämpi peruste liikunnan valinnalle kuin liikunnan voimak-

kuus tai laatu. Hyötyliikunnalla on myös suuri merkitys lihavuuden ehkäisyssä. Hyötyliikunnalla tarkoitetaan kaikkea liikkumista ja lihasten käyttöä päivän mittaan. (Mustajoki & Leino 2002, 99–100.)

Fyysisen aktiivisuuden vähentyessä ihminen lihoo. Lihomisen ehkäisyssä ei ole välttämättä ajatella aktiivisuuden lisäämistä, vaan tietyn aktiivisuustason säilyttämistä. Eri-tyisesti murrosikäisillä ja nuorilla aikuisilla fyysinen aktiivisuus vähenee liikunnan vähyden vuoksi. (Fogelholm & Hakala 2006, 144.)

Fyysisen aktiivisuuden lisäksi on muistettava myös riittävä lepo. Lihavuus on yleisempää sellaisilla ihmisillä, jotka nukkuvat vähän. Vähäinen yöuni aiheuttaa elimistössä hormonaalisia ja aineenvaihdunnan muutoksia, jotka osaksi vaikuttavat lihavuuteen. (Mustajoki 2007, 17–18.) Lyhyen yönunen on todettu vaikuttavan painon nousuun. Vaikka ihminen harrastaisi riittävästi liikuntaa, niin ilman riittävää lepoa hänen painonsa saattaa silti nousta. (Kronholm 2008.)

2.3 Kouluterveydenhoitajan tehtävät kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhoitaja toimii terveyden edistämisen asiantuntijana koulussa. Hän vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002, 31.) Kouluterveydenhoitajan tulisi hallita hyvä tietotaitoperusta ja laaja-alainen terveydenhuollon palvelujärjestelmä. Kouluterveydenhoitajan työ on erityisen haastavaa, koska nuoruusikä on ratkaisevassa asemassa ihmisen myöhemmälle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluterveydenhoitajan ja oppilaan välinen vuorovaikutus tulisi olla luottamuksellinen, jotta työ onnistuisi. (Ruski 2002, 48–50.)

Sosiaali- ja terveysministeriö (2004, 19) on laatinut kouluterveydenhuollon laatusuosituksen, joissa sanotaan, että kouluterveydenhoitaja on koululaisten terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Tarvittaessa hän toimii ongelmien havaintijana ja hoitajana sekä jatkotutkimukseen ja hoitoon ohjaajana. Kouluterveydenhoitajalla on velvollisuus auttaa lihavuudesta kärsivää nuorta. Terveystarkastuksissa tulisi kiinnittää aina huomiota nuorten lihavuuteen ja sen ehkäisyyn.

Kouluterveydenhoitajan työhön kuuluvat oppilaiden terveystarkastukset. Terveystarkastukset voidaan jakaa neljään ryhmään: laaja-alaiset terveystarkastukset, terveydenhoitajan ja oppilaan terveystapaamiset, seurantatutkimukset ja tarkastukset sekä kohdennetut terveystarkastukset. Terveystarkastukset tulisivat tehdä niin, että kouluterveydenhoitaja tapaisi oppilaan ainakin kerran jokaisen kouluvuoden aikana. (STM 2002, 37.)

2.4 Terveyden edistämisen työmenetelmät kouluterveydenhuollossa

Vastaanotot ovat kouluterveydenhoitajien käytetyin työmenetelmä. Vastaanotot toimivat joko ajanvarauksella tai ilman ajanvarausta eli niin sanottuna avovastaanottona. Terveydenhoitajat käyttävät työmenetelminään myös iltavastaanottoja ja puhelinaikoja. Vastaanotot tulee järjestää niin, että nuorilla on mahdollisimman matala kynnys tulla keskustelemaan ongelmistaan ja muista mieltä painavista asioista. Nuori voi kokea, että hänen terveydestään välitetään, jos vastaanottotilat ovat viihtyisät, toimivat ja esteettömät. (Pietilä ym. 2002, 159,163; STM 2002, 41; STM 2004, 22; Törmi 2004, 20–21.)

Kotikäyntejä kouluterveydenhoitaja tekee nuoren tarpeen mukaan. Kotikäyntien aiheina voivat olla esimerkiksi nuoren ongelmat koulussa tai terveyteen liittyvät ongelmat. Kotikäyntien yhteydessä on mahdollista tutustua vanhempiin, jos heillä ei ole ollut mahdollisuutta saapua koululle. Kotikäynneille voi tarvittaessa pyytää työpariksi lääkärin tai sosiaalitoimen ammattihenkilön. Kotikäynnin ajankohta sovitaan hyvissä ajoin ennen varsinaista käyntiä. (Pietilä ym. 2002, 159; STM 2002, 41–42; STM 2004, 21.)

Terveydenhoitajan tulisi osallistua työssään vanhempainiltoihin ja oppilashuoltotyöryhmiin. Oppilashuoltotyöryhmään voi kuulua esimerkiksi terveydenhoitaja, koulun rehtori, opettajat, koulukuraattori, psykologi, lääkäri ja oppilas sekä vanhemmat. Terveydenhoitaja on yhteydessä opettajiin säännöllisesti. Yhteistyö koulun, kodin ja kouluterveydenhuollon välillä on tärkeä asia nuoren terveyden edistämisessä. Hyvä yhteistyö antaa muun muassa mahdollisuuden sitoutua tavoitteisiin ja sosiaalisen tuen saamiseen. (Pietilä ym. 2002, 159, 163–164; STM 2004, 15.)

Terveydenhoitajan työtehtäviin kuuluvat oppituntien pitäminen luokissa sekä pien ryhmässä keskustelu. Näillä työtehtävillä kouluterveydenhoitaja voi tunnistaa yksilöllistä

tukea tarvitsevan nuoren. Ryhmätilanteita voidaan pitää, kun on kyseessä jokin muutosvaihe, esimerkiksi peruskoulun päättämisaika tai nuoren elämässä tapahtuvat muutokset. (Pietilä ym. 2002, 159, 163–164.)

Kouluterveydenhoitajan käytetyimpiä terveyden edistämisen työmenetelmiä ovat henkilökohtainen keskustelu nuoren kanssa sekä ohjaus ja siihen liittyvä terveystieteiden materiaalin käyttö. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus järjestää terveyden edistämiseen liittyvää ohjausta ja neuvontaa pienryhmissä. Hän voi pitää oppitunteja luokassa sekä havainnoida eri terveydenedistämisen aihealueita opetusvideoiden avulla. (Pietilä ym. 2002, 160–161.) Ryhmämenetelmissä nuorilla on mahdollisuus omien mielipiteiden ja käsityksien ilmaisemiseen. Ryhmässä nuori voi saada muiden oppilaiden tukea erilaisissa asioissa. (Törmi 2004, 24.)

Kouluterveydenhuollossa työskentelevien terveydenhoitajien työn luonne mahdollistaa erilaiset tutustumiskäynnit sekä nuorten tekemät esitelmät, draamat ja roolileikit. (Pietilä ym. 2002, 160–161.) Toiminnallisissa ryhmätilanteissa nuoret voivat harjoittaa sekä sosiaalisia että vuorovaikutuksellisia taitoja (Törmi 2004, 24).

Kouluterveydenhoitajilla on mahdollisuus monipuolisesti käyttää erilaisia työmenetelmiä nuorten tarpeiden mukaan. Tavoitteena on tukea nuorta terveyden ja hyvän olon edistämiseksi. Terveydenhoitajien työtehtäviin tulee jatkuvasti kehittämistarpeita, koska nykyään nuorten toimintaympäristöt muuttuvat nopeasti. On tärkeää miettiä, millaisia uudistuksia tarvitaan tulevaisuudessa työmenetelmiin, jotta nuoret saisivat tukea erilaisille terveystieteiden alueille. Hoitotyössä tulisi keskittyä yksilön ja yhteisön terveyden ja voimavarojen arviointiin. Terveydenhoitajat tarvitsevat yhä enemmän tietoa työtehtävissään kulttuurisesta, eettisestä, ekologisesta ja psykologisesta näkökulmasta. (Pietilä ym. 2002, 164; STM 2004, 21.)

Tutkimuksen ensisijainen tarkoitus on kehittää kouluterveydenhoitajan käyttämiä työmenetelmiä. Tämän vuoksi olen kertonut niistä mahdollisimman laajasti. Tutkimus kuitenkin rajoittuu lähinnä niihin työtehtäviin, jotka tulevat tutkimusvastauksissa esille.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten näkökulmia siitä, mistä lihavuus johtuu ja miten he sitä ehkäisevät? Tarkoituksena on myös saada selville nuorten näkemys kouluterveydenhoitajan keinoista ja rooleista lihavuuden ehkäisyssä. Tavoitteena on lisätä kouluterveydenhoitajan tietämystä nuorten suhtautumisesta lihavuuden ehkäisyyn. Tutkimuksen lopullisena tavoitteena on kehittää kouluterveydenhoitajan käyttämiä lihavuuden ehkäisyn työmenetelmiä nuorten näkemysten pohjalta.

Tutkimustehtävät:

1. Mistä nuorten mielestä lihavuus johtuu?
2. Miten nuoret ehkäisevät lihavuutta?
3. Millaisena nuoret ajattelevat kouluterveydenhoitajan roolin lihavuuden ehkäisyssä?
4. Millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja voi käyttää auttaakseen nuoria lihavuuden ehkäisyssä?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Metodologiset lähtökohdat

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.) Laadullisessa tutkimuksessa tarkoituksena on saada esille ihmisen omia kuvauksia todellisuudesta. Kuvaukset sisältävät asioita, joita ihminen pitää tärkeänä elämässään. (Vilka 2005, 97.) Valitsin laadullisen tutkimuksen siksi, että nuoret voisivat tuoda oman näkökulmansa esille mahdollisimman laaja-alaisesti. Pyrin saamaan nuorten omia näkökulmia esille lihavuuden ehkäisystä ja se onnistuu mielestäni parhaiten laadullista menetelmää käyttäen.

Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisena ja aineistoa tulkitaan sen mukaan. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, eikä satunnaisotantamenetelmää käyttäen. Induktiivinen analyysi sopii laadulliseen tutkimukseen, koska lähtökohtana on aineiston monitahoinen tarkastelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 160.) Valitsin kohderyhmäksi yhdeksäsluokkalaiset, koska heillä on vahvin kokemus kouluterveydenhoitajan työstä. Näin ollen he kykenevät parhaiten tuomaan oman näkemyksensä esille siitä, miten lihavuuden ehkäisyn työmenetelmiä voidaan kehittää vieläkin paremmiksi.

Laadullista tutkimusta pidetään prosessina. Kvalitatiiviseen aineistoon liittyvät näkökulmat ja tulkinnat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen. Esimerkiksi teoriaosuus, tutkimustehtävä, aineistonkeruu ja aineiston analyysi muotoutuvat usein tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2001, 68–69.) Tässä tutkimuksessa teoriaosuus ja tutkimustehtävät saivat lopullisen muotonsa vasta tutkimuksen edetessä. Lopulliset tutkimustehtävät muotoutuivat aineiston keruun jälkeen. Teoriaosuuden viimeistelin loppuraporttia kirjoittaessa.

Laadullista tutkimusta tehtäessä, tutkimusmenetelmälle on useita erilaisia vaihtoehtoja (Vilkkä 2005, 100). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositaan sellaisia tutkimusmenetelmiä, joissa tutkittavien omat näkökulmat tulevat esille (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Päädyin tässä työssä sellaiseen laadullisen työn tutkimusmenetelmään, jota on käytetty suhteellisen vähän.

4.2 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmäksi valitsin eläytymismenetelmän. Eläytymismenetelmä on laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Menetelmässä tarkoituksena on, että tutkimukseen osallistuvat kirjoittavat pienen tarinan kehyskertomuksen mukaisesti. Osallistuneita pyydetään eläytymään kehyskertomuksessa kuvattuun tilanteeseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 101.) Olennaista tämän menetelmän käytössä on kehyskertomuksen variointi. Samasta kertomuksesta tehdään ainakin kaksi versiota, jotka poikkeavat jonkin keskeisen seikan suhteen. (Eskola 2001, 69–70; Kylmä & Juvakka 2007, 101.)

Eläytymismenetelmässä on tärkeää kehyskertomuksen laadinta. Tavoitteena olisi, että kehyskertomus olisi mahdollisimman lyhyt. Pitkät kehyskertomukset antavat liian monenlaisia vihjeitä ja näin ollen vastaajat kiinnittävät huomioita eri asioihin. (Eskola 2001, 76.) Tutkimuksessa lyhyet kehyskertomukset (liite 1) laadin tutkimustehtävien pohjalta. Tällä tavoin sain vastauksia, jotka liittyvät olennaisesti tutkimukseen. Kehyskertomuksia tein yhteensä kaksi, joissa oli muutettu yhtä keskeistä asiaa.

Keskeisintä eläytymismenetelmässä on juuri se, mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksesta muutetaan jotain keskeistä asiaa. Tarinat voi analysoida ikään kuin kahden kertaan. Ensimmäisellä kerralla vastauksia analysoidaan kuin mitä tahansa kvalitatiivista aineistoa. Toisella kerralla kiinnitetään erityisesti huomiota variaatioon ja sen tuomiin muutoksiin vastauksissa. (Eskola 2001, 70.) Analysoin vastaukset kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla analysoin sisällönanalyysin avulla. Toisella kerralla vertailin variaation tuomia muutoksia vastauksissa.

Dosentti Eskolan (2001, 74, 79) mukaan eläytymismenetelmä sopii hyvin tutkimusmenetelmäksi, jos pyritään selvittämään ihmisten ajattelun logiikkaa jostakin ilmiöstä. Ai-

neisto ei kerro, miten asiat täsmälleen ovat, vaan miten asiat voivat olla. Menetelmä ei anna täsmällisiä vastauksia, vaan pikemminkin kysymyksiä ja mahdollisuuksia tutkijalle. Eläytymismenetelmässä teoreettisen työn merkitys on tärkeä, koska menetelmä ei anna automaattisesti ratkaisuja ongelmiin. Tähän tutkimukseen eläytymismenetelmä oli hyvä vaihtoehto, koska halusin saada nuorten omat näkökulmat esille.

Yleensä lyhyt kertomus monistetaan A4-arkin ylälaitaan ja annetaan vastaajille sopivassa tilanteessa, esimerkiksi luennoilla. Tarinan kirjoittamiseen on varattava riittävästi aikaa. Vastaustilanne on tärkeässä asemassa menetelmässä, koska tarinan kirjoittaminen on työlästä. Tilanteeseen eläytyminen ja kirjoittaminen vaativat aiheeseen keskittymistä. Laadullisen tutkimuksen aineiston ei tarvitse olla suuri, yksikin vastaus voi riittää. Eläytymismenetelmässä aineiston määrää on yleensä 15–20 vastausta. (Eskola 2001, 74–76; Hirsjärvi ym. 2007, 176.)

Eläytymismenetelmä on lisännyt suosiotaan viime aikoina etenkin sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Viime vuosien aikana eläytymismenetelmän käyttö on laajentunut laajasti eri tieteenaloihin ja oppilaitoksiin. (Eskola 1998, 61–62.) Kuuren (1996, 43) mukaan eläytymismenetelmä on saavuttanut melko laajan suosion sosiaalityön ja sosiaalialan opetustyön parissa.

Ensimmäisen kerran kun luin eläytymismenetelmästä, se alkoi tuntua heti sopivalta tutkimusmenetelmältä minun työlleni. Eläytymismenetelmä tutkimusmenetelmänä alkoi kiinnostaa minua, koska se antaa vastaajille enemmän vapautta ja näin ollen saisin mielenkiintoisia vastauksia. Päädyin käyttämään eläytymismenetelmää omassa tutkimuksessa, koska se on vielä suhteellisen vähän käytetty tutkimusmenetelmä. Tämän vuoksi uskonkin, että eläytymismenetelmän avulla voin saada uusia näkökulmia tutkimusaiheestani. Eläytymismenetelmä antaa myös enemmän mahdollisuuksia nuorille vastaustilanteessa, koska se mahdollistaa monipuolisemmat vastaukset.

4.3 Aineiston keruu

Aineiston keruun suoritin yläasteen yhdeksäsluokkalaisille, jotka käyvät koulua Oulun läänissä sijaitsevassa kaupungissa. Olin jo tutkimuksen alkuvaiheessa yhteydessä kou-

lun terveydenhoitajaan ja hän oli heti kiinnostunut yhteistyöstä. Hänen mukaansa kyseisellä luokalla on useita oppilaita, joilla on ongelmia lihavuuden ehkäisyssä. Kouluterveydenhoitajan kanssa keskustelin työni aiheesta, tarkoituksesta ja aineiston keruun ajankohdasta. Tämän jälkeen olin yhteydessä koulun rehtoriin ja tiedustelin hänen suostumusta työhöni. Jo tässä vaiheessa kerroin hänelle alustavasti työstäni. Helmikuussa 2008 hain tutkimuslupaa yläasteen rehtorilta. Maaliskuussa 2008 suoritin aineiston keruun.

Kyseisessä koulussa on useampi ryhmä yhdeksäsluokkalaisia, joten heistä valittiin yksi ryhmä, joka osallistui tutkimukseen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli 18 oppilasta. Aineiston keruuseen varasin aikaa yhden oppitunnin eli 45 minuuttia. Oppilaat sain motivoitua vastausten kirjoittamiseen kertomalla tunnin alussa opinnäytetyön aiheesta. Oppilaat eivät olleet tietoisia aineiston keruusta ennen oppitunnin alkua. Tällä tavoin pystyin vaikuttamaan siihen, että mahdollisimman moni nuori saapuisi kyseiselle tunnille. Vaikka oppilaita ei ollut tiedotettu aikaisemmin tutkimuksesta, he suhtautuivat siihen myönteisesti ja vastasivat tunnollisesti kertomuksiin.

Aineiston keruu tapahtui oppilaanohjaus tunnilla. Luokassa olivat paikalla oppilaat, opettaja ja minä. Tunnin alussa jaoin jokaiselle oppilaalle kaksi A4-arkkia, joihin molempiin oli kirjoitettu yläosaan lyhyt kehyskertomus. Kehyskertomuksissa oli muutettu yhtä keskeistä asiaa, muuten tekstit olivat samanlaiset. Oppilaat kirjoittivat ainoastaan oman sukupuolensa vastauslomakkeisiin, mutta muuten he vastasivat anonyymisti. Kirjoittamisen aikana luokassa oli hiljaista ja jokainen oppilas keskittyi kirjoittamiseen. Oppilaat olivat kirjoittaneet vastauksensa noin 40 minuutissa.

4.4 Aineiston analysointi ja käsittely

Aineiston analyysin tein sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysillä tarkoitetaan pyrkimystä kuvata aineistojen sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon. Sisällönanalyysin tein aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Induktiivisessa analyysissä pyritään tekemään tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmivaiheiseksi prosessiksi, johon kuuluvat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klus-

terointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–108, 110–114.)

Tutkimustulosten analysoinnin alkuvaiheessa suositellaan litteroimista eli puhtaaksi kirjoittamista. (Hirsjärvi ym. 2007, 217.) Aloitin aineiston analysoinnin litteroinnilla. Luetuani tarinat, kirjoitin tekstit puhtaaksi ja tulostin ne paperille. Tämä helpotti omaa lukemistani ja omien merkintöjen tekemistäni. Litteroinnin jälkeen luin tekstit useaan kertaan läpi, jotta voisin aloittaa tutkimusvastausten analysoinnin. Tässä vaiheessa erottelin tyttöjen ja poikien vastaukset erilleen. Sekä tyttöjä että poikia oli yhdeksän kappaletta, joten numeroin molempien sukupuolien vastaukset satunnaisessa järjestyksessä yhdestä yhdeksään. Myös molemmat kehyskertomukset numeroin analysoinnin helpottamiseksi. Ensimmäinen kertomus (liite 1/1) on numero 1 ja toinen kertomus (liite 1/2) on numero 2. Tutkimustuloksissa lainauksien perässä esimerkiksi ”Tyttö 3:1” tarkoittaa tytön numero kolme vastausta ensimmäiseen kertomukseen.

Kysymyksen asettelu ja tutkimuksen tarkoitus ohjaavat induktiivista päättelyä. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruun tai analyysin aikana tutkimustehtävät voivat kuitenkin tarkentua. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Aineiston pelkistämässä eli redusoinnissa auki kirjoitetusta aineistosta karsitaan tutkimukselle epäoleellinen pois. Aineiston pelkistämistä ohjaavat tutkimustehtävät. Pelkistäminen voi tapahtua esimerkiksi siten, että auki kirjoitetusta aineistosta etsitään tutkimustehtävien kuvaamia ilmaisuja, jotka alleviivataan erivärillä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–114.) Analysoinnin alussa puhtaaksi kirjoitetuista teksteistä alleviivasin eriväreillä tutkimustehtäviin liittyviä asioita. Tutkimustehtävät tarkentuivat analysoinnin aikana.

Laadullisessa sisällönanalyysissä sisältöä kuvaavat luokat ohjautuvat aineistosta käsin (Kylmä & Juvakka 2007, 112). Ryhmittelyssä eli klusteroinnissa aineistosta kerätään samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ja ryhmitellään sekä yhdistetään ne luokiksi. Luokat nimetään sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Ryhmittelyn tavoitteena on luoda pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle ja antaa kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–114.) Pelkistämisen jälkeen kokosin aineistosta samalla värillä alleviivatut asiat yhteen ja muodostin niistä ryhmiä. Ryhmistä keräsin samaa asiaa tarkoittavia käsitteitä ja ilmiöitä, joista muodostin alaluokkia.

Käsitteiden luomisessa eli abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja tiedon perusteella voidaan muodostaa teoreettisia käsitteitä. Abstrahointia eli luokkien yhdistämistä jatketaan niin kauan, kuin se on aineiston sisältöä ajatellen mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–114.) Käsitteiden yhden tutkimustehtävän kerrallaan. Tässä vaiheessa muodostin samankaltaisista alaluokista yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia. Pääluokiksi muodostuivat nuorten lihavuuden syyt, lihavuuden ehkäisykeinot (liite 2) sekä kouluterveydenhoitajan rooli ja keinot nuorten lihavuuden ehkäisyssä.

Eläytymismenetelmäaineistoa on tärkeää analysoida kaksi kertaa, koska toisella kerralla saadaan selville vasta aineiston ydin. Toisella analysointikerralla kiinnitetään huomiota variaation tuomaan muutokseen vastauksissa. (Eskola 2001, 69–83.) Sisällönanalyysin jälkeen aloitin vertailevan tutkimuksen. Perehdyin ensin kertomuksiin, joissa lihavuuden ehkäisyssä oli onnistuttu. Tämän jälkeen luin toiset kertomukset, jossa lihavuuden ehkäisyssä oli epäonnistuttu. Sen jälkeen aloin verrata, mikä vastauksissa oli muuttunut. Vertaamalla molempia aineistoja, löysin sieltä muutamia selkeitä muutoksia vastauksissa. Tätä vertailevaa tutkimusta käsitellään luvussa 5.4 onnistunut ja epäonnistunut lihavuuden ehkäisy.

4.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta arvioidaan koko tutkimusprosessin ajan. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija, koska arviointi kohdistuu hänen tekemiin tutkimuksen kannalta tärkeisiin päätöksiin. Laadullinen tutkimus on ainutkertainen ja sen toistettavuus on melko mahdotonta. (Vilka 2005, 158–159.) Laadullisessa tutkimuksessa päätelmiä ei voi tehdä yleistettävyyttä ajatellen, vaan täytyy käyttää ajatusta – yksityisessä toistuu yleinen. (Hirsjärvi ym. 2007, 177).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuskriteereinä ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys. Uskottavuuden kannalta olisi hyvä, että tutkija pitää tutkimuksen osallistujien näkökulman mielessä. Tutkimustuloksien pitäisi vastata osallistujien käsityksiä tutkimuskohteesta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan koko tutkimuksen aikaista tarkkaa selontekoa, jotta lukija voi seurata tutkimuksen teon etenemis-

tä. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija tiedostaa omat lähtökohtansa ja ennakkokäsityksensä. Siirrettävyyden kannalta on merkitsevää, että tutkimuksessa on annettu riittävästi kuvailevaa tietoa, jotta tulokset ovat verrannollisia muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta osoittaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Tarkkaa selostusta käytetään kaikissa tutkimuksen eri vaiheissa. Aineiston tuottamisen olosuhteita tulisi kertoa mahdollisimman tarkasti ja totuudenmukaisesti. Laadullisen tutkimuksen aineiston analyysissä on keskeisen tärkeää luokittelujen tekeminen. Loppuraportin kautta tulisi ymmärtää luokittelun syntyminen ja perusteet. Sama pätee myös tulosten tulkintaan. Luotettavuuden osoittamiseksi on hyvä kertoa, millä perusteella tekee tulkintoja ja mihin päätelmät ovat perustuneet. Tutkimusaineistosta otetut suorat lainaukset osoittavat luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Tutkimustuloksia kirjoittaessa päädyin ottamaan luotettavuuden osoittamiseksi suoria lainauksia nuorten kirjoituksista. Olen edellä selostanut eri työvaiheet mahdollisimman tarkasti, jotta myös lukija voi seurata tutkimuksen kulkua.

Tutkimusaineiston käsittelin luottamuksellisesti. Aineisto ei ole päässyt kenenkään ulkopuolisen ihmisen käsiin, vaan olen käyttänyt sitä pelkästään tässä opinnäytetyössä. Aineistoa käsittelen vain tässä tutkimuksessa ja hävitän sen tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Anonymiteetin säilyttämisestä on hyötyä tutkimuksen kannalta. Tutkijan on helpompi käsitellä asioita, kun nuoria suojaa anonymiteetti eikä näin ollen nuorille ole haittaa tutkimuksesta. (Mäkinen 2006, 114.) Tutkimuskohteena olevat yhdeksäsluokkalaiset nuoret pysyvät nimettöminä tässä tutkimuksessa. Myöskään paikkakuntaa, jossa yläaste sijaitsee, ei ole mainittu tässä työssä. Tutkimuskohteena olevan koulun yhdeksäsluokkalaisista valittiin yksi ryhmä, joka pääsi osallistumaan tutkimukseen.

Kuula (2006, 152–153.) on teoksessaan maininnut, että kouluissa tehtäviin tutkimuksiin tarvitaan lupa koulun rehtorilta ja tutkittavan luokan opettajalta. Lopullisen suostumuksen antavat oppilaat itse. Lupaa (liite 3) tutkimukselle hain koulun rehtorilta. Rehtori informoi luokan opettajaa tulevasta tutkimuksesta ja hän suostui siihen. Hirsjärven ym. (2007, 25) mukaan tutkimuksen lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen. Tutki-

mukseni oli vapaaehtoinen eli jokainen nuori sai itse päättää haluaako osallistua tutkimukseen. Ennen aineiston keruuta mietin, saisinko tarpeeksi vastauksia vapaaehtoisuuden vuoksi. Ennen aineiston keruuta kerroin sanallisesti nuorille tutkimuksesta ja sen vapaaehtoisuudesta. Jokainen nuori oli halukas osallistumaan tutkimukseen.

Tutkimusmenetelmään eli eläytymismenetelmään liittyi myös ongelmia. Eräs ongelma on, että eläytymismenetelmä voi tuottaa pelkästään stereotypioita. Eläytymismenetelmä tuottaa tyypillisiä ja yleisiä vastauksia eli stereotypioita, mutta niiden lisäksi se tuottaa myös poikkeuksellisia vastauksia. (Eskola & Suoranta 1997, 88.) Nuorten vastauksissa oli stereotypioita. Näiden tyypillisten vastauksien lisäksi nuoret olivat ajatelleet asioita monesta eri näkökulmasta, joten kirjoituksista nousi esille myös poikkeavuuksia.

Haasteena tutkimuksessa oli, että ymmärtäisivätkö nuoret kertomuksien sisällöt ja pystyisivätkö he eläytymään tilanteisiin, joten esitestautin kehyskertomukset muutamalla nuorella. Tällä tavoin pystyin muokkaamaan kertomuksia niin, että nuoret kykenisivät kirjoittamaan niiden pohjalta essee-tyyppisen vastauksen. Samalla pystyin arvioimaan, kuinka paljon on varattava aikaa vastaustilanteeseen.

Eräs tutkimuksen eettinen ongelma mielestäni oli, että loukkasiko työ mahdollisesti jotakin tai aiheuttiko se ahdistusta nuorille omasta painostaan? Korostin nuorille, että kysymys on eläytymisestä kuviteltuun tilanteeseen. Kerroin heille myös, etteivät heidän painonsa tai muut erityispiirteet ole olleet vaikuttavana tekijänä kohderyhmän valinnassa.

5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Nuorten lihavuuden syitä

Tässä tutkimuksessa vastauksista käy ilmi nuorten näkökulmat lihavuuteen johtavista syistä. Sekä tytöt että pojat ovat kirjoittaneet monia erilaisia tekijöitä, jotka aiheuttavat lihavuutta. Lihavuuteen johtavat syyt nuorten näkökulmasta liittyvät elämäntapoihin ja omaan motivaatioon huolehtia itsestä. Lihavuuden syyt käyvät tutkimuksessa ilmi vastaajien toisesta kirjoitelmasta, jossa pitää kertoa näkökulmia siihen, miksi lihavuuden ehkäisyssä on epäonnistuttu.

Pääsyyksi lihavuudelle nuoret näkevät liikunnan puutteen ja epäterveellisen ruokavalion. Lihavuus nähtiin usein näiden kahden tekijän summaksi.

Koska en liiku tarpeeksi ja syön liikaa karkkeja ym., en ole pystynyt ehkäisemään lihavuuttani. (Tyttö 4:2)

Epäonnistuin lihavuuden ehkäisyssä, koska söin koko ajan suklaata, enkä viitsinyt liikkua. (Tyttö 9:2)

Tulosten mukaan liikunnan puute on jokaisen nuoren mielestä syy lihavuuteen. Nuorten mielestä liian vähäinen liikunnan harrastaminen aiheuttaa lihavuutta. Vapaa-ajan harrastuksien puuttumisella on nuorten mielestä vaikutusta lihavuuden syntyyn.

...liikkuminen jäänyt hieman vähemmälle. Ei löydy sopivaa harrastusta... (Tyttö 2:2)

...en ole itse jaksanut liikkua yhtään. (Poika 3:2)

...en liikkunut tarpeeksi monipuolisesti. (Poika 6:2)

Nuorten näkemyksien mukaan pääsyyksi liikkumattomuudelle nähdään motivaation puute. Nuoret ovat tietoisia, että motivaation lisäksi on muita syitä liikunnan vähyydelle. Yhdessä vastauksessa tulee esille, että liikunta aiheuttaa lihaskipuja, joten liikunnan

harrastamiselle on myös fyysisiä esteitä. Joistakin vastauksista käy ilmi, että nuoret eivät lähde harrastamaan liikuntaa, jos ei ole kavereita tai on muita harrastuksia.

...liikunnan harrastus aiheuttaa lihaskipuja. (Poika 8:2)

...yritin mennä jumppaan mutta minua syrjittiin ja lopetin lopulta... (Poika 7:2)

...harrastuksissa ei käy ketään kavereita eikä tuttuja. (Tyttö 2:2)

Lähes kaikki nuoret ovat vastauksissa kirjoittaneet ravitsemuksen vaikuttavan lihavuuden syntyyn. Ruokailutottumukset, kuten epäterveellinen ruoka ja ruokailuajat, ovat monen nuoren mielestä syy lihavuuteen.

On syönyt liikaa roskaruokia...(Tyttö 2:2)

...sorrin aina syömään sitten liikaa. (Tyttö 5:2)

...minulla ei ole säännöllisiä ruoka aikoja... (Tyttö 7:2)

Epäonnistuin koska en syönyt tarpeeksi monipuolisesti. (Poika 6:2)

Nuorten mukaan terveellisen ruoan korvaa usein napostelu. Nuoret ovat tietoisia siitä, että erilaiset makeiset, virvoitusjuomat ja leivonnaiset aiheuttavat lihavuutta. Vastauksissa käy ilmi, että päivittäinen napostelu aiheuttaa lihavuutta.

Epäonnistuin lihavuudenehkäisyyssä koska olen niin perso makealle kuten karkeille. (Tyttö 3:2)

... syön karkkeja melkeimpä viikon jokaisena päivänä. Ja juon koulupäivän aikana aina puolen litran limsapullon. (Tyttö 8:2)

Käyn kaupassa joka aamu hakemassa pari patukkaa, mitä järsin sitten loppupäivän. (Poika2:2)

Motivaation keskeinen merkitys lihavuuden ehkäisylle on tullut jo aikaisemmin esille. Nuoret ovat mieltäneet motivaation ja huonon itsekurin vaikuttavan lihavuuden syntyyn. Liikkumaan lähteminen ja terveellisessä ruokavaliossa pysyminen liittyy nuoren omaan haluun ja tahtoon.

Lihavuus on itsehillinnän puutetta. (Tyttö 9:2)

En haluaisi olla lihava ja olenkin yrittänyt laihduttaa, mutta sorrun aina syömään sitten liikaa. (Tyttö 5:2)

en ole itse jaksanut liikkua yhtään ja muutenkaan en ole panostanut tähän hommaan. (Poika 3:2)

Itse en ole jaksanut noudattaa ohjeita, koska ne rasittavat liikaa. (Poika 4:2)

Nuoren on myös vaikea motivoitua lihavuuden ehkäisyyn, ellei hän koe lihavuutta ongelmaksi tai tavoitteet tuntuvat mahdottomalta. Muutaman nuoren vastauksissa kyseiset asiat tulevat esille.

Olen onnellinen tällaisena kuin olen. (Tyttö 1:2)

Itse en jaksa välittää painostani, koska ajattelen että menee monta vuotta ennen kuin saan edes kilon pujotettua painoa. (Poika 2:2)

Kahdessa vastauksessa ahdistuneisuus ja liiallinen paine laihduttamisesta aiheuttivat lihavuutta. Nuorten mielestä lihavuuden ehkäisyn keinoista puhutaan nykyään paljon joka paikassa. Nuorten mielestä liiallinen terveellisen ruokavalion ja liikkumisen seuraaminen voi aiheuttaa ahdistuneisuutta, joka voi johtaa myöhemmin lihavuuteen.

En vain halua ylimääräistä painetta laihuttamisesta. (Tyttö1:2)

Koulussa ei puhutakaan mistään muusta kuin lihavuudesta ja oikea oppisesta ruokailusta. Se kaikki meni päähän ja kun yritin syödä terveellisesti, ahdistuin, ja sen seurauksena ruokailurytmit menivät IHAN sekaisin. En tuntenut enää nälkää, söin, söin ja söin. Sitten tuli aina paha olo ja lihoin. (Tyttö 5:2)

Nuoret ovat huomioineet uusimman viestintäteknologian ja median vievän aikaa muilta harrastuksilta. He ovat tuoneet esille kirjoituksissa television ja tietokoneiden merkityksen lihavuuden syntyyn.

Mieluummin katson televisiota, kuin lähdän ulos. (Tyttö 1:2)

...lopulta vain pelasin kaikki päivät...(Poika 7:2)

Yhdessä vastauksessa nousee esille perimän vaikutus lihavuuteen. Lihavuutta pidetään normaalina, jos suvussa on esiintynyt lihavuutta. Tämän johdosta nuori voi ajatella, että itsestäänkin tulee lihava, jos lähisukulaiset ovat lihavia.

Suvussani on paljon ylipainoisia ihmisiä joten on mielestäni suht ymmärrettävää että olen ylipainoinen. (Tyttö 7:2)

Nuoret ovat ymmärtäneet, että lihavuus voi johtua useista eri tekijöistä. Tytöillä lihavuuden syyt tulevat esille laajemmin ja monipuolisemmin. Poikien vastaukset olivat yleensä yksinkertaisempia ja niissä lihavuuteen johtavia tekijöitä nähtiin olevan vain yksi tai kaksi. Lihavuuden syiden tunnistaminen on tärkeää, kun ryhdytään pohtimaan lihavuuden ehkäisykeinoja.

5.2 Lihavuuden ehkäisykeinot

Lihavuuden ehkäisykeinoja sekä tytöt että pojat määrittelevät vastauksissaan hyvin. Yleisesti nuoret ovat maininneet lihavuuden ehkäisykeinojen liittyvän terveelliseen ruokavalioon, liikuntaan ja uneen. Lihavuuden ehkäisykeinot käyvät ilmi vastaajien ensimmäisestä kertomuksesta, jossa on kirjoitettu, miksi lihavuuden ehkäisyssä on onnistuttu.

Monen nuoren mielestä liikunnan harrastaminen on hyvä lihavuuden ehkäisykeino. Liikuntaa tulisi harrastaa nuorten mielestä säännöllisesti useamman kerran viikossa. Nuoret tiedostavat myös hyötyliikunnan merkityksen. Moni nuori ehkäisee lihavuutta hyötyliikunnan avulla.

Säännöllinen lenkkeily ja kuntoilu muutenkin, on auttanut minua ehkäisemään lihavuutta. (Tyttö 4:1)

Harrastan urheilua, joten päivittäinen liikkuminen tulee suoritettua huomaamatta... (Tyttö 5:1)

Ja harrastanut jotain pientä mutta pääasiassa hyötyliikuntaa esim. tekemällä töitä joissa tulee liikuttua paljon. (Poika 3:1)

Liikuntamuotoja nuorilla on monia erilaisia. Monella nuorella on useampia eri harrastuksia, joiden avulla he ehkäisevät lihavuutta. Sekä tytöt että pojat harrastavat liikuntaa joukkuelajeissa ja yksilösuorituksina.

Harrastan säännöllisesti liikuntaa. Kesät menevät jalkapallon, rullaluistelun ja uinnin merkeissä. Talvella tulee taas enemmän lenkkeilyä. (Tyttö 1:1)

aloin harrastamaan kuntosaliliikuntaa...liityin jääkiekko joukkueeseen jossa on reenejä useasti ja siitä saa hyvää liikuntaa. (Poika 5:1)

Muutama nuori on myös huomionnut kaverien merkityksen liikunnan harrastamisessa. Jotkut nuoret harrastavat sellaisia liikuntamuotoja, joissa voi olla kavereiden kanssa tekemisissä. Harrastusten parissa voi myös tutustua uusiin ihmisiin ja näin ollen liikunnan harrastaminen tuntuu monen nuoren mielestä hauskalta.

Olen tosi tyytyväinen näihin urheilullisiin harrastuksiini, joissa on pakko liikkua ja tutustua uusiin ihmisiin. (Tyttö 4:1)

oon käynyt punttisalilla, ja kavereiden kanssa uimasa... (Poika 9:1)

Nuorten mielestä ruokavaliolla on merkitystä lihavuuden ehkäisyssä. Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on monen nuoren mielestä tärkeä asia, kun ajattelee lihavuuden ehkäisyä. Kirjoituksista tulee myös esille, että nuoret ovat tietoisia, millainen ruoka on terveellistä. Nuoret ovat huomioineet ruoka-aikojen olevan vaikuttavana tekijänä lihavuuden ehkäisyssä.

Ruokavalion täytyy olla terveellinen. n. 2 kertaa päivässä lämminruoka, aamupala, iltapala. (Tyttö2:1)

Tärkeää on syödä monipuolisesti niin että saa kaikkia vitamiineja yms. Pitää yrittää syödä paljon vihanneksia. (Tyttö 3:1)

Olen syönyt monipuolisesti ja terveellisesti... (Poika 8:1)

Nuoret tiedostavat, että rasvainen ja epäterveellinen ruoka aiheuttaa lihavuutta. He pyrkivät välttämään epäterveellisiä ruokia. Nuoret myös tietävät, että välttämällä makeisia,

he voivat ehkäistä lihavuutta. Moni nuori pitää itsellään karkkipäivää, jotta he eivät söisi joka päivä makeisia. Jotkut nuoret myös korvaavat makeiset hedelmillä.

Kotona meidät on opetettu syömään hedelmiä paljon, joten nekin korvaavat usein karkin herkutteluhimon yllättäessä. (Tyttö 5:1)

Itse olen jättänyt paljon makeisia pois ruokavaliostani. Olen määrännyt itselleni viikossa 1 karkkipäivän, ettei tulisi syötyä viikon jokaisena päivänä makeisia tai muita herkkuja. (Tyttö 8:1)

enkä muutenkaan herkuttele mahottomasti. (Poika 2:1)

Muutamassa vastauksessa käy ilmi, että silloin tällöin herkkujen syönti ei aiheuta lihavuutta. Nuoret ovat olleet sitä mieltä, että joskus saa syödä makeita, kunhan sitä ei tee joka päivä.

Mutta tietenkin aina silloin tällöin saa nauttia ja syödä karkkeja ja rasva-ruokia, kunhan kuluttaa sitten. (Tyttö 2:1)

...kyllä joskus tulee mässäilyäkin jotaki, mutta eipä se haittaa jos ei tavaksi ota. (Poika 9:1)

Lihavuuden ehkäisykeinoihin nuoret ovat myös kirjoittaneet unen merkityksestä. Nuorten mielestä riittävä unen määrä vaikuttaa lihavuuden ehkäisyyn. Jos nukkuu riittävästi, sillä on positiivista vaikutusta lihavuuteen.

Nukkuu tarpeeksi, jotta jaksaa liikkua. (Tyttö 2:1)

...nukun säännöllisesti... (Poika 7:1)

Lihavuuden ehkäisykeinot eivät ole nuorille tuntemattomia. Sekä tyttöjen että poikien vastauksissa tulevat monipuolisesti esille liikunnan vaikutukset lihavuuden ehkäisyyn. Ravitsemuksen osalta tytöt ovat osanneet laajemmin pohtia sen merkitystä kun taas pojat ovat tyytyneet niukempiin vastauksiin. Kun mietitään nuorten lihavuuden ehkäisykeinoja, on hyvä miettiä, miten kouluterveydenhoitaja voi vaikuttaa nuorten asenteisiin ja tottumuksiin. Kouluterveydenhoitajalla on olemassa erilaisia keinoja, miten hän voi auttaa nuorta lihavuuden ehkäisyssä.

5.3 Kouluterveydenhoitajan rooli ja keinot nuorten lihavuuden ehkäisyssä

Nuoret ovat pohtineet kirjoitelmissaan kuluterveydenhoitajan merkitystä lihavuuden ehkäisyssä. Kirjoituksista käy ilmi, miten kouluterveydenhoitaja on auttanut heitä lihavuuden ehkäisyssä. Kouluterveydenhoitajalla on hyviä neuvoja nuorelle, kuinka hän voisi ehkäistä lihavuutta. Kouluterveydenhoitajan merkitys näkyy sekä ensimmäisessä että toisessa kertomuksessa, joten kouluterveydenhoitajalla on jonkinlaista vaikuttavuutta lihavuuden ehkäisyssä.

Nuorten kirjoituksista nousee esille, että kouluterveydenhoitajan rooli on tärkeää lihavuuden ehkäisyn ohjaajana. Terveystenhoitajalta saa neuvoja siihen, millaisiin asioihin tulee kiinnittää huomiota, kun kyse on lihavuuden ehkäisystä. Nuorten mukaan kouluterveydenhoitaja on antanut opastusta liikkumiseen, ravitsemukseen ja lepoon liittyen.

Kouluterveydenhoitaja on antanut minulle hyviä neuvoja harrastuksilleni sekä ruokavaliolleni. (Tyttö 4:1)

Terveystenhoitaja kertoo minulle miten syödään terveellisesti, liikutaan riittävästi. Lisäksi pitää muistaa nukkua, syödä ja liikkua säännöllisesti. (Poika 7:1)

Terkkari koittaa sanoa, että mitä kannattaa syödä, ja mitä ei, ja kehottaa käymään lenkillä ja semmosta. (Poika 9:2)

Kouluterveydenhoitajalta odotetaan neuvoja siihen, millaista liikunnan pitäisi olla. Nuoret uskovat kouluterveydenhoitajan painottavan erityisesti säännöllistä ja monipuolista liikkumista. Lisäksi vastauksista käy ilmi, että kouluterveydenhoitajalta odotetaan suosituksia erilaisille harrastusvaihtoehdoille.

Terveystenhoitajani on neuvonut minua aloittamaan jonkun liikunta harrastuksen ja tulemaan kouluun pyörällä tai kävellen autokyydin sijaan. (Tyttö 8:2)

Hän on antanut ohjeita, että minkälaista liikuntaa voisi tehdä päivittäin. (Poika 4:2)

Nuoret odottavat saavansa kouluterveydenhoitajalta neuvoja terveelliseen ja monipuoliseen ravitsemukseen. Nuoret haluaisivat tietää millainen ruokavalio heillä pitäisi olla. Kirjoituksissa käy ilmi, että nuoret haluavat opastusta kouluterveydenhoitajalta siihen, mitä heidän pitäisi vähentää omassa ruokavaliossa.

Hän myös on neuvonut minua jättämään roskaruoan, makeisten ja muiden herkkujen syömisen vähemmälle. (Tyttö 8:2)

Terveysneuvoja on kehoittanut pitämään herkkupäivän yhtenä päivänä viikossa, eikä napostelemaan pitkin viikkoa ja koulupäiviä melleriä tai muuta makiaa. (Poika2:1)

Terveysneuvoja on neuvonut syömään monipuolisesti ja terveellisesti... (Poika 8:1)

Nuoret ajattelevat kouluterveydenhoitajan roolin valistajana, joka kertoo ruokavalion ja liikunnan lisäksi terveysriskeistä. Terveysriskeistä nuoret nimeävät lihavuuden ja liiallisen laihuuden.

Kouluterveydenhoitaja on käskennyt liikkua ja syödä terveellisesti, mutta ettei kuitenkaan aloita mitään hullua laihduttamista, ettei syö mitään ja liikkuu paljon. (Tyttö 2:1)

Puhunut lihavuuden aiheuttavista terveysriskeistä. Kertonut kuinka paljon ihmisiä kuolee kun, on ollu liian lihava. Mutta hän on myös sanonut että ei saa olla liian laiha pitää olla semmoinen sopiva jos on liian laiha voi tulla sitten siihen liittyviä terveysriskejä. (Tyttö 6:1)

Nuorten kirjoituksissa ilmenee myös kouluterveydenhoitajan ja vanhempien välisen yhteistyön olevan eduksi lihavuuden ehkäisyssä. Kouluterveydenhoitajan on hyvä keskustella sekä vanhempien että nuoren kanssa lihavuuden ehkäisystä.

Terveysneuvoja on keskustellut asiasta minun ja/tai vanhempieni kanssa. (Tyttö 7:2)

Nuorten mielestä kouluterveydenhoitajan tapaaminen säännöllisesti auttaa lihavuuden ehkäisyssä. Tapaamisessa kouluterveydenhoitaja punnitsee ja keskustelee nuoren kans-

sa. Nuorten mielestä säännöllinen tapaaminen on hyvä silloin, kun lihavuutta on jo olemassa. Yhdessä vastauksessa tulee ilmi vertaistuen puute. Kouluterveydenhoitaja voisi järjestää nuorille ryhmän, jossa voisi keskustella lihavuuden ehkäisystä. Samalla nuoret saisivat vertaistukea ja motivaatiota omaan lihavuuden ehkäisyyn.

Hän on käskenyt minut käymään hänen luona aina tiettyinä päivinä ja on punninnut minut on kertonut lihavuuden terveydellisistä riskeistä. (Tyttö 6:2)

Terveydenhoitaja on ottanut minut” vakituiseen vastaanottoon” ja otta pienin väliajoin painon ylös. (Poika 2:2)

...auttaisi jos nuorille olisi joku laihduttamisryhmä. (Tyttö 3:2)

Joidenkin nuorten mielestä kouluterveydenhoitajan jakamat kirjalliset esitteet ovat hyvä apu lihavuuden ehkäisyssä. Nuorten mielestä esitteistä saa selville, millaista on terveellinen ruokavalio.

On antanut minulle lehtisiä joissa kerrotaan terveellisestä ruuasta ja siitä että ei saa syödä rasvaisia ja sokerisia ruokia. (Tyttö 6:2)

Olen saanut myöskin oikeanlaista syömistä koskevia lappuja/vihkoja Terveydenhoitajalta. (Tyttö 7:2)

Osa nuorista ei pidä kouluterveydenhoitajan roolia kovin merkittävänä lihavuuden ehkäisyssä. Joidenkin nuorten mielestä oma motivaatio ratkaisee, eikä terveydenhoitajan valistuksella ole vaikutusta tai keinot eivät ole riittäviä. Neuvoihin suhtaudutaan joskus jopa välinpitämättömästi.

Kouluterveydenhoitaja tuskin on auttanut minua millään lailla. Omasta halustahan se on kiinni, ketäänhän ei voi pakottaa vaikka tyliin laihuttamaan tai liikkumaan. (Tyttö 1:1)

Terkkari on jakanut kaiken maailman lippuja ja lappuja lihavuudesta ja oikeaoppisesta ruokailusta, mutta ei niistä ole jaksanut välittää. (Tyttö 5:1)

Terveydenhoitaja on antanut jotain lautasmalleja...Ite en ajattele kahiasti lihavuutta ja tämmösiä lautasmalleja sun muita...(Poika 2:1)

Kaiken kaikkiaan kouluterveydenhoitaja nähdään ohjaajana lihavuuden ehkäisyssä. Kouluterveydenhoitajalla on monenlaisia keinoja lihavuuden ehkäisyyn. Nuorilla ei kuitenkaan ole kovin paljon tiedossa, mitä kaikkea terveydenhoitaja voi lihavuuden ehkäisyyn hyväksi tehdä. Kuitenkin vastauksissa ilmenee vaikuttavimpana keinona terveydenhoitajalla olevan ruokavalion ja liikunnan ohjaus.

5.4 Onnistunut ja epäonnistunut lihavuuden ehkäisy

Nuoret ovat tuoneet oman näkökulmansa esille molemmissa kertomuksissa. He ovat eläytyneet kumpaankin tapausesimerkkiin ja kirjoittivat niiden pohjalta. Joillekin nuorille on kuitenkin tuottanut ongelmia eläytyä vieraaseen tilanteeseen, jos nuori ei itse kärsi lihavuudesta. Tällöin vastaukset ovat jääneet pintapuoliseksi tai jopa kokonaan vastamatta. Tämä näkyy erityisesti tilanteessa, jossa nuoren pitää eläytyä ylipainoiseksi.

Ensimmäisessä kertomuksessa, jossa eläydytään normaalipainoiseksi, lihavuus koetaan usein nuoresta itsestä johtuvana. Nuorten lihavuuden syyt tulevat monipuolisemmin esille toisessa kertomuksessa, jossa pitää eläytyä ylipainoiseksi. Nuoren oma motivaatio korostuu molemmissa kertomuksissa.

Lihavuuden ehkäisykeinot tulevat ensimmäisessä kertomuksessa laajemmin esille. Liikunnan erilaiset vaihtoehdot näkyvät kirjoituksissa silloin, kun nuori on onnistunut lihavuuden ehkäisyssä. Ravitsemuksen puolelta ensimmäisessä kertomuksessa terveellinen ja monipuolinen ruokavalio korostuu. Epäonnistuneessa lihavuuden ehkäisyssä muut aktiviteetit ovat vienneet aikaa fyysiseltä liikkumiselta. Toisessa kertomuksessa epäterveellinen ruoka on monelle nuorelle kiusaus.

Kouluterveydenhoitajan rooli tulee esille molemmissa kertomuksissa. Ensimmäisessä kertomuksessa terveydenhoitajan roolia ei pidetä kovin merkitsevänä. Lisäksi terveydenhoitajan käyttämät keinot eivät ole kovin laajoja. Toisessa kertomuksessa, jossa on epäonnistuttu lihavuuden ehkäisyssä, kouluterveydenhoitajan roolia on kuvailtu paljon monipuolisemmin. Kouluterveydenhoitajalla on suurempi merkitys, kun nuorella on jo ylipainoa. Nuori odottaa saavansa hyviä ratkaisukeinoja lihavuuden ehkäisyyn.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksessa on pyritty löytämään vastauksia siihen, mistä nuorten mielestä lihavuus johtuu ja miten he sitä ehkäisevät? Lisäksi olen selvittänyt nuorten näkökulmia siitä, millaisia keinoja ja rooleja kouluterveydenhoitajalla on lihavuuden ehkäisyssä? Tavoitteena on ollut lisätä kouluterveydenhoitajan tietämystä nuorten suhtautumisesta lihavuuden ehkäisyyn. Tutkimuksen lopullisena tavoitteena on ollut kehittää kouluterveydenhoitajan käyttämiä lihavuuden ehkäisyyn työmenetelmiä nuorten näkemysten pohjalta.

Lihavuus johtuu liiallisesta syömisestä ja juomisesta sekä liikunnan puutteesta (Heller 2006, 14–15). Nuoret näkevät lihavuuden monen eri tekijän summaksi. Epäterveellinen ruokavalio ja liikunnan puute yhdistettynä huonoon motivaation lisää riskiä lihavuuteen. Huono itsetunto vaikuttaisi olevan nuorten käsityksien mukaan yhteydessä lihavuuden syntyyn. Näyttäisi siltä, että nuoren on vaikeampi lähteä liikkumaan, jos hän jo kärsii lihavuudesta. Lihavuus voi aiheuttaa noidankehän, jossa nuori syö epäterveellisesti huonon itsetunnon vuoksi ja tämä lisää entisestään terveystriskejä.

Liimatainen (2004, 55–57) on tutkimuksessaan todennut, että nuoret ovat tietoisia ihmissuhteiden vaikutuksista terveyteen. Lihavuudesta kärsivä nuori on normaalipainoista todennäköisemmin sosiaalisesti eristäytynyt ja hänellä on vähemmän ystävyysuhteita (Salo & Mäkinen 2006, 295). Tutkimustuloksissa tulee ilmi, että sosiaalisella verkostolla vaikuttaisi olevan yhteys nuorten lihavuuteen. Jos nuorella on liikunnallinen kaveripiiri, hänen on helpompi lähteä liikkumaan. Sen sijaan kaveripiirin korvautuminen tietokoneella ja televisiolla altistaa riskiä lihavuudelle. Kouluterveydenhoitajan olisi hyvä huomioida työssään nuoren kaveripiiri.

Nuorten vastauksissa tulee esille, että lihavuus johtuu perintötekijöistä. Lihavuutta ei voi täysin selittää perintötekijöillä, vaan usein myös omilla elämäntavoilla on osuutta asiaan. Mustajoen (2007, 18–19) mukaan perintötekijöiden vaikutus lihavuuteen ilmenee ympäristön ja geenien yhteisvaikutuksena. Perheenjäsenten lihavuuden kasautuvuus

johtuu syömis- ja liikuntatottumuksista (Lagström 2006, 288–290). Kouluterveydenhoitajan pitäisi kannustaa nuorta lihavuuden ehkäisyyn perintötekijöistä huolimatta.

Pääasiassa lihavuutta voidaan ehkäistä terveellisen ruokavalion, liikunnan ja unen avulla. Tämän myös nuoret tiedostavat, eivätkä he luota laihdutuslääkkeisiin tai ihmedieetteihin. Kouluterveydenhoitajan pitää kiinnittää huomiota siihen, millaista ohjausta hän antaa nuorelle lihavuuden ehkäisystä, jotta se ei menisi äärimmäisyyksiin. Nuoret ajattelevat kouluterveydenhoitajan roolia valistajana ja opastajana. Terveysdenhoitajan tulisi kiinnittää huomiota, miten hän nuorten kanssa työskentelee. Nuoret kaipaavat enemmän yksilöllistä opastusta lihavuuden ehkäisyyn, mutta he myös kokevat saavansa ryhmässä toimimisesta lisää motivaatiota. Haverinen (2001, 85) on tutkimuksessaan saanut selville, että nuoret kaipaisivat terveydenhoitajalta yhä yksilöllisempää opastusta.

Terveysdenhoitajan työmenetelmien kehittäminen on aina ajankohtaista, koska odotukset ja tieto terveyteen vaikuttavista tekijöistä muuttuvat ja kehittyvät jatkuvasti (Pietilä ym. 2002, 152). Kouluterveydenhoitajan työmenetelmien kehittäminen olisi tarpeellista vastaanottojen kohdalla. Nuorten mielestä vastaanottoja pitäisi kehittää henkilökohtaisempaan suuntaan. Kouluterveydenhoitajan pitäisi kuunnella enemmän nuoren huolenaiheita ja ottaa nuori huomioon omana yksilönä terveystarkastuksissa. Haverinen (2001, 77) on myös saanut tutkimuksessaan selville, että tulevaisuudessa terveyskasvatustilanteiden tulisi olla enemmän nuorten tarpeista lähtevää.

Haverisen (2001, 58–59) tutkimuksessa nuoret eivät olleet tyytyväisiä kouluterveydenhoitajan jakaman oheismateriaalin sisältöön, koska niissä kerrotut asiat olivat jo entuudestaan tuttuja. Tässä tutkimuksessa nuoret suhtautuvat ristiriitaisesti lihavuuden ehkäisyyn liittyviin esitteisiin. Kouluterveydenhoitajan olisikin mietittävä, onko kaikille syytä jakaa lihavuuden ehkäisyyn liittyvää terveyskasvatusmateriaalia. Joillakin lihavuuden ehkäisy on jo kunnossa, joten heitä olisi kannustettava jatkamaan samaan malliin.

Terveysdenhoitajan tulisi vastaanotolla selvittää, onko nuorella tarvetta keskittyä lihavuuden ehkäisyyn. Jos nuori tarvitsee enemmän tukea lihavuuden ehkäisyyn, hänelle voisi kertoa mahdollisuudesta säännöllisiin tapaamisiin kouluterveydenhoitajan kanssa. Nuorilla on halua käsitellä lihavuuden ehkäisyä myös pienryhmissä. Kouluterveydenhoitajan tulisiikin aktiivisesti edistää ryhmien muodostamista ja toimintaa. Ryhmässä on

tärkeää nuorten vertaistuki, joten ryhmätapaamiset eivät saa muodostua pelkästään terveydenhoitajan luennoista. Myös Törmi (2004, 24) on tutkimuksessaan tuonut esille pienryhmien toiminnan, jolloin nuorilla on mahdollisuus esittää mielipiteitään ja oppia toisiltaan. Haverisen (2001, 76) tutkimuksessa nuoret odottavat kouluterveydenhoitajalta yksilöneuvontaa, ryhmävalistusta sekä terveystieteidenprojekteja.

Kun nuorella on lihavuuden ehkäisyssä ongelmia, niin kouluterveydenhoitajan, vanhempien ja nuoren välinen yhteistyö on tärkeää. Myös Harrin & Koskisen (2007, 43) sekä Viitalan (2002, 48–49) tutkimuksissa käy ilmi, että kouluterveydenhoitajan ja vanhempien välinen yhteistyö on tärkeää. Ongelmat voidaan ottaa esille joko vanhempainillassa tai tarvittaessa kouluterveydenhoitajan kotikäynnillä. Vanhemmilla on myös mahdollista ottaa yhteyttä kouluterveydenhoitajaan koulupäivän aikana (STM 2004, 12). Nuoret eivät riittävästi tiedosta kodin merkitystä lihavuuden ehkäisylle, vaikka juuri huoltajien merkitys eri elämäntavoille on keskeinen. Mustajoki (2007, 20–21) toteaa, jos lapsi jo kotona oppii syömään epäterveellistä ruokaa, niin ei hän osaa aikuisenakaan syödä terveellisesti. Lapsi ei myöskään harrasta liikuntaa aikuisena, jos vanhemmat eivät ole olleet esimerkkinä ja ovat liikkuneet pienimmätkin matkat autolla.

Perheen vaikutus nuoren terveyteen on keskeinen. Nuoren perheessä luodaan hyvinvoinnin ja terveyden perusta. Nuoret muodostavat omassa perheessä itsetunnon, erilaiset asenteet, reaktiotavat, mielenterveyden sekä elämisen mallit. Nuoren nykyiseen ja tulevaan terveyteen vaikuttavat nuorena valitut elämäntavat. Liikunta-, ravitsemus- ja lepotottumukset ovat pysyviä, vaikka ne muodostuvat jo nuoruusiässä. (Terho 2002, 406.) Vaikka perhe on keskeinen nuorten terveystottumusten lähde, niin myös koululla on oma merkityksensä. Nuorten vastauksista kävi ilmi kodin ja koulun merkitys. Erityisesti kouluterveydenhoitajaa pidetään merkittävänä elämäntapojen ohjaajana.

7 POHDINTA

Nuorten lihavuus on kasvava ongelma meillä ja muualla. Lasten ja nuorten lihavuudesta on huolestuttu jopa valtion ylimmällä tasolla. Tästä esimerkkinä on hallituksen politiikkaohjelma. Nuorten lihavuus on yhä enemmän esillä julkisuudessa. Lihavuudesta on tullut jopa viihdettä erilaisten tosi-TV-ohjelmien muodossa. Toisaalta lihavuus saa yhä enemmän huomiota tieteellisissä tutkimuksissa.

Nykyään nuorille ei riitä ainoastaan yksipuolinen valistus. Myös kouluterveydenhoitajan on seurattava aikaansa, koska oppilaat ovat lähtöisin erilaisista lähtökohdista ja heillä on erilaisia valmiuksia. Sosiaalinen, kulttuurinen ja etninen tausta vaikuttavat siihen, kuinka nuorta tulisi lähestyä ja kuinka nuori itse suhtautuu asioihin. Ei ole olemassa enää yhtä oikeaa vastausta lihavuuden ehkäisyn hoitamiseksi.

Tässä tutkimuksessa tulee esille, että nuoret kaipaavat yhä yksilöllisempää ohjausta lihavuuden ehkäisyyn. Kouluterveydenhoitajan roolia he pitävät ohjaajana ja motivoijana, eikä pelkästään valistajana ja varoittajana. Nuoret haluavat olla mukana päätettäessä heille sopivista lihavuuden ehkäisykeinoista. Kouluterveydenhoitajan pitäisi osata tarjota erilaisia vaihtoehtoja lihavuuden ehkäisyyn.

Nuorilla ei ole tietoa kaikista työmenetelmistä, joita kouluterveydenhoitajalla on mahdollista käyttää. Kun nuori ei ole tietoinen terveydenhoitajan kaikista työtehtävistä, niin hän saattaa pitää kouluterveydenhuollon mahdollisuuksia rajallisina, eikä näin ollen kerro ongelmiaan. Kouluterveydenhoitajan olisikin hyvä selvittää nuorelle, millaisia työmenetelmiä häneltä löytyy. Myös vanhempien olisi hyvä olla tietoisia terveydenhoitajan työtehtävistä. Esimerkiksi, jos nuorilla ja vanhemmilla ei ole tietoa terveydenhoitajan kotikäynti mahdollisuudesta, ei sitä myöskään osata toivoa.

Lihavuuden ehkäisyssä on tärkeää eri toimijoiden välinen yhteistyö. Ei riitä, että pelkästään kouluterveydenhoitaja ottaa puheeksi nuoren lihavuuden ehkäisyn. Mukaan täytyy saada myös koulu, koti ja vapaa-ajan toiminta. Kouluterveydenhoitaja voisi toimia yh-

teistyön aloitteen tekijänä. Lihavuuden ehkäisy pitäisi saada osaksi nuorten arkipäivää. Se ei saa kuitenkaan olla elämän keskipisteenä.

Nuorilla vaikuttaisi olevan hyvä tietämys lihavuuden ehkäisystä, haasteena onkin kuinka aktivoida tämä tietämys käytännön toiminnaksi. Nuorilla on paljon tietoa, joten kouluterveydenhoitajan täytyisi kiinnittää huomiota tiedon paikkaansa pitävyyteen. Terveystieteen hoitajan tulisikin kertoa, mistä voi löytää oikeaa tietoa, kuten esimerkiksi luotettavia internet-sivuja.

Tästä tutkimuksesta on hyötyä niin kyseisen koulun terveydenhoitajalle kuin muidenkin koulujen terveydenhoitajille. Kouluterveydenhoitajat saavat tutkimuksesta tietoa siitä, miten nuorten mielestä lihavuuden ehkäisyä voitaisiin edistää vielä paremmin kouluterveydenhuollossa. Tämän tutkimuksen avulla kouluterveydenhoitajat pystyvät kehittämään kouluterveydenhuollon palveluja nuorten näkökulmia huomioon ottaen. Jos kouluterveydenhoitajat voivat kehittää työtään enemmän nuorten ajatuksia kuunnellen, myös nuoret hyötyvät tästä tutkimuksesta.

Myös minulle tutkijana on hyötyä tästä tutkimuksesta, koska valmistuttuani terveydenhoitajaksi voin työskennellä kouluterveydenhuollossa ja tullen siellä varmasti kohtaamaan nuoria, joilla on lihavuuden ehkäisyssä ongelmia. Tämän tutkimuksen myötä kykenen kiinnittämään enemmän huomiota nuoren omiin ajatuksiin sekä ottamaan huomioon paremmin nuoren omat tarpeet.

Tämän opinnäytteen myötä olen oppinut tutkimuksen eri vaiheiden tekemistä. Tutkimuksen tekemisen varrella on tullut ongelmia, mutta niistä on selvitty. Välillä olen ottanut työstä etäisyyttä, jotta saisin uusia ajatuksia. Tauon pitäminen on ollut hyvä, koska sen jälkeen olen taas saanut uusia näkökulmia asioille. Tämä on ollut ensimmäinen tekemäni tutkimus, joten välillä en ole ymmärtänyt kaikkia tutkimuksen eri vaiheita ja niiden merkitystä. Esimerkiksi olisin voinut tutustua paremmin lähdekirjallisuuteen jo tutkimuksen alkuvaiheessa. Seuraavan tutkimuksen tekeminen on varmasti helpompaa, koska tiedän nyt tutkimuksen eri vaiheet sekä niiden tarkoituksen.

Lähdemateriaalia on ollut saatavilla aiheeseeni liittyen kattavasti. Lähdemateriaalina olen käyttänyt aikaisempia tutkimuksia sekä yleisteoksia aiheesta. Lisäksi olen käyttä-

nyt sosiaali- ja terveydenhoitoalalle suunnattuja oppaita. Suomessa lihavuudesta on tehty paljon tutkimuksia. Sen sijaan nuorten lihavuus ja erityisesti nuorten näkemykset lihavuudesta ovat jääneet vähäisemmälle huomiolle. Tämän vuoksi olenkin täydentänyt tutkimustani kansainvälisillä artikkeleilla. Lisäksi olen taustoittanut aiheitani katsomalla lukuisia lihavuuteen liittyviä dokumentteja sekä seuraamalla aktiivisesti mediassa käytyä keskustelua lihavuudesta.

Tutkimusmenetelmään olin erittäin tyytyväinen. Suosittelen eläytymismenetelmää tutkimuksen tekijöille, koska se antaa vapautta vastaajille ja tällä tavoin voi saada yllättäviä vastauksia tutkimukselleen. Kehyskertomusten laatiminen oli vaikeaa. Kymmenien erilaisten versioiden jälkeen sain koottua mielestäni hyvän kehyskertomuksen. Haasteellista kertomuksen tekemisessä oli se, että sen piti olla mahdollisimman lyhyt eikä siinä saanut olla liikaa vihjeitä. Lisäksi piti koko ajan miettiä, että ymmärtääkö nuori tekstin sisällön. Esitestauksen jälkeen näin, mitä vielä pitää parantaa kertomuksessa. Eläytymismenetelmällä kerätyn aineiston analysointi osoittautui yllättävän haasteelliseksi. Eläytymismenetelmällä tehty aineiston keruu oli kuitenkin antoisa ja hieman erilaisempi laadullisen tutkimuksen aineiston keruu menetelmä. Ennen tutkimuksen aloittamista olin jo päättänyt, että haluan tehdä hiukan erilaisemman aineiston keruun. Eläytymismenetelmä ei ole ollut minulle entuudestaan tuttu, vaan sain siitä idean ohjaavalta opettajalta, joka suositteli sitä minulle.

Tutkimuksen aineiston koko on suhteellisen pieni ja kyseessä on vain yhden yläasteen yhdeksäsluokkalaisten nuorten mielipiteitä. Aiheesta pitäisi tehdä laajempia tutkimuksia, joissa olisi mukana mahdollisimman monen eri yläasteen yhdeksäsluokkalaisia. Näin voisi myös vertailla, onko eri koulujen yhdeksäsluokkalaisten vastauksissa eroja. Lisäksi pitäisi kysyä myös nuorten vanhemmilta heidän perheensä lihavuuden ehkäisytaivoista, koska vanhemmat ovat esikuvina heidän lapsilleen. Tällä tavoin nähtäisiin, miten vanhemmat vaikuttavat nuorten lihavuuden ehkäisyyn. Tutkimusta voisi myös tehdä kouluterveydenhoitajille ja selvittää heidän näkemyksiä nuorten lihavuuden ehkäisystä. Kouluterveydenhoitajilta tulisi kysyä heidän käyttämiä keinoja kouluterveydenhuollossa nuorten lihavuuden ehkäisyn hyväksi.

Tutkimusta tehdessä mieleeni nousi muutamia eettisiä kysymyksiä aiheesta. Päällimmäisenä mietin, voiko lihavuuden ehkäisyssä mennä liian pitkälle? Pohdin erityisesti si-

tä, että aiheuttaako liiallinen lihavuuden ehkäisyn korostaminen epätoivotun vastareaktion, jolloin nuori voisi ajautua liialliseen laihduttamiseen. Tutkimukseni pyrkii osaltaan vaikuttamaan siihen, että kouluterveydenhoitajat osaisivat tuoda lihavuuden ehkäisyyn liittyvät asiat oikein esille. Toinen eettinen pohdinta liittyi kysymykseen, voiko nuori määrittää kuinka kouluterveydenhoitaja tekee työtään? Vaarana on, että lihavuuden ehkäisy hoidetaan ainoastaan nuorten määräämillä tavoilla. Vaikka nuorilla onkin tietoa lihavuuden ehkäisyyn liittyen, niin lopullisista lihavuuden ehkäisyn työmenetelmistä vastaa kouluterveydenhoitaja.

Työni tarkoituksena on ollut paneutua nykyajan kasvavaan ongelmaan, joka on lihavuus. Olen pyrkinyt saamaan nuorten mielipiteet ja näkökulmat esille. Kun taistelemme nuorten lihavuutta vastaan, on tärkeää, että heidän ääni saadaan kuuluville. Ilman nuoren omaa motivaatiota lihavuuden ehkäisyssä päädytään umpikujaan. Sen sijaan onnistunut lihavuuden ehkäisy vaikuttaa fyysisen kunnon paranemisen lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Lihavuuden ehkäisy on osa kokonaisyhyvinvointia ja osa terveempää minäkuvaa.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2.painos. Porvoo: WSOY.

Eskola, J. 2001. Eläytymismenetelmän autuus ja kurjuus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Eskola, J. 1998. Eläytymismenetelmä sosiaalitutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä. Tampere: TAJU.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1997. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Fogelholm, M. 2006. Lihavuuden ehkäisyn strategiat. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus – Ongelma ja hoito. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Fogelholm, M. & Hakala, P. 2006. Lihavuuden ehkäisy hyviä ruokatottumuksia ja fyysistä aktiivisuutta edistämällä. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus – Ongelma ja hoito. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Harri, H. & Koskinen, S. 2007. ”Täytyis olla niin moniosaaja”- Kouluterveydenhoitajien kokemuksia työstään ja Oulun kouluterveydenhuollon toimintamallista. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Haverinen, T. 2001. Kouluterveydenhoitaja nuorten terveyden edistäjänä - yläasteikäisten nuorten kokemuksia kouluterveydenhoitajan toteuttamasta terveystieteestä. Oulun yliopisto. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Pro gradu-tutkielma.

Heikka, T., Liuska-Pääkkönen, A. & Vanttaja, S. 2005. Ala-asteikäisen lapsen ylipainon ennaltaehkäisy ja terveelliset elämäntavat-ohjauksen kouluterveydenhoitajalle. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Heller, T. 2006. Painonhallinta-opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Helsinki: Perhemediat Oy.

Hesketh, K., Waters, E., Green, J., Salmon, L. & Williams, J. 2005. Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International*: 2005 (1), 19-26.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. painos. Helsinki: Tammi.

Jallinoja, P. & Mäkelä, J. 2007. Kuka on vastuussa ylipainosta? Yhteiskuntapolitiikka: 72 (1), 88–93.

Juntunen, K. 2005. Terve keveys-perusselvitys: Selvitys lihavuuden ehkäisyn ja hoidon nykytilasta Kuopion seudulla. Kuopion kaupunki. Sosiaali- ja terveystieteiden julkaisu 2005:8.

Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kronholm, E. 2008. Suomalaisten yöuni on lyhentynyt. Saatavilla [www-muodossa <http://www.ktl.fi/portal/suomi/esittely/ajankohtaista?bid=1770>](http://www.ktl.fi/portal/suomi/esittely/ajankohtaista?bid=1770). Hakupäivä 11.9.2008.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka-aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuure, T. 1996. Marginaalin politiikkaa. Marginaalista murtautumisen vaihtoehtoiset strategiat. Tampere: Tampereen yliopisto.

- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Lagström, H. 2006. Lasten ja nuorten lihavuus: Yleisyys ja muutokset Suomessa. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus – Ongelma ja hoito. 3.painos. Helsinki:Duodecim.
- Lautala, P. & Ala-Laurila, E-L. 2002. Lihavuus. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-J., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2.painos. Helsinki:Duodecim.
- Liimatainen, A. 2004. Nuoren ääni terveyseskustelussa: kuvauksia ja arviointia kouluterveydenhoitajan työmenetelmästä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.
- Lissau, I. 2006. Prevention of overweight in the school arena. *Acta Paediatrica*: 2006 (96), 12-18.
- Livingstone, MBE. 2001. Childhood obesity in Europe: a growing concern. *Public Health Nutrition*: 2001 (4), 109-116.
- Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 23/2008. Saatavilla www-muodossa <<http://www.stakes.fi/verkkojulkaisut/raportit/R23-2008-VERKKO.pdf>>. Hakupäivä 11.9.2008.
- Lyytikäinen, A. 2001. Kouluikäisten ravitsemuskasvatus. Teoksessa Fogelholm, M (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen - ravitsemuskasvatus ja elämänkaari. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- McDonald, S. 2007. Management and prevention of obesity in adults and children. *Canadian Medical Association Journal*: 2007 (8), 1109–1110.
- Mustajoki, P. 2007. Ylipaino – tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Hämeenlinna: Duodecim.

Mustajoki, P. & Leino, U. 2002. Laihdu pysyvästi - hallitse painoasi. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Nurmi, J-E. 2003. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa Lyytikäinen, P., Korhokangas, M. & Lyytinen, H. (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. 1.-6. painos. Porvoo: WSOY.

Nykänen, E., Kalavainen, M., Ihanainen, M. & Nuutinen, O. 2000. Suurenmoinen nuori – ratkaisuja liikapainoisen nuoren painonhallintaan. Ravitsemusterapeuttien yhdistys.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, Lasse. 2006. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä - WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Vammala: Stakes.

Pietilä, A-M., Eirola, R. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E-M. & Sirola, K. (toim.) Terveiden edistäminen-uudistuvat työmenetelmät. Juva: WSOY.

Ruski, S. 2002. Kouluterveydenhoitajan tehtävät. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-J., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2.painos. Helsinki: Duodecim.

Salo, M. & Mäkinen, M. 2006. Lihavuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Teoksessa Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A. & Uusitupa, M. (toim.) Lihavuus – Ongelma ja hoito. 3.painos. Helsinki: Duodecim.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Oppaita 51. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Oppaita 2004:8. Suomen kuntaliitto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2.painos. Helsinki: Duodecim.

Terho, P. 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-J., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2.painos. Helsinki: Duodecim.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Törmi, H. 2004. Terveystieteiden työntekijöiden työmenetelmät kouluterveydenhuollossa. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Vartiainen, E., Peltonen, M., Pietinen, P. & Puska, P. 2007. Suomi syö terveellisemmin, mutta lihoo yhä. Saatavilla www-muodossa <<http://www.ktl.fi/portal/5/?id=1498>>. Hakupäivä 11.9.2008.

Viitala, A. 2002. Terveystieto ja koululaisen terveyden edistäminen kouluterveydenhoitajan näkökulmasta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu-tutkielma.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1 Kehyskertomukset

LIITE 2 Analyysi esimerkki

LIITE 3 Lupahakemus

Olet nyt yhdeksännellä luokalla ja käyt peruskoulun viimeistä luokkaa. Eläydy tilanteeseen, että olet normaalipainoinen. Millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja on käyttänyt auttaakseen sinua lihavuuden ehkäisyssä. Miten olet itse huolehtinut lihavuuden ehkäisystä ja miksi onnistuit lihavuuden ehkäisyssä. Tarvittaessa voit jatkaa vastaustasi paperin kääntöpuolelle. Kiitos!

Olet nyt yhdeksännellä luokalla ja käyt peruskoulun viimeistä luokkaa. Eläydy tilanteeseen, että olet ylipainoinen. Millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja on käyttänyt auttaakseen sinua lihavuuden ehkäisyssä. Miten olet itse huolehtinut lihavuuden ehkäisystä ja miksi epäonnistuit lihavuuden ehkäisyssä. Tarvittaessa voit jatkaa vastaustasi paperin kääntöpuolelle. Kiitos!

Sisällönanalyysin luokkien muodostus

Alaluokka

Yläluokka

Pääloukka

- ~ Ruoka-ajat
- ~ Monipuolinen ruoka
- ~ Epäterveellisen ruoan välttäminen
- ~ Makeisten välttäminen

Terveellinen ruokavalio

- ~ Säännöllinen liikunta
- ~ Hyötyliikunta
- ~ Harrastukset

Liikunta

- ~ Riittävä unen määrä

Uni

LIHAVUUDEN
EHKÄISYKEINOT



7.1.1.1

7.1.1.2 OPINNÄYTETYÖN LUPAPYYNTÖ YHTEISTYÖTAHOLLE

1. Yhteistyötaho

XXX

2. Opinnäytetyön tarkoitus

Tarkoituksena on selvittää mistä nuorten mielestä lihavuus johtuu ja miten he sitä ehkäisevät. Tarkoituksena on myös selvittää nuorilta, millaisia keinoja ja rooleja kouluterveydenhoitajalla on lihavuuden ehkäisyyn.

3. Opinnäytetyön kohderyhmä tai aineisto

Yhdeksäsluokkalaiset

4. Aineiston keruumenetelmä

Eläytymismenetelmä

5. Aineiston keruun ajankohta

27.3.2008

6. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta

Kevät 2009

7. Opinnäytetyön luvan anojat

Nimi ja osoite, puhelin ja email

Laura Niskanen

Koulutusohjelma

Hoitotyön koulutusohjelma/ Terveydenhoitaja

OULUN SEUDUN
AMMATTIKORKEAKOULU



SOSIAALI- JA TERVEYSALAN YKSIKKÖ
PROFESSORINTIE 5, 90220 OULU
PUH. (08) 312 7111, FAKSI (08) 312 7300
www.oamk.fi

Opinnäytetyön suunnitelma hyväksytty

Päiväys

29/1 2008

Suunnitelman hyväksyjä

Nimi

Sirkka-Liisa Holme

Koulutus ja virka-asema

HT, yliopettaja

Nimi

Koulutus ja virka-asema

Allekirjoitukset:

Lupa opinnäytetyöhön

- hakemuksen mukaisena
 seuraavin muutoksin

hakemus on hylätty

Luvan antaja osallistuu kustannuksiin

- kyllä anomuksen mukaan
 muuten. Kuvaus osallistumisesta

ei

Päiväys

5/12 2008

Nimi ja allekirjoitus

Koulutus ja virka-asema

HT, rehtori

Nimi ja allekirjoitus