



Hamdi Aar Ali
Emire Ilyas
Fereshteh Saeidi
Hodo Weyrah

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö, 2024

OPAS D-VITAMIININ SAANNIN TÄRKEYDESTÄ MAAHANMUUTTAJAÄIDEILLE

TIIVISTELMÄ

Hamdi Aar Ali
Emire Ilyas
Fereshteh Saeidi
Hodo Weyrah
Opas D-vitamiinin saannin tärkeydestä maahanmuuttajaäideille
45 sivua, 1 liite
Kevät, 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteen ammattikorkeakoulututkinto, 210 op
Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää maahanmuuttajaäideille suunnattu opas, joka kertoo D-vitamiinin riittävästä saannista. Oppaan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta D-vitamiinin tärkeydestä maahanmuuttajaäitien keskuudessa ja siten edistää heidän hyvinvointiaan. Kohderyhmänä olivat maahanmuuttajaäidit, jotka olivat raskaana tai joilla oli pikkulapsia. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Oasis Keskussäätiö ry, jonka laajan verkoston avulla oli mahdollista tavoittaa opinnäytetyön kohderyhmää.

Opinnäytetyö oli kehittämispainotteinen ja muodostui kahdesta osiosta: raportista ja oppaasta. Opas muodostui opinnäytetyön teoreettisesta osiosta, joka koottiin alan kirjallisuus- ja tutkimusaineistoista. Siinä käsiteltiin D-vitamiinin saannin lähteitä, riittävän saannin merkitystä, D-vitamiinin puutteen oireita ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lisäksi oppaassa tuotiin esiin D-vitamiinin puutteen mahdollisia yhteyksiä eri sairauksiin sekä maahanmuuttajaäitien terveyden edistämisen näkökulmaa, jolla pyrittiin vaikuttamaan yhteiskunnan kustannuksiin terveydenhoidossa. Oppaan keskeinen viesti oli, että Suomessa ei ole mahdollista saada riittävästi D-vitamiinia auringosta. Sen vuoksi D-vitamiinia suositellaan otettavaksi ravintolisänä suurimman osan vuodesta, muistaen samalla terveelliset elämäntavat.

Palaute oppaasta saatiin yhteistyökumppaneilta sekä asiantuntijoilta. Palaute oli positiivista, ja opas koettiin hyödylliseksi. Se palveli yhteistyökumppanin tavoitetta edistää maahanmuuttajanaisten hyvinvointia. Myös neuvolat ja muut terveydenhuollon palvelut voivat hyödyntää opasta asiakastyössään, erityisesti jos opas käännetään yleisimmille maahanmuuttajaryhmien kielille. Oppaan kääntäminen voi olla jatkotoimenpiteenä.

Avainsanat: D-vitamiini, maahanmuuttajaäidit, ravintolisä, peittävät vaatteet

ABSTRACT

Hamdi Aar Ali

Emire Ilyas

Fereshteh Saeidi

Hodo Weyrah

Guide on the importance of vitamin D for immigrant mothers

45 pages and 1 appendix

Spring 2024

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor`s Degree programme in Health Care

Registered Nurse

The purpose of the thesis was to develop a guide for immigrant mothers focusing on adequate intake of vitamin D. The goal of the guide was to raise awareness about the importance of vitamin D among immigrant mothers, thereby promoting their well-being. The target audience consisted of immigrant mothers who were pregnant or had young children. The thesis was conducted in collaboration with Oasis Central Foundation, whose extensive network facilitated reaching the target audience.

The thesis was development-oriented and consisted of two parts: a report and a guide. The guide was based on the theoretical part of the thesis, compiled from literature and research materials in the field. It covered sources of vitamin D intake, the significance of adequate intake, symptoms of vitamin D deficiency, and factors influencing it. Additionally, the guide highlighted possible connections between vitamin D deficiency and various diseases, as well as the perspective of promoting immigrant mothers' health to impact healthcare costs. The main message of the guide was that sufficient vitamin D intake from sunlight was not feasible in Finland, so vitamin D supplementation was recommended for most of the year, while also promoting healthy lifestyle habits.

Feedback on the guide was obtained from collaborators and experts, which was positive, deeming the guide useful. It served the partner organization's goal of promoting the well-being of immigrant women. Additionally, maternity clinics and other healthcare services could utilize the guide in their work, especially if translated into the most common languages of immigrant groups. Translating the guide could be a follow-up action.

Keywords: vitamin D, immigrant mothers, dietary supplements, covering clothing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 D-VITAMIINI JA SEN MERKITYS TERVEYDELLE	6
2.1 D-vitamiinin tehtävä.....	6
2.2 D-vitamiinia auringosta.....	7
2.3 D-vitamiinia ravinnosta ja ravintolisänä	9
3 D-VITAMIINIIVAJEEN RISKIT JA YHTEYDET ERI SAIRAUKSIIN	12
3.1 D-vitamiinin puutoksen yleisimmät oireet	12
3.2 Osteoporoosi.....	13
3.3 Osteomalasia ja MS-tauti	14
3.4 Riisitauti ja autismi lapsilla	15
4 MAAHANMUUTTAJAÄITIEN D-VITAMIININ SAANTIIN VAIKUTTAVAT HAASTEET	17
5 OPPAAN TEKEMISEN KUVAUS JA AIKATAULUTUS	19
5.1 Lähtökohdat	20
5.2 Yhteistyökumppani.....	21
5.3 Tarkoitus ja tavoite	22
5.4 Suunnittelu ja toteutus.....	22
5.5 Palaute ja arviointi.....	25
6 POHDINTA	26
6.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	28
6.2 Ammatillinen kasvu	29
6.3 Jatkokehittämisen ideat.....	32
LÄHTEET	34
LIITE 1. AURINKOA ELÄMÄÄN -OPAS	39

1 JOHDANTO

D-vitamiinia tarvitaan elimistössä muun muassa kalsiumin imeytymiseen, luuston vahvistumiseen ja aineenvaihduntaan sekä immuunipuolustukseen. D-vitamiinia saadaan auringon UV-säteilyn avulla, kun se koskettaa ihoa. Suomessa riittävä auringonsaanti ei ole mahdollista. Siksi D-vitamiinia suositellaan otettavaksi ravintolisänä suurimman osan vuodesta. Sen riittävästä saannista on huolehdittava, sillä elintarvikkeissa on harvemmin luonnostaan riittävä määrä D-vitamiinia. Suomessa D-vitamiinia lisätäänkin moniin maitotuotteisiin, margariineihin sekä erilaisiin kasvipohjaisiin tuotteisiin. (Kaltiala, 2021.) Suomalaisten D-vitamiinin saanti on kohentunut ruokavalion ja ravintolisien suosimisen ansiosta, mutta on kuitenkin olemassa väestöryhmiä, joilla saanti on vajanaista. D-vitamiinin vaje voi aiheuttaa muun muassa riisitautia, osteoporoosia ja osteomalasia. (Laatikainen, 2021, s. 52.)

Vuoden 2022 suomalaistutkimuksen mukaan raskaana olevan maahanmuuttaja-äidin vähäisellä D-vitamiinin saannilla on yhteys lapsen autismiin. Tutkimuksen tulokset herättävät huolta siitä, että Suomessa asuvilla maahanmuuttajilla ei ole tarpeeksi tietoa D-vitamiinin saannin tärkeydestä ja sen merkityksestä sekä äidin raskauden aikana että myöhemmin lapsen kehityksessä. (Jolma ym., 2022.) Tutkimuksessa esille tuotu huoli vahvasti meissä entisestään halua jakaa tietoa laajemmin D-vitamiinin tärkeydestä.

Yhteistyökumppanimme Oasis Keskussäätiö ry:llä on laaja verkosto, jonka avulla voimme tavoittaa kohderyhmäämme ja välittää tietoa D-vitamiinin tärkeydestä. Säätiöllä on monia yhteyksiä eri toimijoiden kanssa erilaisiin projekteihin osallistumisen myötä. Näin ollen voimme saada aihetta näkyvämmäksi ja samalla aiheemme tukee hyvin säätiön vaikuttamis- ja kehittämistoimintaa.

Opinnäytetyössä toteutettiin informoiva ja helposti ymmärrettävä opas, jossa tarkastelimme D-vitamiinin saantiin vaikuttavia tekijöitä: monikulttuurisuus ja kielitaidon puute sekä ravintolisän ottamiseen liittyvät haasteet (Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos, 2019), peittävä vaatetus (Buyukuslu ym., 2014, s. 688–693), tummaihoisuus (Rosendahl ym., 2019), korkea ikä (Paakkari, 2023) ja ylipaino (Miettinen ym., 2013).

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opas maahanmuuttajaäideille liittyen riittävään D-vitamiinin saantiin. Oppaan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta D-vitamiinin tärkeydestä maahanmuuttajaäitien keskuudessa ja siten edistää heidän hyvinvointiaan. Riittävän tiedon avulla voidaan ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksia ja edistää ihmisten hyvinvointia. Koska D-vitamiini aiheena on hyvin laaja, rajasimme aiheen D-vitamiinivajeen yhteyteen Suomessa asuvien maahanmuuttajaäitien kontekstissa. Rajaamamme maahanmuuttajaäidit ovat ne maahanmuuttajaäidit, jotka ovat raskaana tai, joilla on pikkulapsia. Oppaasta hyötyvät maahanmuuttajaäitien lisäksi myös ammattihenkilöt sekä sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja opiskelijat.

2 D-VITAMIINI JA SEN MERKITYS TERVEYDELLE

D-vitamiini on olennainen rasvaliukoinen vitamiini, joka on keskeinen monien kehon toimintojen tukemisessa. Sen saaminen riittävästi ympäri vuoden on suositeltavaa, sillä se vaikuttaa monipuolisesti terveyteemme. D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä ja tukee luuston terveyttä. Tutkimukset ovat myös osoittaneet yhteyden D-vitamiinin puutoksen ja erilaisten sairauksien, kuten diabeteksen, syövän, sydän- ja verisuonitautien sekä hermoston rappeumatautien, välillä. Lisäksi D-vitamiini vahvistaa immuunipuolustustamme, mikä voi pienentää infektioiden riskiä. (Paakkari, 2023.)

2.1 D-vitamiinin tehtävä

D-vitamiinin pääasiallinen tehtävä on edistää kalsiumin imeytymistä ja sen kiinnittymistä luustoon. Elimistö varastoi D-vitamiinia, ja sen aineenvaihduntatuotteet, kuten 25-hydroksi-D-vitamiini, joka muodostuu maksassa, ja biologisesti aktiivinen 1,25-dihydroksi-D-vitamiini, jota muodostuu munuaisissa, ovat keskeisiä terveyden kannalta. Seerumin tai plasman 25-hydroksi-D-vitamiinipitoisuus toimii elimistön D-vitamiinitilan merkkiaineena, kun taas kliinisessä munuaistautien seurannassa käytetään 1,25-dihydroksi-D-vitamiinia. (Lamberg-Allardt & Itkonen, 2019.)

Kun D-vitamiinin vaikutus puuttuu, kalsiumin imeytyminen heikkenee. Tämän seurauksena lisäkilpirauhasten toiminta kiihtyy, mikä saa aikaan kalsiumin ja fosfaatin siirtymisen luustosta verenkiertoon. Tämä on haitallista luuston kannalta ja voi ajan myötä johtaa luuston pehmenemiseen. (Komulainen & Mäkitie, i.a.) Noin 18 %:lla naisista ja 29 %:lla miehistä D-vitamiinin, kalsidiolin 25-OH-D pitoisuus ei ollut riittävä vaan oli alle 50 nmol/l, mikä voi johtaa muun muassa hengitystieinfektioiden vaaraan. (Paakkari, 2023.)

D-vitamiini jaetaan kahteen tärkeään eri muotoon: auringon UVB-säteilyn tuottamana kasveissa esiintyvään D2-vitamiiniin (ergokalsiferoliin) ja ihmisen ihossa tuottamaan D3-vitamiiniin (kolekalsiferoliiniin). D3-vitamiini on saanut nimityksen historiallisista syistä, vaikka sitä olisi voinut määritellä hormoniksi. 1970-luvulla kolekalsiferolin hormoniluonne todettiin syntyvän ihossa 7-OH-kolesterolista fotokemiallisesti auringon UVB-valon vaikutuksesta. (Paakkari, 2022.)

2.2 D-vitamiinia auringosta

D-vitamiini muodostuu ihossa auringonvalon UV-säteilyn vaikutuksesta. Ihon tumma pigmentti tai peittävä pukeutuminen suojaa UV-säteilyltä, mutta samalla ne vähentävät D-vitamiinin tuotantoa (Jolma ym., 2022; University of Nebraska–Lincoln. i.a.) Suomessa D-vitamiinia saa auringosta riittävästi vain kesäkuukausina, auringon UV-indeksin ollessa yli kolme. Talvella auringon paistaessa alle 45 asteen kulmassa, UVB-säteily imeytyy ilmakehään, eikä iho kykene tuottamaan riittävästi D-vitamiinia. Päiväntasaajalla D-vitamiinin saanti ihon kautta on riittävä, koska UV-indeksi vaihtelee siellä 10–15 välillä ympäri vuoden. Välimeren alueella vaihtelu on 2–9 välillä, ja UV-indeksi on alle kolmen marraskuusta helmikuun puoliväliin. Etelä-Suomessa UV-indeksin vaihtelu on noin 0–6, ja alle kolmen tason aika kestää syyskuusta huhtikuun puoliväliin. (Paakkari, 2022.)

Saadakseen tarvittavan D-vitamiini määrän (D-vitamiinipäiväannos, 1000 KY) auringosta, ihon tulisi olla altistuksessa auringonvalolle 20–30 minuuttia kolmesti viikossa. Auringon paistaessa keskipäivällä korkeimmillaan, D-vitamiinin tuotanto on voimakasta, jolloin lyhyempi aika auringossa myös riittää kehon D-vitamiinin tuotannolle. Pitää muistaa kuitenkin, että altistusaika riippuu valoa saavasta ihomäärästä. (Paakkari, 2022, 2023.)

D-vitamiini on olennainen tekijä normaalille kasvulle ja kehitykselle. Suomessa talvella auringon säteily ei riitä ihon D-vitamiinin tuotantoon, erityisesti tummaihoisilla ihmisillä, mikä lisää D-vitamiinin puutoksen riskiä. Tämä lisää erityisesti pimeinä talvikuukausina D-vitamiinin riittävän saannin haastetta, joka on tärkeää

huomioida ottaen huomioon D-vitamiinin moninaiset terveystvaikutukset. (Hauta-
Alus, 2019.)

Tumma iho muodostuu melaniinista eli ihon väriaineesta. Melaniini suojaa ihoa auringolta. Tästä syystä tummaiho tarvitsee 10–50-kertaisen ajan auringossa tuottaakseen saman määrän D-vitamiinia verrattuna vaaleaan ihoon. (Paakkari, 2022.) Tummaihoisilla aikuisilla ja lapsilla on suuri riski kärsiä D-vitamiinin puutteesta, koska heidän ihonsa ei muodosta riittävästi vitamiinia auringonvalon vaikutuksesta. Lisäksi D-vitamiinoitujen maitotuotteiden käyttö saattaa olla vähäisempää monissa kulttuureissa verrattuna suomalaiseen kulttuuriin. Lapsen perussairaus tai siihen käytettävä lääkitys voi myös lisätä D-vitamiinin puutteen riskiä ja tarvetta käyttää suurempaa D-vitamiiniannosta kuin mitä nykyiset suositukset suosittelevat. (Rosendahl ym., 2019.)

Ylipaino heikentää elimistön D-vitamiinivastetta, minkä vuoksi ylipainoisilla henkilöillä veren D-vitamiinipitoisuudet ovat matalampia kuin normaalipainoisilla. Useat tutkimukset ovat osoittaneet yhteyden D-vitamiinin ja ylipainon välillä, mikä liittyy osittain D-vitamiinin varastoitumiseen rasvakudokseen. Lisäksi on viitteitä siitä, että D-vitamiini vaikuttaa rasvakudoksen säätelyyn vaikuttamalla rasvasolujen erilaistumiseen, ja veren D-vitamiinipitoisuudet ovat käänteisesti yhteydessä rasvasolujen kokoon. Tämän vuoksi ylipainoisille suositellaan D-vitamiinilisän säännöllistä käyttöä ympäri vuoden. (Miettinen ym., 2013.)

Iän myötä ihon kyky tuottaa D-vitamiinia heikkenee, ja vanhemmilla ihmisillä on vaikeuksia saada tarpeeksi D-vitamiinia pelkästään auringosta. Ikääntyneet saattavat liikkua vähemmän ulkona ja käyttävät peittävää vaatetusta, mikä voi johtaa riittämättömään altistumiseen auringonvalolle. Tästä syystä D-vitamiinilisä on tarpeellinen. (Paakkari, 2023.) Lisäksi vanhusten ruokahalu saattaa heikentyä, ja heidän ruokavalionsa voi olla yksipuolinen, joten erityisesti heikossa kunnossa olevat vanhuksat hyötyvät D-vitamiinilisästä (Luustoliitto, 2020). Yli 75 vuotta täyttäneille henkilöille suositellaan D-vitamiinilisää 20 mikrogrammaa ympäri vuoden (Ruokavirasto, 2022).

Turkissa tehtiin tutkimus, jonka tarkoituksena oli tunnistaa nuorten naisten D-vitamiinien tasoa ja testata, vaikuttaako pukeutumistyyli D-vitamiinin puutteeseen. Tutkimusta tehdessä naisopiskelijat jaettiin kahteen ryhmään heidän pukeutumistyyliinsä mukaisesti: peitetyt ja peittämättömät vaatteet. Osallistujat käyttivät uskontonsa vakaumuksen takia peittäviä vaatteita ja olivat murrosikäisiä. Tutkimuksen tulos osoitti, että D-vitamiinin saantiin vaikuttavat pukeutumistyyli ja ikä. Peitettäviä vaatteita käyttäneillä opiskelijoilla oli korkeampi D-vitamiinivajeen esiintyvyys verrattuna peittämättömiin opiskelijoihin. (Buyukuslu ym., 2014, s. 688–693.)

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa tutkijat korostivat maahanmuuttajanaisten pukeutumisen ja ihon värin merkitystä D-vitamiinin saantiin. Osallistujat olivat alun perin kotoisin Afrikasta, Lähi-Idästä, Intiasta, Pakistanista, Bangladeshista sekä Etelä-Amerikasta. Heistä 14 käytti peittäviä vaatteita ja 15 käytti huntua. 12 naisen ihoväri oli tumman ruskea, 27 oli iholtaan ruskea värisiä ja 29 naisista oli vaaleaihoisia. Vertailuryhmät olivat vaaleaihoisia ja yksi heistä käytti huntua. Tutkimuksen tuloksessa päädyttiin siihen, että D-vitamiinin puutos on yleistä Tukholmassa asuvilla maahanmuuttajanaisilla. Peittävä pukeutuminen ja tummahihoisuus aiheuttavat D-vitamiinipuutosta. Tutkimuksessa todettiin, että puutoksella on yhteys tuki- ja liikuntaelimistön kipuihin, joka vaatii lisäselvittelyä. (Ingrid ym., 2013, s. 72–74.)

2.3 D-vitamiinia ravinnosta ja ravintolisänä

D-vitamiinia saa myös ravinnosta sekä ravintolisistä. Suomalaiset saavat D-vitamiinia liian vähän pimeyden vuoksi ja etenkin talvella minkä vuoksi Suomessa D3-vitamiinia lisätäänkin nestemäisiin maitovalmisteisiin, kasviperäisiin juomiin sekä ravintorasvoihin. Yleisesti D3-vitamiinia suositellaan kuitenkin otettavaksi ravintolisänä. Ravinnossa D3-vitamiinia saadaan merkittävästi esimerkiksi kalasta ja metsäsienistä. (Paakkari, 2023.)

D-vitamiinin määrä ilmoitetaan kansainvälisinä yksikköinä (KY) tai mikrogrammoina (μg). D-vitamiinin saanti ja imeytyminen on yksilöllistä ja D-vitamiinilisästä on olemassa suositukset eri ikäisille. Myös erityisryhmille, kuten osteoporoosia sairastaville suositellaan lääkärin määräyksestä yksilöllinen D-vitamiiniannostus ja sen riittävällä saannilla, 20–25 $\mu\text{g}/\text{vrk}$ voidaan ehkäistä osteoporoosia eli luiden haurastumista. (Paakkari, 2023.) D-vitamiinia on tärkeää ottaa oikea määrä ja noudattaa suosituksia, sillä rasvaliukoiset vitamiinit varastoituvat elimistöön. (Schwab, 2024). D2-vitamiinia saa joistakin kasvikunnan tuotteista, kuten luonnonvaraisista sienistä. D3-vitamiinia saa kalatuotteista. (Terveyskirjasto, 2023.) Alla kuvio D2- ja D3-vitamiinin lähteistä.

KUVIO 1. D2- ja D3-vitamiinin lähteet (Terveyskirjasto, 2023)



Ravintolisä on tuote, joka on tarkoitettu täydentämään ruokavaliota lisäämällä ravintoaineita, joita ei saada riittävästä tavanomaisesta ruoasta. Tämän vuoksi on tärkeää saada tarvittavat ravintoaineet ruoasta. (Fimea.i.a.) Monipuolisesta ja laadukkaasta ruokavaliosta tulisi huolehtia, sillä useat vitamiinit ja kivennäisaineet ovat entistä olennaisempia eri ikävaiheissa. Kehon tarve näille ravinteille lisääntyy merkittävästi eri elämänvaiheissa, joten on tärkeää varmistaa, että saamme tarpeeksi ravinteita ruoastamme. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2019.) Kaikki väestöryhmät hyötyvät D-vitamiinilisästä ainakin vuoden pimeinä aikoina, mikäli ei ole päivittäin käytössä D-vitaminoituja maitovalmisteita, rasvaliukoista tai kalaa 2–3 kertaa viikossa (Koski, 2023).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asiantuntijoiden suositukset D-vitamiinin päiväannoksiksi ovat alle 18-vuotiaille sekä raskaana oleville ja imettäville naisille 10 µg/vrk (400 IU/KY). Sen sijaan yli 75-vuotiaille, vähän pukeutuville ja tummaihoisille ryhmille Ruokaviraston suositus on 20 µg/vrk. (Ruokavirasto, 2022.) Nämä suositukset eivät kuitenkaan välttämättä riitä kattamaan Pohjoismaiden auringottomien talvikausien aikana tarvittavaa D-vitamiinin saantia, mikä voi johtaa veren kalsidiolinin pitoisuuden laskuun. (Terveyskirjasto, 2023.)

Kalsidioli on D-vitamiinin varastomuoto, joka muodostuu maksassa D3-vitamiinista. Sen pitoisuus elimistössä kuvastaa D-vitamiinin saannin riittävyttä. Munuaisissa D-vitamiinin varastomuoto muuttuu aktiiviseksi kalsitrioliksi. Kalsitriolin pitoisuuden mittaaminen ei yleensä ole tarpeen terveille henkilöille D-vitamiinin saannin arvioimiseksi, mutta vaikeassa munuaissairaudessa sen pitoisuus voi laskea. Kalsitriolia ei yleensä käytetä vitamiinilisänä, koska sen liikamäärä veressä voi johtaa hyperkalsemiaan eli kalsiumin liikakertymiseen. (Terveyskirjasto, 2023.)

Ihon luonnollisesti tuottama D3-vitamiini eli kolekalsiferoli aiheuttaa hyperkalsemiaa vasta suurina annoksina, jatkuvasti yli 500 mikrogrammaa päivässä, mikä nostaa veren kalsidiolin tason yli 500 nmol/l. Näiden tietojen perusteella viranomaiset ovat asettaneet D-vitamiinin turvallisen päiväsaannin ylärajaksi 100 mikrogrammaa päivässä. (Terveyskirjasto, 2023.) Euroopan Elintarviketurvallisuusviranomainen on määrittänyt D-vitamiinin saannille turvallisen ylärajan. Yläraja viittaa kokonaissaantiin elintarvikkeista ja ravintolisistä ja vaihtelee iän mukana. (Paakkari, 2023.) Tarkempi jakauma näkyy alla olevassa taulukossa.

TAULUKKO 1. D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja (Schwab, 2024)

D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja	0-6kk 25 µg/vrk	6-12kk 35 µg/vrk	1-10 vuotta 50µg/vrk	yli 11 vuotta 100 µg/vrk
--	--------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------------

3 D-VITAMIINIIVAJEEN RISKIT JA YHTEYDET ERI SAIRAUKSIIN

D-vitamiinivaje on hyvin yleistä melkein kaiken ikäisillä ympäri maailmaa. Arviolta lähes miljardilla ihmisellä on puute D-vitamiinista tai kärsii D-vitamiinin riittämättömyydestä. D-vitamiinin puute aiheuttaa metabolista luusairautta ja voi myös lisätä riskiä ihosyöpään. (Cleveland Clinic, 2022.) D-vitamiinin annosta määriteltäessä tulisi huomioida yksilölliset tarpeet, kuten veren kalsiolidin taso ennen talvikautta, suuri painoindeksi, korkea ikä, sekä auringonvalon saanti. (Buyukuslu ym., 2014, s. 688–693; Paakkari, 2022.) D-vitamiinin annosta määriteltäessä tulisi huomioida yksilölliset tarpeet, kuten veren kalsidiolin taso ennen talvikautta, korkea painoindeksi, iän vaikutus sekä auringonvalon saanti (Paakkari, 2023)

3.1 D-vitamiinin puutoksen yleisimmät oireet

D-vitamiinin puutos voi aiheuttaa monenlaisia oireita, kuten väsymystä, uupumusta ja hiustenlähtöä. Väsymys ja uupumus voivat olla seurausta energian puutteesta elimistössä, joka vaikuttaa yleiseen hyvinvointiin. Hiustenlähtö puolestaan voi johtua siitä, että D-vitamiinin puutos vaikuttaa hiuspohjan terveyteen ja hiusten kasvuun. On tärkeää huolehtia riittävästä D-vitamiinin saannista, erityisesti talvikuukausina, ja tarvittaessa keskustella lääkärin kanssa, jos epäilee D-vitamiinin puutosta. D-vitamiinin puutos voi vaikuttaa ihon terveyteen. Se voi ilmetä esimerkiksi ihon kuivuutena, hilseilynä ja jopa ihottumina. (University of Nebraska–Lincoln. i.a.)

Tutkimukset ovat osoittaneet yhteyksiä D-vitamiinin puutoksen ja mielialan häiriöiden, kuten masennuksen, välillä. D-vitamiini vaikuttaa aivojen toimintaan ja serotoniinin tuotantoon, joka on mielialan säätelyyn osallistuva välittäjäaine. Siksi D-vitamiinin riittävä saanti voi olla tärkeää mielenterveyden ylläpitämisessä. On kuitenkin tärkeää huomata, että D-vitamiinin puutos ei ole ainoa syy mielialan muutoksiin. (Seppälä, ym., 2014; University of Nebraska–Lincoln, i.a.)

D-vitamiinivajeen tyypillisimmät oireet ovat hengitystieinfektiot, kipuaistin herkistyminen, puutosoireet ja lihaskrampit kuten suonenveto. Myös imeytymisen ongelmat, kuten ripulitaiipumus, joka on monelle maahanmuuttajalle yleinen. Tämä johtuu siitä, että monella on giardian kantajuus, eli alkueläinten aiheuttamat suolistoinfektiot, jotka heikentävät D-vitamiinin imeytymistä. (Jolma ym., 2022.) Muita D-vitamiinivajeen oireita ovat muun muassa lihas- ja luukivut, osteomalasia, lihasheikkous, osteoporoosi, murtumat ja deformiteetit eli epämuodostumat. Liiallisen D-vitamiinin saannin oireita ovat vatsakivut, apaattisuus, oksentelu, neste-hukka, sekavuus, lisääntynyt janoisuus sekä pahoinvointi. (Koski, 2023.)

3.2 Osteoporoosi

Osteoporoosi on tila, jossa luun heikentyminen lisää murtumariskiä. Suomessa tapahtuu vuosittain 30 000–40 000 luunmurtumia, joista osa johtuu osteoporoosista. Taudin ensimmäinen oire on yleensä luunmurtuma ja siihen liittyvä kipu. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä, 2020.) Osteoporoosia esiintyy yleisemmin naisilla, mutta ikääntyessä luuston tiheys vähenee sekä miehillä että naisilla. Sen syytä ovat muun muassa riittämätön D-vitamiinin ja kalsiumin saanti, hento ruumiinrakenne, tupakointi, vähäinen liikunta, runsas ruokasuolan käyttö, suoliston imeytymishäiriöt, tulehdukselliset reumasairaudet, diabetes, munuaissairaudet sekä tiettyjen lääkkeiden, kuten kortisonivalmisteiden ja epilepsialääkkeiden käyttö. (Pettersson, 2022.)

Käypä hoito -suosituksen mukaan osteoporoosia sairastavien veren D-vitamiinitason, kalsidiolin, tulisi olla välillä 75–120 nmol/l. Tämän tason saavuttamiseksi talviaikana tarvittava D-vitamiiniannos olisi suositusten mukaan välillä 25–100 mikrogrammaa päivässä. Veren kalsidiolin tason mittaaminen ennen D-vitamiinihoidon aloittamista, ottaen huomioon myös vuodenaikaan liittyvät tekijät, on suositeltavaa. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä, 2020.)

Veren alle 50 nmol/l kalsidioli pitoisuuden on todettu lisäävän riskiä sairastua osteoporoosiin. Naisilla alle 50 nmol/l pitoisuudet lisäävät lonkkamurtumien riskiä. Kalsiodiilin määrän veressä tulisi olla yli 50 nmol/l ja suositusten mukaan 80nmol/l, jotta osteoporoosiset murtumat estyvät. (Paakkari, 2023.) Osteoporoosipotilaille suositellaan D-vitamiini-25- OH-pitoisuuden mittaamista, jossa tavoitetasona on 75–120 nmol/l. Vaikeassa D-vitamiinin puutteessa tarvitaan suuria aloitusannoksia esimerkiksi 50 000 IU/vrk 2–3 viikkoa ja sen jälkeen 20 000–50 000 IU/viikko, kunnes puute on korjattu. (Koski, 2023.)

Osteoporoosin ehkäisy tulisi aloittaa jo varhain, sillä hoito on kallista ja tulosten saanti hidasta. Osteoporoosia voi ehkäistä säännöllisellä liikunnalla, D-vitamiinin ja kalsiumin saannilla, kohtuullisella alkoholin käytöllä sekä tupakoimattomuudella. Ihmisen ikääntyessä lihasmassa ja lihasvoimat pienenevät, joka johtaa alttiuteen kaatua ja sairastua osteoporoosiin, sekä riski luiden murtumiseen kasvaa. (Pettersson, 2022.)

3.3 Osteomalasia ja MS-tauti

Osteomalasia on aikuisilla esiintyvä luun pehmenemistauti (Paakkari, 2023). Se johtuu luuaineen mineralisoitumisen vähenemisestä eli luu pehmenee D-vitamiinin tai sen puutteen vaikutuksesta. Myös fosfaatin puute aiheuttaa luun pehmenemistä. Osteomalasian yleisin oire on epäselvä luukipu, joka yleensä sijoittuu lonkkien ja alaraajojen seutuun. Sääret taipuvat ja saattaa esiintyä lantion epämuodostumia sekä murtumia. Osteomalasiassa ylösnousu vaikeutuu ja kävely muuttuu horjuvaksi. (Lamberg-Allardt & Itkonen, 2019.)

Multipeliskleroosi (MS-tauti) on autoimmuunitauti, jossa elimistö hyökkää omia kudoksia vastaan muodostaen vasta-aineita. Vaikka tautia on tutkittu laajasti, sen aiheuttavia tekijöitä ei vielä kukaan tunneta täysin, sillä se syntyy monen tekijän yhteisvaikutuksesta. Perintötekijöiden lisäksi ympäristötekijöillä on merkitystä. Suomessa MS-tautia sairastaa noin 9 500 ihmistä, ja naisilla sairastuvuus on kaksinkertainen miehiin verrattuna. On arvioitu, että lapsuudessa sairastetut virusinfektiot voivat laukaista taudin puhkeamisen myöhemmin elämässä. Lisäksi auringon

vähäinen saanti talviaikaan voi vaikuttaa, sillä tauti on yleisempää pohjoisilla leveysasteilla. Tupakointi ja ylipaino ovat myös osoittautuneet sairauden riskitekijöiksi. (Suomalainen lääkärisseura Duodecim, 2022.)

3.4 Riisitauti ja autismi lapsilla

Lapsilla D-vitamiinin puute pahimmillaan johtaa riisitautiin. Lapsuuden D-vitamiinin puutos voi johtaa pysyviin luustopoikkeamiin ja estää esimerkiksi aikuisiällä turvallisen synnytyksen alakautta. (Jolma ym., 2022.) Riisitauti, jota kutsutaan myös Englannintaudiksi, on sairaus, jossa D-vitamiinin puute johtaa veren kalsiumin ja fosfaatin riittämättömään imeytymiseen, mikä puolestaan aiheuttaa luuston mineralisoitumishäiriön (Lamberg-Allardt & Itkonen, 2019).

Fosfaatin puutos johtuu yleensä perinnöllisestä sairaudesta, jossa munuaiset eivät kykene säilyttämään fosfaattia. Fosfaattia menetetään munuaisten kautta virtsaan, mikä aiheuttaa elimistössä jatkuvan fosfaatin puutteen. (Mäkitie, 2020.) Luut pehmenevät fosfaatin vähetessä, mikä ilmenee usein länkisäärisyytenä ja pituuskasvun hidastumisena. Lisäksi riisitaudin aiheuttavat D-vitamiinin metaboliahäiriöt ja tietyt lääkeaineiden haittavaikutukset. Riisitauti diagnosoidaan edellä mainittujen löydösten sekä verikokeiden avulla. Riskiryhmään kuuluvat rintaruokitut imeväiset, vähän liikkuvat perheet, rokotuskieltäytyjät, maitoallergiset lapset, tummaihoiset maahanmuuttajalapset sekä maitoa välttelevät tytöt. (Paakkari, 2023.)

Nykyaikana riisitautia ei enää kovin paljon esiinny Suomessa sen tehokkaan ehkäisyn ansiosta. Neuvoloissa jo varhain huomioidaan ja ohjataan vanhempia antamaan kahden viikon iästä lähtien D-vitamiinilisää 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Suomessa kohdataan vieläkin maahanmuuttajataustaisia lapsia, joilla on riisitauti ja pahimmillaan jopa hypokalsemian (liian suuren kalsiumpitoisuuden) aiheuttamia kouristuksia. Tähän syynä voi olla muun muassa neuvolan ohjeiden noudattamatta jättäminen ja vegaaniruokavaliota noudattavat perheet. (Jolma

ym., 2022.) Riisitauti on yleistynyt maahanmuuttajaperheissä Pohjoismaisten selvityksien mukaan. (Paakkari, 2023).

Riisitaudin diagnoosi perustuu röntgenkuvamuutoksiin ja laboratoriokokeiden tuloksiin. Tyypillisiä havaintoja ovat D-vitamiinin pitoisuuden lasku seerumissa ja lisäkilpirauhasen liikatoiminnan oireiden, kuten parathormonin, pitoisuuden nousu. Myös laboratoriokokeissa seuraavien arvojen muutokset viittaavat riisitautiin: seerumin kalsiumpitoisuus laskee tai on viitealueen alarajoilla, seerumin fosfaattipitoisuus on pienentynyt, alkalisen fosfataasin aktiivisuus on suurentunut tai kalsiumin eritysvirtsaan on pienentynyt. (Terveyskylä, 2019.)

Autismi on synnynnäinen ja elinikäinen tila, joka johtuu aivojen kehityseroista. Se vaikuttaa siihen, miten henkilö havainnoi ja kokee ympäröivän maailman sekä hänen kykynsä kommunikoida ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Autismissa tuen tarve vaihtelee usein iän, ympäristön ja tarjolla olevien tukitoimenpiteiden mukaan. Jotkut voivat elää melko itsenäisesti, kun taas toiset tarvitsevat jatkuvaa tukea läpi elämänsä. (Autismiliitto, 2023.)

Suomalaistutkimuksen mukaan raskaana olevan äidin D-vitamiinin puutteella voi olla yhteys lapsen autismiriskiin. Tutkimuksessa analysoitiin 3–6-vuotiaiden potilaiden tietoja HUS-alueella ja verrattiin niitä samanikäisen väestön taustatietoihin ja riskitekijöihin. Tutkimus kattoi noin 455 potilasta yhden vuoden ajalta, joista 306 potilaalla oli autismikirjon häiriö, ja heistä 233 oli kehitysviiveitä. Enemmistö potilaista oli poikia, ensimmäisiä lapsia, syntyneet vuoden loppupuolella, pienipainoisia ja syntyneet sektiollla tai imukuppiavusteisesti. Suurin osa potilaista oli Suomessa syntyneitä, mutta heidän vanhempansa olivat peräisin 75 eri maasta, ja vain 7,3 %:lla molemmat vanhemmat sekä 11,6 %:lla äiti oli Suomesta. Tutkimuksen päätelmänä todettiin, että maahanmuuttajataustaisten osuus vakavasti autistisista potilaista on merkittävä, mikä osoittaa tarpeen jatkotutkimuksille. Lisäksi korostettiin alkuraskauden D-vitamiinin puutteen ja autismiriskin mahdollisen yhteyden tutkimisen tärkeyttä. Tutkimuksessa painotettiin myös maahanmuuttajanaisten terveyden ja äitiyshuollon erityisseurannan merkitystä. (Jolma ym., 2022.)

4 MAAHANMUUTTAJAJÄITTIEN D-VITAMIININ SAANTIIN VAIKUTTAVAT HAASTEET

Tässä opinnäytetyössä maahanmuuttajajäideillä tarkoitetaan maahanmuuttajajäitejä, jotka ovat muuttaneet Suomeen aikuisiällä tai ovat syntyneet Suomessa ja edustavat heidän kulttuuriaan ja perinnettä. Rajaamme maahanmuuttajajäidit vielä raskaana oleviin äiteihin ja äiteihin, joilla on pikkulapsia. Maahanmuuttoviraston (i.a.) mukaan maahanmuuttaja on henkilö, joka muuttaa toisesta maasta uuteen maahan.

Suomen väestörakenne monimuotoistuu alueittain, ja maahanmuuttajaosuus vaihtelee merkittävästi eri alueilla. Erityisesti suurimmissa kaupungeissa, kuten Helsingissä, Turussa ja Tampereella, maahanmuuttajien osuus väestöstä on noussut, Helsingissä jopa 15 prosenttiin. Pääkaupunkiseudulla maahanmuuttajien osuus on suurempi kuin harvaan asutuilla alueilla. Vuonna 2019 Suomessa oli yhteensä 423 500 ulkomaalaistaustaista henkilöä, mikä vastasi noin 8 prosenttia koko väestöstä. Yleisimpiä taustamaita olivat entinen Neuvostoliitto, Viro, Irak, Somalia ja entinen Jugoslavia. (Valtioneuvosto, i.a.)

Maahanmuuttajien määrän kasvu tuo mukanaan monia haasteita ja mahdollisuuksia, kuten kulttuurien kohtaamisen ja integraation kysymykset, sekä tarpeen monipuolistaa palveluja eri kieliryhmille. Lisäksi viime vuosina maahanmuutto on ollut tärkeä tekijä Suomen väestönkasvussa, sillä syntyvyys on matalalla tasolla. Suomen väkiluku kasvoi vuonna 2020 10 854 hengellä muuttovoiman ansiosta, mikä on tasapainottanut väestön ikärakennetta, koska ulkomaalaistaustaiset ovat keskimäärin suomalaista väestöä nuorempia. (Valtioneuvosto, i.a.)

Maahanmuuttajajäidit kuuluvat väestön vähemmistöryhmiin. Heidän terveydestään ja hyvinvoinnistaan on vähän tietoa, koska heidän taustansa on moninainen, mikä puolestaan vaikeuttaa tutkimuksia. Esimerkiksi ulkomaalaistaustaisen soidemografinen eli väestössä tapahtuviin muutoksiin liittyvät tekijät poikkeavat

monessa suhteessa muusta suomalaisesta väestöstä. Näihin tekijöihin kuuluvat ikä, sukupuoli, koulutus, työllisyys sekä tulonjakauma. (Castaneda ym., 2017.)

Maahanmuuttajaperheiden ruokailutottumukset muuttuvat usein merkittävästi uuteen maahan muutettaessa. Ravinnon monipuolisuuden ja tasapainoisen ravintoaineiden saannin varmistaminen voi olla haasteellista uuden kulttuurin ja ympäristön vuoksi. Kulttuuriset erot voivat vaikuttaa siihen, miten ruokaa valmistetaan ja mitä ruoka-aineita käytetään. Kieliongelmat ja tuotteiden pakkausmerkinnät voivat vaikeuttaa lisäravinteiden hankintaa ja valmistusta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.) Oppaamme avulla haluamme lisätä tietoisuutta D-vitamiinin merkityksestä maahanmuuttajaäitien sekä heidän perheidensä terveydelle ja hyvinvoinnille tarjoamalla käytännön tietoa ja vinkkejä D-vitamiinin saannin parantamiseksi.

Kulttuuri on moniulotteinen käsite, joka sisältää kielen, arvot, uskomukset, toimintatavat ja käyttäytymismallit. Se ilmentää yhteisön monipuolista koostumusta ja sisältää henkiset, aineelliset, älylliset ja emotionaaliset elementit. Kulttuurin elementteihin kuuluvat myös elämäntavat, yhteisöllisyys, arvot, perinteet ja uskomukset. (Hyyppä, 2023; Monikulttuuriset vanhuksat, i.a.) Oppaassamme tuomme esiin erilaisten kulttuurien toimintatapojen yhteyden D-vitamiinin puutokseen.

Etelä- ja Lähi-Idän maista tulleet maahanmuuttajaäidit voivat kokea haasteita sopeutuessaan Suomen kulttuuriin ja kieleen. Maahanmuuttajaäidit saattavat kokea uuden uhkana etnisen kulttuurinsa menettämisen ja haluavat suojella sitä. Tämä voi johtaa eristäytymiseen ja vaikeuttaa suomen kielen oppimista, erityisesti, jos aiempi koulutustausta on rajallinen. (Oksi-Walter ym., 2009, s. 91.) Tästä syystä tämän opinnäytetyön opas on suunniteltu helppolukuiseksi.

5 OPPAAN TEKEMISEN KUVAUS JA AIKATAULUTUS

Oppaan suunnittelussa on tärkeää huomioida, että visuaaliset elementit voivat tehokkaasti herättää lukijan mielenkiinnon. Kuvat ja värit voivat elävöittää tekstiä ja syventää viestin sisältöä. On kuitenkin olennaista ymmärtää, että visuaaliset elementit eivät ole pelkkiä koristeita; niiden rooli on tukea tekstiä ja helpottaa lukijaa ymmärtämään esitettyä informaatiota. Oppaassa hyödynnetään sekä kuvia että tekstiä niin, että ne täydentävät toisiaan. Kuvat voivat välittää viestin katsojalle nopeammin ja helpommin kuin pelkkä teksti sekä välittää monipuolisesti merkityksiä. Kuvien avulla lukija voi saada nopean käsityksen käsiteltävästä aiheesta ja syventää omaa ymmärrystään tekstin tueksi. (Söderlund, 2005, s. 271–273.)

Oppaita on runsaasti saatavilla, mutta itse opas ei välttämättä innosta kaikkia lukijoita toimimaan asioiden parissa. Sen sijaan esimerkiksi oppaamme lopussa olevan testin avulla lukija voi herätä pohtimaan aihetta tai haluta keskustella asiasta ammattihenkilön, kuten neuvolatyöntekijän, kanssa. Oppaan avulla voimme kannustaa lukijaa varmistamaan D-vitamiinin riittävän saannin.

Oppaan tekemisessä on keskeistä harkita kohderyhmä eli se kenelle opas on suunnattu. Oppaan laadinnassa tulee ottaa huomioon asiakkaan ikätaso ja muut tekijät, jotka voivat vaikuttaa tekstin ymmärrykseen. Tekstin pitää olla selkeää ja helposti ymmärrettävää ja aiheiden välillä on oltava looginen yhteys. Väärinymmärrysten välttämiseksi on tärkeä käyttää yleiskieltä ja välttää vaikeita termejä, lyhenteitä ja vieraita sanoja. Näin varmistetaan, että opas on saavutettavissa laajemmalle yleisölle, ja lukijat voivat omaksua tiedon helpommin. Tällainen lähestymistapa auttaa takaamaan, että opas palvelee tarkoitustaan tehokkaasti ja auttaa lukijaa ymmärtämään annetun tiedon selkeästi. (Hyvärinen, 2005, s. 1769–1771.)

Kun suunnitellamme oppaan otsikoita, on tärkeä ottaa huomioon otsikoiden informatiivisuus ja puhuttelevuus lukijan kannalta. Pääotsikko toimii ikään kuin

oppaan ensivaikutelmana, antaen lukijalle selkeän käsityksen oppaassa käsiteltävästä aiheesta. Tämä on ratkaisevaa lukijan kiinnostuksen herättämiseksi ja ohjaamiseksi tekstiin. (Hyvärinen, 2005, s. 1770.) Oppaan tekemiseen käytimme työkaluna Canva-verkkosivustoa (Canva, 2013), joka on tarkoitettu graafiseen suunnitteluun. Canvan monipuolisen valikoiman avulla oppaasta tuli mielenkiintoa herättävä. Oppaan grafiikkakuvat ja värit tukevat tekstin sisältöä visuaalisesti.

5.1 Lähtökohdat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) internetsivuilla on muistikorttijulkaisu D-vitamiinilisäsuosituksista, joka on suunnattu vanhemmille ja ammattilaisille. Suositukset kattavat raskaana olevat, imettävät äidit sekä lapset ja ovat saatavilla useilla kielillä. Ne sisältävät tiivistetysti suositellut D-vitamiiniannokset eri ikäryhmille. Kuitenkin näissä suosituksissa ei käsitellä D-vitamiinin riittävän saannin hyötyjä tai puutteen haittoja.

Lisäksi omien kokemustemme ja läheistemme kokemusten perusteella huomasimme, että D-vitamiinista keskustellaan hyvin vähän, eikä sen merkitystä riittävän saannin kannalta tunneta laajasti. Syvennyttyämme aiheeseen tarkemmin ymmärsimme, kuinka vähäistä tietoa D-vitamiinista on tarjolla verrattuna muihin aiheisiin, esimerkiksi neuvolassa. Siksi onkin tärkeää lisätä tietoisuutta D-vitamiinin merkityksestä sekä yksityishenkilöiden että ammattilaisten keskuudessa, jotta voidaan edistää ihmisten hyvinvointia ja ehkäistä sairauksia.

Hoitotyön keskeisimpiä auttamiskeinoja ovat potilasohjaus. Potilasohjaus on vastuullista työtä ja vaatii ammattihenkilöltä jatkuvaa itsensä kehittämistä. Laadukkaan ohjauksen tarkoitus on edistää hoitoa hakevan henkilön terveyttä ja lisätä esimerkiksi hänen tietoa hoidostaan. Ohjauksella on havaittu olevan myös edistävää vaikutus potilaan hoitoon sitoutumiseen, toimintakyvyn lisäämiseen, itsehoitoon sekä selviytymiseen arjesta. (Jumisko, 2021.) Ammattihenkilöt saavat lisävarmuutta, kun opas tarjoaa lisätietoa aiheesta maahanmuuttajaäidin näkökulmasta, jolloin ohjaamisen tärkeys korostuu entisestään. Näin ammattihenkilöt

osaavat korostaa ohjauksessa tummaihoisuuden, peittävien vaatteiden sekä kulttuuristen tekijöiden yhteyttä D-vitamiinivajeen muodostumiseen.

5.2 Yhteistyökumppani

Osallistava ja tutkiva kehittäminen on työelämää ja oppimista tukeva yhteiskehittämisen muoto, joka palvelee yhteistyökumppanin ja koulutuksen yhteisiä tavoitteita. Oppimisessa ihmetellään, asetetaan kysymyksiä, etsitään tietoa, ollaan kriittisiä, jaetaan asiantuntijuutta, jonka avulla rakennetaan uutta tietoa. Osallisuus merkitsee yhteensovittamista, mukaan ottamista, osallistumista, vaikuttamista sekä yhdessä tekemistä. (Karjalainen ym., 2020.) Tämän opinnäytetyön oppaan laatimisessa hyödynnettiin yhteiskehittämisen menetelmiä.

Yhteistyökumppanimme Oasis Keskussäätiö tarjoaa monipuolisia palveluita ja tukea maahanmuuttajille Suomessa. Heidän toimintaansa kuuluu muun muassa oppaiden ja materiaalien tuottaminen maahanmuuttajien tarpeisiin, koulutusten järjestäminen ammattilaisille ja maahanmuuttajille sekä monikielisten sivustojen ylläpitäminen. Säätiö pyrkii edistämään maahanmuuttajien hyvinvointia ja kotoutumista Suomessa tarjoamalla heille tietoa, tukea ja resursseja eri elämänalueilla. Lisäksi he järjestävät tapahtumia ja verkostoitumismahdollisuuksia maahanmuuttajille ja heidän tukijoilleen. (Oasis keskussäätiö, i.a.)

Esitellessämme opinnäytetyön idean yhteistyökumppanimme edustajalle, hän innostui aiheesta ja ilmaisi halunsa osallistua sen edistämiseen. Yhteistyökumppanimme tarjosi meille arvokkaita neuvoja ja asiantuntemusta erityisesti maahanmuuttajien ja musliminaisten näkökulmasta. Lisäksi saimme mukaan työskentelelyyn kaksi muuta asiantuntijaa varmistaaksemme oppaan sisällön laadun. Valitsemamme asiantuntijat olivat vastikään tehneet tutkimuksen D-vitamiinista. Heidän palautteensa oli arvokasta: toinen heistä oli tutkija ja lastenneurologian erikoislääkäri ja toinen lastenneurologian erikoislääkäri, apulaisylilääkäri. He olivat tutkineet aiemmin raskaana olevien äitien D-vitamiinivajeen yhteyttä lapsen autisimirisktiin. Heidän antamansa rakentava palaute auttoi meitä muokkaamaan

oppaan sisältöä entistä laadukkaammaksi. Yhteistyö koulun kanssa sujui myös hyvin ja oli keskeisessä roolissa oppaan luomisprosessissa.

5.3 Tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää maahanmuuttajaäideille suunnattu opas, joka kertoo D-vitamiinin riittävästä saannista. Oppaan tavoitteena oli lisätä tietoisuutta D-vitamiinin tärkeydestä maahanmuuttajaäitien keskuudessa ja siten edistää heidän hyvinvointiaan. Koska äidit ovat keskeisessä roolissa lapsen kehityksen tukena, valitsimme heidät kohderyhmäksi ja pyrimme välittämään aiheen heille mahdollisimman selkeästi. Uskomme, että äitien kautta voimme edistää koko perheen hyvinvointia.

Tarkoitus oli tehdä oppaasta käytännöllinen ja helppolukuinen, jotta se olisi ymmärrettävä huomioiden lukijan kielellistä ja kulttuurillista taustaa. Lisäksi halusimme käyttää kuvia havainnollistamaan oppaan tekstiä, jotta lukija saisi kokonaisvaltaisen käsityksen D-vitamiinin tärkeydestä. Kuvien tarkoituksena oli myös houkutella lukijaa tutustumaan oppaaseen tarkemmin. Tärkein ero oppaamme ja esimerkiksi THL:n (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2020) sekä Ruokaviraston (Ruokavirasto, 2022) jakamien materiaalien välillä oli maahanmuuttajaäitien näkökulman huomioiminen sekä informatiivinen tekstisisältö.

5.4 Suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme 10–15-sivuisen oppaan, joka on miellyttävä lukea ja tarvittaessa tulostaa sähköisestä materiaalista esimerkiksi ammattihenkilöt asiakaskonteksteissaan. ”Lukijalle” osiossa oli tarkoitus johdatella lukija oppaan sisältöön, jonka jälkeen kertoisimme D-vitamiinista ja sen hyödyistä yleisesti. Sitten tavoitteemme oli kertoa D-vitamiinivajeesta ja sen aiheuttavista syistä. Koska oppaan kohderyhmänä oli maahanmuuttajaäidit, halusimme myös tuoda D-vitamiinin

merkityksen tämän aiheen näkökulmasta. Oppaan loppuun halusimme laatia testin, jonka avulla lukija voisi testata D-vitamiinin saantinsa.

Opinnäytetyömme alkoi tarkasti laaditusta suunnitelmasta, jossa asetimme selkeät tavoitteet ja aikataulut. Työskentely opinnäytetyön tiivistämisen ja rajauksen suhteen oli haasteellista, mutta onnistuimme säilyttämään tasapainon alkuperäisen tavoitteemme, selkeän ja käytännöllisen oppaan luomisen, sekä työn olennaisuuden välillä. Neljän kirjoittajan yhteistyö sujui, ja jokainen toi oman panoksensa, mikä rikasti oppaan sisältöä ja varmisti monipuolisen näkökulman. Haasteiden voittaminen vaati luovuutta ja sitoutumista, mutta vahvasti yhteistyötämme ja lopputulosta.

Tiedonhakuvaiheessa hyödynsimme vertaisarvioituja tutkimusartikkeleita sekä kevyempiä lähteitä, kuten viranomaisten julkaisuja. Panostimme lähteiden luotettavuuteen, ajankohtaisuuteen ja tutkimuspainotteiseen aineiston keruuseen. Tiedonhakuja rajasimme maahanmuuttajaäitien hyvinvointiin sekä heidän D-vitamiinin saantiinsa. Pehdyimme muiden pohjoismaiden ja Euroopan maiden tekemiin tutkimuksiin, koska aiheesta on tehty vain vähän tutkimusta Suomessa. Pyrimme käyttämään työssämme mahdollisimman tuoreita tutkimuksia. Aihetta ei ole tutkittu kovin paljoa, jonka vuoksi käytimme opinnäytetyössämme myös yli kymmenen vuotta vanhoja tutkimuksia. Tiedonhaun kielenä käytimme suomea sekä englantia.

Artikkeleita ja tutkimusaineistoja etsimme käyttämällä erilaisia tietokantoja, kuten Finna.fi, EBSCOhost ja Medic. Hakusanoina käytimme muun muassa "D-vitamiini", "D-vitamiinin vaje", "vaikut*", "nais*", "raskaus*" sekä "maahamuu*". Englannin kielen hakusanoina käytimme "vitamin D deficiency", "pregnant women" sekä "immigrant". Myös internetjulkaisuja ja suosituksia aiheesta löytyi Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen, Terveyskirjaston sekä Duodecimin -sivustoilta.

Oppaasta tuli 15-sivuinen tietopaketti. Laadimme oppaan sisällön helposti ymmärrettävällä ja informoivalla tavalla, jossa kerromme kattavasti D-vitamiinin saannin tärkeydestä ja sen laiminlyömisestä mahdollisista seurauksista

tutkimustietoa hyödyntäen. Tarkoitus ei ole pelotella lukijaa vaan antaa nimenomaan tietoa, miten moninainen vaikutus D-vitamiinin vajeella voi olla. Tekstin fontti on mietitty tarkoituksella miellyttäväksi lukijan silmille. Tekstin fontin koko taas otsikoissa on eri kuin sisällön tekstissä, näin otsikko erottuu muusta tekstistä. Tekstin määrää sivua kohden on mietitty tarkasti, koska tarkoitus oli saada helppolukuinen ja sisällöllisesti kevyt, mutta kattava esitys. Värit on pidetty mahdollisimman neutraalina ja yhtenevinä, mutta myös tulostuksen kannalta mietitty vaaleampaa sävyä.

Oppaamme otsikko muodostuu iskulauseesta "Aurinkoa elämään" ja tarkentavasta alaotsikosta "Opas D-vitamiinin saannin tärkeydestä maahanmuuttajaäideille". Oppaan ulkoasu on avain sisältöön, jossa teksti ja kuvat muodostavat yhdessä kokonaisuuden (Leskelä, 2019, s. 179). Opas muodostuu ytimekkäiden ja informoivien tekstien lisäksi graafisista kuvista, jotka elävöittävät ja havainnollistavat tekstiä.

Oppaamme alussa johdattelemme lukijaa käytännön läheisillä esimerkeillä tekstin sisältöön. Mainitsemme heti alkuun, että opas on laadittu osana opinnäyteytötä yhteistyössä Oasis keskussäätiön kanssa. Halusimme saada lukijan huomion jo tässä vaiheessa kertomalla sisällön perustuvan tieteellisiin tutkimuksiin ja asiantuntijoiden lausuntoihin. Viittaamme myös lähdeluetteloon, joka on työn lopussa.

Laatiessa opasta kiinnitimme huomiota siihen, että se on helppolukuinen ja selkeä kokonaisuus. Oppaan alussa kerromme D-vitamiinista ja sen hyödyistä yleisesti. Etenemme loogisesti kertomalla D-vitamiinivajeesta ja sen aiheuttavista syistä. Tärkeänä osana halusimme oppaassa myös tuoda esille D-vitamiinivajeen oireet ja siitä aiheutuvat mahdolliset seuraukset. Koska oppaan kohderyhmänä oli maahanmuuttajaäidit, halusimme myös tuoda D-vitamiinin merkityksen tämän aiheen näkökulmasta esimerkiksi kulttuurien eroavaisuuksia, pukeutumisen vaikutuksia sekä säännöllisen D-vitamiinin oton merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa. Valtion ravitsemuskunnan D-vitamiinisuosituksia olemme hyödyntäneet oppaassamme.

Oppaan sisältö toteutettiin pääosin suunnitelman mukaisesti. Työn edetessä ot-sikot täsmentyivät, ja pystyimme ottamaan huomioon laajemmin alkuperäisen suunnitelman. Lisäksi korostimme oppaassa D-vitamiinivajeeseen vaikuttavia tekijöitä. Oppaan lopussa on vielä tarkempi lähdeluettelo käytetyistä lähteistä. Oppaan julkaisemisen jälkeen päivitysvastuu on Oasis-keskussäätiöllä.

5.5 Palaute ja arviointi

Valmiin oppaan sisällöstä ja sen rakenteesta saimme pääosin positiivista ja rakentavaa palautetta yhteistyökumppaniltamme ja asiantuntijoiltamme. Palautteet olivat vapaamuotoisia. Aiheesta pidettiin kovasti ja palautteen antajien mielestä aihe on hyvin tärkeä. Opasta myös kuvailtiin helppolukuiseksi ja selkeäksi kokonaisuudeksi. Palautetyöskentelyssä tavoitteemme oli tuoda eri osapuolten näkökulmat ja osaamiset yhteen ja muodostaa hyöty lukijalle tietopakettina. Koska työemme oli sähköisessä muodossa, pystyimme kätevästi jakamaan aineistoa sähköpostin välityksellä yhteistyökumppanimme ja asiantuntijoiden kanssa.

Palautetta saimme siitä, että opas on hyödyllinen ja tärkeä kaikille Suomessa asuville eikä pelkästään maahanmuuttajaäideille. Yhteistyökumppanimme palautteessa tuli se esille, ettei tarvitse olla maahanmuuttaja esimerkiksi käyttäköseen pitkää vaatetusta. Tämä oli erittäin hyvä huomio, jota pohdimme pitkään ryhmämme jäsenten kanssa. Meitä lukijoita on monenlaisia ja eri tulkitsijoita yhtä paljon. Perustelemme valintamme kuitenkin sillä, että yleisiä ohjeita esimerkiksi D-vitamiinisuosituksesta on kaikille kantaväestöille. Oppaamme avulla haluamme korostaa nimenomaan vähemmistöryhmäksi jääneitä maahanmuuttajaäitejä. Uskomme myös, että lukija voi itse määrittää mihin ryhmään kuuluu tai voi hyötyä oppaastamme välittämättä maahanmuuttajaäiti-termistä. Toisaalta voi olla myös, että maahanmuuttajataustainen ei koe itseään maahanmuuttajaksi, mutta esimerkiksi pukeutuu peittävästi, silloin opas on tarpeellinen myös hänelle. Tämän takia oppaamme pääotsikko ”Aurinkoa elämään” olemme pitäneet hyvin yleisellä tasolla, jotta jätämme mahdollisuuden kaikille lukijoille ottamaan itse vastuun mitä haluaa ottaa mukaansa oppaan sisällöstä.

Hyviä huomioita saatiin muun muassa sanavalintojen suhteen, jotta teksti ei jäisi lukijan tulkinnan varaan. Sisällön suhteen oltiin myös kriittisiä. Haluttiin, että tutkimukset olisivat mahdollisimman ajantasaisia ja luotettavia. Saimme myös ehdotuksia mitä asioita voisimme vielä lisätä oppaaseen esimerkiksi D-vitamiininpuutteen oireista, riisitaudista sekä MS-taudista, Lisäksi oppaan testiosioista saatiin kommentteja, joilla haluttiin varmistaa testin sanomaa.

Opas on saanut innostunutta palautetta projektin aikana ja suunnitelmamme informatiivisesta, selkeästä, helppolukuisuudesta, laadukkaasta sekä mahdollisimman luotettavasta oppaasta näyttäisi toteutuneen. Positiivista palautetta saatiin myös siitä, että oppaassa tuotiin esiin, miten tärkeää äidin on muistaa huolehtia itsestään ja havaita mitä kaikkea hyötyä D-vitamiinista voi saada arkielämässä. Kehittämistoiveena esitettiin, että opas käännettäisiin mahdollisimman monelle puhutuimmille maahanmuuttajaryhmien kielille. Olemme ottaneet tämän kehitysehdotuksen huomioon ja kiinnittäneet erityistä huomiota sekä kohderyhmän tarpeisiin että eri kielten käännettävyyteen oppaan teossa.

6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä pyrimme yhdistämään kattavan tietopohjan, eettisen lähestymistavan ja visuaalisen houkuttelevuuden maahanmuuttajaäitien hyvinvoinnin tukemiseksi. On kiistatonta, että D-vitamiinin merkitys terveydelle on suuri, erityisesti maahanmuuttajanäitien kohdalla, jotka saattavat altistua vähäiselle auringonvalolle uudessa asuinmaassaan. D-vitamiinin puutos voi vaikuttaa monipuolisesti maahanmuuttajaäitien terveyteen ja siten myös heidän perheidensä hyvinvointiin. Tietoisuus D-vitamiinin merkityksestä on vähäinen maahanmuuttajayhteisöissä, mikä lisää terveysongelmien riskiä.

Maahanmuuttajataustaisilla äideillä on havaittu korkeampi riski D-vitamiinin puutokseen, mikä johtuu useista tekijöistä kuten vähäisestä auringonvalosta uudessa

asuinmaassa, kulttuurisista ruokatottumuksista ja vähäisestä tietoisuudesta D-vitamiinin merkityksestä (Oksi-Walter ym., 2009, s. 91). D-vitamiinin merkitys terveydelle, erityisesti maahanmuuttajien keskuudessa, on vahvistettu aiemmassa tutkimuksessa ja näytössä (Paakkari, 2023). Opinnäytetyömme perustuu muun muassa näihin tutkimuksiin ja pyrkii syventämään ymmärrystä maahanmuuttajataustaisten äitien D-vitamiinin saannista ja sen merkityksestä terveydelle. Toisin kuin THL:n muistikortit (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020), oppaamme käsittelee nimenomaisesti maahanmuuttajan näkökulmasta D-vitamiinin saantia. Lisäksi oppaamme on laajuudeltaan kattavampi ja informoiva tietopaketti.

Käytännön oppaan luominen, jossa käsitellään D-vitamiinin saantia ja sen merkitystä maahanmuuttajaäideille, täyttää tärkeän tiedontarpeeseen ja tarjoaa konkreettisia vinkkejä terveyden edistämiseen. Lisäksi oppaan avulla pyritään tukemaan terveydenhuollon ammattilaisia potilasohjauksessa maahanmuuttajataustaisten äitien kanssa. Ottaen huomioon kulttuurisensitiivisyyden sekä oppaan sisällössä että ulkoasussa, voimme paremmin tavoittaa kohderyhmän ja edistää terveellisiä elämäntapoja sekä ennaltaehkäistä terveysongelmia maahanmuuttajayhteisöissä.

Opas voi toimia käytännön työkaluna terveydenhuollon ammattilaisille, jotka työskentelevät maahanmuuttajataustaisten äitien kanssa, tarjoten heille lisätietoa ja käytännön neuvoja D-vitamiinin merkityksestä ja sen saannin lisäämisestä. Lisäksi opas voi herättää keskustelua ja lisätä tietoisuutta D-vitamiinin tärkeydestä yhteisöissä ja auttaa vähentämään terveyseroja maahanmuuttajien ja muiden väestöryhmien välillä. Oppaalla on potentiaalia parantaa maahanmuuttajaäitien terveyttä ja siten edistää heidän ja heidän perheidensä hyvinvointia.

Tiiviin ja kattavan tietopaketin avulla lukija saa kokonaiskuvan D-vitamiinivajeen vaikutuksista ja sen riittävän saannin tärkeydestä. Lisäksi opinnäytetyöstä hyötyvät sairaan- ja terveydenhoitajaopiskelijat opinnoissaan, jolloin he ymmärtävät D-vitamiinin moninaisuuden esimerkiksi erilaisten sairauksien kohdalla. Tietoisuuden lisääminen voi myös auttaa ehkäisemään sairauksia, mikä puolestaan voi säästää yhteiskunnalle kustannuksia.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakouluille on määritelty yhteiset eettiset suositukset. Opinnäytetyö on opiskelijalle tärkeä oppimisprosessi, joka auttaa kehittämään heidän asiantuntemustaan, ammatillista osaamistaan ja valmiuksiaan työelämässä. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene, 2020.) Opinnäytetyöprosessissa eettiset valinnat sisältävät seuraavat vaiheet: aiheen ja menetelmien valinta, työskentely, julkaiseminen sekä soveltaminen. Eettisyys vaatii syventymistä valittuun aiheeseen, resurssien asianmukaista hallintaa, sopimusten tekemistä ja niiden noudattamista eri osapuolten kanssa. Lisäksi eettisyys on tietojen ja lähteiden oikeaa merkitsemistä ja käyttämistä. Tutkimus- ja kehittämistoiminnassa eettiset päätökset pyrkivät edistämään ihmisarvon kunnioitusta, tasa-arvoista vuorovaikutusta ja oikeudenmukaisuutta. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene, 2020.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää tutkimuslähteiden käyttäminen, jotka ovat tuoreita ja alkuperäisiä lähteitä (Hirsijärvi ym., 2010, s. 113).

Oppaan kirjoittamisessa pyrimme erityisesti selkeään ja helposti ymmärrettävään suomen kieleen, jotta sisältö saavuttaisi mahdollisimman monia. Tavoitteenamme oli varmistaa, että maahanmuuttajaäidille tarjottu tieto on helposti omaksuttavissa ja ymmärrettävissä, edistäen näin tiedon saavutettavuutta. Oppaassamme kiinnitimme erityistä huomiota tasa-arvon ja oikeudenmukaisuuden periaatteisiin. Oppaan tavoitteena oli toimia luotettavana ja kannustavana tiedonlähteenä, joka kunnioittaa maahanmuuttajaäitien ainutlaatuisuutta ja tarjoaa tukea heidän arjessaan. Huomioimme maahanmuuttajien kulttuuriset taustat ja uskomukset ja varmistettiin, että opas on kunnioitettava ja sopiva kohderyhmällemme. Teimme oppaan Canva-verkkosivustoa hyödyntäen, sillä pyrimme varmistamaan oppaan visuaalisen selkeyden ja houkuttelevuuden. Käyttö on vaatinut vastuullisuutta, koska huolehdimme, että valitut grafiikat ja visuaalinen sisältö noudattavat tekijänoikeuksia ja ovat eettisesti hyväksyttäviä.

Huolellinen aiheen valinta, rehellinen tiedonhankinta sekä tulosten soveltaminen ja avoin keskustelu opinnäytetyössä kertoo eettisestä asenteesta. Eettisiä haasteita voi syntyä esimerkiksi silloin, kun oppaassa esitetään tietoa, joka ei ole

yhteensopiva kohderyhmän kulttuuristen arvojen kanssa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2010.) Yhteistyökumppanimme edustajan kanssa arvioimme tämän opinnäytetyön myötä tuotettua oppaan laatua, siihen liittyviä perusteluja ja mahdollisia saavutuksia.

Opasta suunniteltaessa ja toteutettaessa noudatimme huolellisesti eettisiä ohjeita, jotta voimme tarjota lukijalle luotettavaa ja hyödyllistä tietoa. Opinnäytetyössämme käytimme tarkasti valittuja tutkimustietoon perustuvia lähteitä, joiden aiheiston tekijä, julkaisupaikka, julkaisuaika oli selvä. Valitsimme tietolähteitä, jotka olivat tieteellisesti tutkittuja, arvostettujen, tunnettujen ammattilaisten laatimia tietoja julkaistavaksi ja mahdollisimman tuoreita. Käytimme sekä suomenkielisiä että englanninkielisiä tutkimuslähteitä. Arvostimme käyttämiemme materiaalien alkuperää ja kirjoittajien tuotosta, emmekä kopioineet suoraan toisten tekstiä työssämme. Hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksen (2023) mukaisesti työssä tulisi välttää plagiointia. Viittasimme työssämme tutkijoiden ja kirjoittajien teksteihin asianmukaisesti Diakin osallistavan ja tutkivan kehittämisen oppaan (Hyväri & Vuokila-Oikkonen, 2020) ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisää myös se, että tekstimme perustui tehtyihin tutkimuksiin eikä meidän omiin mielipiteisiimme tai olettamuksiimme.

Tiedon luotettavuuden varmistamiseksi pyysimme asiantuntijoilta palautetta. He osallistuivat aktiivisesti oppaan kehitykseen, tuoden esiin omaa arvokasta asiantuntemustaan ja ammattiosaamistaan. Oppaan prosessin aikana he olivat aktiivisesti mukana ehdottaen täsmennyksiä ja mahdollisia korjauksia oppaaseen, mikä paransi oppaan luotettavuutta ja soveltuvuutta alan tarpeisiin.

6.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekemisen tarkoituksena on edistää sairaanhoitajan ammatillista kasvua ja osaamista erilaisissa hoitotyön tilanteissa (Savonia-ammattikorkeakoulu, 2020). Opinnäytetyöprosessi tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia uutta ja kehittää ammatillisia taitoja, mikä edistää sairaanhoitajan

asiantuntemusta ja työelämävalmiuksia (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene, 2020).

Opinnäytetyömme avulla olemme pystyneet vaikuttamaan ammatilliseen kasvuun, sillä olemme hyödyntäneet teoreettisessa osiossa tutkimustietoihin perustuvia lähteitä sekä tuoreimpia tietoja alalta. Opinnäytetyön ammatillisen kasvun parissa työskennellessämme olemme syventäneet ymmärrystämme aiheesta, oppien samalla paljon uutta ja saaden arvokasta tietoa ja taitoja. Työkentelymme luonne vaati meiltä sekä aiheiden tiivistämistä että laajentamista, mikä sai meidät pohtimaan erilaisten näkökulmien merkitystä ja tarpeellisuutta.

Ammatillisessa kasvussamme olemme oppineet syvällisesti arvioimaan erilaisia tietolähteitä niiden luotettavuuden kannalta. Varmistimme myös, että käytössämme oleva tieto oli ajantasainen, koska tiedon ajankohtaisuus oli meidän keskeinen näkökulmamme. Halusimme kehittää kykyämme tuottaa selkeää ja ymmärrettävää teoreettista tekstiä. Opinnäytetyömme valmistuessa ja saamiemme palautteiden perusteella voimme todeta, että onnistuimme saavuttamaan alkupe räiset tavoitteemme. Tämä kokemus vahvisti osaamistamme ja antoi lisävarmuutta omiin kykyihimme.

Lisäksi opinnäytetyön aiheeseen liittyy olennaisesti monikulttuurinen osaaminen (Savonia-ammattikorkeakoulu, 2020). Maahanmuuttajaäitien kohdalla on tärkeää kyetä kohtaamaan erilaisia kulttuurillisia ja kielellisiä taustoja kunnioittavasti ja ymmärtäväisesti. Opinnäytetyömme kautta pyrimme syventämään ymmärrystä monikulttuurisen hoitotyön haasteista ja mahdollisuuksista.

Yksi tärkeä osa sairaanhoitajan osaamisvaatimuksia on terveyden edistäminen (Savonia-ammattikorkeakoulu, 2020). Opinnäytetyömme aiheena on D-vitamiinin merkitys maahanmuuttajaäideille, mikä korostaa terveyden edistämisen roolia sairaanhoitajan työssä. Sairaanhoitajan tulee osata tarjota asianmukaista terveysneuvontaa ja ohjausta potilaille terveellisiin elämäntapoihin liittyen.

Potilasohjaus on keskeisessä roolissa hoitotyössä, ja sen monipuoliset vaikutukset potilaan hyvinvointiin ovat merkittäviä. Omassa ammatissamme tai arkipäivän tilanteissa voimme soveltaa potilasohjauksen periaatteita ja kiinnittää huomiota siihen, miten ohjaamme asiakkaita heidän terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Voimme pohtia, miten voimme parantaa ohjaustaitojamme ja varmistaa, että asiakkaat saavat tarvitsemansa tiedon ja tuen. Potilasohjauksen positiivinen vaikutus potilaan mielialaan, erityisesti masennuksen ja ahdistuksen lievittämisessä, korostaa tarvetta tarjota tukea ja oikeaa tietoa, joka voi merkittävästi vaikuttaa potilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Lisäksi on tärkeää tunnistaa, että potilasohjaus ja neuvonta eivät rajoitu vain ammattilaisiin, vaan ne voivat olla osa jokaisen ihmisen vuorovaikutusta terveyteen liittyvissä tilanteissa. Oma kykymme tarjota tukea ja oikeaa tietoa voi vaikuttaa merkittävästi läheistemme ja ystäviemme hyvinvointiin. Pyrkimys lisätä tietoisuutta terveydestä ja sen edistämisestä ei ole vain ammattilaisten vastuulla, vaan se on yhteinen ponnistus, johon jokainen voi osallistua omalla panoksellaan. Tällä tavoin voimme yhdessä rakentaa ympärillemme tukevan verkoston, joka edistää terveyttä ja hyvinvointia kaikilla elämänalueilla.

Intensiivinen ryhmätyöskentely vahvisti yhteistyötaitojamme, jotka olivat olennainen osa koko opinnäytetyöprosessia. Opimme järjestämään tehokkaita kokouksia ja aikatauluttamaan työmme optimaalisesti. Projekti avasi meille merkityksellisen oppimiskokemuksen, joka ei rajoittunut pelkästään teorian soveltamiseen. Tämä kokemus syvensi kykyjämme tiedon hankinnassa, arvioinnissa ja soveltamisessa. Saadun monipuolisen oppimiskokemuksen myötä kykenemme nyt syventämään ymmärrystämme ja soveltamaan oppimaamme käytännön tilanteissa entistä tehokkaammin. Asiantuntijoiden antama palaute oli tärkeä osa tätä oppimisprosessia, sillä se auttoi meitä ymmärtämään, miten käytännön työssä otetaan huomioon alan vaatimukset ja tarpeet. Heidän kommenttinsa ja korjausehdotuksensa auttoivat meitä kehittämään projektia entistäkin paremmaksi ja vakuuttavammaksi.

Opinnäytetyön oppaan valmistuminen toi meille iloa, kun se sai visuaalisesti hienostuneen ja samalla käytännöllisen ulkoasun. Lopputulos vastasi täysin odotuksiamme, ja olemme erittäin tyytyväisiä sen laatuun. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen ja oppaan sisällön suunnitteluun on sisällytetty huolellisesti valikoitu aineisto, joka täyttää oppaan asettamat sisällölliset odotukset. Oppaan sisältö on sopivan mittainen, mikä tekee siitä helppolukuisen ja helpottaa sen käyttöä. Tämä varmistaa, että olennaiset asiat tulevat esille selkeästi. Kaiken kaikkiaan olemme erittäin tyytyväisiä oppaamme lopulliseen versioon.

6.3 Jatkokehittämisen ideat

Jatkokehittämisideana voidaan tehdä laajempaa taustatutkimusta selvittääksemme, mitä muita organisaatioita tai yhteisöjä voitaisiin ottaa mukaan oppaan levittämiseksi. Palautekyselyitä voitaisiin suunnitella ja toteuttaa maahanmuuttajaäideille saadaksemme tietoa siitä, miten opas voisi parhaiten palvella heitä. Lisäksi voitaisiin järjestää tapahtuma, jossa maahanmuuttajaäidit kutsutaan mukaan keskustelemaan oppaasta ja sen kehittämisestä. Kehittämistä voisi edistää tarjoamalla käytännön työpajoja, joissa maahanmuuttajaäidit voisivat antaa suoria kommentteja ja ehdotuksia oppaan sisällöstä ja ulkoasusta, mikä puolestaan mahdollistaisi oppaan kehittämisen vastaamaan paremmin maahanmuuttajaäitien tarpeita.

Oppaan sisällön päivittämisestä ja mahdollisesta suomenkielisen oppaan kääntämisestä eri kielille, kuten englanniksi, somaliksi, arabiaksi ja dariksi, vastattaisiin yhteistyökumppanimme, Oasis Keskussäätön, toimesta. Tämän avulla oppaan tärkeä viesti voitaisiin välittää mahdollisimman monelle maahanmuuttajaäidille helposti ja ymmärrettävästi. Toisena kehitysideana verkkomateriaali muutettaisiin painetuksi muotoon, ja sen saatavuutta eri kielille painotettaisiin. Näin materiaalia voitaisiin jakaa helposti yleisempiin paikkoihin, kuten neuvoloihin ja terveyskeskuksiin. Lisäksi voitaisiin järjestää koulutustilaisuuksia ammattihenkilöille, jotta aiheen tärkeys voitaisiin esitellä perusteellisemmin ja tarjota mahdollisuus kysymyksiin ja keskusteluun. Toisena vaihtoehtona voitaisiin järjestää

keskustelu- ja tukiryhmiä, joissa maahanmuuttajaäidit voisivat jakaa kokemuksi-
aan ja oppia toisiltaan. Tällaiset tapaamiset voitaisiin toteuttaa esimerkiksi perin-
teisinä tapaamisina tai verkkokeskusteluina.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset*. Arene. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Autismiliitto. (31.8.2023). *Perustietoa autismista*. <https://autismiliitto.fi/autismi/perustietoa-autismista/>
- Buyukuslu, N., Esin, K., Hizli, H., Sunal, N., Yigit, P., Garipagaoglu, M., (2014). *Clothing preference affects vitamin D status of young women*. *ScienceDirect* (s. 688–693). <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2014.07.012>
- Canva. (2013). *Muotoilu, kuva & video*. [tietokoneohjelma]. <https://www.canva.com/>
- Castaneda, A, E., Kuusio, H., Skogberg, N., Tuomisto, K., Kytö, S., Salmivuori, E., Jokela, S., Mäki-Opas, J., Laatikainen, T., & Koponen, P. (2017). *Suomen ulkomaalaistaustaisen väestön terveyden edistämiseen liittyy erityiskysymyksiä*. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13737>
- Cleveland Clinic. (8.02.2022.). *Vitamin D & Vitamin D Deficiency*. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/15050-vitamin-d-vitamin-d-deficiency>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). *Kohti tutkittavaa ammattikäytäntöä*. https://www.diak.fi/wpcontent/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkittava_ammattikaytanta_opas.pdf
- Fimea. (i.a.). *Mikä on ravintolisä?* Saatavilla 28.10.2023 https://fimea.fi/kansalaisen_laaketieto/mika-on-ravintolisa-
- Hauta-Alus, H. (20.12.2019). *Vitamin D in pregnancy and infancy: Dietary sources and associations with pregnancy outcomes and infant growth*. [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/0b108d19-cae5-45e8-93de-6f37175821fa/content>

- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi
- Hyväri, S., & Vuokila-Oikkonen, P. (2020). *Työelämälähtöinen osallistava kehittäminen*. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760639#s-lq-box-15268690>
- Hyvärinen, R. (2005). *Millainen on toimiva potilasohje*. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Hyypä, M. (19.12.2023). *Kulttuuri ja terveys*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>
- Ingrid, B., Mats, P., Jan, P., & Agneta, B. (2013). *Observational study of vitamin D levels and pain in pregnant immigrant women living in Sweden*. *Informa Healthcare* (s. 74–77). <https://web.s.ebsco-host.com/ehost/detail/detail?vid=3&sid=1789a9e1-8d11-49eb-8ce988057176b123%40re-dis&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGI2ZSZzY29wZT1zaXRI#AN=92983639&db=aph>
- Jumisko, A-M. (24.3.2021). *Ohjeita potilasopetuksen ja ohjauksen toteuttamiseksi*. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/nix01338#R1>
- Jolma, M., Koivu-Jolma, M., Sarajuuri, A., & Vanhala, R. (7.12.2022). *Maahanmuuttajien lapsilla on Suomessa paljon vaikeita autismikirjon häiriöitä*. Lääkärilehti. www.laakarilehti.fi/e32695
- Kaltiala, U. (30.3.2021). *Onko isoista D- vitamiiniannoksista hyötyä?* Terveys ja hyvinvointi. University Eastern of Finland. <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/onko-isoista-d-vitamiiniannoksista-hyotya>
- Karjalainen, A, L., Kivirinta, M., & Kollanus, A. (2020). *Lähdeviitteet ja lähdeluettelo*. <https://libguides.diak.fi/oskeopas/lahteet>
- Komulainen, J. & Mäkitie, O. (i.a.). *Riisitauti, Tietoa potilaalle ja vanhemmille*. Saatavilla 28.2.2024 <https://www.lastenendokrinologit.fi/@Bin/171199/riisitauti.pdf>
- Koski, A-M. (8.5. 2023). *Hypokalsemia, hypoparatyreoosi ja D-vitamiinin puute*. Kustannus Oy Duodecim.

<https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/ykt00579/search/d-vitamiinin%20puutos#s2>

- Laatikainen, R. (2021). *Vitamiinit, hivenaineet ja ravintolisät*. Kirjapaja.
- Lamberg-Allardt, C & Itkonen, S T. (2019). *D-vitamiinin liian vähäisen ja liiallisen saannin terveysvaikutukset*. (s. 2087–2091). University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ae50d341-968c-4008-a058-142861e5042b/content>
- Leskelä, L. (2019). *Selkokieli: Saavutettavan kielen opas*. Kehitysvammaliitto ry.
- Luustoliitto. (2020). Ikääntyneen luustoterveellinen ravitsemus. <https://luustoliitto.fi/ikaantyneen-luustoterveellinen-ravitsemus/>
- Maahanmuuttovirasto. (i.a.) *Sanasto*. Saatavilla 20.4.2024 <https://migri.fi/sanasto>
- Miettinen, M., Kinnunen, L., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Korpi-Hyövälti, E., Niskanen, L., Oksa, H., Saaristo, T., Sundvall, J., Tuomilehto, J., Vanhala, M., Uusitupa, M. & Peltonen, M. (25.1.2013). *D-vitamiinin puutos on yleistä suomalaisessa aikuisväestössä- D2Dväestötutkimus 2007*. Suomen lääkärilehti (s. 211–215). <https://www.laakari-lehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/d-vitamiinin-puutos-on-yleista-suomalaisessa-aikuisvaestossa-d2d-vaestotutkimus-2007/>
- Monikulttuuriset vanhukset. (i.a.). *Kulttuuri*. Saatavilla 31.12.2023 <https://monikulttuurisetvanhukset.wordpress.com/kulttuuri/>
- Mäkitie, O. (2020). Lasten harvinaiset luustosairaudet - patogeneesistä uusiin hoitoihin. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15435>
- Oasis keskussäätiö. (i.a.). *Oasis – keskussäätiön historiaa*. Saatavilla 15.11.2023 <https://www.oasissaatio.fi/oasis-keskussaation-historiaa/>
- Oksi-Walter, P., Roos, J., & Viertola-Cavallari, R. (2009). *Monikulttuurinen perhe*. Helsinki. Otavan kirjapaino Oy.
- Paakkari I. (11.2.2022). *Vitamiinit- ravintolisä ja lääke* [verkkokurssi]. Oppiportti. Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/dvk00153>
- Paakkari, I. (10.7.2023). *D-vitamiini*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044/d-vitamiini>

- Pettersson, T. (2022). Osteoporoosi. Reumaliitto. <https://reumaliitto.fi/reuma-aa-pinen/osteoporoosi/>
- Rosendahl, J., Valkama, S., & Holmlund-Suila, E. (2019). *Miten D-vitamiini vaikuttaa lasten luustossa ja muualla elimistössä?* (s.2092-2096). University of Helsinki. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ea724bf6-aed3-4b16-b09e-876d83c08e10/content>
- Ruokavirasto. (13.5.2022). *Erityisohjeet ja rajoitukset*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/>
- Savonia-ammattikorkeakoulu. (2020). *Yleissairaanhoitajan (180 op) osaamisvaatimuslauseet ja sisällöt julkaistu*. <https://blogi.savonia.fi/ylesharviointi/2020/01/15/yleissairaanhoitajan-180-op-osaamisvaatimuslauseet-ja-sisallot-julkaistu/>
- Schwab, U. (13.3.2024). *Vitamiinit*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01300#s2>
- Seppälä, J., Kauppinen, A., Kautiainen, H., Vanhala, M. & Koponen, H. (2014). *Masennus ja ruokavalio*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo11636>
- Suomalainen lääkärisseura Duodecim. (30.05.2022). *MS-päivä kannustaa löytämään mielekkään elämän sairaudesta huolimatta*. <https://www.kaypahoito.fi/ms-paiva-kannustaa-loytamaan-mielekkaan-elaman-sairaudesta-huolimatta>
- Suomalaisen Lääkärisseuran Duodecimin, Suomen Endokrinologiyhdistyksen, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Geriatri ry:n asettama työryhmä. (8.12.2020). *Osteoporoosi. Käypä hoito –suositus*. Suomalaisen Lääkärisseuran Duodecimin. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>
- Söderlund, L. (2005). Asiantuntija visuaalistaa. Teoksessa M. Karhu, L. Salo-Lee, J. Sipilä, M. Selänne, L. Söderlund, T. Uimonen, & P. Ylikokko (toim.). *Asiantuntija viestii-ajatuksesta vaikutukseen*. (s. 271–295).
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille*. (2. uud. p.). PunaMusta Oy.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (3.6.2020). *D-vitamiinilisien käyttösuositus vauvoille*. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuositukset/imevaisikaiset/d-vitamiinilisien-kayttosuositus-vauvoille>

Terveyskylä. (29.1.2019). Riisitauti. Saatavilla <https://www.terveyskyla.fi/lasten-talo/tietoa-lasten-sairauksista/lapsen-kasvu-ja-hormonitoiminta/hormonitoiminnan-h%C3%A4iri%C3%B6t-ja-muut-kasvuun-vaikuttavat-sairaudet/riisitauti>

University of Nebraska–Lincoln. (i.a.). *9 Vitamin D Deficiency Symptoms and 10 High Vitamin D Foods*. Saatavilla 31.3.2024
<https://health.unl.edu/9-vitamin-d-deficiency-symptoms-and-10-high-vitamin-d-foods>

Valtioneuvosto. (i.a.). *Maahanmuuton tilannekatsaus 1/2021: Suomen väestö monimuotoistuu: vaihtelua on alueittain*. Saatavilla 12.5.2024
<https://valtioneuvosto.fi/-/1410869/suomen-vaesto-monimuotoistuu-vaihtelua-on-alueittain>

Väätänen, S. (2022). Sairaanhoidtajien kokemuksia digitaalisista potilasohjaus-, neuvonta ja yhteydenpitomenetelmistä [Opinnäytetyö, Metropolia ammattikorkeakoulu]. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744820/Lopputy%C3%B613.2.22.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

LIITE 1. AURINKOA ELÄMÄÄN -OPAS

AURINKOA ELÄMÄÄN

OPAS
D-VITAMIININ
SAANNIN TÄRKEYDESTÄ
MAAHANMUUTTAJAÄIDEILLE



SISÄLLYS

LUKIJALLE	1
MITÄ D-VITAMIINI ON?	2
MISTÄ VOIT SAADA D-VITAMIINIA?	3
D-VITAMIINIVAJEEN SYYT	4
D-VITAMIINIVAJEEN MUUT SYYT	5
D-VITAMIINIVAJEEN OIREET	6
D-VITAMIINIVAJEEN SEURAUKSET	7
MAAHANMUUTTAJAÄIDIT SUOMESSA	8
D-VITAMIININ SAANTISUOSITUKSET	9
D-VITAMIININ SAANNIN MERKITYS	
MAAHANMUUTTAJAÄIDEILLE	10
TESTAA D-VITAMIININ SAANTISI	11
LÄHTEET	12



LUKIJALLE



TUNNETKO ITSESI USEIN VÄSYNEEKSI, UUPUNEEKSI TAI SINULLA EI OLE TARPEEKSI ENERGIAA? ONKO VAIKEAA TEHDÄ ARJEN ASKAREITA KÄYDÄ OSTOKSILLA, LAITTA A RUOKAA, SIIVOTA TAI TYHJENTÄÄ PESUKONETTA? EI HÄTÄÄ, ET OLE AINOA, JOKA KOKEE NÄITÄ ONGELMIA! D-VITAMIININ PUUTOS VOI OLLA YKSI SYY NÄIHIN OIREISIIN.



TÄMÄN OPPAAN TARKOITUKSENA ON KERTOA SINULLE D-VITAMIINIIN SAANNIN TÄRKEYDESTÄ JA ANTAA SINULLE TIETOA, MITEN PEITTÄVÄT VAAATTEET, TUMMAIHOISUUS JA RUOKAKULTTUURI EDISTÄÄ D-VITAMIINIVAJEEN SYNTYMISTÄ. VOIT VAIKUTTA RIITTÄVÄÄN D-VITAMIININ SAANTIISI PIENILLÄ VALINNOILLA.



OPPAAN ON LAATINUT DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN SAIRAANHOITAJAOPISKELIJAT OSANA OPINNÄYTETYÖTÄÄN, YHTEISTYÖSSÄ OASIS KESKUSSÄÄTIÖN KANSSA. SISÄLTÖ PERUSTUU TETEELLISIIN TUTKIMUKSIIN JA ASIAANTUNTIJOIDEN LAUSUNTOIHIN. LÄHDELUETTELO LÖYTYY TÄMÄN OPPAAN LOPUSSA.

MITÄ D-VITAMIINI ON?



D-VITAMIINI ON RASVALIUKOINEN VITAMIINI. VITAMIINIT JAETAAN VESILIUKOISIIN JA RASVALIUKOISIIN. RASVALIUKOISET VITAMIINIT VARASTOITUVAT ELIMISTÖÖN KUN TAAS VESILIUKOISET VITAMIINIT POISTUVAT ELIMISTÖSTÄ VIRTSAAN MUKANA.

D-VITAMIINI OSALLISTUU MONIIN KEHON AINEENVAIHDUNTAPROSESSEIHIN. AINEENVAIHDUNTA ELI METABOLIA TARKOITTAÄ SITÄ, ETTÄ AINEET HAJOAVAT JA POISTUVAT JA UUSIA AINEITA MUODOSTUU ELIMISTÖSSÄ. KAIKKI IHMISEN ELINTOIMINNAT VAATIVAT AINEENVAIHDUNNAN TOIMINTOJA, KUTEN HENGITYS, VERENKIERTO, RUUANSULATUS, KASVU, KEHITYS JA LISÄÄNTYMINEN. VITAMIINIEN PUUTOKSET AIHEUTTAVAT METABOLISIA ONGELMIA.

D-VITAMIINIA TARVITAAN ELIMISTÖSSÄ KALSIIUMIN JA FOSFAATIN IMEYTYMISEEN, LUUSTON VAHVISTUMISEEN JA IMMUUNIJÄRJESTELMÄN TUKEEMISEEN. IMMUUNIJÄRJESTELMÄ ELI ELIMISTÖN PUOLUSTUSJÄRJESTELMÄ SUOJELEE ELIMISTÖÄ TAUDINAIHEUTTAJILTA KUTEN VIRUKSILTA, BAKTEEREILTA JA SYÖPÄSOLUILTA. D-VITAMIINI VAIKUTTAA IHMISEN IMMUUNIPUOLUSTUKSEEN, JOLLOIN RIITTÄVÄT PITOISUUDET VOIVAT VÄHENTÄÄ RISKIÄ SAIRASTUA INFEKIOIHIN. TÄMÄN TAKIA ON TÄRKEÄÄ HUOLEHTIA D-VITAMIINIIN RIITTÄVÄSTÄ ANNOSTUKSESTA JA NOUDATTAA SUOSITUKSIA.

2

MISTÄ VOIT SAADA D-VITAMIINIA?



D-VITAMIINIA VOI SAADA KOLMESTA LÄHTEESTÄ; AURINGONVALON UV-SÄTEILYN VAIKUTUKSESTA, RAVINNOSTA JA RAVINTOLISÄSTÄ.






SUOMESSA D-VITAMIINIA SAA AURINGOSTA RIITTÄVÄSTI VAIN AURINKOISINA KESÄKUUKAUSINA. SIIHENKIN VAIKUTTAA AURINGON PAISTEEN VOIMAKKUUS, IHON VÄRI JA KUINKA SUURI OSA IHOSTA ON ALTISTUKSESSA AURINGOLLE. ESIMERKIKSI VALKOIHAISET VOIVAT TUOTTAA JOPA 250 MIKROGRAMMAA D-VITAMIINIA 20-30 MINUUTISSA KOKO KEHON ALTISTUESSA VOIMAKKAALLE AURINGOLLE.

RIITTÄVÄ D-VITAMIINIIN SAANTI PELKÄSTÄÄN RAVINNOSTA ON HAASTEELLISTA, SILLÄ SITÄ ESIINTYY LUONNOLLISSA MUODOSSA VAIN VÄHÄN. ETEINKIN JOS EI OLE TOTTUNUT KÄYTTÄMÄÄN D-VITAMIINIA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA. NIITÄ OVAT ESIMERKIKSI METSÄSIENET, KALAT, KANANMUNA JA MAITOTUOTTEET.

D-VITAMIINIVAJEEN KORJAUKSESSA KÄYTETÄÄN RAVINTOLISIA. SUOMESSA RIITTÄVÄ AURINGONSAANTI EI OLE MAHDOLLISTA, SIKSI D-VITAMIINIA SUOSITELLAAN OTETTAVAKSI RAVINTOLISÄNÄ SUURIMMAN OSAN VUODESTA. KUITENKIN ON JOITAIN VÄESTÖRYHMIÄ, JOTKA TARVITSEVAT VUODEN YMPÄRI RAVINTOLISÄÄ. RAVINTOLISÄT EI KORVAA MONIPUOLISTA JA TASAPAINOISTA RUOKAVALIOTA EIKÄ TERVEITÄ ELÄMÄNTAPOJA.

3

D-VITAMIINIVAJEEN SYYT

 <p>PEITTÄVÄT VAATTEET</p> <p>Peittäviä vaatteita käytetään monista eri syistä, kuten uskonnollisista, kulttuurillisista ja sääolosuhteista johtuen. Peittävä pukeutuminen estää D-vitamiinin muodostumista iholla, mutta monipuolisella ruokavaliolla ja säännöllisellä ravintolisän käytöllä voidaan tasapainottaa D-vitamiinin saantia.</p>	 <p>TUMMAIHOISUUS</p> <p>Tumma iho muodostuu melaniinista eli ihon väriaineesta. Melaniini suojaa ihoa auringolta. Tästä syystä tumma iho tarvitsee voimakkaamman auringon paisteen ja 10-50-kertaisen ajan auringossa tuottaakseen saman määrän D-vitamiinia verrattuna hyvin vaaleaan ihoon. Suomessa D-vitamiinin puutteen riski on suuri tummaihoisilla.</p>	 <p>RUOKAKULTTUURI</p> <p>Kulttuuriset erot voivat vaikuttaa siihen, miten ruokaa valmistetaan ja mitä ruoka-aineita käytetään. Kieliongelmat ja tuotteiden huonot pakkausmerkinnät voivat lisätä vaikeuksia D-vitamiinia sisältävien valmisteiden valinnassa ja ravintolisän hankinnassa. Suomessa D-vitamiinia lisätään moniin maitotuotteisiin, margariineihin sekä erilaisiin kasvipohjaisiin tuotteisiin.</p>	 <p>SISÄTILOISSA OLESKELU</p> <p>D-vitamiinin puutteen riski kasvaa ihmisillä, jotka työskentelevät sisätiloissa ja näkevät harvoin aurinkoa. Ihmiset, jotka viettävät vapaa-aikaansa teknologian äärellä ulkoilun sijaan, ovat taipuvaisia D-vitamiinin puutteelle. Motivoi lapsesi auringonvaloon, ei näytön valoon!</p>	 <p>IKÄ JA PAINO</p> <p>Ikä vaikuttaa elimistömme toimintaan, län myötä iho tuottaa heikemmin D-vitamiinia eikä ulos lähteminen ole samanlaista kuin nuorempana. Lihominen johtaa D-vitamiinitason laskuun ja varastoitumiseen rasvakudoksiin, jolloin se ei ole elimistön käytettävissä. Suosituksia suurempien D-vitamiiniannosten käyttö on hyödyllistä tässä tilanteessa.</p>
--	--	--	---	---

4

D-VITAMIINIVAJEEN MUUT SYYT



D-VITAMIININ IMEYTYMINEN IHMISEN ELIMISTÖÖN ON YKSILÖLLISTÄ. D-VITAMIININ IMEYTYMISONGELMIEN TAUSTALLA VOI OLLA MUITA VAIKUTTAVIA SYITÄ, KUTEN

- RIPULITAIPUMUS,
- TULEHDUKSELLISET SUOLISTOSAIRAUDET
- KELIAKIA
- VÄHÄRASVAINEN RUOKAVALIO
- ALIRAVITSEMUS

LISÄKSI VOI OLLA SYNNYNNÄISIÄ EROJA D-VITAMIININ IMEYTYMISESSÄ.

5

D-VITAMIINIVAJEEN OIREET

D-VITAMIINI ON TÄRKEÄ RAVINTOAINE, JOLLA ON POSITIIVINEN MERKITYS KEHON TERVEYTEEN JA HYVINVOINTIIN. D-VITAMIINIVAJE VAIKUTTAA PUOLESTAAN NEGATIIVISESTI LUUSTON TERVEYTEEN, LIHAKSIIN, VERISUONIIN, PUOLUSTUSJÄRJESTELMÄÄN JA MONEEN MUUHUN KEHON TOIMINTAAN.

D-VITAMIINIVAJE HEIKENTÄÄ VASTUSTUSKYKYÄ JA LISÄÄ INFEKTIORISKIÄ. D-VITAMIINIVAJE VOI ALTISTAA AUTOIMMUUNISAIRAUKSILLE, JOLLOIN KEHON IMMUUNIJÄRJESTELMÄ TOIMII VIRHEELLISESTI JA VAURIOITTAÄ OMIA TERVEITÄ KUDOKSIA JA ELIMIÄ.

D-VITAMIINIVAJEEN OIREITA OVAT

- VÄSYMYS
- UUPUMUS
- HIUSTENLÄHTÖ
- LIHASHEIKKOUS
- LIHASKRAMPIT
- PUUTUMISOIREET
- HENGITYSTIEINFEKTIOT
- MIELIALA- JA IHOMUUTOKSET
- LIHAS- JA LUUKIVUT ERI PUOLILLA KEHOA



6

D-VITAMIINIVAJEEN SEURAUKSET



D-VITAMIINIVAJE VOI AIHEUTTAA OSTEOPOROOSIA ELI LUUKATOA. LUUN RAKENNE MUUTTUU SITEN, ETTÄ LUUN LUTUUS HEIKKENEE. D-VITAMIINIVAJEEN SEURAUKSENA VOI ESIINTYÄ MYÖS OSTEOMALASIA ELI AIKUISILLA ESIINTYVÄ LUUN PEHMENEMISTAUTI, JOKA JOHTUU D-VITAMIINIIN JA FOSFAATIN PUUTTEESTA.

LAPSILLA D-VITAMIINIVAJE PAHIMMILLAAN VOI JOHTAA RIISITAUTIIN, JOSSA KALSIIUMIN JA FOSFAATIN IMEYTYMINEN LUUSTOON ON HÄIRIINTYNYT. TÄMÄN KORJAAMISEEN TARVITAAN RIITTÄVÄ MÄÄRÄ D-VITAMIINIA. RIISITAUDIN PÄÄOIREITA OVAT LUIDEN PEHMENEMINEN, MURTUMAHERKKYYS, LIHASHEIKKOUS, MOTORISEN KEHITYKSEN JA PITUUSKASVUN HIDASTUMINEN SEKÄ ALARAAJAT VOIVAT TAIPUA KÄYRIKSI. VAUVAIÄSSÄ VOI ILMETÄ RINTAKEHÄN JA PÄÄN POIKKEAVAA MUOTOA SEKÄ HAMPaidEN PUHKEAMISEN JA AUKILEEN SULKEUTUMISEN VIIVÄSTYMISTÄ.

LAPSUUDEN D-VITAMIINIIN PUUTOS VOI JOHTAA PYSYVIIN LUUSTOPOIKKEAMIIN VIELÄ AIKUISIÄSSÄ, JOLLOIN ESIMERKIKSI TURVALLINEN SYNNYTTÄMINEN ALAKAUTTA VOI HANKALOITUA.

D-VITAMIINIVAJE LISÄÄ MYÖS RISKIÄ SAIRASTUA MS-TAUTIIN. MS-TAUTI ON YLEISIN NUORTEN AIKUISTEN LIIKUNTA- JA TOIMINTAKYKYÄN VAIKUTTAVA KESKUSHERMOSTON ELI AIVOJEN JA SELKÄYTIMEN SAIRAUUS.

RASKAANA OLEVAN ÄIDIN D-VITAMIINIVAJEELLA ON TODETTU OLEVAN YHTEYS LAPSEN AUTISMIRISKIIN.

7

MAAHANMUUTTAJAÄIDIT SUOMESSA

MAAHANMUUTTAJAÄIDIT KUULUVAT VÄESTÖRYHMÄÄN, JOILLA D-VITAMIININ SAANTI ON VAJANAISTA KANTASUOMALAIISIIN VERRATTUNA. SUOMALAISTEN D-VITAMIININ SAANTI ON PARANTUNUT MONIPUOLISEN RUOKAVALION JA RAVINTOLISIEN KÄYTÖN MYÖTÄ. KUN TAAS MAAHANMUUTTAJAPERHEIDEN RUOKAILUTOTTUMUKSET OVAT ERILAISET, MIKÄ JOHTAA TIETTYJEN RAVINTOAINEIDEN, KUTEN VITAMIININ PUUTOSTILANTEISIIN.

UUTEEN KULTTUURIIN JA YMPÄRISTÖÖN SOPEUTUMINEN VIE OMAN AIKANSA. HELPOSTI UNOHDETAAN, MITEN VÄHÄISTÄ AURINGONVALO ON SUOMESSA JA ETTÄ SITÄ TULISI KORVATA MONIPUOLISELLA RUOKAVALIOLLA JA RAVINTOLISILLÄ. D-VITAMIINILISÄN KÄYTTÄMINEN ON MAAHANMUUTTAJILLA USEIN VIELÄ VÄHÄISTÄ, KOSKA TIETOA D-VITAMIININ SAANNIN TÄRKEYDESTÄ EI OLE SISÄISTETTY.

SUURIN OSA MAAHANMUUTTAJAÄIDEISTÄ KUULUU RYHMÄÄN, JOILLE SUOSITELLAAN YMPÄRIVUOTISTA D-VITAMIINILISÄN KÄYTTÖÄ.



8

D-VITAMIININ SAANTISUOSITUKSET



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNNAN (VRN) TEKEMIEN SUOMALAISTEN RAVITSEMUS- JA RUOKASUOSITUSTEN MUKAAN TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO ON KOKONAISUUS, JOKA MUODOSTUU MONIPUOLISISTA JA VAIHTELEVISTA RUOKA-AINEISTA. LISÄKSI VRN SUOSITTELEE LASTEN JA ALLE 75-VUOTIAIDEN AIKUISTEN OTTAVAN 10 MIKROGRAMMAA D-VITAMIINILISÄÄ VUOROKAUDESSA.

SUOSITUKSISSA SANOTAAN, ETTÄ TIETTYJEN RISKIRYHMIEN ON MAHDOTONTA SAADA RIITTÄVÄSTI D-VITAMIINIA ILMAN D-VITAMIINITÄYDENNYSTÄ. TÄMÄN TAKIA VRN SUOSITTELEE D-VITAMIINILISÄN PÄIVITTÄISTÄ KÄYTTÖÄ VUODEN YMPÄRI SEURAAVASTI:

ALLE 2-VUOTIAILLE – 10 MIKROGRAMMAA
2-18-VUOTIAILLE – 7,5 MIKROGRAMMAA
RASKAANA OLEVILLE JA IMETTÄVILLE – 10 MIKROGRAMMAA
YLI 75-VUOTIAILLE – 20 MIKROGRAMMAA

TUMMAIHOISILLE JA PEITTÄVÄSTI PUKEUTUVILLE, TAI JOS ON JO TODETTU D-VITAMIINIVAJETTA – 20 MIKROGRAMMAA

9

D-VITAMIININ SAANNIN MERKITYS MAAHANMUUTTAJAÄIDEILLE



ÄIDIT OVAT PÄÄROOLISSA KOKO PERHEEN HYVINVOINNISSA. HE HUOLEHTIVAT LASTEN JA MUUN PERHEENJÄSENEEN RUOKAILUISTA, VAADETUKSISTA, KOULUN KÄYNNISTÄ, HARRASTUKSISTA JA KOTITÖISTÄ. HELPOSTI ÄIDIT AJATTELEVAT, ETTÄ VÄSYMYS JA MIELIALAN VAIHTELU JOHTUVAT MUUN MUASSA NÄISTÄ SYISTÄ. EI OSATA VÄLTTÄMÄTTÄ YHDISTÄÄ SITÄ D-VITAMIINIVAJEeseen. D-VITAMIINIVAJEELLA ON YHTEYS VAKAVIIN SAIRAUKSIIN JOS D-VITAMIININ RIITTÄVÄSTÄ SAANNISTA EI HUOLEHDITA. D-VITAMIINILISÄN KÄYTTÄMISEN VOI ALOITTAA MILLOIN TAHANSA, KUN TIETÄÄ TAI EPÄILEE SITÄ TARVITSEVANSA. TARVITTAESSA VERIKOKEILLA VOI TARKISTAA D-VITAMIINITASON JA KORVATA VAJEEEN RIITTÄVÄLLÄ RAVINTOLISÄLLÄ.

ÄIDIT UNOHTAVAT HELPOSTI ITSESTÄÄN HUOLEHTIMISEN. KUITENKIN PIENILLÄ VALINNOILLA ÄIDIT VOIVAT SAADA ITSELLEEN LISÄÄ ENERGIAA JA PARANTAA OMAN ELÄMÄNSÄ LAATUA. KUN PERHEEN ÄITI VOI HYVIN, SE VAIKUTTAA KOKO PERHEEN HYVINVOINTIIN.

10

TESTAA D-VITAMIININ SAANTISI

	Kyllä	Ei
TUNNEN ITSENI USEIN UUPUNEEDI, HEIKOKSI JA VÄSYNEEDI	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TYÖELÄMÄSSÄNI JA VAPAA-AJALLANI VIETÄN YLEENSÄ AIKAA SISÄTILOISSA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VALITETTAVASTI MINULLA EI OLE MAHDOLLISUUTTA SYÖDÄ KALAA 2-3 KERTAA VIIKOSSA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
VALITETTAVASTI MINULLA EI OLE MAHDOLLISUUTTA NAUTTIA ULKONA KIRKASTA AURINGONVALOA JOKA PÄIVÄ VÄHINTÄÄN 20-30 MINUUTTIA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

JOS VASTASIT VÄHINTÄÄN KAHTEN KYSYMYKSEEN KYLLÄ, OLET MAHDOLLISETSI ALTISTUNUT D-VITAMIININ VAJEELLE. TÄSTÄ SYYSTÄ SINUN ON TÄRKEÄ KIINNITTÄÄ HUOMIOTA RAVINTOLISÄN SAANTIIN JA RIITTÄVÄÄN ANNOSTUKSEESI!

11

LÄHTEET

- JOLMA, M., KOIVU-JOLMA, M., SARAJUURI, A., & VANHALA, R. (7.12.2022). MAAHANMUUTTAJEN LAPSIALLA ON SUOMESSA PALJON VAIKEITA AUTISMIKIRJON HÄIRIÖITÄ. LÄÄKÄRILEHTI. WWW.LAAKARILEHTI.FI/E32695
- KALTIALA, U. (30.3.2021). ONKO ISOISTA D- VITAMIINIANNOKSISTA HYÖTYÄ? TERVEYS JA HYVINVOINTI. UNIVERSITY EASTERN OF FINLAND. [HTTPS://WWW.UEF.FI/FI/ARTIKKELI/ONKO-ISOISTA-D-VITAMIINIANNOKSISTA-HYOTYA](https://www.uef.fi/fi/artikkeli/onko-isoista-d-vitamiiniannoksista-hyotyta)
- KOSKI, A-M. (8.5. 2023). HYPOKALSEMIA, HYPOPARATYREOSI JA D-VITAMIININ PUUTE. KUSTANNUS OY DUODECIM. [HTTPS://WWW.TERVEYSPORTTI.FI/APPS/DTK/LTK/ARTICLE/HKT00579/SEARCH/D-VITAMIININ%20PUOTOS#S2](https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/hkt00579/search/d-vitamiinin%20puutos#s2)
- LAATIKAINEN, R. (2021). VITAMIINIT, HIVENAINEEET JA RAVINTOLISÄT. KIRJAPAJA.
- LUUSTOLIITTO. (2020). IKÄÄNTYNEEN LUUSTOTERVEELLINEN RAVITSEMUS. [HTTPS://LUUSTOLIITTO.FI/IKAAANTYNEEN-LUUSTOTERVEELLINEN-RAVITSEMUS/](https://luustoliitto.fi/ikaantyneen-luustoterveyellinen-ravitsemus/)
- MIETTINEN, M., KINNUNEN, L., KEINÄNEN-KIUKKAANNIEMI, S., KORPI-HYÖVÄLTI, E., NISKANEN, L., OKSA, H., SAARISTO, T., SUNDEVALL, J., TUOMILEHTO, J., VANHALA, M., UUSITUPA, M. & PELTONEN, M. 2007. D-VITAMIININ PUUTOS ON YLEISTÄ SUOMALAISSA AIKUISVÄESTÖSSÄ- D2VÄESTÖTUTKIMUS 2007. SUOMEN LÄÄKÄRILEHTI. 4.2013, s. 211-215. [HTTPS://WWW.LAAKARILEHTI.FI/TIETEESSA/ALKUPERÄISTUTKIMUKSET/D-VITAMIININ-PUUTOS-ON-YLEISTA-SUOMALAISSA-AIKUISVAESTOSSA-D2D-VAESTOTUTKIMUS-2007/](https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/d-vitamiinin-putos-on-yleista-suomalaisessa-aikuisvaestossa-d2d-vaestotutkimus-2007/)
- OKSI-WALTER, P., ROOS, J., & VIERTOLA-CAVALLARI, R. (2009) MONIKULTTUURINEN PERHE. HELSINKI. OTAVAN KIRJAPAINO OY.
- PAAKKARI I. (11.2.2022). VITAMIINIT- RAVINTOLISÄ JA LÄÄKE (VERKKOKURSSI). OPIPORTTI. DUODECIM. [HTTPS://WWW.OPPIPORTTI.FI/OP/BVK00153](https://www.oppiportti.fi/op/bvk00153)
- PAAKKARI, I. (10.7.2023). D-VITAMIINI. LÄÄKÄRIKIRJA DUODECIM. [HTTPS://WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI/DLK01044/D-VITAMIINI](https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01044/d-vitamiini)

LÄHTEET

- PETERSSON, T. (2022). OSTEOPOROOSI. REUMALIITTO. [HTTPS://REUMALIITTO.FI/REUMA-AAPINEN/OSTEOPOROOSI/](https://reumaliitto.fi/reuma-aapinen/osteoporoosi/)
- ROSENDALAH, J., VALKAMA, S., & HOLMLUND-SUILA, E. (2019). MITEN D-VITAMIINI VAIKUTTAA LASTEN LUUSTOSSA JA MUUALLA ELIMISTÖSSÄ? SUOMEN LÄÄKÄRILEHTI. [HTTPS://HELDA.HELSINKI.FI/SERVER/API/CORE/BITSTREAMS/EA724BF6-AED3-4B16-B09E-876D83C08E10/CONTENT](https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/ea724bf6-aed3-4b16-b09e-876d83c08e10/content)
- RUOKAVIRASTO. (i.a.). ERITYISOHJEET JA RAJOITUKSET. [HTTPS://WWW.RUOKAVIRASTO.FI/ELINTARVIKKEET/TERVEYTTA-EDISTAVA-RUOKAVALIQ/RAVITSEMUS--JA-RUOKASUOSITUKSET/ERITYISOHJEET-JA-RAJOITUKSET/](https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavaliq/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisohjeet-ja-rajoitukset/)
- SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURAN DUODECIMIN, SUOMEN ENDOKRINOLOGIYHDISTYKSEN, SUOMEN GYNEKOLOGIYHDISTYKSEN JA SUOMEN GERIATRIT RY:N ASETTAMA TYÖRYHMÄ. (08.12.2020). OSTEOPOROOSI. KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS. SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURAN DUODECIMIN. [HTTPS://WWW.KAYPAHOITO.FI/HOI24065](https://www.kaypahoito.fi/hoi24065)
- TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS. (2019). SYÖDÄÄN YHDESSÄ - RUOKASUOSITUKSET LAPSIPERHEILLE. (2. UUD. P.). PUNAUSTA OY. [HTTPS://WWW.JULKARI.FI/BITSTREAM/HANDLE/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.PDF?SEQUENCE=1&ISALLOWED=Y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- THL. (3.6.2020). D-VITAMIINILISIEN KÄYTTÖSUOSITUS VAUVOILLE. [HTTPS://THL.FI/FI/WEB/ELINTAVAT-JA-RAVITSEMUS/RAVITSEMUS/RAVITSEMUSSUOSITUKSET/INEVAISIKAISET/D-VITAMIINILISIEN-KAYTTOSUOSITUS-VAUVOILLE](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemussuosituksset/inevaisikaiset/d-vitamiinilisien-kayttosuositus-vauvoille)
- HÖVESTADT, R. (21.12.2022). D-VITAMIINI -SAANTISUOSITUS, LÄHTEET JA TEHTÄVÄT ELIMISTÖSSÄ. ORION PHARMA. [HTTPS://WWW.ITSEHOITOAPTEEKKI.FI/ARTIKKELIT/VITAMIINIT-JA-HIVENAINEET/D-VITAMIINI--SAANTISUOSITUS-LAHTEET-JA-TEHTAVAT-ELIMISTOSSA/](https://www.itsehoitoapteekki.fi/artikkelit/vitamiinit-ja-hivenaineet/d-vitamiini--saantisuositus-lahheet-ja-tehtavat-elimistossa/)
- DUODECIM KÄYPÄ HOITO. (30.05.2022). MS-PÄIVÄ KANNUSTAA LÖYTÄMÄÄN MIELEKKÄÄN ELÄMÄN SAIRAUDESTA HUOLIMATTA. [HTTPS://WWW.KAYPAHOITO.FI/MS-PAIVA-KANNUSTAA-LOYTAMAAN-MIELEKKAAN-ELAMAN-SAIRAUDESTA-HUOLIMATTA](https://www.kaypahoito.fi/ms-paiva-kannustaa-loytamaan-mielekkaan-elaman-sairaudesta-huolimatta)