

**TERVEELLINEN RAVITSEMUS -OHJAUS VAMOKSEN
NUORILLE**

Lapin AMK Vire

Amin Huma
Jussila Taru
Mahad Samira

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus
Terveystenhoitaja AMK
Sairaanhoitaja AMK

2024

Tekijät	Huma Amin, Samira Mahad & Taru Jussila
Vuosi	2024
Ohjaaja	Sirpa Kaukiainen
Toimeksiantaja	Lapin AMK Vire
Työn nimi	Terveellinen ravitseminen -ohjaus Vamoksen nuorille
Sivumäärä	40 + 10

Aihe terveellinen ravitseminen Vamoksen nuorille saimme Lapin ammattikorkeakoulun Vireltä. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli ruokailuhetken pitäminen, valmistaa ruokaa Vamoksen nuorten kanssa. Tavoitteena oli nuorten osallisuuden tunteen, ravitsemustiedon ja -ymmärryksen vahvistuminen. Vamoksen henkilökunnalle tavoitteena oli ajantasaisen tiedon lisääntyminen terveellisestä ravitsemuksesta. Meille opiskelijoina tavoitteena oli löytää uusia ohjausmenetelmiä nuorten ravitsemusohjauksesta sekä saada kokemusta ja tietoa nuorten kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Lisäksi ajantasainen ravitsemustietyksemme lisääntyisi kattavasti.

Terveellisessä ravitsemuksessa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat, mitä helpottavat ravitsemussuositukset ja lautasmalli. Opinnäytetyömme rajasimme Vamoksen nuorten erikoisruokavalioihin, joita olivat vegaaninen, maidoton, laktoositon ja gluteeniton. Nuorten ohjauksessa tärkeää on tasavertainen vuorovaikutus, kohtaaminen ja läsnäolo. Elintapamuutoksiin pyrittäessä suositetaan menetelmänä ryhmän ohjaamista.

Opinnäytetyömme teimme toiminnallisena opinnäytetyönä, joka eteni lineaarisen mallin mukaisesti. Toiminnallisen ohjauksemme tuloksena; nuoret pitivät yhdessä tekemisestä, kokivat saavansa hyvää kertausta sekä lisätietoa terveellisestä ruokavaliosta ja erikoisruokavaliosta. Nuorten ymmärrys terveellisestä ravitsemuksesta heidän hyvinvoinnilleen syveni. Nuorten ohjaamisessa tärkeää oli aikataulu ja tilanteen mukaan joustaminen.

Avainsanat	Terveellinen ravitseminen, erikoisruokavalio, nuoret, ohjaus, vuorovaikutus ja ryhmän ohjaaminen
Muita tietoja	Toiminnallinen opinnäytetyö

Degree programme
Degree title

Author	Huma Amin, Samira Mahad & Taru Jussila
Year	2024
Supervisor	Sirpa Kaukiainen
Commissioned by	Lapin AMK
Title	Healthy nutrition -guidance for youth of Vamos
Number of pages	40 + 10

The topic of this functional thesis is healthy nutrition and related- guidance for the young people in commissioner facility. The purpose of this thesis was to plan and make a meal time event where, food was prepared with the young people of the commissioner organisation. The goal this study was to strengthen young people's sense of inclusion, and their knowledge, and understanding of nutrition. For commissioner staff, the goal was to increase up-to-date information about healthy nutrition. For the authors of this thesis, the goal was to find new guidance methods in the nutrition guidance of young people and gain experience and knowledge in meeting and guiding young people. In addition, authors wanted to increase their existing nutrition knowledge.

In healthy nutrition, everyday choices are decisive, which is facilitated by nutritional recommendations and the plate model in Finland. This thesis was limited to commissione's special diets in young people. These diets included vegan, dairy-free, lactose-free, and gluten-free diets. Studies show that in the guidance of young people, equal interaction, encounters, and presence are important. When striving for lifestyle changes, group guidance is a favoured method.

This is a functional thesis, which proceeded according to a linear model. As a result of the this study the following information stood out; the young people liked doing things together, the felt that they received good hints and information about healthy eating and special diets. In addition, young people's understanding of healthy nutrition for their well-being deepened. In guiding young people, it was important to have a timetable and to be flexible according to the situation.

Keywords Healthy nutrition, special diet, youth, guidance, interaction and group guidance
Special remarks Functional thesis

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 NUORTEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS	6
2.1 Ravitsemussuositukset.....	6
2.2 Nuorten ravitsemussuositukset	8
2.3 Erikoisruokavaliot	9
3 NUORTEN RYHMÄOHJAUS HOITOTYÖSSÄ.....	13
3.1 Nuoruuden kehitys	13
3.2 Nuoruusiän kehitysongelmien arviointi ja tuki.....	15
3.3 Ohjaus ja ohjausta säättävät lait sekä ohjauksen toimintaympäristö	16
3.4 Vuorovaikutus ja kohtaaminen	19
3.5 Työvälineet vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutustyyli.....	20
3.6 Nuorten ryhmäohjaus	22
3.7 Eri ryhmät ja ryhmäprosessi	24
4 TARKOITUS JA TAVOITTEET	27
5 RAVITSEMUSOHJAUS VAMOKSEN NUORILLE	28
5.1 Suunnitteluvaihe	28
5.2 Toteutusvaihe	29
5.3 Arviointi ja päätösvaihe.....	30
6 POHDINTA	33
6.1 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus	33
6.2 Oma ammatillinen kasvu	34
6.3 Johtopäätökset ja jatkokehitysideat.....	35
LÄHTEET	37
LIITTEET	42

1 JOHDANTO

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevat jokapäiväiset valinnat pitkällä aikavälillä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Terveellinen ruokavalio koostuu monipuolisesta valikoimasta ruokia. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa (Duodecim 2023). Näiden lisäksi siihen kuuluu: kasviöljyjä, pähkinöitä, siemeniä, kalaa, kanaa, lihaa sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lautasmalli on hyvä malli aterian koostamisessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Tutkimuksen mukaan säännöllisestä ateriarytmistä aamupala jää usein noin 55 %:lla nuorista välistä. Nuorilla kasvis-ten, hedelmien ja marjojen syöminen on suosituksia vähäisempää. (Väisänen, Korkeasalo, Salo, Takkinen, Niinistö, Raulio & Virtanen 2023, 18.) (Raulio 2023.)

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena onkin ruokailuhetken pitäminen, jossa valmistamme Vamoksen nuorten kanssa terveellistä ruokaa. Opinnäytetyömme tavoitteena on Vamoksen nuorten osallisuuden tunteen, ravitsemustiedon ja -ymmärryksen vahvistuminen. Vamoksen henkilökunnalle tavoitteena on ajantasaisen tiedon lisääntyminen terveellisestä ravitsemuksesta. Meille opiskelijoina puolestaan löytää menetelmiä nuorten ravitsemusohjaukseen sekä saada kokemusta ja tietoa nuorten kohtaamisesta, että ohjaamisesta. Tavoitteena on myös terveellisen ravitsemuksen ajantasaisen tiedon karttuminen. Opinnäytetyömme erikoisruokavalioiden tietoperustan rajaamme koskemaan Rovaniemen Vamoksen 15–29-vuotiailla nuorilla esiintyviin erikoisruokavaliioihin. Näitä ruokavaliioita ovat vegaaninen, maidoton, laktoositon ja gluteeniton.

Terveelliset, säännölliset sekä monipuoliset ruokavalinnat vaikuttavat nuorten terveyteen, ja ennaltaehkäisevät monilta eri sairauksilta (Ruokavirasto 2022). Nuoruus on epävarmaa aikaa, joten nuorten ryhmätoiminnassa tärkeintä on saada nuorelle myönteinen ja onnistunut kokemus. Nuorten ohjauksessa tärkeää on tasavertainen vuorovaikutus, kohtaaminen ja läsnäolo. Usein elintapamuutoksiin pyrittäessä suositaan menetelmänä ryhmän ohjausta.

2 NUORTEN TERVEELLINEN RAVITSEMUS

2.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemussuositukset ovat kansalliseen ja maailmanlaajuiseen käyttöön laadittuja tutkimusnäyttöön perustuvia suosituksia. Ne perustuvat tutkimuksiin eri ravintoaineiden tarpeista. Suosituksissa on huomioitu laaja tutkimustieto ravintoaineiden vaikutuksesta, sairauksien ehkäisemisestä ja terveyden edistämisestä. Ravitsemussuositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemussuositukset voivat muuttua elintapojen ja kansanterveystilanteen muuttuessa sekä uuden tutkimustiedon karttuessa. (Ruokavirasto 2024.) Suomalaiset ravitsemussuositukset laaditaan Valtion ravitsemusneuvottelukunnan johdolla. Jokaisen maan omat ravitsemussuositukset huomioivat myös kulttuuriset tekijät ja ruokatottumukset. Tämän vuoksi suositukset poikkeavat toisistaan, vaikka ihmisen ravitsemustarpeet ovat kaikkialla samankaltaiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, joka koostuu päivittäisistä valinnoista pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee riittävästi energiaa toimintakyvyn ylläpitämiseen ja terveenä pysymiseen. Kun energiankulutuksen saannin tasapaino on kunnossa, paino pysyy vakiona. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.) Päivittäinen säännöllinen ateriarytmi pitää veren glykoosipitoisuuden tasaisena. Hillitsee näläntunnetta sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi sisältää aamupalan, lounaan ja päivällisen sekä yhdestä kahteen välipalaa. Ateriarytmin säännöllistäminen tukee painonhallintaa. (Ruokavirasto 2014.) (Raulio 2023.)

Lautasmalli auttaa hyvin aterian koostamisessa. Puolet lautasesta sisältää kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, kasviöljypohjaisella kastikkeella tai kasviöljyllä kastetulla salaattilla ja/tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Neljännes lautasesta koostuu perunasta, täysjyväpastasta tai muusta täysjyväviljalisäkkeestä. Loppu neljännes lautasesta koostuu kala-, liha- ja muna ruoasta tai palkokasveista, pähkinöistä ja siemeniä sisältävästä kasvisruosta. noin neljännes jää kala-, liha- ja munaruualle tai palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sisältävälle kasvisruualle.

Ruokajuomana suositetaan rasvatonta maitoa tai piimää. Janojuomaksi suositellaan vettä. Lisukkeena aterialle suositetaan täysjyväleipää, jossa on kasviöljypohjaista rasva levitettä. Marjat ja hedelmät täydentävät ateriakokonaisuutta jälkiruokien muodossa. (Ruokavirasto 2014.) (Schwab & Antikainen 2020.)

Tällainen lautasmalli auttaa varmistamaan, että aterian kokonaisenergiamäärä jakautuu tasaisesti eri ravintoaineiden välille. Lisäksi ruoan saanti on monipuolista. Lautasmalli auttaa hillitsemään annoskokoja pitäen yleensä annoskoot sopivana. (Koponen ym. 2018, 45.) Marran, Lillyn, Nelsonin, Woofterin ja Malonen (2019) mukaan lautasmallin käyttö edistää terveellisempien ruokavalintojen tekemistä johtaen pienempään energiansaantiin ja parempaan elämänlaatuun.

Ruuan laatusuositus toteutuu, kun noudatetaan ruuan valintaperiaatteena ruoka-olmioajattelua sekä lautasmallia. Esimerkiksi runsaskuituisuus, vähärasvaisuus, öljymäisten ja pehmeiden rasvojen suosiminen, vähäsokerisuus sekä vähäsuolaisuus vaikuttavat kaikki ruokavalion kokonaisuuden laatuun. Laatuajattelun tavoitteena on vaikuttaa moneen eri asiaan. Näitä ovat pitää verensokeri tasapainossa, alentaa verenpainetta sekä parantaa veren rasvoja, että antaa kylläisyyden tunteen. (Heinonen 2009, 136.)

Ravitsemussuosittelusten mukaan tavoitteena on syödä marjoja, kasviksia ja hedelmiä vähintään 500 g päivässä. Päivittäin suositellaan syötäväksi perunaa, vähäsuolaista täysjyväleipää ja viljavalmistetta, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä juustoa. Leivän päälle suositellaan käytettäväksi kasvisöliy pohjaista margariinia. Viljavalmisteiden suositeltava päivittäinen käyttömäärä annos naisille on noin kuusi ja miehille noin yhdeksän. Maitoa täytyisi juoda puoli litraa päivässä, jotta kalsiumin saanti olisi riittävää. Kalasta saa hyviä rasvoja, ja sitä tulisikin syödä vähintään kaksi tai kolme kertaa viikossa. (Suomalaiset ravitsemussuosittelukset 2014.)

Lihaa syödessä suositetaan vähärasvaisia ja vähäsuolaisia valmisteita. Lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttö suositus viikossa. Tulisi olla alle 500 grammaa. Kananmuna on hyvä ja monipuolinen proteiinin lähde. Kolesterolia alentavassa

ruokavaliossa ja valtimotauteihin sairastuneilla kananmunan keltuaisen käyttöä on hyvä rajoittaa noin 3–4 kappaleeseen viikossa, koska siinä on runsaasti kolesterolia. Salaatti kuuluu myös päivittäin syötäväksi. Salaatin kanssa suositellaan käytettäväksi öljypohjaista kastiketta. Ravitsemussuositusten mukaan nautittava ruoka sisältää vain vähän suolaa ja sokeria. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

2.2 Nuorten ravitsemussuositukset

Suomessa nuorilla tarkoitetaan nuorisolain mukaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016 3:1 1 §). Sumian kirjoittaman Käypä hoito -suosituksen (2023) mukaan nuoruusikään lasketaan 13–18 vuodet ja WHO:n määritelmään puolestaan vuodet 10–19. Nuoruudesta onkin eri ikäkäsityksiä. Ravitsemus vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin kaikissa elämänvaiheissa, ja tämä koskee myös nuorta aikuisuutta. Terveyttä edistävä ruokavalio on kokonaisuus, jota ruokasuosituksissa havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. (Ruokavirasto 2024.)

Suomessa nuorten kokonaisravitsemusta on tutkittu verrattain vähän (Raulio 2023). Suomalaisten ravitsemus on kehittynyt positiivisempaan suuntaan. Tutkimuksissa vanhempien sosioekonomisella asemalla on havaittu olevan yhteys lapsen ruoankäyttöön, ylipainoon ja elintapoihin aikuisuudessa. Perheen tuloilla ja koetulla toimeentulolla on yhteys lapsen ruokavalioon. (Perheen tulojen ja koetun toimeentulon yhteys lapsen ruokavalioon 2022, 122.)

Kouluterveyskyselyn mukaan suomalaiset lapset ovat ylipainoisia huomattavasti nuorempina kuin aikaisemmin. Nuorten ylipaino on lisääntynyt pikaruokakulttuurin yleistyessä. Ylipaino lisää sairastumisen riskiä kuten tyypin 2 diabeteksen, sydäntautien, verenpainetaudin, aivohalvauksen, hengityselinten sairauksien, nivelsairauksien ja on tiettyjen syöpien selvä riskitekijä. Lihavuus heikentää myös psyykkistä ja sosiaalista elämänlaatua. Koulun ja kodin aikuisten esimerkki ja vastuu terveellisistä valinnoista korostuvat myös nuorten valintoihin vaikuttamisessa. (Kansanterveystalo 2008.)

Nuorten ruokatottumuksilla on suuri merkitys tulevaisuuden kansanterveydessä, sillä nuoruudessa omaksutut elintavat ovat hyvin pysyviä jatkuen yleensä aikuisuuteen (Perspektiivi 2012, 11). Suomessa onkin laadittu nuorisolaki, jonka toteuttamisen yhtenä lähtökohtana on terveelliset elämäntavat. Tässä lähtökohdassa tuetaan nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä tähän liittyvää tietojen ja taitojen oppimista (Nuorisolaki 1285/2016 1:2 2§).

Tutkimuksen mukaan nuorista 64%:lla on säännöllinen ateriarytmi, 4%:lla on epäsäännöllinen ja 32%:lla epäsäännöllinen ateriarytmi (Taskinen, Rantanen & Joronen 2022, 118–119). Koululaisten ja opiskelijoiden ruokailussa on tapahtunut välipalaistumista. Aamupala ja kouluruoka saatetaan jättää väliin, mikä lisää koulu-uupumusta ja opetuksen seuraamisen vaikeutta. Pääaterioiden syöminen on alkanut painottua usein iltaan. (Raulio 2023.) Tutkimuksen kohderyhmänä ovat peruskoulun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset. Epäsäännölliseen ateriarytmiin vaikuttavia tekijöitä ovat yhden vanhemman kanssa asuminen eli vanhemman heikko sosioekonominen asema, äidin matala koulutustausta, ulkomaa-laistausta, vähäinen perheen yhteinen aika ja heikompi keskusteluyhteys vanhempien kanssa. Tutkimuksessa käy ilmi, että perheellä näyttää oleva tärkeä rooli nuoren ravitsemustottumuksissa. (Taskinen ym. 2022, 118–119.)

Isät eivät juurikaan puutu nuorten epäterveellisiin ruokailukäytäntöihin, ja valitsevat epäterveellisiä ruokavaihtoehtoja herkemmin kuin äidit. Lasten ja nuorten ylipaino on lisääntynyt kaikilla kouluasteilla viime vuosikymmenten aikana. Tutkimusnäyttö osoittaa, että liikalihavuus voi heikentää nuorten terveyteen liittyvää elämänlaatua ja elämän tyytyväisyyttä. Lisäksi energija juomien käytön on osoitettu olevan yhteydessä: nuorten heikentyneeseen terveyteen, korkeampaan painoindeksiin, elämäntapoihin, kuten pikaruoan syömiseen, aamupalan väliin jättämiseen, lyhyempään yöuneen, epäterveellisten välipalojen syömiseen ja riskikäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön. (Taskinen ym. 2022, 120.)

2.3 Erikoisruokavaliot

Erikoisruokavaliot ovat yhden tai useamman aineen rajoittamista sairauden takia, johtuen joko kehon yliherkkyydestä tai osana sairaudenhoitoa. Tarkoituksena on

tukea yksilön kokonaisvaltaista terveyttä. Erikoisruokavalioihin kuuluvat muun muassa ruoka-aineallergiat, gluteeniton ruokavalio ja vegaaninen ruokavalio. (Ruokavirasto 2022.)

Allergisten sairauksien esiintyvyys Suomessa on suuri ja on kasvanut viime vuosikymmeninä. Allergia on elimistön poikkeava tapa reagoida erilaisiin aineisiin, tavallisesti valkuaisaineisiin. Ainetta, joka aiheuttaa oireet kutsutaan allergeeniksi, kuten esimerkiksi siitepöly tai ruoka-aine. (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry, 2022b.) Allergia johtuu elimistön immuunijärjestelmän vääristynyttä toimintaa ulkoisista tekijöistä. Tällöin valkosolut ja myös eräät kudosten solut erittävät kemiallisia välittäjäaineita, joista tärkein on histamiini. Ne aikaansaavat allergisen reaktion laukeamisen ja ulospäin nähtävät oireet. (Terveyskirjasto 2020.)

Tavallisimpia allergisoivia ruoka-aineita ovat: kananmuna, maito, viljat, pähkinät, kala ja äyriäiset. Monesti allergiat ovat voimakkaimmillaan lapsuudessa, varsinkin varhaislapsuudessa, ja jotkut allergiat saattavat iän myötä hävitä kokonaan. Pähkinä- ja mereneläväallergiat ovat tyypillisimpiä pysyviä allergioita. Tavallisesti vasta kouluiässä tai aikuisiällä puhkeava allergia tulee jäädäkseen. (Allergia-, iho- ja astmaliitto ry 2022a.)

Suomessa keliakiaa esiintyy noin 2 % väestöstä (Käypä hoito -suositus 2019). Keliakiassa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukan vaurion. Tämän vaurion vuoksi ravintoaineet eivät imeydy elimistöön kunnolla. Keliakian ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio. (Käypä hoito -suositus 2019.)

Ruokavaliohoidon tavoitteena on korjata ohutsuolen limakalvovaurio. Keliakiaan liittyvät oireet vähenevät yleensä jo muutaman viikon aikana ruokavaliohoidon aloittamisesta. Gluteenittoman ruokavalion suurin haaste on riittävä kuidun saanti. Suositeltava päivittäinen kuitumäärä on vähintään 25–35 grammaa. Riittävä kuidun saanti; auttaa vatsaa toimimaan, pitää yllä kylläisyyden tunnetta, tassa verensokerin vaihteluja ja on suoliston toiminnalle tärkeä ravinnon lähde. (Keliakialiitto 2024.)

Ravitsemussuositukset kehottavat lisäämään mm. kasvien ja palkokasvien syöntiä, ja vähentämään punaisen lihan, suolan ja kovan rasvan syöntiä. Korkeiden eläinkunnan tuotteiden kulutus lisää riskiä sairastua moniin elintasosairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen ja tyyppin 2 diabetekseen sekä moniin syöpiin, erityisesti paksu- ja peräsuolen syöpiin. Riskiä sairastumiseen lisäävät lisäksi epäterveellinen ravinto, joka sisältää vähän kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita, mutta runsaasti lisättyä sokeria. Lisäksi epäterveellisessä ravinnossa on kovaa rasvaa ja runsaasti suolaa. Nämä edesauttavat ylipainon syntyä, kohonnutta verenpainetta sekä korkea kolesterolipitoisuutta ja liikunnan vähäisyyttä. (Vegaaniliitto 2024b.)

Vegaanista ruokavaliota noudattava henkilö ei syö mitään eläinperäistä, kuten lihaa, kanaa, kalaa. Näiden lisäksi vältettäviä tuotteita ovat maitotuotteet ja kananmuna. Syyt ruokavaliioon voivat olla eettiset, ekologiset, terveydelliset, henkiset ja uskonnolliset. (Vegaaniliitto 2024a.) Vegaanisessa ruokavaliossa alhainen B12-vitamiinin saanti on merkittävä ongelma, sillä B12-vitamiinipitoisia raaka-aineita ovat: liha, kala, maito ja kananmuna. B12-vitamiinin puute on yhdistetty neurologisiin ja hematologisiin ongelmiin. Alhaisella B12-vitamiinin saannilla on vakavia kliinisiä seurauksia, vaikka puutosoireet ilmaantuvatkin vähitellen ajan myötä. (Bali & Naik, 2023.) Suomessa kasvissyöjien tulisivin varmistaa riittävä B12-vitamiinin, D-vitamiinin sinkin, raudan ja kalsiumin saanti (Pelkonen 2023).

Maidottomassa ruokavaliossa vältetään maidon ja maitoproteiinia sisältävien ruoka-aineiden, kuten: juuston, viilin, jogurtin, kerman, rahkan, jäätelön, piimän ja voin käyttöä. Osa voi käyttää tiettyjä maitovalmisteita pieniä määriä. Jos oireet ovat vakavia, silloin hyvin tarkka maitoproteiinin välttäminen on ehdottoman tärkeää. Maitoallergian oireita ovat muun muassa ihottuma, vatsakivut, ripuli, oksentelu ja vakavimmissa tapauksissa jopa henkeä uhkaava yleisreaktio. Oireet voivat ilmaantua joko välittömästi, muutamien tuntien tai muutaman vuorokauden kuluessa maidon nauttimisesta. Maidon voi korvata juomana ja ruoanvalmistuksessa kasvijuomilla. Näitä on saatavilla hyvin laaja valikoima, muun muassa: soija-, kaura-, riisi-, tattari-, hirssi-, manteli- ja hasselpähkinäpohjaisina. Suositeltavimpia valintoja ovat lehmän maidon ravintoainepitoisuuksilla täydennetyt

vaihtoehdot, joissa on kalsium- ja D-vitamiinia sekä usein myös jodi- ja B₁₂-vitamiinia. Kasvipohjaisina on saatavana myös: jogurtin, rahkan, kerman, juuston ja jäätelön kaltaisia valmisteita, joita voi käyttää maitotuotteiden tavoin. (Terveyskirjasto 2023.)

Laktoosi-intoleranssi taas on laktoosin eli maitosokerin imeytymishäiriö, joka voi aiheuttaa sille tyypillisiä oireita, kuten vatsan turvottelua, ilmavaivoja, ripulia ja vatsakipuja (Terveyskirjasto 2024). Laktoosi-intolerantilla henkilöllä laktoosia pilkkovaa entsyymiä muodostuu ohutsuolessa liian vähän tai ei lainkaan. Laktoosi-intoleranssin oireita ovat vatsan kurina ja turvotus, ilmavaivat, vatsakivut ja ripuli. (Ruokavirasto 2023a.) Laktoosilla allergiselle ihmiselle suositetaan käytettäväksi vähälaktoosittomia ja laktoosittomia tuotteita. (Ruokavirasto 2023c). laktoosi-intoleranssissa elimistö ei pysty pilkkomaan maidon sokeria laktoosia. Laktoosille allergiselle henkilölle suositetaan vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita (Ruokavirasto 2023a).

3 NUORTEN RYHMÄOHJAUS HOITOTYÖSSÄ

3.1 Nuoruuden kehitys

Nuoren ihmisen psyykkisten toimintojen kehityksestä sekä nuoren yleisestä kasvu- ja kehitymisprosessin rakenteesta ja lainalaisuuksista on ohjaajana tärkeä olla tietoinen. Kehityksellä tarkoitetaan ihmisen elämänkaaren aikana tapahtuvaa toimintojen, persoonallisuuden ja käyttäytymisen jatkuvaa muutosta. Näitä muutoksia tapahtuu nuoren itsenäistyessä, kehon ja mielen myllertäessä kasvaen kohti aikuisuutta. Nuoruuden kehitys on yksilöllistä, mutta kehitysjakso on yhtäläinen. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 25, 77, 97–99.) Asiakaslähtöisyys ja yksilöllinen kunnioittaminen ovatkin ohjauksen lähtökohtia (Koivuluhta & Kauppila 2015, 11).

Nuori on yksilöllinen eli eroaa yksilönä muista. Jokaisella nuorella on oma temperamentti eli luonteenlaatu sekä perimän säätelemä reagoititapa. Jokainen nuori on persoonallinen eli ainutkertainen ominaisuuksien, psyykkisten toimintojen ja käyttäytymistottumusten kokonaisuus, johon vaikuttavat ympäristö ja perimä. (Laine ym. 2009, 77, 81, 89–92.) Nuoruus käsittää ikävuodet 13–18 ja WHO:n määritelmässä ikävuodet 10–19 (Sumia 2023). Nuorisolain mukaan kuitenkin Suomessa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016 3:1 1 §).

Nuoruus on epävarmaa aikaa. Psykologisessa kehityksessä sukupuoli vietti puhkeaa, identiteettiä etsitään, eri rooleja kokeillaan ja eri elämänvalintoja tehdään. Identiteetillä tarkoitetaan kykyä kokea ja ylläpitää sisäistä yhtenäisyyttä ja jatkuvuutta. Nuoruudessa muodostetaan omakohtainen maailmankuva ja luodaan elämäkatsomus. Maailmankuva tarkoittaa maailman sekä tietojen, käsityksien ja arvojen kokonaisuutta, joka toimii puolustuksena, kun nuoren minuutta uhaataan. Minuudella tarkoitetaan psyykkisten toimintojen kokonaisuutta. Nuoruudessa minuuden jatkuvuuden tunne kehittyy. Kehittymisen edellytyksiä on kolme. Ensimmäinen on kokonaisuudeksi eheytyminen, jossa muuttuvissa tilanteissa,

tapahtumissa ja rooleissa nuori tuntee olevansa sama ihminen. Toinen on jäsentymisen aikaan, jolloin nuori kokee menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisyyden kuuluvan ajalliseen jatkumoon. Kolmas on jäsentymisen ympäristöön. Minän ja minuuden laajentuminen auttavat nuorta toimimaan yhteisön aktiivisena jäsenenä ja luomaan rakentavia vuorovaikutussuhteita sekä kehittymään varhaisaikuisuuteen. (Laine ym. 2009, 77, 81, 89–92.)

Varhaisaikuisuudessa nuori aikuinen etsii omaa paikkaa ja tehtävää yhteiskunnassa, ihmissuhteita ja läheisyyttä. Varhaisaikuisuudessa ammatillinen koulutus saavutetaan päätökseen ja siirrytään työelämään. Psykologisesti aikuistuminen tarkoittaa sisäistä vastuullisuutta. Tähän vastuullisuuteen kuuluvat ulkoinen itsenäisyys, riippumattomuus sekä kyky olla aidosti lähellä toista, säilyttäen riittävän välimatkan ja yksin oleminen. (Laine ym. 2009, 77, 81, 89–92.) Myös tuoreessa Käypä hoito -suosituksessa nuoruuden psykologisen kehityksen tavoitteina ovat identiteetin muodostuminen, jäsentymisen ja itsenäistyminen; löytäen oma paikka ihmissuhteissa, opinnoissa, työelämässä sekä yhteiskunnassa (Sumia 2023).

Nuoruuden epävarmuutta lisäävät fyysiset muutokset kuten kehon kasvu, puberteettikehitys sekä keskushermoston kehittyminen. Keskushermoston kehittyessä nuorella kehittyvät kognitiiviset taidot, kuten: abstrakti ajattelu, päättelykyky, suunnitelmallisuus, tavoitteiden asettaminen, päätöksenteko ja kokonaisuuksien hallinta. Myöhäisnuoruudessa ja vielä aikuisuudessakin kehittyvät tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja toiminnanohjaukseen liittyvät aivojen osa-alueet. Nuoruudessa aivot reagoivat stressiin voimakkaammin, jota lisäävät paineet ja ympäristön odotukset sekä sosiaalisten suhteiden muuttuminen painotuksiltaan monimutkaistuessa. Myös toiminnan edellytykset ja suunnitelmallisuus lisääntyvät koulussa ja harrastuksissa iän lisääntyessä. Puberteettikehityksellä viitataan romanttisen ja seksuaalisen kiinnostuksen heräämiseen, jolloin seurustelusuhteita aloitetaan. (Sumia 2023.) Puberteetilla tarkoitetaan murrosikää, jolloin sukukypsyys alkaa (Duodecim 2016). Kuitenkin tärkein nuoren kehitystä ohjaavana voimana ovat ikätoverisuhteet ja joukkoon kuulumisen vanhempien roolin muuttuessa (Koivuluhta ym. 2015, 22, 23).

3.2 Nuoruusiän kehitysongelmien arviointi ja tuki

Nuoruusiän kehitys etenee usein ilman erityisiä ongelmia. Nuoruusiän kehitystä saattaa joissain tapauksissa vaikeuttaa sairastuminen johonkin mielenterveydenhäiriöön. Yleisimmät nuoruudessa ilmenevät psykiatriset häiriöt ovat: masennus, ahdistuneisuushäiriöt, syömishäiriöt, ADHD, käytöshäiriöt ja päihdehäiriöt. Varsinaisella kehityksellisellä pysähtymisellä tarkoitetaan laaja-alaista toimintakyvyn heikkenemistä, joka voi ilmetä koulunkäymisen vaikeutumisena, vetäytymisenä ihmissuhteista ja harrastuksista, vaikeutena huolehtia itsestään iänmukaisella tavalla. (Sumia 2023.) Käypä hoito –suosituksen kaavion (2018) mukaan nuorella voi ilmetä myös käytöshäiriöitä, jotka johtuvat useimmiten puutoksina sosiaalisissa taidoissa, tilanteiden tulkinnassa sekä oman käyttäytymisen säätelyssä. Käytöshäiriöiden ehkäisynä on nuoren kehitystä tukeva ympäristö kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Ehkäisynä käytöshäiriöihin toimivat myös Käypä hoito –suosituksen kaavion (2018) mukaan nuoren tunne-, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaitojen opettaminen koulussa ja muissa lähiympäristöissä sekä palkitsemalla nuorta positiivisesta käytöksestä.

Nuoren kehityksen ongelmassa saatetaan tarvita kokonaisvaltaista perheen ja ammattilaisten yhteistyönä tehtyä arviointia, psyykkisestä voinnista ja tuen tarpeesta (Sumia 2023.) (Koivuluhta ym. 2015, 12). Nuoren arviointiin kuuluu myös stressitekijöiden selvittäminen koulussa, kotona ja ikätoverisuhteissa sekä somaattinen terveydentila, ja mahdollinen päihteiden käyttö pyrkien lievittämään tai poistamaan stressitekijöitä eri alueilta. Stressitekijöinä nuorella voi olla esimerkiksi: oppimisvaikeudet, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt, koulukiusaaminen, altistuminen kaltoinkohtelulle, liiallinen vastuullisuus sekä ikätoverisuhteiden ulkopuolelle jääminen. (Käypä hoito –suositus 2018.) Terveyteensä vaikuttavista tekijöistä nuori ei voi itse päättää geenejään, kulttuuriaan sekä lapsuuden kasvuympäristöään (Sumia 2023). Kasvuympäristöstämme on voinut oppia tietynlaisen ajattelu- ja toimintaympäristön sisältäen ehkä terveydelleen haitallisia asioita (Laine ym. 2009).

Aikuisen tehtävänä on auttaa nuorta ymmärtämään omat vahvuutensa ja tuen tarpeensa sekä tukea eteenpäin kasvussa, myös kehityksellisten ongelmakoh- tien ilmentyessä. Ilman todettua kehitysvammaa nuori voi jäädä tukitoimien ja palveluiden ulkopuolelle. Aikuistuva nuori voi tarvita vahvaa ja konkreettista tukea ja taitoa itsenäiseen elämään, kuten esimerkiksi ruoan valmistamiseen ja mielek- kään harrastuksen löytymiseen. (Sumia 2023.)

3.3 Ohjaus ja ohjausta säättävät lait sekä ohjauksen toimintaympäristö

Hoitotyössä ohjaaminen on yhteiskunnallisesti määriteltyä ja lain sekä asetuksin säänneltyä. Ohjaus on käytännön opastuksen antamista ja ohjeistuksen alaisena toimimista. Suomessa ohjauksikäsite liitetään: informointiin, tiedon antoon, neu- vontaan, opetukseen ja opastukseen. Englannin kielessä ohjauksen käännökset riippuen asiayhteydestä ovat: advising, counselling, coaching, facilitating, guidance, mentoring, supervising ja tutoring. (Vänskä, Laitinen-Väätäinen, Kettu- nen, Mäkelä 2011, 15–18.) Ohjausosaaminen, potilaslähtöinen hoitotyön osaa- minen ja moniammatillinen yhteistyö nähdään kuuluvan osaksi vuorovaikutus- osaamista (Oksan, Kerimaan & Pölkki 2023, 8). Potilaan ohjausosaaminen on hoitotyöntekijöiden ydinosaamisalueista (Tervo-Heikkinen, Saaranen, Miettinen & Vaajoki 2018, 2).

Potilaan ohjausta sääteleviä lakeja ovat Suomen perustuslaki, Kuntalaki, ammat- tihenkilöä koskeva lainsäädäntö, potilaiden tai asiakkaiden asemaa koskeva lain- säädäntö sekä muut potilaan ohjausta sivuavat lait. Suosituksia ohjaukseen an- tavat: kansalliset sekä kansainväliset terveys- ja hyvinvointiohjelmat, toimintaa ohjaavat yleiset suositukset, Käypä hoito- ja laatusuositukset, oppaat, ammatilli- set käytänteet sekä hyvät käytännöt, yleiset eettiset periaatteet ja hyvät tavat. (Vänskä ym. 2011, 16.) Sairaanhoidajia ja terveydenhoitajia ohjauksessa sitovat myös sairaanhoidajan eettiset ohjeet (Sairaanhoidajat 2021). Valtakunnallisen so- siaali- ja terveysalan neuvottelukunnan terveydenhuollon eettiset ohjeet säättävät lisäksi ohjausta (Lindqvist 2001). Näitä ovat oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioitus, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä ammattitaito ja hy- vinvointia edistävä ilmapiiri sekä yhteistyö ja keskinäinen arvonanto (Lindqvist 2001) (Kauppila ym. 2015, 11).

Ohjaus on myös tilanne, jossa ohjaaja tarjoaa aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Tavoitteena on ohjattavan mahdollisuus tutkia tilannettaan, tulla kuulluksi ja elää voimavaraisemmin (Vänskä ym. 2011, 16–17, 23). Ohjauksessa ohjattava oppii käsittelemään kokemuksiaan, käyttämään resurssejaan, ratkaisemaan ongelmiaan sekä suuntaamaan oppimistaan (Koivuluhta ym. 2015, 60–61, 64, 89,) (Vänskä ym. 2011, 16–17, 23). Ohjaamisessa korostuu yksilön aktiivisuus ja aloitteellisuus oman elämänsä parantamisessa sekä ohjauksen vuorovaikutus. Ohjaaja tukee ohjattavaa päätöksen teossa ja pidättäytyy valmiista ratkaisuista. Ohjaaminen tapahtuu luovana ja suunnitelmallisena toimintana, jossa ohjattavaa tuetaan voimavarojen löytämisessä, kannustetaan vastuun ottamista terveydestään ja hoitamaan itseään hyvin. (Vänskä ym. 2011, 16–17, 23.)

Ohjauksessa käyttäytymisen muutosta edistävät ohjattavan uskon vahvistaminen käyttäytymisen positiivisiin vaikutuksiin, ohjattavan omat kyvyt muutoksen toteuttajana sekä käsiteltävän aiheen monipuolinen käsitteleminen. Ohjaussuhteen vuorovaikutuksessa korostuu ohjattavan ja ohjaajan aktiivinen sekä tavoitteellinen toiminta, johon vaikuttavat molempien taustatekijät. Taustatekijöitä ovat ohjaajan ja ohjattavan fyysiset tekijät esim. ikä, psyykkiset tekijät esim. motivaatio ja terveysuskomukset sekä sosiaaliset tekijät esim. kulttuuriset ja uskonnolliset tekijät. Näiden lisäksi ympäristötekijä eli ohjaustilanne ja ohjausympäristö. (Vänskä ym. 2011, 16–17.)

Ohjaustilanne ja -ympäristö rakentuvat oppimisesta, tiedon annosta, neuvonnasta, konsultaatiosta ja terapiasta. Edellä mainittujen painottumiseen vaikuttavat ohjaustilanteen tavoite, aika, tila, ohjaajan lähestymistavat, ohjattavan elämäntilanne ja puheeksi otettu asia. Ohjaamisen tavoite ja ohjaajan käsitys ohjattavasta määrittävät ohjaukselliset menetelmät sekä lähestymistapojen käytön ohjauksessa. (Vänskä ym. 2011, 19.)

Ohjauksessa opitaan muistamisen, toistamisen, ulkoa opettelun sekä opitun asian soveltamisen kautta. Oppiessaan konstruktiiivisesti uutta informaatiota va-

likoidaan ja tulkitaan soveltaen sitä aikaisempaan tietoon. Oppiminen voi tapahtua. Myös yritysten ja erehdysten kautta, jolloin oppija ratkaisee tehtävän ja tavoitteen kokeilemalla. Uuden taidon oppimiseen auttaa asian ymmärtäminen. Oppiminen voi tapahtua myös aikaisempien kokemusten ja ryhmänä ongelmalähtöisesti. Tiedon ymmärtämiseen vaikuttaa ohjattavan vastaanottotapa, joita ovat: visuaalinen, auditiivinen, taktiilinen sekä kinesteettinen. Visuaalinen oppija oppii näkemällä, auditiivinen kuuntelemalla, taktiilinen käsillä tehden, tuntien ja fyysisin tuntemuksin, kun taas kinesteettinen oppii tekemällä ja haluna heti kokeilla. (Laine ym. 2009, 13–15, 18–21.) Oppimista edesauttaa motivaatio, jota helpottaa oppimisympäristön aidon kaltaisuus. Oppiminen näkyy muutoksina ohjattavan toiminnassa. Oppija reflektoi eli arvioi kriittisesti omaa toimintaa ja ajattelua ohjaustilanteessa. (Vänskä ym. 2011, 21–23.)

Ohjaamistilanteessa ohjaaja on perillä ohjattavan kasvu- ja kehitymisprosessista ja ohjaamista koskevista laeista. Ohjaajan on ymmärrettävä oppimisprosessi, mutta myös ohjattavan kulttuurinen konteksti ja arvomaailma. Ohjaajan tulee ymmärtää myös ohjattavan lähtökohdat auttaessaan ohjattavaa (Koivuluhta ym. 2015, 63). Ohjaajan tulee toimia ohjattavan oppimisen esteiden poistajana, joita voivat olla ohjausta haittaavat ennakkokäsitykset, terveysuskomukset ja kokemukset annetusta passiivisesta roolista, negatiivinen käsitys itsestä tai uuden asian oppimisesta. Ohjaajan tulee ohjata kohti itsenäisempää työskentelyä, ohjattavan omasta toiminnasta tietoiseksi tulemista ja ymmärtämisen merkitystä. Ohjaaja hallitsee oman alansa ohjaten ohjattavan keskeisten kysymysten, ongelmien ja ratkaisujen löytämiseen, ymmärtämiseen ja näihin liittyvien taitojen hallintaan. (Vänskä ym. 2011, 25)

Ohjaajan tulee itse hallita ja olla perillä myös omista varjoista eli muistijäljissä olevista tiedostamattomina vaikuttavista pahoista, haavoitetuista ja avuttomista puolistaan. Näin ne eivät haittaa ohjaustilanteessa. Terveysteen ja elintapoihin liittyvä ohjaus on haasteellista myös ohjaajan lisäksi myös ohjattavalle. Elintapokäyttämiseen ohjattavalta vaaditaan oppimista, toimintaa, motivaatiota, tietoa

ja etenkin tahtoa. Entiseen totuttuun tapaan siirtymiseen vaikuttavat uudet tilanteet, stressaantuneisuus, väsymys ja liian nopeat päätöksentekotilanteet. (Vänskä ym. 2011, 13, 16–17.)

3.4 Vuorovaikutus ja kohtaaminen

Sosiaali- ja terveysalalla vuorovaikutustaidot ovat työntekijän keskeinen työväline. Vuorovaikutus on vaikuttamista toiseen ihmiseen. (Laine ym. 2009, 230–231.) Terveysneuvonta onkin hoitajan ja ohjattavan välinen vuorovaikutusprosessi, jossa asiakkaan eli ohjattavan kyky hyvinvointiansa tukevien ja parantavien tarpeiden löytymiseen ja valintojensa tekemiseensä kasvaa. Vuorovaikutusprosessissa vuorovaikutus on tietoista ja tiedostamatonta. (Vänskä ym. 2011, 17.) Vuorovaikutus on kahden tai useamman ihmisen välistä ja molemminpuolista viestintää sisältäen sanattoman viestinnän. (Laine ym. 2009, 231.) Vuorovaikutusosaamiseen kuuluu myös moniammatillinen yhteistyö (Oksa ym. 2023, 8).

Vuorovaikutuksen sanalliseen viestintään kuuluu puhe, jossa käytetään sanoja, käsitteitä ja symboleita asioiden kuvaamiseen. Sanallista viestintää ovat monenlaiset ilmaisut, kuten: pyynnöt, ehdotukset, käskyt, toteamukset ja kysymykset. Vuorovaikutuksen sanatonta viestintää ovat: ilmeet, eleet, asennot, liikkumiset sekä äänenpainot ja -sävyt. Sanaton viestintä tukee puhetta ja kuuntelemista, mutta voi korvata puheen kokonaankin. (Laine ym. 2009, 230–231.) Sanallinen ja sanaton viestintä kuuluvat osaksi ohjausvuorovaikutusta (Vänskä ym. 2011, 36) (Koivuluhta ym. 2015, 51–52, 54). Esimerkiksi Vuorovaikutustaidot sosiaali- ja terveysalalla menetyksissä ja ihmisen kohdatessa kriisin tärkeintä on puhumisen sijaan hyväksyä ihminen täydellisesti sellaisenaan kuin hän on, olla lähellä ja kohdata aidosti (Mäkisalo-Ropponen 2012, 192, 194).

Vuorovaikutuksen kautta toteutuu kohtaaminen, jossa on mukana luottamus, läheisyys ja toiselta oppiminen sekä kohtaamiseen liittyvät tunteet (Koivuluhta ym. 2015, 53, 59) (Mäkisalo-Ropponen 2012, 211). Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän on muistettava aidon kohtaamisen olevan kaiken auttamisen perusta (Mäkisalo-Ropponen 2012, 211). Ensimmäisellä kohtaamiskerralla syntyy varsin

voimakas vaikutelma ihmisestä eli ensivaikutelma. Ensivaikutelmaan kuuluvat pukeutuminen, siisteys, ulkonäkö, liikehdintä, katse, kättelytyyli ja äänen käyttö. Ensivaikutelmaan vaikuttaa myös vuorovaikutukseen vaikuttavat tekijät kuten: silmiin katsominen puhuessa, käytetyt äänenpainot ja -sävyt, puheen kuuluvuus ja selkeys, rauhallisuus ja levottomuus, liikehdintä puhuessa tai kuunnellessa ja kuunteleeko keskittyneesti mielenkiinnolla. Vuorovaikutusosaamiseen sisältyy myös jokaisen ihmisen henkilökohtainen tila, jota tulisi kunnioittaa vuorovaikutussuhteissa. Asiakaspalvelutilanteisiin vuorovaikutuksessa kuuluvat hyvät käytötavat, jotka saavat asiakkaan tuntemaan itsensä arvostetuksi ja viestivät ammattitaidosta ja sivistyneisyydestä. (Laine ym. 2009, 232.)

3.5 Työvälineet vuorovaikutuksessa ja vuorovaikutustyyli

Ohjaustilanteessa ohjaajalla on käytössään erilaisia työvälineitä vuorovaikutuksessa (Vänskä ym. 2011, 37). Motivoiva haastattelu on yksi keskeinen tekijä, jossa keskitytään käyttäytymisen muutokseen parantaen ohjattavan sisäistä motivaatiota (Moola 2023, 2). Erilaisten kysymykset avulla voi suunnata, tehostaa ja ohjata keskustelua. Yleisin ja suositeltavinta olisi käyttää avoimia kysymyksiä. Vuorovaikutuksen työvälineistä avainlausumien poimimisessa ohjaaja poimii omaan puhevuoroonsa, kommenttiinsa tai kysymykseensä ohjattavan käyttämiä sanoja. Tätä ohjaaja käyttää halutessaan tarkentaa tai esittäessään näkökulmaa. Tulkinnan ja merkityssisältöjen tarkistamisella ohjaaja voi tarkentaa ohjattavan näkökulmaa. Ohjattavan rohkaisemisella ja kannustamisella säilytetään positiivisuus ja toivo vuorovaikutuksessa. Tämä on todettu tärkeäksi elintapamuutosten edistämässä. Puheen varovaistamista, pehmentäviä sanoja ja tunnustelua ohjaaja voi käyttää taas arkaluontoisissa puheenaiheissa. Ohjaajan käyttämä heijastava puhe puolestaan mahdollistaa ohjattavalle oman tilanteensa näkemisen objektiivisemmin, joka voi kasvattaa sisäistä motivaatiota muutokseen. Yhteenvedoa käytettäessä ohjattava kuulee oman kertomuksensa ulkopuolisena. Vuorovaikutuksen työvälineissä selventäminen ja kohdentaminen ohjattava kertoo tarkemmin, täydentää tai selittää asian toisin sanoen ohjaajalle, ja näin ohjaaja siirtää ohjattavan huomion tärkeisiin ja olennaisiin asioihin. Konfortaatiolla ohjaaja nostaa ristiriitaisuuksia keskusteluun ja tietoisien tauottamisen avulla puheenvuoro voidaan siirtää toiselle. (Vänskä ym. 2011, 37–44.)

Ohjauksen vuorovaikutustyyli voi olla joko asiantuntijakeskeistä, asiakaskeisistä sekä dialogista vuorovaikutusta. Asiantuntijakeskeisessä ohjausvuorovaikutuksessa ohjaajalla on asiantuntijan kontrolli, jossa tilannetta ohjataan suljettujen kysymysten käytöllä sekä ohjattavan puheen keskeyttämisellä. Asiakaskeisessä taas ohjattava on ohjaustapahtuman pääroolissa ja ohjaaja on kuunteilijan, myötäilijän tai konsultin roolissa. Dialogisessa ohjattava ja ohjaaja ovat tasavertaisessa vuorovaikutuksessa keskenään. Ohjausvuorovaikutuksessa on syytä varoa tasavertaista osallistumista rajoittavien kielellisten keinojen käyttöä. Näitä ovat liiallinen omaan puheeseen keskittyminen, päälle puhuminen, keskeyttäminen, suorien ohjeiden antaminen ja yleistäminen. (Vänskä ym. 2011, 40–59.) Ohjausvuorovaikutuksessa tavoiteltavinta olisi dialoginen vuorovaikutus, joka perustuu molemminpuoliselle kuuntelulle, huomioon ottamiselle ja kunnioittamiselle (Koivuluhta ym. 2015). Tällöin syntyy yhteinen vuorovaikutusprosessi, jolloin ohjausprosessikin toteutuu yhteistyössä (Vänskä ym. 2011, 40–59). Potilasohjauksen lähtökohtana pidetäänkin potilaan ja hoitajan välillä tapahtuvaa kaksisuuntaista vuorovaikutusta (Tervo-Heikkisen ym. 2018, 2). Ohjausvuorovaikutuksen keinoja ovat myös kuunteleminen, kuuleminen, havainnoiminen sekä hiljaisuuden että ajan antaminen (Vänskä ym. 2011, 40–59).

Vuorovaikutusosaaminen on taito, jossa ohjaaja ei tule koskaan täysin oppineeksi. Hoitajana ohjaajan tulee pyrkiä tavoitteelliseen vuorovaikutukseen. Tavoitteellisessa vuorovaikutuksessa hoitotyöntekijä kuulee, näkee ja havaitsee sekä sanallista että ei-sanallista viestintää. Hoitajalta eli ohjaajalta vaaditaan kykyä nähdä ohjattavan näkyvän käyttäytymisen taakse, todelliseen tarpeeseen, viestiin tai tunteeseen säilyttäen vuorovaikutuksessa tasavertaisuus. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 168, 212.) Lisäksi taitava ohjaaja hallitsee, tuntee ja tunnistaa eri työskentelykeinot vuorovaikutuksessaan sekä asiantuntijakeskeisen, asiakaskeisisen ja dialogista vuorovaikutuksen tavoitellessaan dialogista vuorovaikutusta (Vänskä ym. 2011, 36–37, 62). Tutkivassa hoitotyössä potilasohjauksen haasteina nähdään kommunikaatio-ongelmat eri ammattiryhmien ja tiimin jäsenten välillä sekä potilaiden ja perheiden kanssa, kollegiaalisuuden puute ja kult-

tuuriset tekijät. Ammatillisesti ja eettisesti osaavan hoitotyöntekijän tuleekin tutkimuksen mukaan osata hyödyntää verkosto- ja työparityöskentelyä sekä moniammatillista yhteistyötä potilasohjauksessaan. (Tervo-Heikkinen ym. 2018.) Työtovereiden ja työyhteisön välinen hyvä vuorovaikutuskohtaaminen, kollegiaalisuus ja ilmapiiri auttavat ohjaajan vuorovaikutustaitojen oppimisessa. Vuorovaikutus onkin parhaimmillaan toinen toisiltaan oppimista tavoitteena näkemysten laajentuminen. Tämä tapahtuu palautteen antamisen ja vastaanottamisen kautta. (Mäkisalo-Ropponen 2011, 97–100, 168, 212.)

3.6 Nuorten ryhmäohjaus

Ryhmille suunnattua neuvontaa kutsutaan ohjaukseksi. Ryhmän koolla on väliä ohjauksessa, jossa ohjaajan ryhmädynamiikan tuntemus on tärkeää. Jokainen ryhmä on erilainen ja ryhmäohjaajan kuuluu auttaa ryhmää saavuttamaan tavoitteensa. Ryhmäohjaustapojen valintaan vaikuttavat ryhmän tavoitteet, osallistujien ikä, määrä ja aikaisemmat kokemukset sekä tilat ja välineet. Ryhmille suunnattua neuvontaa eli ohjausta tarvitaan terveellisempään elämäntapaan pyrittäessä. Ryhmäohjausta suositaan taloudellisista syistä elämäntapamuutoksiin pyrittäessä, sillä ryhmässä voidaan ohjata samassa ajassa useampia henkilöitä. (Laine ym. 2009, 228–230.) Nuorille suunnatussa ryhmässä etuna on vertaistuen saaminen, jota ei yksilöohjauksessa saada (Vänskä ym. 2011, 87).

Ryhmän ohjaus vaatii ammattitaitoa ja ryhmäprosessin tuntemusta. Ohjaus perustuu tavoitteen määrittämiselle, joka voi olla yhdessä ohjattavan kanssa laadittu tai ohjaajan laatima. Ohjaajan laatimassa ohjattavien motivoiminen korostuu. Ryhmäohjaajan tulee kiinnittää huomiota turvalliseen ja miellyttävään ilmapiiriin, omaan innostukseen sekä yhteisöllisyyden luomiseen, jotka luovat edellytykset oppimiselle ja motivaatiolle. Ryhmäytymisen alun epävarmuudessa auttaa ohjaajan varmuus asiassaan. Varmuutta ohjaamiseen lisäävät hyvin suunniteltu toiminta ja valmistelu sekä varasuunnitelman olemassaolo. Ryhmäohjaaja ottaa kaikki huomioon rohkaisemalla ryhmän jäseniä tuomaan esille ajatuksiaan ja mahdollistaa jäsenten erehtymisen tuomalla oman epäonnistumisensa esiin alussa. Ryhmäohjaaja on erilaisia. Ohjaavuutta tukevia rooleja ovat ohjattavan

kuuleminen, tunnetilan tarkkailu ja kuunteleminen sekä ohjattavan ja ryhmän lukeminen. (Vänskä ym. 2011, 29.)

Neuvontaa ja ohjausta sisältyy kaikkeen sosiaali- ja terveysalan työhön. Työvälineinä ohjaajalla on oma persoona, vuorovaikutus- ja yhteistyötaidot. Ohjaajan on tunnettava toimintaympäristön voimavarat ja rakenteet. Ryhmän yksilöiden tulos, tehokkuus ja suoriutumistaso parantuvat aktiivisuuden, paineen ja vaatimustason lisääntyessä sopivasti. Ohjaajan saama ja keräämä palaute ryhmän jäseniltä auttaa kehittämään ohjausta ryhmän tavoitteiden saavuttamisessa. (Laine ym. 2009, 171, 173 228, 245.) Nuorilta kerätyn palautteen perusteella voimavaroja vahvistava ryhmäkeskustelu koostuu eri asioista. Ryhmäkeskustelun olisi hyvä olla nuorille mielekästä, osallistavaa ja voimaannuttavaa. Aihe on hyvä olla ryhmäkeskusteluun soveltuvaa, nuoren arkeen kiinnittyvää ja itsestään selviä asioita. (Rytkönen, Tanninen, Varjoranta, Pirskanen & Pietilä 2014, 4.)

Ryhmän ohjauksessa luovan ilmaisun avulla tutustutaan eri kohderyhmiin. Nuorten ryhmän ohjauksessa luovan ilmaisun avulla nuori tutustuu itseensä, löytää kiinnostuksen kohteensa ja osaamisen alueensa. Itsetunnon kannalta nuoren on tärkeää löytää omat vahvuutensa saaden myönteisiä kokemuksia ja onnistumisia, jotka ovat tärkeitä vaiheita kohti aikuisuutta. Ohjaajan on tärkeä antaa kokeilla eri mahdollisuuksia ja tekemisen muotoja, jolloin nuori löytää itselleen sopivan ja kiinnostavan tekemisen. Nuorten ohjauksessa on tärkeää itseilmaisuuksien kannustaminen, oman aseman löytäminen ryhmässä, mielenkiintoisen harrastuksen löytäminen, sosiaalisuuden ja empaattisuuden kehittäminen. Menetelmänä voidaan käyttää esim. kuvataidetta, liikuntaa ja eri harrastusmahdollisuuksiin tutustumista. Nuori kaipaa ryhmäohjauksessa tasavertaista keskustelukumppania, jossa ohjaaja kehuu, kannustaa ja rohkaisee nostaen nuoren itsetuntoa. Ohjauksella voidaan vaikuttaa, miten nuori kuuntelee ja ymmärtää muita ihmisiä esim. vanhempia. Nuorten ryhmäohjauksessa tärkeää on aito kiinnostus nuorten ideoista, opetella ensin itse käyttämään välineitä ja tekniikoita, joita käyttää ohjauksessaan, huolehtia kaiken tarvittavan materiaalin saatavuudesta, tukea nuoria kertomaan ideoistaan ja tavoitteistaan sekä arvioimaan työtään. Nuorten ohjauksen palautteenannossa tärkeää on antaa palaute itse toiminnasta ja korostaa

palautteessa asioita, jotka ovat hyvin. Tärkeä on antaa ideoita ja tietoja. (Laine ym. 2009, 212–214.)

3.7 Eri ryhmät ja ryhmäprosessi

Ryhmiä on monenlaisia. Ryhmän ollessa tiedottamisen kohteena, ohjaaja välittää tietoa ja ohjattavilla on passiivinen kuuntelijan rooli. Tässä ei ryhmähenkeä synny. Keskusteluryhmä tarjoaa vertaistukea ja vertaisoppimista, jossa ohjattavilla on samanlaisia, usein traumaattisia kokemuksia. Keskusteluryhmässä olennaista on luottamuksellinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Tavoitteellisessa ryhmässä on yhteinen toiminnallinen tavoite. Tässä ryhmässä ryhmän yhteinen ja jäsenten tavoitteet yhdistyvät tukien toisia. Tavoitteellinen ryhmä on esim. elämäntapamuutoksiin tähtäävä ryhmä, missä esiintyy osittain keskusteluryhmän piirteitä. Mitä enemmän omaehtoisempaa tavoitteellisen ryhmän toiminta on, sitä enemmän toimintaa ohjaa ryhmän jäsenten sisäiset tilat ja tarpeet sekä motivaatio. Nämä voivat ilmentyä tekemisen haluna, oppimisen ilona ja liikkumisen nautinnona. Tavoitteellisessa ryhmässä ensimmäisellä tapaamisella tavoitteena on toimivan ryhmän synnyttäminen ja elämäntapamuutosta kohti kulkeminen. Ensimmäisellä tapaamisella tehdään positiivista ilmapiiriä tukevia tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia ja keskustellaan ja sovitaan ryhmän toimintatavoista. (Vänskä ym. 2011, 89, 102.)

Ohjaajan on tärkeä tuntea ryhmäprosessin vaiheet, sillä ryhmä elää kehittyä ja tuntee (Vänskä ym. 2011, 89). Ryhmäohjaajan tulee ottaa huomioon jäsenten aikaisemmat tiedot, taidot ja asenteet, jäsenten tunnetila ja motivaatiotaso sekä jäsenten vastaanottokyky suunnitellen tiedon määrään keskeisimmät asiat sopiviksi (Laine ym. 2009, 246). Konfliktitilanteilta välttyään, jos ryhmässä joku tai jotkut toimivat epävirallisina ryhmän johtajina. Tällöin erilaisia mielipiteitä saa ja kuuluu jakaa ryhmässä, ja ryhmän jakautumisena leireihin välttyään. (Vänskä ym. 2011, 89.)

Ryhmän sanotaan etenevän viiden vaiheen kautta: muotoutumisvaiheen, myrskyamisvaiheen, sääntöjen luomisen ja vakauttamisen, työskentelyvaiheen ja

päättövaiheen kautta. Muotoutumisvaiheessa ryhmässä ollaan kohteliaita ja se on tunnustelevaa, opetellaan tuntemaan toisia. Tässä vaiheessa tehtävien määrittely vie aikaa ja ilmassa on odotusta, innostusta ja ylpeyttä ryhmään kuulumisesta. Myrskyamisvaiheessa ryhmäläiset uskaltavat olla eri mieltä ja saattaa kuulua syytöksiä toimimattomuudesta ja valtataistelua esiintyy epävirallisten johtajien ja varsinaisen ryhmän ohjaajan tai ohjaajien kesken. Vaiheessa vastustetaan ja kyseenalaistetaan monia asioita. Ryhmän ilmassa voi olla jännitystä, riitaa, kauteutta ja turhautumista. Tämän vaiheen lopussa aletaan ymmärtämään toisia. Sääntöjen luomisen ja vakauttamisen vaiheessa ryhmä alkaa yhdistyä ja toimia kunnolla. Ristisriitoja syntyy, mutta niistä selvittää nopeasti ja ryhmän jäsenten suhteet ovat ystävällisiä, toisiin tukeutuvaa ja esiintyy aitoa jakamista. (Vänskä ym. 2011, 90–91.) Tässä vaiheessa johtajuutta tuetaan ja annetaan rakentavaa palautetta. Rakentava palaute annetaan kertomalla muutama positiivinen asia, sitten sanotaan kielteiset ja kehitettävät asiat sekä lopuksi vedetään yhteenveto ja myönteinen kannustava loppukommentti. Ryhmän työskentelyvaiheeseen siirryttäessä ryhmä toimii hyvin yhteen ja tuottaa tulosta. Tässä vaiheessa ryhmälle voidaan asettaa useita tehtäviä ja se myös kehittää itse uusia tehtäviä. Työskentelyvaihe on itseohjautuvaa ja tarvitsee vähän ohjausta. Jäsenet ymmärtävät toisia ja osaavat erottaa henkilökohtaiset ja ryhmään liittyvät asiat. Ryhmässä tunnetaan toisten vahvuudet ja heikkoudet ja pyritään rakentavaan muutokseen toisten toimintatapojen muuttamisen sijaan. Jäsenten sitoutuminen on voimakasta ja aitoa. Onnistuneessa ryhmässä lopettaessa on ilo saavutuksesta ja haikeus toiminnan päättymisestä. Monet ryhmässä muotoutuneet ihmissuhteet säilyvät. (Laine ym. 2009, 247.) Ryhmän kehitystä on kuvattu myös ryhmän tarpeiden kautta: ryhmäytymisen, hallinnan ja kiintymyksen tarpeen kautta. Kehityskulkujen määräytyy ryhmässä myös toimintojen kautta. Päämäärinä on ryhmän toimintojen ja tehtävien onnistunut suorittaminen, jäsenten hyvinvointi sekä jäsenten välisten suhteiden muodostuminen ja niiden laatu. (Vänskä ym. 2011, 90–91.)

Elämäntapaohjauksessa ryhmän tärkein anti on autonomian synnyttäminen. Autonomiata tukee ohjaajan hyväksyvä vuorovaikutus ja pienenä tekijänä oleminen ryhmäläisten muutosprosessissa. Autonomiata tukee toisten kuunteleminen, kuljemalla mukana ryhmäläisten kokemuksissa, muutospuheen kannustaminen

sekä tukien ja opastaen muutoksen käyttöön ottamisessa. Autonomisessa ryhmässä jäsenet ovat tasa-arvoisia ohjaajan tai ohjaajien kanssa. Autonomisessa ryhmässä ohjaaja on vastuussa ryhmässä noudatettavista toimintatavoista, ja vastuuna ei ole elämäntavat ja niiden noudattaminen. Elämäntapaohjausryhmä puolestaan toimii itsenäisesti, kun ryhmän jäsenten välillä on dialogista vuorovaikutusta ja ei juurikaan ohjaajapainotteista tai ohjattavapainotteista vuorovaikutusta. Ryhmässä kaikki toimivat omana itsenään ja ohjaaja ei ole kaikkietävä vaan myöntää omat heikkoudet ja rajallisuutensa. Jäsenet oppivat näin luottamaan omiin kykyihinsä. Ohjaaja kokee puolestaan helpottavana vastuun vapautumisen ja saa voimaa ryhmän vahvuudesta. (Vänskä ym. 2011, 92–93, 96.)

Ryhmäohjauksessa ohjaajan kannattaa kehittyä itse ryhmäohjaajana, sillä tämä ylläpitää ja vahvistaa motivaatiota ja ohjauksen laatua. Kehittymistä tukee palautteen kerääminen ohjattavilta ja oma itsearviointi. Parhaimmillaan motivoivan ja voimaannuttavan ryhmän ohjaaminen vaatii erityisosaamista ja uskallusta irrottautua ammattilaisen roolista. Tällöin ryhmän ohjaus on tuloksiltaan tehokas, toimintatavalta positiivinen ja palkitseva, sekä ammatillisesti kehittävä ohjauksen muoto. (Vänskä ym. 2011, 108.)

4 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on ruokailuhetken pitäminen, jossa valmistamme Vamoksen nuorten kanssa terveellistä ruokaa. Opinnäytetyömme tavoitteena on Vamoksen nuorille heidän osallisuuden tunteen, ravitsemustiedon ja -ymmärryksen vahvistuminen. Tavoitteena Vamoksen henkilökunnalle on ajantasaisen tiedon lisääntyminen terveellisestä ravitsemuksesta.

Omana tavoitteenamme on löytää uusia, ohjausmenetelmiä Vamoksen nuorten ravitsemusohjauksessa sekä lisätä näin Vamoksen nuorten ymmärrystä terveellisen ravinnon merkityksestä heidän terveydelleen nyt ja tulevaisuudessa. Meille sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoina hyötynä on, että pääsemme tutustumaan Vamokseen, Vamoksen nuoriin sekä saamme kokemusta ja tietoa nuorten kohtaamisesta ja ohjaamisesta. Opinnäytetyömme kautta ajantasainen ravitsemustietämyksemme lisääntyy kattavasti luotettavien lähdemateriaalien avulla.

5 RAVITSEMUSOHJAUS VAMOKSEN NUORILLE

5.1 Suunnitteluvaihe

Toteutamme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toimeksiantaja opinnäytetyöllemme on Lapin ammattikorkeakoulun Vire. Valitsimme Vireltä valmiin aiheen, joka on Asiakaspalvelupaketti terveellisestä ravitsemuksesta. Vilkka ja Airaksinen kuvaavat Toiminnallinen opinnäytetyö -teoksessaan toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä sanotaan sen tavoittelevan ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Tämä toiminnallisen opinnäytetyö etenee ensin ideasta tavoitteen määrittämiseen ja toimintasuunnitelman laatimiseen. Osaksi toimintasuunnitelmaa kuuluu lähtötilanteen kartoittaminen. Toimintasuunnitelman laatimisen jälkeen siirrytään itse toteutukseen, jonka jälkeen on opinnäytetyön arviointi. (Vilka ym. 2003, 16, 26, 65, 154.)

Ennen toimintasuunnitelman laatimista kävimme tutustumassa Vamokseen ja henkilökuntaan. Keskustelimme nuorista, opinnäytetyöstämme ja sen toteutuksesta. Selvitimme, miten toimia Vamoksen nuorten kanssa ohjaustilanteessa, koska kävi ilmi, että osalla nuorista saattaa olla iso kynnys jo saapua paikalle. Keskustelimme opinnäytetyömme tavoitteesta ja toteutuksesta. Opinnäytetyömme ideana oli tehdä asiakaspalvelupaketti terveellisestä ravitsemuksesta Vamoksen nuorille. Vamoksella vierailtuamme määritimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet.

Seuraavana oli toimintasuunnitelman laatiminen, millä toimme ilmi, mitä teemme, miten teemme ja miksi teemme (Vilka ym. 2003, 26). Toimintasuunnitelmasamme aioimme valmistaa terveellistä ruokaa ja antaa nuorelle myös mahdollisuuden osallistua vaihtoehtoisella tavalla esimerkiksi jonkin askartelun kautta. Lisäksi aioimme pitää tietovisan terveellisestä ravitsemuksesta Kahoot.it-sovelluksen avulla. Toimintasuunnitelmassa asetimme alustavan idean ja tavoitteet. Toteutusvaiheessa valitsimme toteutustavaksi ruokailuhetken järjestämisen Vamoksen nuorille. Arviointivaiheessa arvioimme opinnäytetyömme kokonaisuutta

kriittisesti. Arvioinnissa huomioimme opinnäytetyömme idean, asetetut tavoitteet, teoreettisen viitekehyksen, tietoperustan sekä kohderyhmän. Arviointivaiheessa pohdimme asettamiemme tavoitteiden saavuttamista. Aiommekin kerätä tavoitteemme saavuttamisen arvioinnin tueksi palautetta Vamoksen nuorilta ja henkilökunnalta anonymisti toiminnallisen osuuden jälkeen. (Vilka ym. 2003, 26–27, 51, 154–155, 157.)

Opinnäytetyön teimme Lapin ammattikorkeakoulun Viren kautta Vamokselle. Vamos on valtakunnallisesti eli ympäri Suomea toimiva Diakonissalaitoksen alainen järjestö. Vamoksella tuetaan hankalissa elämäntilanteissa olevia 16–29-vuotiaita nuoria. Tukea nuori saa arkeen ja tulevaisuuden suunnitteluun. Tuki voi olla yksilöllistä sekä ryhmätukea. (Vamos 2023a.) Järjestön toimintaa rahoitetaan muun muassa hanke- ja järjestöavustuksilla, kuntien ostoilla sekä Diakonissalaitoksen omalla rahoituksella (Vamos Rovaniemi 2023b).

Vamos on Diakonissalaitoksen alainen järjestö (Vamos 2023b). Vamos onkin yksi Suomen noin 11 000 toimivasta sosiaali- ja terveysalan järjestöistä (2020). Järjestöt toimivat yleisesti tukena Suomen julkiselle terveydenhuollolle. Järjestöt tukevat Suomessa hyvinvointialueillaan asukkaiden kuulemista. Järjestöiltä saatua asiantuntijuutta sekä osaamista hyvinvointialueet voivat hyödyntää palvelujen kehittämistä ja päätöksen teossa (STM 2023). Rovaniemen Vamos kuuluu Lapin hyvinvointialueen piiriin (Lapha 2023).

5.2 Toteutusvaihe

Siirryimme toiminnallisen opinnäytetyömme toteutusvaiheeseen (Vilka ym. 2003, 65). Toteutusvaiheessa otimme mallia päivän etenemisestä Vamoksen ohjaajien toiminnasta. Näin vähensimme nuorten stressaantuneisuutta, mikä auttoi Vamoksen nuoria osallistumaan ja keskittymään toimintaan (Vänskä ym. 2011, 13, 16–17). Vamoksella esittäydymme nimellä ja lempivärillä vuorotellen ringissä. Noudatimme toteutuksessamme Vamoksen turvallisen tilan periaatteita, joita olivat kunnioittaminen toisiamme, annamme kaikille tilaa osallistua omalla tavalla, puhumme kunnioittavasti henkilökohtaisista aiheista, kunnioitamme toisten ihmisten kehoa, emme tee ennakko-oletuksia ihmisistä ja teemme yhdessä

turvallisemman tilan (Diakonissalaitos 2022). Vamoksella toimiessa noudatimme Vamoksella olevia sääntöjä ohjauksessamme, jolloin ryhmän etenemisen myrskyamisvaiheelta vältyttiin (Vänskä ym. 2011, 90–91).

Toteutuspäivänä huolehdimme tarvittavat välineet nuorille jo valmiiksi. (Laine ym. 2009, 212–214.) Toimimme henkilökunnan kanssa yhteistyössä, mikä helpotti päivän etenemistä sekä nuorten osallistumista ja olemista ruoan valmistuksessa. Kävimme nuorten kanssa päivän etenemisen läpi fläppitaulun kautta, mikä mukavoitti nuorten päivää ja osallistumista. Aikaa toteutuksissamme oli kaksi tuntia. Jaoimme työskentelyn, jossa jokainen sai osallistua oman mielenkiinnon ja osaamisen mukaan. Ruoan valmistus, ruokapöydän kattaminen ja ruokailu tapahtui yhdessä työskennellen, syöden ja keskustellen. Kaikki nuoret osallistuivat ruokailuun. Päivän päätteeksi keräsimme nuorilta palautteet, joka oli positiivista. Nuoret pitivät yhdessä tekemisestä ja nauttivat yhdessä ruokailemisesta. Kiitimme ja kehuimme nuoria päivästä ja osallistumisesta. Päivän päätteeksi kävimme palautetta lyhyesti läpi henkilökunnan kanssa.

Seuraavanakin toteutuspäivänä kävimme päivän kulun läpi ja esittäytymisen samalla tyyllillä kuin edellisenä toteutuspäivänäkin. Aloitimme päivän kahvin keittämällä sekä smoothieiden valmistamisella nuorten kanssa. Juodessamme ruokapöydän ääressä keskustelimme ruokateemasta, ruoka-aineksista sekä vitamiineista yhdessä. Siirryimme kahoot-tietovisaan, johon osallistui sekä nuoret että Vamoksen ohjaajat. Keskustellessamme ruoka-aineksista ja allergioista nuoret toivat omaa osaamistaan ja tietoa esille. Tietovisan jälkeen pidimme sokeripalavarvillutehtävän, johon nuoret osallistuivat innoissaan ja keskustelivat tehtävän avulla. Tehtävästä pitivät sekä nuoret että ohjaajat. Moni koki yllätyksenä sen, miten paljon sokeria erilaiset elintarvikkeet sisältävät. Päivän päätteeksi keräsimme nuorilta palautteen päivästä. Kävimme ohjaajien kanssa nuorten antamia palautteita läpi. Kysyimme myös Vamoksen ohjaajien palautetta meille.

5.3 Arviointi ja päätösvaihe

Seuraavana on toiminnallisen opinnäytetyömme arviointi ja päätösvaihe (Vilkkä ym. 2003, 154). Aihe säilyi samana koko opinnäytetyön prosessin ajan. Aiheen

rajaamista tapahtui työn edetessä, sillä ruokavaliosta löytyy runsaasti tietoa. Aluksi suunnittelimme Powerpoint-esitystä ravitsemuksesta, joka ei sopinut Vamoksen nuorille. Powerpoint-esitys vaatii kuulijalta paljon keskittymiskykyä, eikä ole osallistava. Tämän sijasta päädyimme pitämään kahoot.it tietovisan sekä so-keripalatehtävän.

Terveellisen ravitsemuksen teeman ohjaaminen on merkityksellistä, sillä nuori saa tukea, lisätietoa ja kertausta vaikuttaa itse omaan ravitsemukseen itsenäisyyessään kodistaan. Tavoitteenamme oli Vamoksen nuorten osallisuuden tunteen ja ravitsemustiedon vahvistuminen. Pääsimme tavoitteisiin. Nuoret tiesivät hyvin terveellisestä ravitsemuksesta ja kokivat saavansa ajantasaisista lisätietoja sekä hyvää kertausta. Nuoret osallistuivat aktiivisesti pienellä kannustuksella ja kehoituksella ruoan valmistukseen ja päiväohjelmaan sekä palautteen antamiseen hyvin. Kaikki nuoret osallistuivat yhdessä ruokailuun. Nuoret tykkäsivät yhdessä tekemisestä.

Mielestämme Vamoksella ohjauksemme oli nuoria osallistavaa. Huomioimme kaikki osallistajat. Käsittelimme aihetta monipuolisesti eri menetelmillä ja huomioiden eri oppimistyyliä. Pysyimme hyvin aikataulussa ja päivä eteni sujuvasti. Saimme positiivista palautetta fläppitaulusta, jossa oli päivän kulku aikataulutettuna. Tämä helpotti nepsy-haasteista kärsiviä nuoria osallistumaan.

Huomioimme kohderyhmänä nuoret ja heidän taustallansa vaikuttavat mahdolliset elämän haasteet. Ryhmäohjauksessa huomioimme, että uudet tilanteet vaikuttavat oppimiseen ja tiedon vastaanottamiseen sekä paluun entiseen käyttäytymismalliin elintapaohjauksessa. Siispä etenimme tutustumiskäynnin pohjalta esittäytymiskierroksen samalla tavalla, kuten Vamoksella on ollut tapana. Toiminnalliset päivät onnistuivat kokonaisuudessaan hyvin. Vuorovaikutus ryhmän kanssa oli toimivaa ja onnistuimme mielestämme luomaan yhdessä nuorten kanssa tavoittelemamme turvallisen ja tasavertaisen ilmapiirin.

Vamoksen ohjaajienkin mielestä vuorovaikutuksemme oli toimivaa. Meidän tapamme olla nuorten kanssa oli luonteva, rauhallinen ja arvostava. Noudatimme ohjauksessa Vamoksen turvallisuusperiaatetta, josta saimmekin palautetta ohjaajilta kohdattuumme nuoret sensitiivisesti ohjaustilanteessa. Ruonlaittopäivänä

haasteen toi pienet tilat, mutta silti saimme kaikki osallistumaan ruoanlaittoon. Ohjaamiseen olisimme voineet valmistautua etukäteen paremmin. Ruoan valmistuksessa palautetta saimme soijan valmistamisesta, sillä olisi pitänyt valmistautua siihen paremmin esim. kokeilemalla itse ensin.

Vamoksen ohjaajat kokivat opinnäytetyön esittelyn selkeäksi, mistä tuli ilmi työn tarkoitus. Uudet nuoret tulivat huomioiduksi joka kerta. Toiminnalliset päivät oli suunniteltu huolella. Osallistujien näkökulmasta kiireen tuntua ei syntynyt, vaikka aikataulut muuttuivat. Keskustelun ohjaaminen onnistui hyvin. Kyseinen ryhmä oli yhteistyöhaluinen ja toimielias, joten sitä on melko helppo ohjata.

Saimme Vamoksen ohjaajilta palautteen sähköpostitse suullisen palautteen lisäksi. Palaute oli positiivista ja kuvailevaa. Vamoksen ohjaaja oli paneutunut palautteen antamiseen, mikä tuntui mukavalta.

6 POHDINTA

6.1 Eettiset lähtökohdat ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekemisessä tekijöiltä vaaditaan aiheeseen perehtymistä, sekä taitoa valita luotettavia lähteitä. Käytettyjen lähteiden lukumäärää tärkeämpää on lähteiden laatu ja soveltuvuus. Plagioinnin välttäminen lisää opinnäytetyön arvoa. Plagioinniksi kutsutaan toisen tekijän idean ja ajatusten suoraa käyttämistä omilla nimillä, joka on vastoin eettisiä sääntöjä. (Vilkkä ja Airaksinen 2004, 72–78.)

Opiskelijana muistimme opinnäytetyöhön liittyvät eettiset ohjeet, joihin kuuluivat: opinnäytetyöhön perehtyminen, opinnäytetyön edellyttävien resurssien pohtiminen ohjaajan kanssa, tutustuminen tietosuojaan liittyviin periaatteisiin ja ammattikorkeakoulun ohjeisiin sekä ilmoitus opinnäytetyöhön liittyvästä mahdollisesta rahoituksesta. Toimeksiantajan kanssa teimme toimeksiantosopimuksen. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2024.) Kysyimme ja sovimme opinnäytetyömme rahoituksesta toimeksiantajan ja Vamoksen kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyömme kohdentui Rovaniemen Vamoksen nuorille, joten eettiset lähtökohdat ja luotettavuus koskivat Vamosta ja opinnäytetyötämme. Lisäksi tutustuimme ja noudatimme Vamoksen omia turvallisemman tilan periaatteita, joita ovat toisten kunnioitus, tilan antaminen osallistua omalla tavalla. Kannustimme nuoria osallistumaan ja annoimme nuorille positiivista palautetta osallistumisesta, ja nuoret olivat myös itse kiinnostuneita ja innostuneita osallistumaan. Kaikki osallistuivat syömään yhdessä ja saivat palautteen perusteella myös hyvän kokemuksen ruoan laitosta “mukava tehdä yhdessä :)”.

Noudatimme tutkimuseetiikkaan kuuluvia Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeen (2012) hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Näitä käytäntöjä olivat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Lisäksi pyrimme käyttämään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Viitatessamme annoimme arvoa sekä kunnioitimme muiden tekemiä tutkimuksia merkitsemällä lähdeviitteet oikein. Ohjeen pohjalta opinnäytetyössä kysyimme rahoituksen toteutumisesta ja sovimme siitä asianosaisten eli

meidän opinnäytetyössämme Vamoksen ja toimeksiantajamme kanssa. Toimimme esteettömästi ja otimme huomioon tietosuojaan, ja sitä koskevat kysymykset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Vamoksen henkilökunnan ja nuorten kanssa toimiessa meidän tulee olla luottamuksellisia tietosuojaan kanssa eli säilyttämme heidän yksityisyytensä henkilökohdaisista tiedoista ja asioista. Tietosuojaan kuuluvat suorasti, välillisesti ja epäsuorasti tunnistettavan henkilötiedon säilyttäminen. (Lapin AMK 2023.)

6.2 Oma ammatillinen kasvu

Ammatillista kasvua tapahtui koko opinnäytetyöprosessin ajan. Opinnäytetyömme aiheeksi valitsimme Terveellinen ravitsemus –ohjaus Vamoksen nuorille, koska mielestämme se oli ajankohtainen aihe, josta löytyy monipuolisesti tietoa. Aihe oli myös hyödyllinen meille tulevana terveydenhoitajina ja sairaanhoitajana koska on hyvä tietää, mistä nykyajan nuori hyötyy ravitsemusneuvonnassa ja kuinka motivoida nuorta terveellisissä elintavoissa. Kohderyhmäksi valikoitui valmiiksi Lapin ammattikorkeakoulun Viren kautta Vamoksen nuoret. Kohderyhmä oli hyvä, sillä ajattelimme heillä olevan mielipiteitä ja tietoa ennestään ravitsemuksesta.

Opinnäytetyön prosessi oli mielenkiintoinen ja meille kaikille uusi kokemus. Koska meitä oli kolme, välillä aikataulujen yhteensovittaminen haastavaa. Toimimme hyvin yhdessä ja huomioimme toisten aikataulut. Työmme on edistynyt sujuvasti aikataulun mukaan, sillä pysyimme sovitussa aikataulussa. Teimme opinnäytetyön pääasiassa etäyhteydellä, koska yksi opiskelija asuu toisella paikkakunnalla. Ammatillista kasvua tapahtui opinnäytetyön aikana yhteistyötaidoissa ja ajantasaisen tutkimustiedon hakemisessa.

Suurimpana kehittymisen kohteena pidämme kuitenkin tietoa ja ohjausta terveellisestä ravitsemuksesta. Aihevalintaan olimme kaikki tyytyväisiä, koska sairaanhoitajana ja terveydenhoitajana on hyvä tietää, osata tukea ja kannustaa terveelliseen ja säännölliseen ravitsemukseen osana ihmisen kokonaisvaltaisessa hy-

vinvoinnissa. Opinnäytetyön tekeminen syvensi tietojamme ja antoi uusia näkökulmia. Koemme oppineemme paljon uusia asioita, joita voimme hyödyntää sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan työssämme monessa eri työyksikössä.

Yllätyksenä tuli kuinka oleellinen asia ohjaus on hoitotyössä ja kuinka paljon ryhmän ohjaaminen sisältää taustateoriaa. Ohjauksen onnistumiseen vaikuttivat hyvä valmistautuminen ja perehtyminen käsiteltävään aiheeseen, ja suunnittelu ohjausmenetelmien. Ohjaaminen jännitti aluksi, mutta ohjatessa kuitenkin rentouduimme. Ohjaus ja aiheen käsitteleminen Vamoksen nuorten kanssa oli todella opettavaista ja palkitsevaa. Palautteen kerääminen nuorilta oli tärkeä, sillä sen avulla kehityimme ammatillisesti.

6.3 Johtopäätökset ja jatkokehitysideat

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, joka vaikuttaa ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Nuoret tiesivät aiheesta hyvin etukäteen ja kokivat saavansa hyvää kertausta ja lisätietoa terveellisestä ruokavaliosta ja erikoisruokavaliosta. Aiheen monipuolinen käsittely eri tehtävien avulla piti nuorten mielenkiintoa yllä ja sai nuoret hyvin osallistumaan aiheeseen. Nuorten ymmärrys terveellisen ravitsemuksen merkityksestä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa syveni, sillä nuoret alkoivat pohtimaan ravitsemuksen vaikutuksia vireystilaan ja mielialaan. Nuoret pitivät yhdessä tekemisestä.

Nuorten ohjaaminen ja aikataulussa pysyminen eteni tilanteen mukaan joutaen. Nuorten ohjaamisessa haasteellisena koimme nuorten ravitsemustottumuksista keskustelemisen, sillä Suomessa nuorten kokonaisravitsemusta on tutkittu verrattain vähän (Raulio 2023). Kansallinen tutkimus on tärkeä toteuttaa, jotta ymmärretään paremmin eri ikäisten nuorten ruoankäyttöä ja ravintoaineiden saantia terveyden ja ympäristön kestävyysnäkökulmista. Tietoa tarvitaan nuorten terveyden edistämiseen. (Väisänen ym., 2023). Jatkokehitysideana voisikin olla esimerkiksi kyselytutkimus nuorten ravitsemustottumuksista tai, kuinka ottaa puheeksi Vamoksen nuorten ravitsemus. Näiden lisäksi, kuinka keskustella nuorten

ravitsemuksesta. Lisäksi ohjaamisen käsitteleminen laajemmin hoitotyön koulutuksessa harjoitellen sekä huomioiden ihmisen eri ikäkaudet ja taustat ohjaamisessa.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. 2024. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Viitattu 5.4.2024 <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Allergia-, iho- ja astmaliitto ry 2022a. Allergioiden aiheuttajia. Viitattu 20.12.2023 <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/allergioiden-yleisimmat-aiheuttajat/>.

Allergia-, Iho- ja astmaliitto ry 2022b. Mitä on allergia. Viitattu 18.12.2023 <https://www.allergia.fi/allergia/mita-allergia-on/>

Bail, A & Nail, R. 2023. The Impact of a Vegan Diet on Many Aspects of Health: The Overlooked Side of Veganism. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology information. Viitattu 17.04.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10027313/>

Diakonissalaitos. 2022. Turvallisemman tilan periaatteet nuorten ohjelmassa. Viitattu 20.5.2024 <https://www.hdl.fi/blog/turvallisemman-tilan-periaatteet-nuorten-ohjelmassa/>

Ennen opinnäytetyön aloittamista 2023. Lapin AMK. Viitattu 9.11.2023 <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Oppaat-ja-ohjeet/Opinnaytetyo/Ennen-opinnaytetyon-aloittamista>

Hyvinvointialueen valmistelu 2023. Tietoa hyvinvointialueesta. Tietoa meistä. Lapin hyvinvointialue. Viitattu 12.12.2023 <https://lapha.fi/tietoameista/hyvinvointialueen-valmistelu>.

Joronen, K. Rantanen, A. & Taskinen, K. 2022. Nuorten ateriarytmi kouluviikon aikana ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Hoitotiede. 34 (2) 118-132. Viitattu 25.4.2024 <https://journal.fi/hoitotiede/article/view/128981/78021>

Keliakialiitto 2024. Gluteenittoman arjen asiantuntija. Viitattu 20.12.2024 <https://www.keliakialiitto.fi/kuluttajat/>

Koivuluhta, M. & Kauppila, P. 2015. Toimijuuden tuki: dialoginen ohjaus. Education humanities, and theology. University of Eastern Finland. Viitattu 23.5.2024 https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15092/urn_isbn_978-952-61-1759-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Käypä hoito -suositus 2018. Kaavio. Nuorten käytöshäiriöoireiden ja käytöshäiriöiden tutkimuksen hoidon porrastus. Käytöshäiriöt (lapset ja nuoret). Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Viitattu 16.3.2024 <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/hoi/hoi50118b.pdf>

Käypä hoito -suositus 2019. Keliakia. Suomalaisen lääkärinseuran Duodecim ja Suomen Gastroenterologia. Helsinki: Suomalainen Lääkeseura Duodecim. Viitattu 20.12.2023. <https://www.kaypahoito.fi/khp00011#:~:text=Keliakia%20on%20autoimmuunisairaus%2C%20jossa%20vehn%C3%A4n,suolinnukka%20tuhoutuu%20osittain%20tai%20kokonaan>

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystalalla. 8., uudistettu painos. WSOY: Oppimateriaalit oy.

Lindqvist, M. 2001. ETENE. Shared values in health care, common goals and principles. Lisää ammattietiikasta. Viitattu 20.3.2024 <https://etene.fi/documents/66861912/66865223/Publication+3+Shared+values+in+Health+Care,+Common+Goals+and+Principles,+2001.pdf/10bdd2be-c322-48c2-a143-4e11ebc923>.

Marra, M., Lilly, C., Nelson, K., Woofter, D. & Malone, J. 2019. A Pilot Randomized Controlled Trial of a Telenutrition Weight Loss Intervention in Middle-Aged and Older Men with Multiple Risk Factors for Cardiovascular Disease. Nutrients. Feb; 11(2): 229.

Moola, S. 2023. Overweight and obesity (Adults): Motivational interviewing. Evidence Summary. JBI. Viitattu 28.4.2024 https://ovidsp-dc1-ovid-com.ez.lapinamk.fi/ovid-new-a/ovidweb.cgi?&S=IFNJFPOOGACOMKJKPJ-JIGEMFFKAA00&Complete+Reference=S.sh.39%7c4%7c1&Counter5=SS_view_found_complete%7cJBI8763%7cjb%7cjbdb%7cjb&Counter5Data=JBI8763%7cjb%7cjbdb%7cjb

Nuorisolaki 21.2.2016/1285. Viitattu 27.3.2024

Oksa, N., Kerimaa, H. & Pölkki, T. 2023. Hoitajien osaaminen aivojen sarjamagneettisimulaatiolla toteutettavassa kivunhoidossa. Tutkiva hoitotyö, 21(1), 2–11. Viitattu 14.3.2024 <https://www-emagz-fi.ez.lapinamk.fi/reader/issue/10228/339641/2>

Pelkonen, L. 2023. Kasvisruokavaliot. Terveyskirjasto. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 23.5.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01198>

Perheen tulojen ja koetun toimeentulon yhteys lapsen ruokavalioon 2022. Viitattu 15.2.2024 <https://journal.fi/sla/article/view/113015/71041>.

Perspektiivi 2012. Ajankohtaista sokerista ja ravitsemuksesta. Viitattu 25.4.2024 https://perspektiv.nu/files/Filer/PDF/perspektiivi1201_finsk.pdf

Raulio, S. 2023. Tietoa potilaalle: Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim.

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Terveyttä edistävä ruokavalio. Elintarvikkeet. Viitattu 5.3.2024 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/> .

Ruokavirasto 2024. Ravitsemus- ja ruokasuosituksen. Viitattu 15.2.2024 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/> .

Ruokavirasto 2023a. Maito. Viitattu 16.3.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/maito/>.

Ruokavirasto 2023b. Ravitsemuksen edistämisen johtaminen kunnissa ja alueilla. Viitattu 29.4.2024 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/kunta/>

Ruokavirasto 2023c. Vähälaktoosiset ja laktoosittomat elintarvikkeet. Viitattu 16.3.2024 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/tuote--ja-toimialakohtaiset-vaatimukset/erityisille-ryhmille-tarkeitetut-elintarvikkeet/vanhat-erityisruokavalmisteet/vahalaktoosiset-ja-laktoosittomat-elintarvikkeet/>.

Ruokavirasto 2022. Erikoisruokavaliot. Viitattu 29.1.2024 <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/erityisruokavaliot/>.

Ruokavirasto 2014. Terveyttä ruoasta. Viitattu 29.1.2024 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Ruokavirasto 2010. Ravitsemushoito. Viitattu 25.3.2024 https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemushoito_netti_2.painos.pdf

Rytkönen, M., Tanninen, H-M., Varjoranta, P. & Pirskanen, M. 2014. Voimavara-lähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. Tutkiva Hoitotyö Vol. 12(4) 1–10. Viitattu 11.4.2024 <https://www-emaqz-fi.ez.lapinamk.fi/reader/issue/10228/178431/32>

Sairaanhoitajat 2021. Ammatti ja osaaminen. Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 20.3.2024 https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2019/10/KOLLEGIAALISUUS_A4_ENG.pdf

STM 2023. Järjestöt ja yhdistykset osana sosiaali- ja terveydenhuollon järjestelmää. Sosiaali ja terveysministeriö. Viitattu 12.12.2023 <https://stm.fi/jarjestot-ja-yhdistykset>

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Viitattu 27.3.2022 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2006/20061401>

Sumia, M. 2023. Käypä hoito -suositus. Nuoruusiän häiriö ja autismikirjon häiriö. Suomalainen Lääkäriseura. Duodecim. Viitattu 14.3.2024 Nuoruusiän kehitys ja autismikirjon häiriö (kaypahoito.fi)

Schwab, U. & Antikainen, A. 2020. Tietoa potilaalle: Suositeltavat ruokavalinnat. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 18.5.2024 <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/dlk01270/search/vegaaninen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Elintavat ja Ravitseminen. Miten ravitsemussuositukset syntyvät. Viitattu 17.5.2024 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/ravitsemussuositukset/miten-ravitsemussuositukset-syntyvat->

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 16.4.2024 <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitseminen/ravitseminen/terveellinen-ruokavalio>

Terveyskirjasto 2024. Laktoosi-intoleranssi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 16.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00038>

Terveyskirjasto 2023. Maitoallergia ja ravitseminen. Duodecim. Viitattu 3.4.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01293>

Terveyskirjasto 2020. Allergian syyt ja ilmeneminen lapselle. <https://www.terveyskirjasto.fi/skl00027>

Terveyskirjasto 2016. Murrosikä. Lääketieteen sanasto. Duodecim. Viitattu 16.3.2024 <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02194/murrosika>

Terveysportti 2022. Hoitotiede. Nuorten ateriarytmi kouluviikon aikana ja siihen yhteydessä olevat tekijät. Duodecim. Viitattu 17.3.2024 hle00244.pdf (terveysportti.fi).

Tervo-Heikkinen, T., Saaranen, T., Miettinen, T. & Vaajoki, A. 2018. Hoitotyöntekijöiden kokemuksia potilasohjauskoulutuksen merkityksestä

potilasohjaukselle. 16(3), 27–33. Viitattu 25.3.2024 1567419743274666662.pdf (uef.fi).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 9.11.2023

Vamos 2023a. Asiantuntijoille. Diakonissalaitos. Helsingin Diakonissalaitos. Viitattu 12.12.2023 <https://www.hdl.fi/vamos/asiantuntijoille/>.

Vamos 2023b. Vamos auttaa koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria Vamos! Diakonissalaitos. Helsingin Diakonissalaitos. Viitattu 12.12.2023 <https://www.hdl.fi/vamos/> .

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Jyväskylä: Tammi.

Vegaaniliitto 2024a. Mitä on vegaaninen ruoka? Viitattu 15.2.2024 <https://vegaaniliitto.fi/arki/mita-on-vegaaninen-ruoka/> .

Vegaaniliitto 2024b. Terveys. Viitattu 15.2.2024 <https://vegaaniliitto.fi/tietoa/miksi-veganismi/terveys/> .

Väisänen, M., Koreasalo, M., Salo, T., Takkinen, H-M., Niisistö, S., Raulio, S & Virtanen, S. 2023. Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 17.5.2 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147333/URN_ISBN_978-952-408-156-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vänskä, K., Laitinen-Väätäinen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

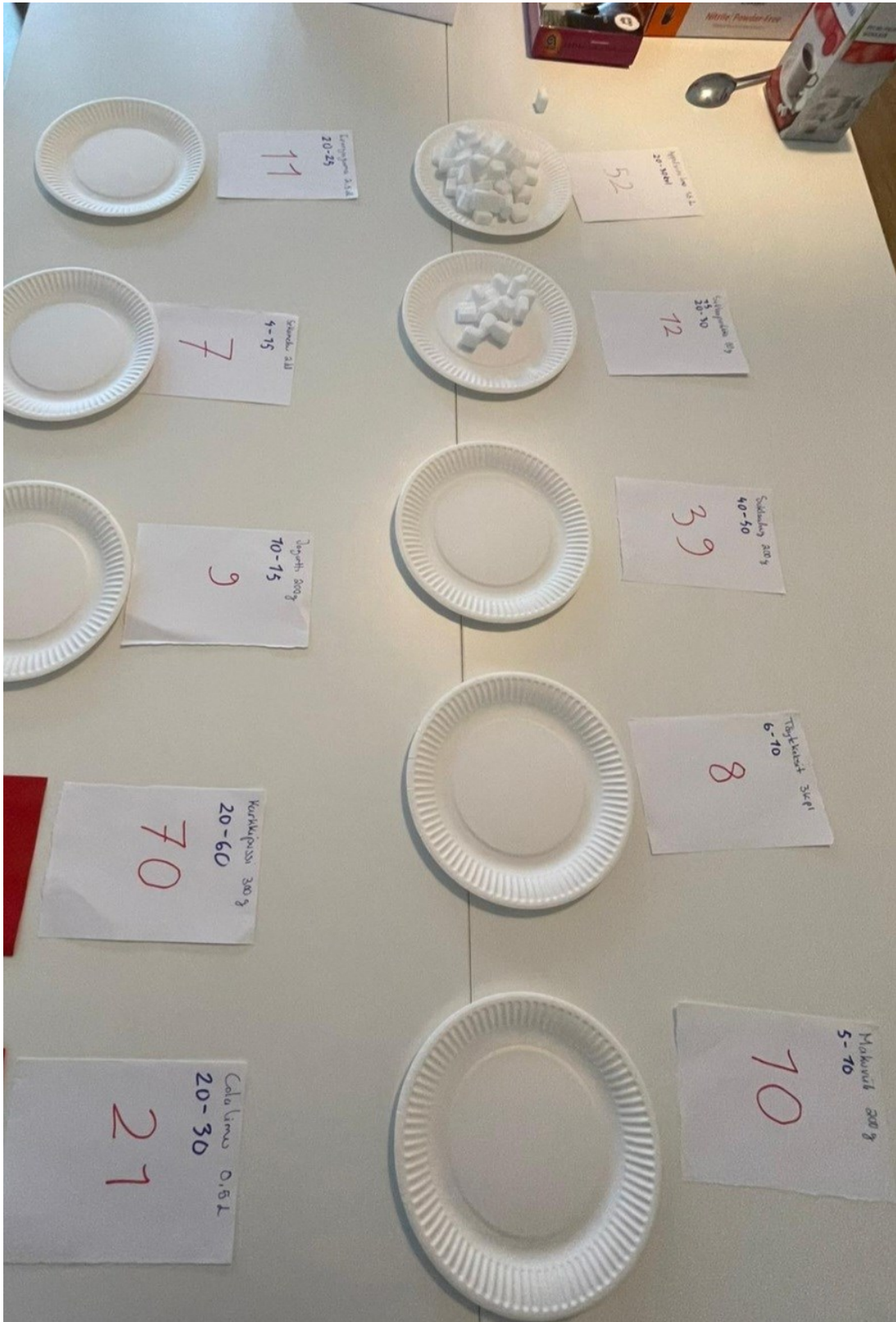
LIITTEET

Liite 1 1(4) Vamoksella päivän kulku

27.2 Ti klo: [8.00 - 12.00](#) Valmistelu päivää varten
klo: 12.00 - 12.10 Esittäytyminen ja
kuulumisten vaihto
klo: 12.10 - 12.20 Päivän kulun läpikäynti
ja tehtävien jako
klo: 12.20 - 13.00/13.20 Käsien pesun
kautta tortillojen valmistus ja kattaus
/Vaihtoehtoisena tortilla-ainesten
kuvien värittäminen
klo: 13.00/13.20 - 13.45 Ruokailu ja
fiilikset ruoan laitosta
klo: [13.45 - 14.00](#) Siivous ja palaute

[29.2.To](#) klo: 11.00 - 12.00 Valmistautuminen
klo: 12.00 - 12.20 Esittäytyminen /
vapaa-ajan puuhat
klo: 12.20 - 12.50 [Kahoot.it](#) helpompi ja
vaikeampi
klo: 12.50 - 12.05 Sokeripalatehtävä ja
läpi käyminen
klo: 12.05 - 13.45 keskustelua ja
pohdintaa ruokateemasta
klo: [13.45 - 14.00](#) Siivous ja palaute

Liite 1 2(4) Sokeripalatehtävä



Liite 1 3(4) Valmis ruoka, tortillan ainekset esillä



Liite 1 4(4) Väritettävien ravintosisällöistä keskusteleminen nuorten kanssa

