



Essi Silvennoinen

Emmi Tili

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveydenalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö 2023

IKÄÄNTYVÄN IHMISEN KASVISRUOKAVALIO

Opetusvideo terveystieteen opiskelijoille

TIIVISTELMÄ

Essi Silvennoinen ja Emmi Tilli

Ikääntyvän ihmisen kasvisruokavalio -Opetusvideo terveysalanopiskelijoille

Sivuja 42 ja liitteitä 6

Syksy 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Terveydenhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opetusvideo ikääntyvän ihmisen kasvisruokavaliosta Diakonia-ammattikorkeakoulun opetusmateriaaliksi. Opetusvideo tähtää entistä inhimillisempään ja kestävämpään maailmaan. Opetusvideo sisältää teoreettisen osuuden aiheesta sekä kaksi haastattelua. Videolla haastateltiin ravitsemusasiantuntijaa ja ikääntynyttä kasvissyöjää. Opetusvideon tavoite on lisätä tulevien terveysalan ammattilaisten tietoisuutta ikääntyneiden kasvisruokavaliosta ja ikääntyneen mahdollisuudesta noudattaa kasvisruokavaliota kärsimättä vajaan ravitsemuksesta. Opetusvideon avulla annetaan tietoa tuleville terveysalan ammattilaisille ikääntyneiden ohjaamisesta monipuolisen ja ravitsevan kasvisruokavaliion koostamiseen.

Kasvissyönnin terveyshyödyistä on saatavilla yhä enemmän tutkimustietoa. Kasvisruokavaliion suosio kasvaa kaikissa ikäluokissa, mikä tarkoittaa tulevaisuudessa kasvissyönnin lisääntymistä myös ikääntyneiden keskuudessa. Ikääntyvien parissa työskentelevillä terveysalan ammattilaisilla tulee olla ajankohtainen tieto ja taito ohjata ikääntynyttä kasvissyöjää. Ammattilaisen on myös hyvä tietää kasvisruokavaliion eettiset ja ekologiset vaikutukset.

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opetusvideo tulee opetusmateriaaliksi Vanhusten näyttöön perustuva hoitotyö -opintojaksolle. Videon sisältämät teoriaosuudet pohjautuvat lähdekirjallisuuteen. Videosta kerättiin palautetta opintojakson opiskelijoilta sekä videossa esiintyviltä henkilöiltä. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käytettiin laajasti eri tietokantoja ja lähdekirjallisuutta.

Opiskelijat kokivat opetusvideon hyödylliseksi ja tärkeäksi. Opetusvideo vastaa opintojakson tavoitteisiin. Opinnäytetyön tilaaja oli myös tyytyväinen opetusvideon lopputulokseen. Opetusvideon kuvaamisessa huomioitiin eettisyys. Haastateltavat kohdattiin avoimesti, arvokkaasti sekä kunnioittaen.

Asiasanat: ikääntynyt, kasvisruokavalio, terveysalan ammattilainen, videokuvaus

ABSTRACT

Essi Silvennoinen and Emmi Tilli

Vegetarian diet for an elderly people -educational video for health care students
42 pages and 6 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree programme in Health Care

Registered Nurse, Public health nurse (UAS)

The purpose of the thesis was to produce an educational video about the vegetarian diet of an elderly person for the Diaconia University of Applied Sciences to use as a teaching material for the course Evidence-based clinical elder care. The educational video aims for a more humane and sustainable world. The educational video contains a theoretical part on the topic and two interviews.

In the video, a nutritionist and an elderly vegetarian were interviewed. The goal of the video is to raise awareness among the future healthcare professionals about the vegetarian diet of older people and the possibility for older people to follow a vegetarian diet without suffering from malnutrition. The video will help to provide information to future healthcare professionals on how to guide older people to form a versatile and nutritious vegetarian diet.

There is an increasing amount of research on the health benefits of vegetarianism. The growing popularity of vegetarianism in all age groups means that it will become increasingly popular among older people in the future. Health professionals working with older people need to have updated knowledge and skills to guide older vegetarians. They should also be aware of the ethical and ecological impacts of a vegetarian diet.

The theoretical parts of the video are based on literature and various databases and literature were used extensively in the written part of the thesis. Feedback on the video was collected from the students of the course and from the people in the video. The students found the video useful and important. The video meets the objectives of the course. The client was also satisfied with the outcome of the video. Ethics was considered when filming the video. The people who were interviewed were treated with openness, dignity, and respect.

Keywords: aged, vegetarian diet, healthcare professional, videography

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KASVISSYÖNTI.....	6
2.1 Kasvisruokavaliot.....	6
2.2 Kasvisruokavalioiden terveyshyödyt	8
2.3 Kasvisruokavalion eettisyys ja ekologisuus.....	9
3 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS	11
3.1 Ikääntymisen vaikutukset elimistöön	11
3.2 Ravitsemussuositukset	13
3.3 Vitamiinien saanti kasvisruokavaliosta	15
3.3.1 B12-vitamiini	15
3.3.2 D-vitamiini ja kalsium	16
3.3.3 C-vitamiini ja rauta	17
3.3.4 Omega-rasvahapot	18
3.4 Ikääntyneen ravitsemustottumukset.....	19
3.5 Ikääntyneen oikeudet.....	20
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	21
5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS.....	21
5.1 Suunnittelu	21
5.2 Toteutus	23
5.3 Arviointi	28
5.4 Julkaiseminen ja hyödyntäminen	32
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	32
7 POHDINTA	34
LÄHTEET.....	40
LIITE 1. HAASTATTELURUNGOT	44
LIITE 2. VIDEON KÄSIKIRJOITUS.....	45

LIITE 3. SAATEKIRJE TERVEYSALAN OPISKELIJOILLE	48
LIITE 4. PALAUTEKYSELY TERVEYSALAN OPISKELIJOILLE	49
LIITE 5. OHJE OPETUSVIDEON KÄYTTÖÖN.....	51
LIITE 6. SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA	52

1 JOHDANTO

Kasvisruokavalioiden suosio on kasvanut Suomessa. Tätä kehitystä on vauhdittanut ravitsemustutkimuksissa esiin tulleet myönteiset tulokset, jossa kasvispainotteisen ruoan on todettu edistävän terveyttä. Uusien kasvisperäisten elintarvikkeiden kehittäminen sekä suomalaisten valvetuminen ruoan eettisyydestä ja vaikutuksista ympäristöön ovat lisänneet kasvisruokavalioiden suosiota. Kasvisruokavaliota noudattavat ihmiset ovat heterogeeninen ryhmä. He käyttävät eläinperäisiä tuotteita vaihtelevasti. Kasvissyöjäksi siirrytään terveydellisten, eettisten, uskonnollisten tai ekologisten syiden vuoksi. (Elorinne & Voutilainen, 2021.)

Uudet päivitetty Pohjoismaiset ravitsemussuositukset julkaistiin kesäkuussa 2023. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset NNR2023 -luonnoksessa käy ilmi, että punaisen lihan syöntiä tulisi vähentää nykyisestä 500 grammasta viikossa enintään 350 grammaan viikossa. Prosessoituja lihatuotteita suositellaan myös välttämään. Luonnoksessa perustellaan lihan syömisen vähentämistä ilmasto- ja terveyssyillä. Luonnoksessa suositellaan nostamaan aikaisempi kasvien, hedelmien ja marjojen päivittäinen saanti aiemmasta 500 grammasta vähintään 500–800 grammaan. Uudella linjauksella ohjataan väestöä syömään kasvispainotteisemmin sekä valitsemaan ekologisesti kestävämpiä vaihtoehtoja. (Nordic Council of Ministers, 2023.)

Ikääntyvän väestön määrä nousee yhteiskunnassa jatkuvasti, mikä tarkoittaa lisääntyneitä sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän hyvää ja ammattitaitoista osaamista ikääntyneiden hoitotyöhön. Hyvä ikääntyneiden hoitotyön ammatillinen osaaminen koostuu tiedosta, taidoista, kokemuksesta, asenteesta ja hyvistä ihmissuhdetaidoista. Syntyvyyden laskun ja elinajanodotteen kasvun myötä suomalainen yhteiskunta ikääntyy tällä hetkellä nopeasti; tämän vuoksi hoitotyöhön tarvitaan nyt uutta näkökulmaa ja suhtautumista ikääntyneisiin. Tärkeitä tavoitteita ikääntyneiden hoitotyössä on tukea toimintakykyä ja itsenäistä suoriutumista sekä ehkäistä sairauksia ja edistää kuntoutumista. (Kelo, 2015, s. 278–279.)

Kasvisruokavalion suosio on kasvanut kaikkialla maailmassa. Esimerkiksi Yhdysvalloissa yli 65-vuotiaista ihmisistä yli 2 % on luopunut lihan, merenelävien ja maitotuotteiden käyttämisestä ruokavaliossa. Tämänhetkisen tutkimustiedon mukaan yli 65-vuotiaita kasvissyöjiä on vielä vähän. Kasvisruokavalion kulutus lisääntyy kaikissa ikäluokissa; väestön ikääntyessä se yleistyy yhä enenemissä määrin ikääntyneiden parissa. Suomessa monikulttuurisuuden lisääntymisen myötä myös erilaisten ruokavalioiden huomioon ottaminen hoitotyössä lisääntyy. (Johnston & Dahl, 2022; Paavola & Suominen, 2018; Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020, s. 13.)

Olemme valinneet kehittämispainotteisen opinnäytetyön. Opinnäytetyömme käsittelee ikääntyneiden kasvisruokavaliota ja ravitsemussuosituksia. Opinnäytetyönä tuotimme opetusvideon Diakonia-ammattikorkeakoulun Vanhusten näyttöön perustuva hoitotyö -opintojaksolle. Opetusvideon tavoite on lisätä tulevien terveysalan ammattilaisten tietoisuutta ikääntyneiden kasvisruokavaliosta ja ikääntyneen mahdollisuutta noudattaa kasvisruokavaliota kärsimättä vajaan ravitsemuksesta. Opintojakso kuuluu kaikille sairaanhoitaja-, diakonissa- ja terveydenhoitajaopiskelijoille. Videon sisällöllä vastataan kurssin tavoitteeseen ”osaa arvioida vanhuksen / ikääntyvien ravitsemustilaa ja hoidon tarvetta sekä sen merkitystä toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisyssä ja kuntoutuksessa” (Diak i.a.).

2 KASVISSYÖNTI

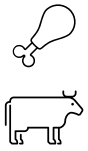
























2.1 Kasvisruokavaliot

Kasvisruokavaliot koostuvat joko pelkästään tai osittain kasvikunnan tuotteista. Kasvispainotteinen ruokavalio sisältää rajoitetusti eläinkunnan tuotteita (Taulukko 1). Pescovegetaristi ei käytä ruokavaliossaan punaista lihaa eikä siipikarjaa. Lakto-ovo-vegetaristi käyttää ruokavaliossaan maitotuotteita ja kananmunaa kasvikunnan tuotteiden lisäksi. Laktovegetaristi hyväksyy eläinperäisistä elintarvikkeista vain maitovalmisteiden käytön. (Pelkonen, 2020.) Vegaanit eivät käytä mitään eläinperäisiä tuotteita tai palveluita. Heille eläinten oikeuksien kunnioittaminen on tärkeä osa elämäntapaa. He eivät hyväksy osaksi omaa kulutustaan tuotteita tai palveluita, joissa eläimiä on kohdeltu epäeettisesti. Osittaiselle kasvissyönnille on käytössä uusi termi, fleksaus. Fleksaaja syö pääasiassa kasvisruokaa, mutta ajoittain myös lihaa ja kalaa. Punaista lihaa, siipikarjan lihaa ja kalaa fleksaaja syö vähemmän kuin kerran viikossa, mutta useammin kuin kerran kuukaudessa. (Voutilainen, ym., 2019, s. 12.)

Hyvin koottu vegaanilautanen on turvallinen ja terveellinen valinta nykytiedon valossa. Vegaaniruokavalioon siirtyminen vaatii kuitenkin tietoa ja taitoa. Monipuolisessa vegaaniruokavaliossa proteiinin saanti on riittävää pelkillä kasvikunnan tuotteilla. On tärkeä huomioida monipuolinen kasvisten käyttö ja riittävä energiansaanti. Ravitsemusasiantuntija Heli Salmenius-Suomisen (henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023) mukaan kasvipohjaisen proteiinin imeytyminen elimistössä on eläinproteiinia heikompaa, joten vegaaniruokavaliossa proteiinin saantisuositus on hieman suurempi. Vegaanille suositellaan päivässä nautittavaksi 5–6 täyspainoista ateriaa. Vegaanin lautasmalli suositellaan jaksamaan kolmeen pintaalaltaan yhtä suureen osaan. Kolmasosa lautasesta täytetään kasviproteiininlähteillä. Hyviä kasviproteiininlähteitä ovat linssit, pavut, herneet tai soijatuotteet. Kolmasosa lautasesta tulisi olla kypsennettyjä kasviksia ja kolmasosa lautasesta täyttyä energialisäkkeillä, kuten täysjyväriisillä, -pastalla, -ohralla tai -kvinoalla. Myös kypsennetyt juurekset käyvät. Erityisesti vegaaniruokavaliossa täytyy

kiinnittää huomiota B12-vitamiinin, raudan, D-vitamiinin, riboflaviinin, seleenin, jodin, sinkin ja kalsiumin saantiin. B12-vitamiinia on ainoastaan eläinkunnan tuotteissa, joten vegaaniruokavaliota noudattavan on hyvä huomioida tämä ruokavaliossa. (Pelkonen, 2020; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 32–33.)

Taulukko 1. Ruokavaliomallit (Tekijöiden taulukko)

Ruokavaliomallit	Punainen liha, siipikarjan liha	Kala	kanamuna	Maitovalmis-teet	kasvikun-nan tuotteet
Sekaruoan syöjä/ seka-ruokavalo					
Pescovegetaristi					
Lakto-ovo-vegetaristi					
Lakto-vegetaristi					
Vegaani					

2.2 Kasvisruokavalioiden terveyshyödyt

Kasvissyönnin terveyshyödyistä on saatu yhä enemmän tutkimustietoa, joka voi vaikuttaa positiivisesti kasvisruokavalioiden suosioon tulevaisuudessa. Kasvissyöjät käyttävät sekasyöjiin verrattuna enemmän kasvisperäisiä elintarvikkeita päivittäin. Näin kasvissyöjät saavat merkittävästi enemmän muun muassa kuituja, folaatteja, antioksidantteja, kaliumia, magnesiumia sekä muita terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä. (Elorinne & Voutilainen, 2021; Voutilainen, 2019, s. 12.) Palkokasvit sisältävät runsaasti erilaisia kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidantteja. Palkokasvit sisältävät myös B-ryhmän vitamiineista folaattia, jota suomalaiset saavat ruokavaliostaan yleisestikin liian vähän. (Heli Salmenius-Suomisen, ravitsemusasiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023.)

Yleisesti kasvisruokavaliota noudattavalla länsimaalaisella ihmisellä esiintyy vähemmän lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia ja tyypin 2 diabetesta. Veren rasva-arvot ovat paremmat sekasyöjään verrattuna; kasvissyöjillä on alhaisempi verenpaine ja he elävät pidempään. Kasvikunnan tuotteissa ei ole lainkaan kolesterolia. Kolesterolia on eläinkunnan steroli, jota ihmisen ei tarvitse saada ruoasta lainkaan, sillä meidän oma elimistömme muodostaa sitä. Tämän takia sekasyöjiin verrattuna kasvissyöjien veren seerumin kolesterolipitoisuus on merkittävästi pienempi. Tämä on yksi syy siihen, että kasvisruokavaliota noudattavat ovat yleisesti hoikempia kuin sekasyöjät. Ylipaino ja lihavuus on yleisempää sekaruokavaliota noudattavilla ihmisillä. Kasvisruokavaliota edistävää vaikutusta on kiistaton, ja sen osoittaa sekä kokeelliset että väestötason tutkimukset. Kasvisruokavaliota noudattavilla ihmisillä on todettu olevan pienempi riski sairastua syöpään. (Elorinne & Voutilainen, 2021; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 32; Voutilainen, ym., 2015.)

Eläinproteiinin korvaaminen edes osittain kasvipohjaisella proteiinilla parantaa ruokavaliota rasvahappokoostumusta ja lisäksi ravintokuidun saantia. Ruokavaliota tulee enemmän hyvälaatuisia rasvoja, jotka vaikuttavat sydän- ja aivoterveeseen. (Heli Salmenius-Suomisen, ravitsemusasiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023.) Kasvisruokavaliot sisältävät runsaasti kuituja. Kuitujen on osoitettu

lisäävän suoliston terveydelle hyödyllisten mikrobien määrää, joiden aineenvaihduntatuotteet edistävät ihmisen terveyttä. Samalla kuidut myös vähentävät suolistolle haitallista mikrobiaineenvaihduntaa. Mikrobiaineenvaihdunnan seurauksena syntyy terveydelle haitallisia yhdisteitä. Ravintokuitujen riittävä saanti vähentää paksu- ja peräsuolisyövän riskiä, kun taas punaisen ja prosessoidun lihan runsas syönti lisää sitä. Viljan ja kasvien ravintokuidut auttavat sulamatonta massaa kulkemaan nopeammin suolistossa. Sekasyöjillä riittämätön kuidun saanti on yleisempää kuin kasvissyöjien keskuudessa. (Elorinne & Voutilainen, 2021; Neufingerlin & Eilander, 2021. s. 7; Voutilainen, ym., 2019, s. 28.)

2.3 Kasvisruokavalion eettisyys ja ekologisuus

Terveydenhuollossa työskentelevillä ammattilaisilla tulee olla riittävästi tietoa kasvisruokavalion hyödyistä ja kasvispainotteisen ruokavalion koostamisesta. Ammattilaisen on myös hyvä tietää kasvisruokavalion eettisistä ja ekologisista vaikutuksista. Ikäihmisen omaa tahtoa tulee kunnioittaa, tapahtui hoitotyö ihmisen kotona tai sosiaali- ja terveystalouden eri osissa. Terveydenhuoltoalalla hoitotyöntekijät muodostavat suurimman ammattiryhmän, joten hyvän eettisen perustan syntyminen jo koulutuksessa on tärkeää; hoitotyön eettinen laatu on taattava. Hoitajat kohtaavat päivittäin eettisiä ongelmia vanhushoitotyössä. Eettisten ongelmien tunnistaminen on tärkeää. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015.)

Jos kaikki ihmiset kuluttaisivat suomalaisten tapaan, tarvittaisiin 3,6 maapalloa kattamaan ihmisten tarpeet. Yksi suurimmista planeettaamme elinympäristön huonoon tilaan vaikuttavista tekijöistä on eläinten kasvattaminen ruoaksi. Lihansyönnin vähentämisellä pystyttäisiin vaikuttamaan maailmanlaajuisesti köyhyyteen ja aliravitsemukseen. Se on välttämätöntä myös ilmastonmuutoksen hidastamiseksi. Suomen nykyinen lihankulutus on ollut jo pitkään nousussa. Yhteiskunnassa olevan kasvisruokavalion suosion vaikutus ei ainakaan vielä näy tilastoissa, vaan Suomen yleisimpien elintarvikkeiden joukkoon kuuluu lihatuotteet. Lihansyönnillä kulutamme maapallomme resursseja ja eläinten tehotuotannolla rikotaan eläinten oikeuksia. Kasvisruokavalion ja sekasyöjän ruokavalion

vertailussa tulee ilmi, että kasvisruualla pystytään vaikuttamaan ihmisen terveyteen positiivisesti ja jopa ennaltaehkäisemään tiettyjä sairauksia. Kasvisruokavalio on myös ilmastoystävällisempi. (Kaipiainen, 2019, s. 15–38.) Ravitsemusasiantuntija Heli Salmenius-Suominen (henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023) korostaa, että liharuoan korvaaminen millä tahansa palkokasvilla on aina ympäristöteko.

Kasvisruokavalio on ekologisesti järkevä; se on kestävä ruokavalio. Sillä turvataan niin nykyiselle kuin tulevillekin sukupolville hyvä ravitsemus koko elinkaaren ajaksi. Kestävän kasvisruokavalion elintarvikkeiden tuottaminen ei vahingoita luonnon monimuotoisuutta, ja sillä on pieni ekologinen jalanjälki ja vesijalanjälki. Kasvisperäisten proteiinien tuottaminen aiheuttaa myös vähemmän ilmakehälle haitallisia kaasuja. Lihan kulutuksen vähentäminen kahteen kertaan viikossa voi vähentää kolmanneksella ympäristökuormitusta. (Elorinne & Voutilainen, 2021.)

Kasvisruokavaliotutkijat ovat tuoneet esiin kasvissyönnin positiivisia vaikutuksia maailman tulevaisuuteen. Niitä ovat ympäristön suojelu, sekä poliittiset ja taloudelliset hyödyt. Kasvissyönnin avulla suojellaan maapalloa sekä hidastetaan ilmastomuutosta. Tutkijat tuovat esiin myös kasvissyönnin moraaliset, eettiset sekä uskonnolliset vaikutukset, joista tärkein on eläinten oikeuksien kunnioittaminen. Kasvissyönti lisää rauhaa ja jatkuvuutta; sen avulla voimme säilyttää maailmaa tuleville sukupolville. (Voutilainen, 2019, s. 15.)

3 IKÄÄNTYNEEN RAVITSEMUS

3.1 Ikääntymisen vaikutukset elimistöön

Väestöennusteiden mukaan vuosien 2010 ja 2030 välillä Suomessa yli 65-vuotiaiden suomalaisten määrä kasvaa yli puolella (Suomen virallinen tilasto (SVT), 2015). Suomessa ikääntyneet muodostavat hyvin heterogeenisen ryhmän. Terveudessa ja toimintakyvyssä vaihtelu suurenee, mitä iäkkäämpää ikääntyneiden ryhmää tarkastellaan. Hyvissä ajoin hyvän ravitsemuksen turvaaminen ennaltaehkäisee heikentyneestä ravitsemustilasta johtuvia ongelmia. Suosituksen mukaisesti nautitut kasvisruokavaliot edistävät ihmisen terveyttä kaikissa ikävaiheissa. Jokaisella ikääntyneellä on oikeus hyvään ravitsemukseen huolimatta hänen toimintakyvystänsä, sairauksista ja muistiongelmista (Elorinne & Voutilainen, 2021; Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020, s. 13.)

Ikääntyessä ihmisen kehossa tapahtuu erilaisia anatomisia ja fysiologisia muutoksia. Suun limakalvot muuttuvat ja syljen erityis vähenee. Nieleminen hankaloituu, koska kurkunkansi ei enää peitä henkitorven yläosaa kokonaan. Ruoansulatuksessa toimivat entsyymit ja mahahapot vähenevät, ja kehon kyky käyttää saatuja ravintoaineita heikkenee. Mahalaukun tyhjeneminen hidastuu, joka aiheuttaa ikääntyneellä kylläisyyden tunteen pidempään. (Kelo, ym., 2015, s. 20–38.)

Yleisesti ihmisen vanhetessa keho kuivuu, kuihtuu ja rasvoittuu. Ikääntyessä ihonalaisrasva kertyy entistä enemmän keskivartaloon ja sisäelinten ympärille, sekä valtimoverisuonien ateroskleroosi lisääntyy. Viskeraalisen rasvan lisääntymisellä on todettu olevan yhteys sepelvaltimotautiin ja diabetekseen. Ikääntyneen kohdalla painoindeksi on nuorempaa aikuista korkeampi. Yli 70-vuotiaan normaalipainon painoindeksi on 24–29. (Kelo, ym., 2015, s. 12–21.)

Ikääntyessä monesti ihmisen fyysinen kuormitus vähenee ja samalla energian tarve pienenee, joka voi heikentää ruokahalua. Eri sairaudet voivat myös vaikuttaa ruokahuuun negatiivisesti. Huonon ruokahalun myötä iäkkäällä henkilöllä on riski vajaanavitsemukseen. Vajaanavitsemustilalla on paljon haittoja, jotka voivat heikentää iäkkään ihmisen toimintakykyä ja elämänlaatua nopeasti. Yleinen huoli on, ettei kasvisruokavalio riitä turvaamaan riittävää ravintoaineiden saantia. Liian kevyt kasvisruokavalio saa ikääntyneen painon putoamaan aiheuttaen aliravitsemuksen vaaran. On siis tärkeä huolehtia, että ruokavalio on tarpeeksi monipuolinen. Tällöin ruokavalioon tulee lisätä terveellisiä rasvoja ja proteiinipitoisia ruoka-aineita. Ikääntyminen ja erilaiset sairaudet muuttavat ihmisen suhdetta ruokaan. (Johnston & Dahl, 2022; Schwab, 2020.)

Luun haurastuminen alkaa 40- ikävuoden jälkeen ja jatkuu loppuelämän. Naisilla yksi merkittävä syy luiden haurastumiseen on vaihdevuodet. Luiden mineraalipitoisuuden väheneminen johtaa myös luiden haurastumiseen. Tähän johtavia tekijöitä ovat hormonitoiminnan muutokset, ravintotekijät ja päihteiden käyttö. Riittämätön energiansaanti altistaa luuston haurastumiselle. Ikääntyneellä kasvisyöjällä esiintyy muita useammin luukatoa. Luiden haurastuminen on hyvin iso riski osteoporoosin synnylle. Tasapainon heikentyminen lisää ikääntyneen kaatumisriskiä. Tasapainon heikentymiseen on monia syitä kuten huonontunut näkö ja lihaksiston toimintakyvyn huononeminen. Puolet ikääntyneiden kaatumisista johtaa jonkinlaiseen fyysiseen vammaan. 90 % ikääntyneiden lonkkamurtumista johtuvat kaatumisesta. Ikääntyneen kohdalla murtumat ovat aina vakavampia kuin nuoremmilla. Ikääntyneen ravintoainevarastot ovat pienentyneet, jotka hidastavat traumasta toipumista. (Kelo, ym., 2015, s. 14–39; Voutilainen, 2019, s. 31–33.)

Kilpirauhasen toimintahäiriöt ovat yleisiä iäkkäillä ihmisillä. Reilulla 10 %:lla yli 80-vuotiaista on lievä kilpirauhasen toimintahäiriö. Iäkkäiden kilpirauhasen vajaatoiminta löytyy usein oireettomana sivulöydöksenä, ja sitä hoidetaan tyroksiinihormonilla. On olemassa näyttöä siitä, että soijatuotteet voivat heikentää Thyroxin -lääkkeen imeytymistä suolistossa. Soijaproteiinin ja isoflavonien vaikutusta kilpirauhasen toimintaan on tutkittu useilla kontrolloiduilla tutkimuksilla, joiden

mukaan isoflavonilla ei ole vaikutusta kilpirauhasen toimintaan. Soijapohjaisia elintarvikkeita tulee nauttia kohtuudella lääkityksen kanssa. Soijavalmisteiden käytön aloittamisen jälkeen tulisi tarkistaa tyroksiini annostus. Annokseen voi olla tarpeen tehdä muutoksia. (Otun, ym., 2019.)

3.2 Ravitsemussuositukset

Yli 65-vuotiaiden suositus proteiinin saannin suhteen on 1,2–1,4 g/painokilo/vrk kohden. Ikääntyessä proteiinin hyväksi käytettävyyden elimistöissä heikkenee, joka nostaa proteiinin saantisuositusta. Riittävän proteiinin saannin voi turvata syömällä useita aterioita päivän aikana ja jokaisen aterian tulisi sisältää proteiinia. Ikääntyneelle kasvisyöjälle hyvä proteiinilähde on kasvispohjainen proteiinijauhe. Säännöllisellä ateriarytmillä taataan riittävä energian saanti päivän aikana, sekä se antaa ikääntyneelle rytmiä päivään. (Heli Salmenius-Suominen, ravitsemus-asiiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023.)

Päivittäinen proteiinin saanti on tärkeä turvata eri lähteistä, esimerkiksi pavuista, palkokasveista, pähkinöistä, herneistä, täysjyväviljoista ja siemenistä. Kasvikunnan tuotteista on mahdollista saada riittävästi proteiinia ja kaikkia aminohappoja. Kasvisyöjän kannattaa kuitenkin vaihdella proteiinin lähteitä. Näin taataan laadukkaan proteiinin saanti ja turvataan aminohappojen monipuolisuus. Kasvisyöjän käyttäessä ainoana proteiinin lähteenä viljaa ja linssejä, elimistö ei pysty muodostamaan proteiinia, koska näistä ei saa riittävästi aminohappoja. Kasvisruokavaliossa hyviä proteiinin lähteitä ovat myös erilaiset soijatuotteet, palkokasvivalmisteet, sekä kasvispohjaiset proteiinipitoiset tuotteet. Viime vuosikymmeninä markkinoille on tullut valtavasti eri kasvisproteiinivalmisteita. Nykyään kaupista löytyvät esimerkiksi härkäpavuista valmistettu ”härkis” ja kaurapohjainen ”nyhtökaura”. Kasvisproteiinivalmisteissa on usein enemmän proteiinia, kuin palkokasveissa sellaisenaan kypsennettynä. (Anttila, 2021; Kaipiainen, 2019, s. 93; Voutilainen, 2019, s. 34.)

Aikuisväestön ravitsemussuosituksot sopivat sellaisenaan terveelle ja hyväkuntoiselle ikääntyneelle. Päivän energiansaanti suositellaan koostuvan 45–60 % hiilihydraateista, 25–40 % rasvoista ja 15–20 % proteiinin lähteistä. Liian vähäinen proteiinin saanti ruuasta voi johtaa lihasmassan vähenemiseen. Ihmisen lihasmassa pienenee jopa 1 % vuodessa yli 50-vuotiailla. Ikääntyneellä lihasmassan vähenemisen ja heikentyneen lihastoiminnan ennaltaehkäisyssä on tärkeää riittävä liikunta sekä hyvä ravitsemustila. (Komulainen & Vuori, 2015; Strandberg, 2021, s. 267–272; Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2020, s. 16.) Systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa vertailtiin kasvissyöjien, vegaanien ja lihansyöjien ravinteiden saantia. Katsauksessa tulee ilmi, että proteiinin saanti on vähäisempää kasviruokailijalla ja vegaanilla, mutta proteiinin saanti pysyy selkeästi yleisten viitearvojen sisällä. (Neufingerlin & Eilander, 2021.)

Ikääntyneen energian tarve on kuitenkin hyvin yksilöllinen. Energiaa tulee saada kulutusta vastaavasti. Laadukas ruokavalio sisältää riittävästi energiaa, vähintään 1600 kcal/vrk. Ikääntyneen kasvissyöjän tulee ottaa huomioon, että kasviruokavalio turvaa riittävän energian ja proteiinin saannin lisäksi myös riittävän omega-3-rasvahappojen, vitamiinien ja kivennäisaineiden saannin. Ikääntyessä energian tarve vähentyy, mutta vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve pysyy lähes entisellään. Kasvuruokavaliota noudattavan on hyvä pitää ruokavalinnat monipuolisina, jotta ravinnonsaanti olisi turvattu. Erillisillä ravintolisillä voi parantaa joidenkin ravintoaineiden saantia. (Ruokavirasto, i.a; Voutilainen, 2019, s. 31–33.)

Kasvissyöjän, kuten muidenkin, on huolehdittava riittävästä ruokailukerroista, säännöllisestä ateriarytmistä ja monipuolisesti kootusta ateriakokonaisuudesta. Säännöllinen ateriarytmi antaa ikääntyneelle rytmiä päivään, sekä sillä taataan riittävä energian saanti päivän aikana. (Heli Salmenius-Suominen, ravitsemus-asiiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023). Etenkin aloittelevalle kasvissyöjälle tulee opettaa riittävän suuri annoskoko, sillä usein kasviruoka lautasellinen sisältää sekaruoka lautasellista vähemmän energiaa. Aterioiden suunnittelussa voidaan käyttää apuna lautasmalli ajatusta, jossa neljäsosa on proteiininlähdettä, neljäsosa on energialisäkettä ja puolet lautasta kasviksia.

Kasvisruokavalioon siirtymisessä tulee muistaa, kun ruokavaliosta jätetään jokin pois, jätetty ruoka-aine tulee korvaa jollakin muulla valmisteella. Näin turvataan ravintoaineiden saanti. (Pelkonen, 2020.)

Domic, Grootswagets, Van Loon ja De Groot (2022) esittivät artikkelissaan, ettei vegaaniruokavalion noudattaminen ole kannattava vanhemmalla iällä, vaikka vegaaniseen ruokavalioon on liitetty paljon erilaisia terveyshyötyjä. Ikääntyneiden ihmisten vegaaniruokavalion kulutusta on tutkittu vain vähän ja ruokavalion seuraukset luustoon ja lihasmassaan jäävät tuntemattomiksi. Tällä hetkellä länsimaissa ikääntyneiden proteiinin lähde muodostuu suurimmaksi osin eläinperäisestä ruoasta. Vaikka lisätutkimusta tarvittaisiin, artikkelissa tultiin tulokseen, että vanhemmalla iällä vegaaniseen ruokavalion siirtyminen lisää riskiä riittämättömästä proteiinin saannista. Korkealaatuinen proteiinin riittävä saanti ravinnosta ehkäisee ikääntymiseen liittyvää lihaskatoa. Kasvipäristen elintarvikkeilla on yleensä pienempi proteiinitiheys sekä proteiinin laatu on huonompi kuin eläinperäisten elintarvikkeiden.

3.3 Vitamiinien saanti kasvisruokavaliosta

3.3.1 B12-vitamiini

B12-vitamiinia on vain eläinkunnan tuotteissa. Kasviskunnan B12-vitamiinilla ei ole biologista aktiivisuutta ihmiskehossa, eli se ei pysty imeytymään ihmisen elimistössä. Eläinkunnan proteiineihin sitoutunut B12-vitamiini vapautuu mahalaukun happamassa ympäristössä, kun taas vitamiinivalmisteessa oleva vapaa B12-vitamiini tarvitsee imeytyäkseen sisäisen tekijän. Sisäinen tekijä kuljettaa B12-vitamiinin sen ohutsuoleen, jossa imeytyminen tapahtuu. Mahahapon erityksen väheneminen ihmisen ikääntyessä voi johtaa B12-vitamiinin imeytymishäiriöihin. Vapaa B12-vitamiini pystyy imeytymään myös suun limakalvoilta. Vapaa B12-vitamiini imeytyy iäkkäämmällä ihmisellä paremmin. (Kaipiainen, 2019, s. 69; Voutilainen, ym., 2015, s. 31.)

B12-vitamiinin puutos on yleistä yli 65-vuotialla. B12-vitamiinin puutosta todetaan yhdellä kymmenestä ikääntyneestä. (Koskenvesa, 2022.) B12-vitamiini osallistuu puna- ja valkosolujen, sekä hermosolujen muodostukseen ja toimintaan. B12-vitamiinin huono tila voi heikentää ikäihmisen muistitoimintoja. Puutos ilmenee megaloblastisena anemiana ja myöhemmin hermostollisina oireina. Kutenkin vegaanista ruokavaliota noudattava saa ravinnosta paljon folaatteja, joten puutosta ei havaita välttämättä heti. Tämän vuoksi ensimmäinen oire voi olla sormien ja varpaiden puutumisen sekä muistihäiriöt. Pitkään jatkunut puutostila voi johtaa dementiaan. (Voutilainen, ym., 2019, s. 30–61). Ikääntyvien B12-vitamiinitilaa on hyvä tarkkailla verikokeilla. Matalat B12-arvot voi hoitaa vitamiinipistoksella.

Lakto-ovo-vegetaristi saa riittävästi B12-vitamiinia, kun hän esimerkiksi juo kolme lasia maitoa päivässä sekä syö pari kananmunaa viikossa. Vegaani tarvitsee B12-vitamiini lisän. Yli 65-vuotiaille päivittäinen B12-vitamiinin saantisuositus 2 µg. Vegaaniruokavaliota noudattavalle suositellaan yhtä 25–100 µg vitamiinivalmistetta vuorokautta kohta tai ottamaan kaksi kertaa viikossa 1000 µg vitamiinivalmistetta. (Kaipiainen, 2019, s. 68; Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2014, s. 49; Voutilainen, ym., 2019.)

3.3.2 D-vitamiini ja kalsium

Kalsium on luuston tärkein rakennusaine ja se tarvitsee D-vitamiinia imeytyäkseen suolistosta. D-vitamiinin puute aiheuttaa luuston pehmenemistä eli osteomalasiaa. D-vitamiini- ja kalsiumlisällä voidaan estää ikääntyneiden luiden haurastumista eli osteoporoosia ja ehkäistä luunmurtumia. D-vitamiinia tarvitaan kehon normaaliin immuunipuolustukseen. D-vitamiinin puutos on myös yhdistetty useisiin sairauksiin, kuten infektioihin, hermostonrappeumatauteihin ja verenpaine-tauteihin. (Paakkari, 2022.)

Kahdessa muodossa löytyvä D-vitamiini voidaan jaotella D2-vitamiiniin, joka on kasvipäristä ja D3-vitamiiniin, joka on taas eläinperäistä. Suurin osa kasvi-maidoista on täydennetty D2-vitamiinilla, kun taas lehmämaito on täydennetty

D3-vitamiinilla. Eläinkunnan D-vitamiini on kuitenkin ihmiskehossa tehokkaampi kuin kasviskunnan D-vitamiini. Harvoista ruoka-aineista löytyy valmiiksi D-vitamiinia. Ruoka-aineita, jossa D-vitamiinia on luonnostaan ovat rasvainen kala, suppilovahverot ja kantarellit. Nykyään D-vitamiinia lisätään joihinkin tuotteisiin kuten margariiniin, lehmän maitoon ja moneen kasvipohjaiseen maitojuomaan. Pelkätään D-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita syömällä ei saada suositusten mukaista D-vitamiini määrää. Suomessa yleisin kalsiumin lähde on maito. Silloin kun maito ei kuulu ruokavalioon, kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennetty kasvijuoma on hyvä vaihtoehto. (Kapiainen, 2019, s. 74–83.; Voutilainen, ym., 2015, s. 31–35; Voutilainen, ym., 2019, s. 28.)

Yli 60-vuotiaalla D-vitamiini suositus on 20 µg/vrk vuoden ympäri, ja heille suositellaan otettavaksi kalkkilisää 1 g. Vegaaneiden D-vitamiini suositus on sekasyöjään verrattuna korkeampi, koska vegaaneilla on vähemmän mahdollisuuksia saada paremmin imeytyvää D-vitamiinia ruuasta. Vegaaneiden vuorokausi suositus D-vitamiinista on 25 µg vuorokautta kohti. (Kapiainen, 2019, s. 82–83; Kelo, ym., 2015, s. 36.)

3.3.3 C-vitamiini ja rauta

C-vitamiinin tehtävä kehossa on parantaa vastustuskykyä, ehkäistä tulehduksia ja parantaa raudan imeytymistä. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kotimaiset marjat ja tuoremehut. C-vitamiinin puutoksesta johtuvia oireita ovat väsymys, ruokahaluttomuus, lihaskivut, yleinen heikkous ja hengenahdistus. Lievä C-vitamiinin puutos voi johtua yksipuolisesta ruokavaliosta. Vakavat C-vitamiinin puutostilat ovat harvinaisia. Vakavassa puutostilassa on suurentunut verenvuotoriski, anemia, kipu säärissä ja lihaskivut. C-vitamiiniin saantisuositus on 75 mg vuorokautta kohti. C-vitamiinia saa tarvittavan määrän, jos syö puoli kiloa kasviksia päivässä. Osa lääkkeistä voi lisätä C-vitamiinin tarvetta. (Suominen ym., 2013, s. 12–13.)

Raudan parhaita lähteitä kasvisruokavaliossa on palkokasvit, täysjyvätuotteet, pähkinä ja siemenet. Kasvisperäinen rauta imeytyy eläinperäistä rautaa heikommin. Kasvisperäisen raudan imeytymistä edistää C-vitamiini; se muuttaa raudan paremmin imeytyvään muotoon. Raudan imeytyminen voi tehostua 2–3 kertaiseksi, kun C-vitamiini muuttaa raudan paremmin imeytyvään muotoon. Ihmisen keho tarvitsee rautaa hapen kuljetuksesta vastaavien punasolujen hemoglobiinin rakennusaineeksi. Rauta myös edistää ihmisen normaalia energia-aineenvaihduntaa. (Voutilainen, ym., 2015, s. 137–155.)

3.3.4 Omega-rasvahapot

Elimistölle välttämättömiä rasvahappoja ovat omega-6-sarjan linolihappo ja omega-3-sarjan alfa-linoleenihappo. Omega-rasvahapot ovat pehmeää tyydyttämätöntä rasvaa. Molempien rasvahappojen riittävä saanti pystytään turvaamaan kasvisruokavaliolla. Ihmiskeho ei pysty valmistamaan näitä itse. Omega-rasvahapoilla on suotuisia vaikutuksia ihmisen elimistölle vaikuttaen positiivisesti sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Ne vähentävät riskiä sairastua muistisairauksiin ja lihaskatoon eli sarkopeniaan. Rasvahapot parantavat nivelten, lihaskiston ja ihon kuntoa. (Schwab, 2020.)

Ikääntyneet saavat usein liian vähän omega-rasvahappoja ruokavaliostaan. Kasvisyöjät saavat runsaasti ruokavaliostaan tyydyttämättömiä rasvahappoja. Suomalaiset saavat liikaa eläinperäistä kovaa rasvaa ruokavaliostaan ja liian vähän pehmeää rasvaa. Rasvan saantisuosituksista enintään yksi kolmasosa saa olla kovaa rasvaa. Pehmeää rasvaa saa sydänmerkkisistä leipärasvoista, juoksevasta margariinista, pähkinöistä, siemenistä ja kalasta. (Schwab, 2020.)

3.4 Ikääntyneen ravitsemustottumukset

lökkään ihmisen ravitsemustottumuksia ohjaa paljon elämän aikana opitut tavat ja syömistottumukset. Ruokailun merkitys sosiaalisena tapahtuma lisääntyy iän myötä. Ruoan ulkonäkö ja tuoksut vaikuttavat myös paljon ruokahalun heräämiseen. Ihmisen kehon vanhetessa ravinnon tarve muuttuu ja fysiologisten muutosten takia ravinnon imeytyminen huononee. Ikääntynyt tarvitsee oikeanlaista tietoa ikämuutoksista ja niiden vaikutuksista ravinnon tarpeeseen. Ikääntyneen on tiedettävä, millaisia muutoksia ravitsemuksessa olisi hyvä tehdä, jotta ravitsemustila pysyy vakaana. Ravitsemukseen liittyy myös vahvasti uskonnollien ja eettinen vakaumus, joka täytyy ottaa huomioon jokaisen iäkkään kohdalla. (Räsänen, 2018, s. 62–67.)

Parhaimmillaan ruokailu on sosiaalinen tapahtuma. Ikääntyvien keskuudessa on todettu, että ruokailun sosiaalinen merkitys sekä ruoan tuottama mielihyvä on ikääntyneelle tärkeämpää, kun ruoan terveellisyys itsessään. Ruokailun ei tule toimia pelkästään vatsan täyttäjänä, vaan siihen tulee varata riittävästi aikaa, jotta se on iäkkäälle miellyttävä kokemus. Laitoshoidossa hoitotyöntekijöiden tulee huolehtia, että ruokailu on miellyttävä ja ihmisarvoinen kokemus, sillä ikääntyneelle ruokailu on odotettu ja päivää rytmittävä tapahtuma. Ikääntyvien ruokailun eettiset ongelmat liittyvät syöttämiseen sekä ravinnon saannissa avustamiseen. Ongelmat korostuvat etenkin dementoituneiden potilaiden kohdalla. Eettisiä ongelmia on kahdenlaisia, jossa potilasta syötetään väkisin tai potilaalle ei anneta tarpeeksi ruokaa. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015; Suomen seniorihoiva Oy, 2018.) Ravitsemusasiantuntija Heli Salmenius-Suominen (henkilökohtainen tiedonanto 30.1.2023) painottaa ikääntyneen oikeutta saada syödä oman mieltymyksensä ja vakaumuksensa mukaista ruokaa, vaikka ei pystyisi enää ilmaista omaa tahtoaan.

3.5 Ikääntyneen oikeudet

Vanhuspalveluita ohjaavat monet eri lait, joilla pyritään pitämään huolta ikääntyneiden palveluiden hyvästä laadusta. On myös erilaisia suosituksia ja hankkeita liittyen toimiviin ratkaisuihin vanhuspalveluissa. (THL, i.a.) Suomen perustuslaki pitää sisällään Suomen valtiosäännön, jonka tarkoituksena on turvata ihmisten oikeudet, ihmisarvon loukkaamattomuuden ja vapauden. Suomen perustuslaki pitää sisällään myös kansalaisten perusoikeudet. (L731/1999.) Suomen perustuslain 2 luvun 11 § todetaan, että ihmisellä on oikeus harjoittaa omaa uskontoaan ja pitää kiinni omasta vakaumustaan. Perustuslain pykälä 20 pitää sisällään ihmisen vastuun luonnosta ja sen moninaisuudesta. Ihmisellä on perustuslain turvaama oikeus terveelliseen ympäristöön ja oikeus vaikuttaa elinympäristöön koskevista päätöksistä. (L731/1999, 11. §, 20. §.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista käsittelee potilaan oikeuksia terveydenhuollossa. Potilaalla on oikeus hyvään hoitoon, niin että hänen ihmisarvoaan ei loukata ja vakaumusta kunnioitetaan. (L 785/1992.) Laissa pykälä kuusi liittyy potilaan itsemääräämisoikeuteen. Itsemääräämisoikeus pitää sisällään potilaan oikeuden osallistua päätöksiin, jotka kohdistuvat häneen. (L 785/1992, 6. §.)

Lain ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta, sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista on tarkoitus tukea iäkkään toimintakykyä yhteiskunnassa. Sillä pyritään parantamaan iäkkään mahdollisuutta vaikuttaa omiin elinoloihinsa ja tarjota ikääntyneelle väestölle laadukkaat terveys- ja sosiaalipalvelut voimnin heike-tessä (L 980/2012). Pitkäaikaisen hoidon ja huolenpidon toteuttamista ohjaavissa periaatteissa on maininta, että pitkäaikaisen hoidon piirissä olevan iäkkään henkilön elinolot on järjestettävä niin, että hänen on mahdollista tuntea olonsa turval-liseksi kyseisessä ympäristössä ja hän tuntee itsensä arvokkaaksi ja merkityksel-liseksi. Hänelle on mahdollistettava sosiaalista kanssakäymistä ja hyvinvointia edistävää toimintaa. (L 980/2012, 14 §.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyönä teimme opetusvideon, jonka teoreettinen osuus pohjautuu opinnäytetyössämme käyttämään lähdekirjallisuuteen. Videolla haastattelimme ravitsemusasiantuntijaa ja ikääntynyttä. Diakonia-ammattikorkeakoulu toimii opinnäytetyön työelämäkumppanina ja Vanhusten näyttöön perustuva hoitotyö -opintojakson terveysalan lehtori on opinnäytetyömme tilaaja. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opetusvideo ikääntyvän ihmisen kasvisruokavaliosta Diakonia-ammattikorkeakoulun terveysalan opiskelijoiden opetusmateriaaliksi.

Opetusvideon tavoite on lisätä tulevien terveysalan ammattilaisten tietoisuutta ikääntyneiden kasvisruokavaliosta ja ikääntyneen mahdollisuudesta noudattaa kasvisruokavaliota kärsimättä vajaaravitsemuksesta. Opetusvideon avulla annetaan tietoa tuleville terveysalan ammattilaisille ikääntyneiden ohjaamisesta, sekä monipuolisen ja ravitsevan kasvisruokavalion koostamisesta.

5 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

5.1 Suunnittelu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotetaan tapahtuma tai jokin tuotos. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää teoreettisen osuuden ja tutkimuksellisen näkökulman. Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö on toimiva vaihtoehto tutkimuspainotteiselle opinnäytetyölle. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9.)

Valitsimme tehdä kehittämispainotteisen opinnäytetyön. Tuotimme opinnäytetyönä opetusvideon. Opetusvideo tulee käyttöön valtakunnallisesti Diakonia-ammattikorkeakoulun opetusmateriaaliksi. Nykypäivänä videoiden rooli opetuksessa on entistä tärkeämpi. Hyvän opetusvideon tekeminen vaatii tekijältään

suunnitelmallisuutta ja osaamista. Opetusvideon avulla voidaan esittää haluttu asia, joka olisi muutoin vaikea tai jopa mahdoton esittää. Videon katsoja voi tarvittaessa pysäyttää kuvan, katsoa sen hidastettuna tai uudestaan. (Prines, 2018.)

Opetusvideon suunnittelu alkoi loppuvuodesta 2022. Videota suunnittelimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan ja haastateltavien kanssa. Suunnittelimme haastattelukysymykset etukäteen ja lähetimme ne haastattelussa esiintyvälle asiantuntijalle. Aloitimme videon haastatteluiden kuvaukset tammikuussa 2023. Videon teoriaosuudet suunnittelimme ja toteutimme lähdekirjallisuuteen viitaten. Videon käsikirjoituksen (Liite 2) teimme helmikuussa 2023. Opetusvideo valmistui huhtikuussa 2023.

Käytimme lähteinä ajankohtaista tietoa. Emme käyttäneet yli 10 vuotta vanhoja lähteitä. Etsiessämme materiaalia opinnäytetyöhömme olimme lähdekriittisiä ja käytimme lähteinä vain materiaaleja, jotka ovat luotettavia, totuudenmukaisia, ajantasaisia sekä relevantteja työhömme. Tiedonhakuun käytimme tietokantoja kuten EBSCO, Medic ja ProQuest. Hakusanoina käytimme muun muassa ”Vegetarian diet or plant-based or vegetarian or vegan”, ”older adults or elderly or aged 65 or 65+”. Tutkimustietoa aiheesta löytyi vähän. Käytimme teoriaosuuksiemme laajasti eri kirjallisuutta.

Hankimme ennen haastattelun kuvaamista säädettävän älypuhelinjalustan sekä mikrofonia. Varasimme kuvaamista varten ikääntyneen hoitolaitoksesta muisteluhuoneen, jossa toteutimme haastattelun. Ravitsemusasiantuntijan haastattelua varten varasimme kokoushuoneen Gery ry:n tiloista. Varasimme reilusti aikaa kummankin haastattelun kuvaamiseen.

5.2 Toteutus

Opetusvideon voi nykypäivänä kuvata ja editoida mobiililaitteella. Useimmiten puhelimen resoluutio eli kuvantarkkuus on riittävä ja niihin saa editointiin tarvittavat ohjelmat. (Prines, 2018.) Haastatteluiden kuvauspäiviä oli kaksi ja yhtenä päivänä kuvasimme ruoka-annos kuvia. Opetusvideon kuvaamiseen käytimme Applen iPhone puhelimen kameraa. Kuvauksessa käytimme jalustaa, jotta kuva ei heilu ja videota on mielekästä katsoa. Hyvän äänenlaadun takaamiseksi käytimme mikrofonia. Videota kuvatessa ja kuvia ottaessa huomioimme riittävän valaistuksen ja hyvän kuvakulman, jotta videota olisi mahdollisimman mielekästä katsoa.

Opetusvideon alussa on lyhyt teoreettinen osuus, jossa kerromme videon tarkoituksen. Videossa teoriaosuudet ovat tekstimuodossa. Teoriaosuudet käsittelevät kasvisruokavaliota, ikääntynyttä ja ravinnon saantisuosituksia ikääntyneen kohdalla. Video pitää sisällään kaksi haastattelua (Liite 1). Ensimmäinen on ravitsemusasiantuntijan haastattelu ja toisessa on ikääntynyt kokemusasiantuntija. Video pitää sisällään havainnollistavia kuvia. Videon lopussa on lähdeluettelo käyttämistämme lähteistä.

Opetusvideossa haastattelimme ravitsemusasiantuntija Heli Salmenius-Suomista. Suunnittelimme ravitsemusasiantuntijan kanssa etukäteen haastattelun kulun. Haastattelukysymykset esitettiin videolla tekstiosuutena. Tekstiosuuden päälle äänitimme kysymykset. Toinen meistä toimi kysymysten ääneen lukijana. Haastattelun osuudella on tarkoitus lisätä videon luotettavuutta. Asiantuntijan haastattelu toi videoon lisää arvokasta tietoa kasvisproteiinien käytöstä ikääntyneiden kohdalla. Tiedonannon tarkoitus on rohkaista tulevia terveystieteen ammattilaisia tukemaan ikääntyneitä kasvispainotteisen ruokavalion kokeilemisessa. Tavoitteena on, että opiskelijat saavat hyvän tietopohjan kasvisruokavalion eduista ikääntyneillä, jota he voivat hyödyntää tulevaisuudessa työskennellessään ikääntyneiden parissa.

Kuvat on otettu lämpimästä ateristiasta (kuva 2), jälkiruoista (kuva 3) ja välipaloista (kuvat 5 ja 6). Ennen ateriakuvia video sisältää tekstiosuudet, jotka käsittelevät ikääntyneen proteiinimäärä suosituksia kyseisillä aterioilla. (kuvat 1 ja 4). Ateriakuvissa lukee, mistä annos koostuu ja sen sisältämät proteiinimäärät. Kuvien tarkoitus on havainnollistaa katsojille kasviruoan proteiinin määriä, ja kuinka kasvispohjaisia ruokia voi hyödyntää ikääntyneiden ravitsemussuosituksien kanssa.



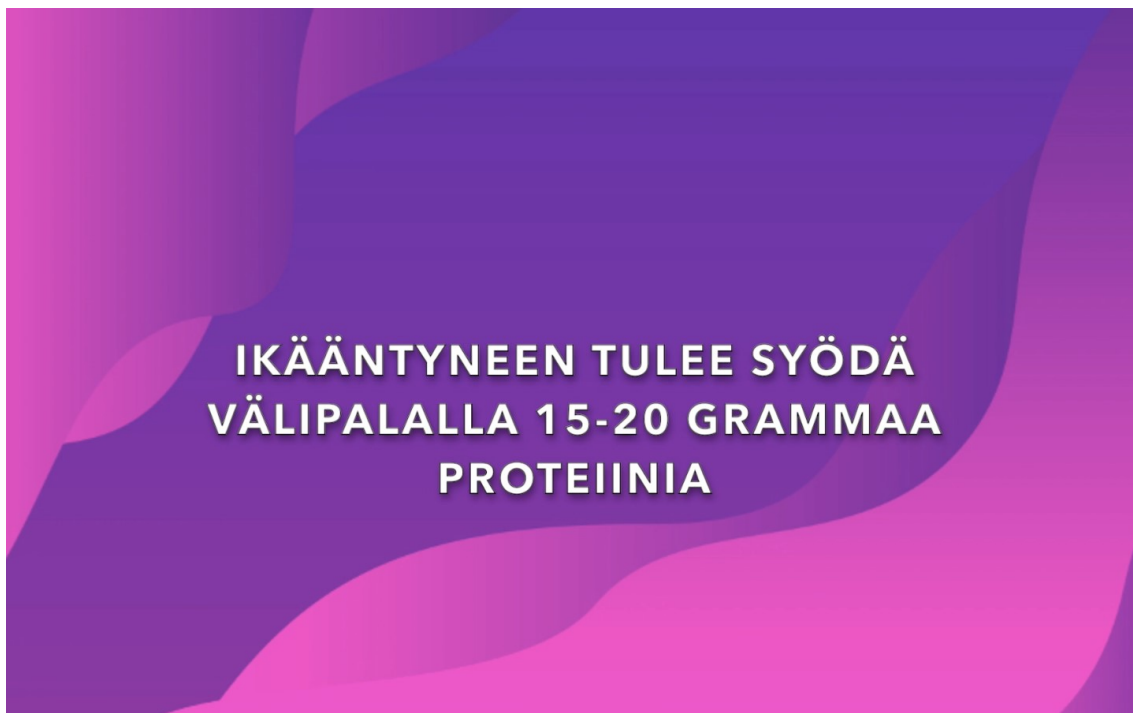
Kuva 1. Proteiinisuositus lämpimälle aterialle (Tekijöiden valokuva)



Kuva 2. Lämmin ateria (Tekijöiden valokuva)



Kuva 3. Lisää lämpimän aterian yhteyteen proteiinipitoinen juoma tai jälkiruoka (Tekijöiden valokuva)



Kuva 4. Proteiinisuositus välipalalle (Tekijöiden valokuva)



Kuva 5. Esimerkki välipalasta ja sen sisältämästä proteiinin määrästä (Tekijöiden valokuva)



Kuva 6. Esimerkki välipalasta ja sen sisältämästä proteiinin määrästä. (Tekijöiden valokuva)

Haastatteluiden kuvaamisen jälkeen aloitimme videon leikkaamisen ja editoinnin. Videon käsittely teimme videon iMovie -videon muokkausohjelmalla. Ennen videon muokkaamista perehdyimme iMovien käyttöön. Tekstitimme videon haastatteluosuudet lisätäksemme videon saavutettavuutta. Videon kokonaispituudeksi tuli 10 minuuttia. Video ladattiin OneDrive pilvipalveluun.

Prosessin aikana pidimme tasaisin väliajoin yhteyttä videolla esiintyvään ravitsemusasiantuntija Heli Salmenius-Suomiseen. Lähetimme videon hänelle ja saimme häneltä rakentavaa palautetta. Hän oli tyytyväinen siihen, kuinka hyvin keskeiset asiat oli tuotu esiin videossa, sekä kuinka ikääntyneen ääni oli tuotu kuuluviin. Saimme häneltä pieniä ehdotuksia, joita pystyimme käyttämään videon parantamiseen. Palautteen pohjalta teimme tarvittavat täsmennykset videoon, jotta videosta saatiin mahdollisimman toimiva ja opettava kokonaisuus.

5.3 Arviointi

Olemme tyytyväisiä aikaansaamaamme videoon. Saimme tehtyä videosta suunnitelmiamme mukaisen. Olimme suunnitelleet videon kuvaamisen ja sisällön etukäteen ja pysyimme suunnitelmassamme. Videon muokkaaminen ja tekstitys osoittautui haastavammaksi, kuin olimme etukäteen ajatelleet. Hyvä suunnittelu ja varautuminen videon kuvaamiseen osoittautui toimivaksi ja oli yksi syistä, miksi onnistuimme tekemään visuaalisesti ja asiasisällöltään hyvän opetusvideon.

Osallistuimme Vanhusten näyttöön perustuvan hoitotyö -opintojakson luennolle Zoom- yhteyden kautta. Luennolla esittelimme opetusvideon Sairaanhoidaja (AMK) tutkintoa opiskeleville opiskelijoille. Luennolla oli 40 opiskelijaa sekä opin- näytetyömme tilaaja. Luennon alussa esittelimme itsemme sekä kerroimme opin- näytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet. Opiskelijoille jaettiin ennen videon esittä- mistä videon saatekirje (Liite 3). Videon katsomisen jälkeen varattiin aikaa va- paalle palautteen keräämiselle ja keskustelemiselle. Opin- näytetyön prosessin etenemistä käytiin luennolla läpi, joka on osalla opiskelijoista vielä edessä.

Keräsimme opiskelijoilta anonyymisti palautetta opetusvideosta Webropoliin te- kemällämme palautekyselyllä (Liite 4). Webropol -palautteeseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Kyselyn vastausajan päätyttyä hävitimme vastaukset asi- anmukaisesti. Palautteen avulla saimme varmuuden opetusvideon käytettävyy- destä ja sopivuudesta opintojaksolle.

Video herätti ajatuksia opiskelijoissa ja sai aikaan pohtivaa keskustelua ikäänty- neiden itsemääräämisoikeudesta tehostetuissa palveluasumisyksiköissä. Opin- näytetyömme tilaaja ilmaisi olevansa tyytyväinen lopputulokseen. Palauteky- selyyn vastasi 21 oppilasta. Palautteissa nousi esille aiheen tärkeys. Monet koki- vat, että aiheesta on hyvä puhua enemmän. Opiskelijat toivat esille, että videon sisältö oli kiinnostava ja he saivat lisää tietoa aiheesta. Eettisyyden ja ympäristön huomioiminen videossa sai kiitosta. Videon visuaalinen ilme ja laatu sai positii- vista palautetta.



Kuvio 1. Koetko opetusvideon sisällön hyödylliseksi?

Palautekyselyn perusteella 18 opiskelijaa koki videon sisällön todella hyödylliseksi. Kaksi opiskelijaa antoi arvosan 4 ja yksi opiskelija antoi arvosan 3. Keskiarvo tästä on 4,8/5 (Kuvio 1).



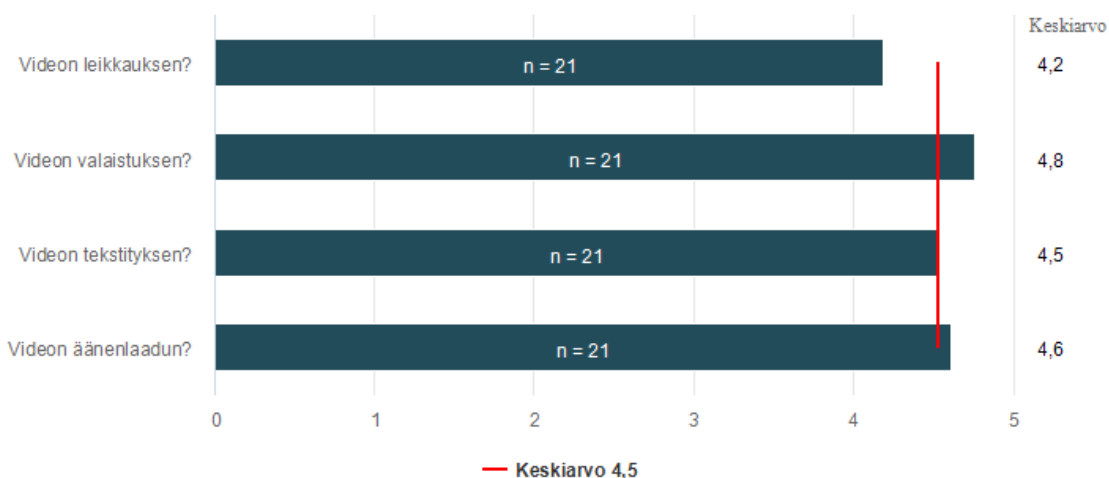
Kuvio 2. Pysyykö mielenkiinto yllä koko videon ajan?

Kyselylomakkeessa selvitimme, pysyykö mielenkiinto yllä koko videon ajan. Keskiarvo tähän kysymykseen on 4,8/5. 17 opiskelijaa antoi tästä arvosanan 5 ja neljä opiskelijaa arvio kohdan arvosanalla 4 (Kuvio 2).



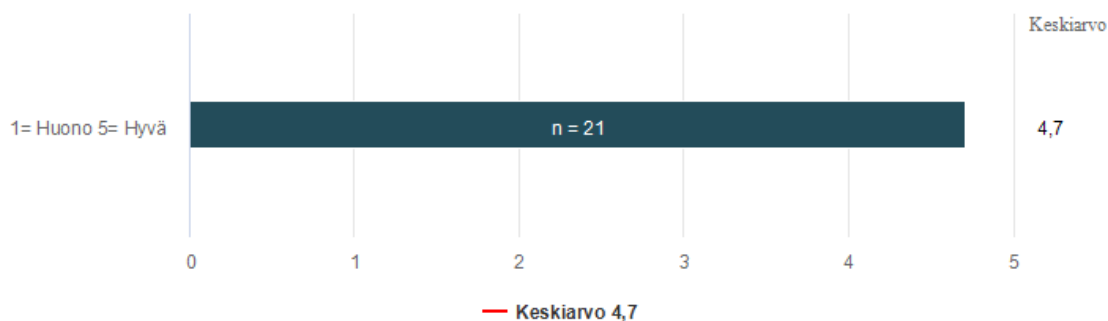
Kuvio 3. Onko opetusvideo selkeä ja johdonmukainen?

Palautekyselyssä selvitimme videon selkeyttä ja johdonmukaisuutta. Yhdeksäntoista opiskelijaa kahdestakymmenestäyhdestä antoi tästä arvosanan 5 ja kaksi opiskelijaa antoi arvosanan 3 (Kuvio 3).



Kuvio 4. Miten arvioit (1=Huono, 5=Hyvä)

Videon visuaalisuudesta eli leikkauksesta, valaistuksesta, tekstityksestä ja äänenlaadusta keskiarvo on 4,5/5. Videon leikkaus sai matalimman tuloksen. Kahdeksan opiskelijaa arvioi numerolla 5, yhdeksän opiskelijaa arvioi numerolla 4 ja neljä opiskelijaa antoi arvosanan 3. Kokonaisarvosana leikkauksen suhteen oli silti 4,2 (Kuvio 4).



Kuvio 5. Kokonaisarvosana opetusvideolle?

Kokonaisarvosanaksi opiskelijat antoivat videolle 4,7/5, johon olemme hyvin tyytyväisiä (Kuvio 5).

Video lähetettiin videolla esiintyvälle ravitsemusterapeutille. Pyysimme häneltä palautetta ja mahdollisia parannusehdotuksia videosta. Ravitsemusasiantuntijan palautteen mukaan tehtiin täsmennyksiä ruokakuvien proteiininmääriin. Opiskelijoiden palautteet otettiin huomioon. Palautteen keruun jälkeen tehtiin pieniä korjauksia videoon.

Vierailimme videossa esiintyneen ikääntyneen luona. Esitimme opetusvideon hänelle. Ikääntynyt antoi positiivista palautetta, joka vahvisti videon onnistuneisuutta. Hän oli erittäin ilahtunut nähdessään, kuinka hänen sanomansa oli tuotu esille. Ikääntynyt kertoi saaneensa hyvää ja arvokasta tietoa ravitsemusasiantuntijan haastattelusta. Kaikki palaute otettiin ilomielin vastaan.

5.4 Julkaiseminen ja hyödyntäminen

Esitimme opinnäytetyömme julkaisuseminaarissa elokuussa 2023. Opetusvideo tulee käyttöön valtakunnallisesti Diakonia-ammattikorkeakoulun opetusmateriaaliksi Vanhusten näyttöön perustuva hoitotyö -opintojaksolle. Opetusvideo toimitetaan opinnäytetyön tilaajan kautta opintojakson vastuuopettajille, jotka linkittävät videon opintojakson virtuaaliseen Diakle -oppimisympäristöön. Video tulee olemaan osana kurssimateriaalia. Kurssi toteutuu arviolta yhdeksän kertaa vuodessa ja kurssilla on noin 20–50 oppilasta. Videota ei julkaista Diakonia-ammattikorkeakoulun ulkopuolella. Opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa syksyllä 2023.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Ikääntyneiden hoitotyön etiikan perusperiaatteet noudattavat samoja periaatteita kuin kaikki muutkin hoitotyöt. Iän tuomat rajoitteet tuovat siihen omia erityisvaatimuksia. Iäkkään asiakkaan vakaamusta on kunnioitettava sekä hänen mielipiteensä ja toiveensa on otettava huomioon. Ikäihmiselle on annettava mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa häntä koskevien palveluiden toteutukseen. Eettisiä ongelmia voi ilmentyä ikääntyneen ja hoitotyöntekijän välisissä suhteissa useista eri syistä. Perustoimintoihin liittyvät eettiset ongelmat liittyvät mm. potilaan ruokailuun ja lepoon. Hoitotyössä ongelmat koskevat juuri potilaan itsemääräämisoikeutta. Ikääntyneiden oikeuksin väheksyminen korostuu erityisesti laitoshoidossa, kun hoitotyöntekijän hoidon vastuu korostuu. Ruokailun tulisi toteutua laitoshoidossa ihmisarvoisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015, s. 279–286.)

Ravitsemuksen ohjaus voi aiheuttaa ristiriitoja hoitotyöntekijän ja ohjattavan välillä, jos heidän terveystavoitteensa ovat erilaiset. Hoitotyöntekijällä ja asiakkaalla voi olla erilaiset näkemykset ja käsitykset ravinnon terveellisyydestä, mikä aiheuttaa eettisen ongelman. Hoitotyöntekijän ei tule olettaa, että asiakkaalla on sama

käsitys terveydestä tai terveyden edistämisestä, kuin hänellä itsellään ammattilaisena. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015, s. 71–72.) Hoitotyöntekijän tulee ohjata potilastaan pitkäaikaisiin terveellisiin elämäntapoihin. Pitkäjänteisten terveystapojen oppimisen ohjaamista tapahtuu potilaiden ja ammattilaisten tapaamisissa, esimerkiksi ravintotiedon alueilla. Ammattilaisen tulee tarjota potilaalle riittävän hyvin perusteltua tietoa, jotta hän voi ehdottaa potilaalle elintapojen muutosta. Ammattilainen on vastuussa terveystalouden käyttäjän kunnioittamisesta sekä riittävän perustellun tiedon annosta. Terveysriskiä tulee arvioida ja jos riski on selvästi suuri, ammattilaisella on paremmat perusteet pyrkiä vaikuttamaan toisen ihmisen terveyttä koskevaan primaariprosessiin. (Leino-Kilpi & Välimäki, 2015, s. 186–188.)

Käyttäessä opinnäytetyöhön materiaalina toisen omistamia aineistoja, menetelmiä ja tuloksia, tulee lakia noudattaen ja hyvän tutkimustavan mukaisesti mainita niiden tekijät, alkuperä ja lähteet. Plagiointia eli luvaton lainaaminen on tekijänoikeuslaissa kielletty. (Arene, 2020.) Käytämme lähteinä mahdollisimman ajankohdasta tietoa. Kansainvälistä vertaisarvioitua tutkimustietoa aiheesta löytyi vain vähän. Pyrimme siihen, ettemme käytä yli 10 vuotta vanhoja lähteitä. Etsiessämme materiaalia opinnäytetyöhömme olimme lähdekriittisiä ja käytimme vain materiaaleja lähteissämme, jotka ovat luotettavia, totuudenmukaisia, ajantasaisia sekä relevansseja työhömme.

Videot parantavat saavutettavuutta. Olemme erilaisia oppijoita ja monen onkin helpompi sisäistää asioita videota katsomalla, kuin lukemalla tekstiä. Video oppimismuotona on tehokas oppimiskeino henkilöille, joilla on luki- ja oppimisvaikeuksia. Tekstitetyt videot parantavat sisällön saavutettavuutta, ja siitä hyötyy etenkin kuulovammaiset ihmiset. Saatavuusvaatimukset on säädetty laissa. (Etelä-Suomen aluehallintovirasto, i.a.) Opetusvideossa toinen meistä toimi puhujan roolissa. Äänitimme omaa puhetta vapaaehtoisesti. Opetusvideon taustalla soi musiikki. Musiikiksi valittiin rauhoittavaa musiikkia, joka ei vie liikaa huomiota. Musiikiksi valitsimme iMovie-ohjelmasta sisäänrakennetun äänitiedoston, joka oli vapaasti käytettävissä.

Ikääntyneen vointi ja kyky toimia haastateltavana otettiin huomioon haastateltavien valinnassa. Ennen kuvauksia haastateltavat antoivat kirjallisen suostumuksensa haastatteluun osallistumisesta lomakkeeseen (Liite 6). Haastattelun käytötarkoitus oli kerrottu etukäteen haastateltaville. Haastateltavilla oli mahdollisuus vetäytyä pois prosessista missä vaiheessa tahansa. Osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Otimme huomioon mahdollisuuden esiintyä anonymisti videolla niin halutessaan. Haastattelut kuvattiin yhteisesti valitsemissa ympäristöissä. Aidossa ympäristössä kuvattu video koetaan mielenkiintoisemmaksi sekä henkilökohtaisemmaksi, kuin vieraassa ympäristössä kuvattu (Prines, 2018). Opetusvideon sisältämä materiaali on oikeellista ja ajankohtaisiin suosituksiin perustuvaa. Opetusvideota ei julkaista Diakonia-ammattikorkeakoulun ulkopuolella

7 POHDINTA

Opinnäytetyön idea lähti meidän omista kokemuksistamme ikääntyneiden hoitotyön kentällä, sillä olemme henkilökohtaisesti kohdanneet eettisen ongelman ympärivuorokautisissa palveluasumisyksiköissä. Ikääntyneen ihmisen itsemääräämisoikeutta ei ole aina kunnioitettu kasvisruokavalion noudattamisen suhteen. Yksiköissä tarjottava kasvisruoka on myös usein hyvin yksipuolista, joka lisää ikääntyneen vajaaravitsemuksen riskiä. Terveysalan ammattikorkeakoulututkinnon opinnoissa ravinnon merkitystä terveydelle tulisi lisätä. Koulutuksessa on paljon tietoa ikääntyvien sairauksista, mutta vähän tietoa siitä, kuinka monia terveyshaittoja voidaan ehkäistä hyvin toteutetulla ruokavaliolla.

Päivitettyissä Pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa ohjataan ihmisiä syömään yhä enemmän kasvispainotteisemmin ja punaisen lihan käyttöä suositellaan vähennettävän jopa 150 grammaa viikossa. Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan kansanterveyteen ja ympäristöön. (Nordic Council of Ministers, 2023.) Ravitsemussuosituksien mukaan ravitsemuksen asiantuntija- ja työryhmät suunnittelevat ja seuraavat suositusten mukaisen ruokailun toteutumista

erilaisissa ympäristöissä, kuten hoito- ja oppilaitoksissa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Kasvispainotteisemman ruoan tarjoaminen jo nuoresta pitäen voi vaikuttaa tulevaisuuden yksilön ruokailutottumuksiin. Esimerkiksi oppilaitoksissa tarjottava kasvispainotteinen ruoka todennäköisesti lisää aikuisenakin syömään enemmän kasvisruokaa. Tulevaisuuden muutokset ihmisten ravitsemustottumuksissa laittaa hoitohenkilökunnan uuden haasteen eteen. Hoitohenkilökunnan on opittava ohjaamaan potilaita muuttuvien ravitsemussuosituksien mukaan. Esimerkiksi ikääntyneiden sekä haavapotilaiden kohdalla proteiinin saanti on tärkeää, joten hoitajilla on oltava hyvä tietämys ja taito ohjata kasvisproteiinien käytöstä. Kasvispainotteisemmalla ruokavaliolla pyritään myös vaikuttamaan kansanterveyteen ja ehkäisemään sairauksia. Sairauksien ehkäisyssä on ihmisille selkeä elämälaatua parantava vaikutus. Yhteiskunnallisesti ihmisten terveyden parantussa, kuten välttyminen sydän -ja verisuonitaudeilta, säästää hoitohenkilökunnan resursseja. Resurssien säästyminen mahdollistaa niiden ohjaamisen muihin yksiköihin kuten ikääntyneiden pariin, jossa on merkittävä pula hoitohenkilökunnasta.

Opinnäytetyömme pyrkii lisäämään tulevien ammattilaisten tietämystä kasvisruokavalioiden terveellisyydestä myös ikääntyneillä. Löysimme niukasti tietoa ikääntyneiden kasvisruokavalioiden sekä vegaanisuudesta, joten koimme aiheen esille tuonnin tärkeäksi. Suomenkielistä tutkimustietoa ikääntyneiden kasvisruokavalioiden ei juurikaan löytynyt. Haluamme työllämme kasvattaa terveysalan opiskelijoiden kiinnostusta kasvisruokavalioiden toteuttamiseen. Haastattellessamme ikääntyneitä tehostetun palveluasumisyksikön asiakasta huomasimme, että hän oli kiinnostunut antamastamme terveyttä edistävästä tiedosta. Tähän peilaten toivomme, että tämä opinnäytetyö motivoi opiskelijoita toteuttamaan terveysneuvontaa ja jakamaan tietoaan työskennellessään ikääntyneiden parissa. Tämän toteutuessa ikääntyneiden terveydentila voi parantua ja terveydenhuollon kuormitus vähentyä. Tulevat terveydenhuollon ammattilaiset tarvitsevat aiheesta laajempaa tietämystä. Opetusvideon antaa tietoa ikääntyneiden ohjaamisesta kohti monipuolista ja ravitsevaa kasvisruokavaliota.

Koemme työn tavoitteen tärkeäksi erityisesti, koska ikääntyneet ovat heterogeenin ryhmä ja on paljon ikääntyneitä, jotka eivät pysty ilmaisemaan omaa tahtoaan. Tällaisissa tilanteissa ammattilaisella on hyvin tärkeä vastuu kohdata henkilö arvostaen ja ihmisen taustaa kunnioittaen. Ruokavalioon liittyvissä asioissa hoitajilla on oltava mahdollisimman luotettavaa tietoa, jonka pohjalta he voivat ohjata ikääntynyttä syömään ravitsemussuosituksien mukaan. Ruokavalion valintaan vaikuttaa paljon elämän aikana koetut asiat, tottumukset, ruoan ulkonäkö ja purutuntuma. Kasvisruokavalio valitaan usein eettisten, uskuntoon pohjautuvien ja ekologisten syiden takia. Jokaisen omaa valintaa on syytä aina kunnioittaa. Sairaanhoidajan on myös osattava puuttua tilanteisiin, jossa ikääntyneen potilaan itsemääräämisoikeutta ei kunnioiteta ja toimitaan eettisesti väärin. Erityisesti muistisairaiden kanssa työskentelevien henkilöiden ammatillinen eettisyys nousee esille, koska potilas ei siinä tilanteessa osaa enää itse pitää omia puoliaan. Ikääntynyttä tai ketään muutakaan asiakasta ei tule terveydenhuollossa painostaa kohti kasvisruokavaliota, jos hän ei itse halua muuttaa ruokavaliotaan. Kaikkien itsemääräämisoikeutta tulee kunnioittaa.

Opetusvideo on laadittu Diakonia-ammattikorkeakoulun arvoihin perustuen. Videon lähtökohtana on asiakaslähtöisyys, inhimillinen kohtaaminen ja vuorovaikutus. Opetusvideo rohkaisee hoitotyöntekijöitä ja yhteiskuntaa muutokseen, jonka tavoitteena on entistä inhimillisempi ja kestävämpi maailma. Opetusvideolla pyrimme myös vastaamaan sairaanhoitajien osaamisvaatimuksiin. Sairaanhoidajan koulutusta ohjaa kansallisen lainsäädännön rinnalla EU-direktiivi (2013/55/EU). Osaamisvaatimukset ohjaavat opetussuunnitelman laatimista. Osaamisalueet on jaettu kolmeentoista teemaan. (Silén-Lipponen & Korhonen, 2020.) Opinnäytetyöllämme vastaamme sairaanhoitajien ammatilliseen ja eettiseen osaamisvaatimukseen, jossa odotetaan sairaanhoitajalta työskentelyä hoitotyön arvojen, eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukaan. Työssämme tuomme esille ihmisten henkilökohtaisten arvojen kunnioittamista ja eettistä näkökulmaa liittyen ikääntyneen itsemääräämisoikeuteen. Terveydenhuollossa ikääntynyt asiakas tulee kohdata asiakaslähtöisesti ja eettisiä periaatteita noudattaen. Terveyden edistämisen näkökulma on myös työssämme esillä, joka kuuluu sairaanhoitajan

osaamisvaatimuksiin. Opinnäytetyössämme sisältää paljon tietoa kasvisruokavali-
on terveyshyödyistä ja vaikutuksista ihmisen terveyteen.

Opetusvideosta tuli onnistunut kokonaisuus. Keräämämme palautteen perus-
teella opetusvideo oli kaikin puolin mielenkiintoinen, selkeä ja hyödyllinen. Vi-
suaalisesti video oli opiskelijoiden palautteen perusteella hyvä ja sitä oli miellyt-
tävä katsoa. Kokonaisarvosanaksi video sai 4,7/5. Opiskelijat kokivat aiheen
esiintuomisen erittäin ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Meillä oli koko työn ajan mie-
lenkiinto aihetta kohtaan ja olemme ylpeitä, että tekemämme opetusvideo tuli
käyttöön Diakonia-ammattikorkeakoulun Vanhusten näyttöön perustuva hoitotyö
-opintojaksolle opetusmateriaaliksi.

Tekstitetyt opetusvideot lisäävät saavutettavuutta sekä auttavat konkretisoimaan
ja havainnollistamaan näkemää. Ne tukevat opiskelijan oppimista etenkin, jos
opiskelijalla on oppimis- tai keskittymisvaikeuksia. Olimme suunnitelleet videon
sisällön tarkasti ennen videon kuvaamista. Olimme videon tilaajan kanssa koko
prosessin ajan yhteyksissä Teams- sovelluksen avulla. Yhteistyö oli molemmin
puolin sujuvaa ja avointa. Saimme tuotua videon avulla haluamamme tiedon ja
opin opiskelijoiden keskuuteen. Videon tekeminen ei ollut kummallekaan entuu-
destaan tuttua. Ennen videon editointia perehdyimme iMovie -ohjelman käyttöön,
mikä helpotti videon leikkaamista ja tekstityksen tekemistä myöhemmin. Videon
editointi ja saaminen esityskuntoon vei enemmän aikaa, kuin olimme etukäteen
ajatelleet. Aikataulullisesti olimme tähän varautuneita, joten se ei vaikuttanut
opinnäytetyön etenemisen aikatauluun.

Videolla esiintyvien haastattelut sovimme jo hyvissä ajoin. Olimme varautuneet
hyvin suunnitellulla aikataululla mahdollisiin sairastumisiin ja aikataulujen muu-
toksiin. Olimme haastateltaviin yhteyksissä etäyhteyksin. Kävimme esittele-
mässä itsemme ikääntyneelle ennen videon kuvaamista. Haastattelut toteutimme
haastateltaville tutuissa ympäristöissä. Haastattelukysymykset olimme käyneet
läpi haastateltavien kanssa jo etukäteen. Tämä loi haastattelutilanteesta luonnol-
lisen ja rentoutuneen. Olemme hyvin kiitollisia Heli Salmenius-Suomisen anta-
masta haastattelusta ja saamastamme arvokkaasta tiedosta. Ikääntyneen

kohdalla halusimme toteuttaa haastattelun täysin ikääntyneen ehdoilla ja hänen vointinsa mukaisesti. Pidimme tärkeänä, että ikääntyneelle jää tapaamisestamme olo, että hänet on kohdattu empaattisesti ja arvokkaasti. Haastattelutilanteet onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin.

Pohdimme yhdessä aiheen äärellä olevia asioita ja refleктоimme kokemuksiamme ja ajatuksiamme. Yhteistyömme oli koko projektin ajan vastavuoroista ja avointa. Kuuntelimme toistemme kehittämideoita ja olimme aktiivisesti yhteydessä tilaaja yhteistyötahon kanssa. Otimme myös avoimesti vastaan haastateltavien ideat ja toiveet. Meidän ammatilliset vuorovaikutustaitomme kehittyivät opinnäytetyön tekemisen aikana. Tiedonhaku vei alussa paljon aikaa ja tuntui ajoittain haastavalta. Tiedonhakutaitomme harjaantuivat nopeasti prosessin aikana ja opimme löytämään tieteellisiä artikkeleita. Opimme prosessin aikana lähdekriittiseksi, sillä tietoa löytyi aiheesta, mutta lähteet eivät aina olleet luotettavia. Tämä taito on hyvin tärkeä terveydenhuollon ammattilaisen näkökulmasta ja olemme tyytyväisiä, että kehityimme tässä.

Kehittämideoana ja jatkoideoana työstä on erilaiset koulutukset ikääntyneiden parissa työskenteleville hoitotyönammattilaisille. Koulutuksilla saataisiin tuoretta ja luotettavaa tietoa ikääntyneen ravitsemukseen liittyvistä asioista. Koulutuksessa tärkeänä teemana on myös eettisyys ja ikääntyneen itsemääräämisoikeus. Kirjalliset tuotokset, kuten erilaiset oppaat ja julisteet ikääntyneiden ravitsemuksesta tukisivat opittua koulutuksen rinnalla. Koulutuksia olisi hyvä järjestää erilaisissa ikääntyneiden tehostetun palveluasumisen yksiköissä hoitohenkilökunnalle. Toinen jatkoidea on ohjausvideo suoraan asiakkaalle, kuten ikääntyneille. Kasvisruokavalio on suosittu kaikissa ikäryhmissä, mutta sen toteuttamisesta ei ole tarpeeksi tietoa ja osaamista. Hoitajien kiireen takia ohjausta ei ehditä toteuttamaan riittävästi, eikä ole välttämättä aikaa kertoa ikääntyneille faktatietoa kasvisruokavalion terveyttä edistävästä vaikutuksista. Tutkimustietoa löytyi hyvin vähän aiheesta, kuinka ikääntyvien kasvisruokavalion noudattaminen edistää terveyttä ja ehkäisee terveyshaittoja. Tässä olisi mielestämme erinomainen jatkotutkimuksen aihe seuraavien viiden tai kymmenen vuoden aikana.

Tarvitaan lisää koulutusta ja asennemuutosta sekä päättäjien että hoitohenkilökunnan keskuudessa, jotta pystytään toteuttamaan monipuolista kasvisruokavaliota ikääntyneiden kohdalla. On tärkeä myös huomioida asiakkaiden yksilölliset erityispiirteet ja tarpeet. Resurssien puute ja henkilökunnan vaihtuminen terveydenhuollon kaikissa yksiköissä vaikeuttaa tavoitteeseen pääsyä. Tiedon lisääminen kasvisruokavalion kiistattomista hyödyistä ikäihmisten ravitsemuksessa onkin erityisen tärkeää kaikilla terveydenhuollon tasoilla. Resurssien niukkuudesta huolimatta hyvällä suunnittelulla pystytään toteuttamaan ikääntyvien terveellistä kasvisruokavaliota.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (i.a.). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 8.11.2022. [chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcqlclefind-mkaj/https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN OPINNÄYTETÖIDEN EETTISET SUOSITUKSET 2020.pdf? t=1578480382](chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpcqlclefind-mkaj/https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AM-MATTIKORKEAKOULUJEN_OPINNÄYTETÖIDEN_EETTISET_SUOSITUKSET_2020.pdf?t=1578480382)
- Anttila, J. (25.3.2021). *Proteiinia kasviksesta*. <https://sydan.fi/fakta/proteiinia-kasveista/>
- Diakonia ammattikorkeakoulu. Opinto-opas. Saatavilla 17.11.2022. <https://opinto-opas.diak.fi/fi/43204/fi/14561>
- Domić, J. Grootswagers, P., van Loon, L., & de Groot L. (2022). Perspective: Vegan Diets for Older Adults? A Perspective On the Potential Impact On Muscle Mass And Strength. *Advances in Nutrition*, 13(2), 712-725. <https://doi.org/10.1093/advances/nmac009>
- Elorinne, A. & Voutilainen, E. (12.4.2021) Kasvisruokavaliot. Teoksessa A. Elorinne & E. Voutilainen (toim.), *Ravitsemustiede*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04594>
- Etelä-Suomen aluehallintovirasto. (i.a.). *Videoiden ja äänilähetysten saavutettavuus*. Saatavilla 17.11.2022 <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/digipalvelulain-vaatimukset/videoiden-ja-aanilahetysten-saavutettavuus/#videot-parantavat-saavutettavuutta>
- Johnston & Dahl. (20.6.2022) *Vegetarianism and the older adult*. doi.org/10.32473/edis-fs317-2019
- Kaipainen, J. (2019). *Vegaaninen ravitsemus*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Kelo, S., Launiemi, H., Takaluoma, M., & Tiittanen, H. (2015). *Ikääntynyt ihminen ja hoitotyö*. Sanoma Pro Oy
- Komulainen, P., & Vuori I. (15.10.2015). *Ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ja liikuntaharjoittelu*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01182>

- Koskenvesa, P. (24.5.2022) *B12-vitamiinin tai folaatin puutos*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00788>
- L 731/1999. Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=perusoikeudet#L2P20>
- L 785/1992. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785#L2P6>
- L 980/2012. Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista 28.12.2012/980. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2012/20120980#L3P14>
- Leino-Kilpi, H., & Välimäki, M. (2015) *Etiikka hoitotyössä*. Sanoma Pro Oy.
- Neufingerl, N., & Eilander, A. (23.12.2021). *Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review*. <https://doi.org/10.3390/nu14010029>
- Nordic Council of Ministers. (2023). *Nordic Nutrition Recommendations 2023 Integrating environmental aspects*. <https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf/attachment/inline/d13cb4c9-c621-430e-b60a-d0a7ae540a12>
- Ojala, A., Strandberg, T., & Schalin-Jäntti, C. (2019). Iäkkään poikkeava tyreotropiinipitoisuus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 135(3), 2277-82. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15275>
- Otun, J., Sahebkar, A., Östlundh, L., Aktin, S., & Sathyapalan, T. (2019) Systematic Review and Meta-analysis on the Effect of Soy on Thyroid Function. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-40647-x>
- Paakkari, I. (21.3.2022) *D-vitamiini*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044>
- Paavola, S., & Suominen, M. (2018) *KATSAUS IKÄÄNTYNEIDEN RAVINNONSAANTIIN JA RAVITSEMUSTILAAN SUOMESSA*.

- Gerontologinen ravitsemus Gery ry. https://www.gery.fi/site/assets/files/1371/katsaus_ikaantyneiden_ravitsemuksesta.pdf
- Pelkonen, L. (5.10.2020). *Kasvisruokavaliot*. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>
- Prines, T. (2018). *Opetusvideon käyttäminen ammatillisessa koulutuksessa* [Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto]. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57812/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201805022415.pdf>
- Ruokavirasto. (i.a.). *ikäntyneet*. Saatavilla (18.4.2023) <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitseminen--ja-ruokasuositukset/ikaantyneet/>
- Räsänen, R. (2018). Hyvää elämänlaatua ikäihmiselle. Printek.
- Schwab, U. (22.4.2020). *Ikäntyneiden ravitseminen*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01086>
- Schwab, U. (22.4.2020). *Omega-rasvahapot*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00900>
- Silén-Lipponen & Korhonen. (2020). *Osaamisen ja arvioinnin yhtenäistäminen sairaanhoitajakoulutuksessa – YleSHarviointi-hanke*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111089877>
- Strandberg, T., Pitkälä K., & Sipilä S. (2021). Sarkopenia – lihasmassan ja -voiman kato. *Lääkärilehti* 76(5), s.267–272. https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/sarkopenia-ndash-lihasmassan-ja-voiman-kato/?public=e01be316d4adb25647d2c0a5f462e20b&utm_source=facebook
- Suomen seniorihoiva Oy, 11.9.2018. *Seniori ja ravinto – Mikä muuttuu ikääntyessä*. <https://suomenseniorihoiva.fi/tietopankki/ravinto/>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2015). *Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900–2060 (vuodet 2020–2060: ennuste)* Tilastokeskus.fi. https://www.stat.fi/til/vaenn/2015/vaenn_2015_2015-10-30_tau_001_fi.html

- Suominen, M., Puranen, T., & Jyväkorpi, S. (2013). *Ravitsemus muistisairaankodissa*. Suomen muistiasiantuntijat ry. https://www.gery.fi/site/assets/files/1317/loppuraportti_indd.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Ravitsemushoitosuositus*. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-977-1>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. (2014). *Terveyttä ruuasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset*. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Tammi.
- Voutilainen, E., Fogelholm M., & Mutanen, M. (2015). *Ravitsemustaito*. Sanoma Pro.
- Voutilainen, E., Saisalo, S., & Elorinne A. (2019). *Kasvisruokaa viisaasti*. Kustannus Oy Duodecim.

LIITE 1. HAASTATTELURUNGOT

1. Kokemusasiantuntija haastattelu

Haastateltava: Anja

Ympäri vuorokautisessa palveluasumisyksikössä asuva ikääntynyt kasvissyöjä.

1. Mikä on sinun tämänhetkinen vointisi?
2. Miksi halusit aloittaa kasvissyönnin?
3. Miten kasvisruokavalio sopii sinulle?
4. Minkälaiset terveiset haluaisit välittää tuleville terveystalammattilaisille?

2. Asiantuntijahaastattelu

Haastateltava: Heli Salmenius-Suominen

Ravitsemusasiantuntija, ETM ja Terveystalaja

Alustavat kysymykset:

1. Mitä terveyshyötyjä on kasvissyönnillä?
2. Mikä on erityisen tärkeää ottaa huomioon, ikääntynen kasvisruokavali-
ossa?
3. Kuinka turvata riittävä proteiinin saanti ikääntynen kohdalla?
4. Millainen olisi hyvä ateriarytmi ikääntyneelle?
5. Miten koota ravintorikas lautasmalli sekä ravitsevat välipalat?

LIITE 2. VIDEON KÄSIKIRJOITUS

VIDEO/DIA	SISÄLTÖ	MUUTA HUOMIOITAVAA
1. Aloitusdia	Diakin logo ja otsikko: Ikääntyneen ihmisen kasvisruokavali- o. Opetusvideo terveysalanopis- kelijoille.	Taustamusiikki (rauhal- lista musiikkia)
2. Teoriadiat	-Esitellään opetusvideon tarkoitus ja tavoite. - Lähteistettyä teoriatietoa	Taustamusiikki jatkuu.
3. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Mitä terveyshyötyjä on kasvissyön- nillä?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
4. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Mitä on erityisen tärkeää ottaa huo- mioon ikääntyneen kasviruokavali- ossa?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
5. Teoreettinen osa	Ikääntyneen päivän energian saan- tisuositukset sekä ravitsemuksessa huomioon otettavia fysiologisia muutoksia ikääntyneen kehossa.	Taustamusiikki hiljaisella
6. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Kuinka turvata riittävä proteiinin saanti ikääntyneen kohdalla?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
7. Teoreettinen osa	B12-vitamiinin tärkeys ikääntyneen kohdalla sekä puutoksen oireet. B- 12 vitamiinin saantisuositus	Taustamusiikki hiljaisella

8. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Kuinka turvata riittävä proteiinin saanti ikääntyneen kohdalla?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
9. Teoreettinen osa	Omega rasvahappojen merkitys ja C-vitamiinin merkitys ja saantisuositus. D-vitamiinin ja kalsiumin saantisuositukset yli 65-vuotiaille.	Taustamusiikki hiljaisella
10. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Millainen olisi hyvä ateriarytmi ikääntyneelle?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
11. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Miten koota ravintorikas lautasmalli sekä ravitsevat välipalat?	Haastateltavan puhe ja tekstitys
12. Ateriakuva: Lämmin ateria	Ikääntyneen proteiinin saantisuositus lämpimällä aterialla. Lämpimästä aterialla kuva ja proteiinin määrät	Taustamusiikki hiljaisella
13. Ateriakuva: Jälkiruoista	Pääruoan lisäksi proteiinipitoinen juoma tai jälkiruoka. Kuva jälkiruoista ja niiden proteiini määrät.	Taustamusiikki hiljaisella
14. Ateriakuva: Välipalat	Välipalalla proteiini saantisuositus. Kaksi erilaista välipala kuvaa ja niiden proteiini määrät.	Taustamusiikki hiljaisella
15. Ravitsemusasiantuntijan haastattelu	Haastateltavan puhe jatkuu	Tekstitys
16. Teoreettinen osa	Ikääntyvä yhteiskunta ja ikääntyneen oikeus laadukkaaseen ravitsemukseen.	Taustamusiikki hiljaisella

17. Ikääntyneen puheenvuoro	Ikääntynyt kertoo, miksi on päätenyt kasvispainotteiseen ruokavalioon. Millaisia terveysvaikutuksia hän on kokenut. Lähettää terveiset Diakin opiskelijoille.	Haastateltavan puhe ja tekstitys
18. Lopputekstit	Haastateltavat ja tekijät	Taustamusiikki (rauhallista musiikkia)
19. Lähteet	Lähdeluettelo videossa käytetyissä teoriaosuuksista.	

LIITE 3. SAATEKIRJE TERVEYSALAN OPISKELIJOILLE

Hei!

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksen terveydenhoitaja-opiskelijat Emmi Tilli ja Essi Silvennoinen. Olemme tehneet opinnäytetyönä opetusvideon yhteistyössä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Video tulee opetusmateriaaliksi Vanhusten/ikäntyvien näyttöön perustuva kliininen hoitotyö - opintojaksolle Helsingin-kampuksella. Opintojakso kuuluu kaikille terveysalan opiskelijoille. Tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta kasvisruokavaliosta ikääntyneen kohdalla, jotka he voivat hyödyntää työssään tulevaisuudessa.

Pyydämme teiltä palautetta opetusvideostamme. Palautekysely on tehty Webropol- sivustolle. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti eikä vastaajan tiedot tallennu järjestelmään Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin anonymisti eikä vastaajan tiedot tallennu järjestelmään. Kysely avataan videon esittelyn jälkeen ja suljetaan tilaisuuden päätyttyä. Kyselyn vastaukset häviävät palautteen käsittelyn jälkeen.

Toivoisimme kyselyyn vastaamista mahdollisimman pian videon katsomisen jälkeen, jotta palaute on luotettavinta. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Jokainen palaute on meille tärkeä, koska sen avulla voimme vielä muokata videotamme.

Ystävällisin terveisin,
Essi Silvennoinen & Emmi Tilli
Diakonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 4. PALAUTEKYSELY TERVEYSALAN OPIKELIJOILLE

**1. Koetko opetusvideon sisällön hyödylliseksi?**

	1	2	3	4	5
1=En 5=Kyllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Pysyykö mielenkiinto yllä koko videon ajan?

	1	2	3	4	5
1=Ei 5=Kyllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Onko opetusvideo selkeä ja johdonmukainen?

	1	2	3	4	5
1=Ei 5=Kyllä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Miten arvioit (1=Huono 5= Hyvä)

	1	2	3	4	5
Videon leikkauksen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videon valaistuksen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videon tekstityksen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Videon äänenlaadun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Kokonaisarvosana opetusvideolle?

	1	2	3	4	5
1= Huono 5= Hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Mitä muuttaisit videossa?

LIITE 5. OHJE OPETUSVIDEON KÄYTTÖÖN

Tämä opetusvideo on tehty Diakonia-ammattikorkeakoulun terveystieteiden opiskelijoille oppimisentueksi. Video on opetusmateriaalina Vanhusten/ikäntyvien näyttöön perustuva kliininen hoitotyö -opintojaksolla. Video voidaan lisätä Diaklen alustalle.

Opetusvideo sisältää teoreettisen osuuden kasvisruokavaliosta. Video sisältää kaksi haastattelua. Ensimmäisessä haastattelussa haastattelemme ravitsemus-asiiantuntijaa, joka on koulutukseltaan myös terveydenhoitaja ja elintarviketieteiden maisteri. Toinen haastateltava on muistisairaiden palveluasumisyksikössä asuva ikääntynyt. Ikääntynyt tuo haastattelussaan esiin kasvissyönnin positiiviset vaikutukset hänen psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin.

Videossa näytämme myös kuvia kasvispohjaisesta ravintorikkaasta lämpimästä ateriasta, jälkiruoasta ja välipalasta. Kuvilla havainnollistamme aterioiden proteiini määriä.

Oppimisen iloa toivottaa,
Essi Silvennoinen & Emmi Tilli
Diakonia-ammattikorkeakoulu

LIITE 6. SUOSTUMUS HAASTATTELUUN OSALLISTUMISESTA

Suostumus osallistumaan haastatteluun, joka tulee osaksi opinnäytetyön opetusvideota.

Osallistun haastatteluun täysin vapaaehtoisesti. Tiedän mihin haastattelua käytetään ja olen antanut siihen suostumukseni. Opetusvideon ja haastattelun sisältö ja tarkoitus on selitetty minulle suullisesti. Saan vapaasti esittää kysymyksiä haastattelusta ja sen toteutuksesta. Minulla on mahdollisuus vaikuttaa itse haastattelun sisältöön. Saan haastattelu kysymykset sovitusti ennen haastattelun videointia. Minulle on selvitetty, että haastatteluun antamiani tietoja käsitellään luottamuksellisesti.

Minulla on mahdollisuus halutessani milloin tahansa kieltäytyä osallistumisestani ja peruuttaa suostumukseni haastatteluun.

Tiedän että henkilötietojani käsitellään luottamuksellisesti.

Päivämäärä ja paikka _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Opinnäytetyön tekijät:

Essi Silvennoinen & Emmi Tilli

Terveystieteiden opiskelijat

Diakonia-ammattikorkeakoulu