

## Kouluterveydenhoitaja on tärkeässä roolissa nuoren syömishäiriön tunnistamisessa

Horttana Sanna, Koivuneva Ulla, Honkanen Hilikka

28.11.2017 ::

Vakavat syömishäiriöt ovat koko ajan yleistymässä olevia sairauksia. Median ruokkimana etenkin nuoret naiset elävät jatkuvasti suuren ulkonäkökeskeisen paineen alla. Kouluterveydenhoitajalla tulee olla tietoutta syömishäiriöistä ja niiden oireista, jotta hän osaa tunnistaa ja ottaa puheeksi asian nuoren kanssa. Kouluterveydenhuollossa vuorovaikutukseen ja tapaan puhua nuoren kanssa on tärkeää kiinnittää huomiota. Hyvän luottamussuhteen saavuttaminen nuoren kanssa on tärkeää, jotta vaikeistakin asioista voidaan keskustella.



### Syömishäiriöt ovat nuorten sairaus

Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveysongelmia erityisesti nuorilla tytöillä ja naisilla. Laihuushäiriö eli anoreksia sekä ahmimishäiriö eli bulimia ovat syömishäiriöistä tavallisimpia <sup>[1]</sup>. Syömishäiriöiden syyt ovat tuntemattomia, mutta niiden syntyyn vaikuttavat ympäristökijät, geneettiset tekijät sekä sosiaaliset tekijät. On tutkittu, että muun muassa dieeteillä, vartaloon tyytymättömyydellä ja urheilulajeilla, joissa kiinnitetään painoon huomiota, on yhteys sairastua syömishäiriöön. Lisäksi taustalla voivat olla perheen vaikeudet hoitaa ristiriitoja sekä huonot kommunikaatiotavat <sup>[2]</sup>. Vaikka syömishäiriöt ovat psyykkisiä sairauksia, niistä voi

seurata vakavia muutoksia fyysisessä tilassa. Usein henkilö tuntee psyykkistä pahoinvointia, jota hän yrittää välttää kontrolloimalla syömistä, liikuntaa ja painoa <sup>[3]</sup>.

Suomalaisen tutkimuksen mukaan jopa joka kymmenes tyttö on kärsinyt syömishäiriön oireista ennen 18 vuoden ikää. Kaikenikäiset voivat sairastua syömishäiriöön, mutta tavallisesti syömishäiriöön sairastutaan 15–24 ikävuoden välillä. Miesten sairastuminen syömishäiriöihin oletetaan lisääntyneen tai heidän oireilunsa tunnistetaan entistä paremmin. Noin 10 % kaikista syömishäiriöön sairastuneista arvioidaan olevan miehiä. Yleisin syömishäiriön muoto miesten keskuudessa on ahmintahäiriö BED. <sup>[4]</sup> Todennäköistä on, että anoreksiaa ja bulimiaa sairastavia on enemmän, kuin tilastoissa näkyy. Lisäksi sairauden lievemmät muodot ovat paljon yleisempiä, kuin diagnostiset kriteerit täyttävät sairaudet. <sup>[5]</sup>

## Kouluterveydenhoitajan rohkea puuttuminen parantaa ennustetta

Kouluterveydenhuollon tavoitteena on oppilaiden ja koko koulu yhteisön terveyden edistäminen. Sen tehtäviin kuuluu kiinnittää erityistä huomiota mielen terveysongelmien, kuten syömishäiriöiden varhaiseen havaitsemiseen ja hoitoon ohjaukseen. <sup>[1]</sup> Jos terveydenhoitajalla herää epäily mahdollisesta syömishäiriöstä, tulee asiasta kysyä nuorelta suoraan. Aktiivinen hoito-ote ja varhainen hoitoon pääsy parantavat ennustetta <sup>[3]</sup>. Lievät syömishäiriöt voivat korjaantua kouluterveydenhuollossa muutaman tiheään toistetun, tukea antavan tapaamisen avulla. Toisella tapauksella potilas tulee ohjata jatkohoitoon syömishäiriöiden hoitoon perehtyneeseen yksikköön. <sup>[3]</sup>

Terveydenhoitajan yksi tärkeä työkalu syömishäiriön tunnistamisessa on varhainen puuttuminen ja puheeksiottaminen. Huolen puheeksiottaminen on tapa ottaa hankala asia puheeksi toista kunnioittaen, jolloin yhteistyösuhteet eivät hankaloidu ja nuoren reaktiot ovat myönteisempiä. Työmenetelmässä työntekijä puuttuu omaan huoleensa ja pyytää nuorelta apua huolen vähentämiseksi. Tällöin ei määritellä toista ongelmaiseksi, vaan luodaan luottavainen yhteistyösuhte. <sup>[6]</sup> Varhainen puuttuminen parantaa todennäköisesti syömishäiriön ennustetta, sillä syömishäiriön tunnistaminen varhaisessa vaiheessa mahdollisesti lyhentää sairastamisaikaa. Varhainen puuttuminen on aina prosessi, joka alkaa huolen havainnoista ja johtaa tukea antaviin toimenpiteisiin. Huoleen puuttumalla halutaan estää nuoren ongelmien kasaantumista sekä ehkäistä tai pysäyttää esimerkiksi nuoren syömishäiriön eteneminen. <sup>[7]</sup>

Haastattelemamme nuoret kokivat, että suora sairauden puheeksiottaminen heti ensimmäisellä kerralla oli hyvä asia. Puheeksiottaminen helpottaa nuoren kantamaa taakkaa sairaudestaan sekä mahdollistaa asiasta puhumisen. Hoitoon motivoitumisen kannalta nuoren on tärkeää ymmärtää, miksi hänestä ollaan huolissaan. Siksi kouluterveydenhoitajan on tärkeää kertoa huolenaihe nuorelle suoraan. Tämä on tärkeää myös siksi, koska nuori ei välttämättä ole itselleen myöntänyt sairauttaan tai ei täysin ymmärrä itsekään, miten oma syömiskäyttäytyminen poikkeaa muiden käyttäytymisestä. Tällöin henkilö ei tunne tarvitsevansa ulkopuolisen apua. <sup>[8]</sup>

## Nuori toivoo aitoa välittämistä ja kokonaisvaltaista kohtaamista

Syömishäiriöepäilyn syntyessä asiasta on kysyttävä suoraan nuorelta. Tavoitteena on ajoissa alkava kunnioittava yhteistyö ja vuoropuhelu. Huolen puheeksiottaminen saattaa tulla nuorelle yllätyksenä, joten on hyvä miettiä etukäteen, milloin ja miten ottaa asian puheeksi, jolloin yhteistyö mahdollisesti jatkuu. <sup>[9]</sup> Ennakointi on keskeisintä puheeksiottamisessa. Silloin pohditaan puheeksiottamisen seurauksia ja pyritään löytämään tapa, jolla päästään mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Ennakointi ei ole ennustamista eivätkä ne aina osu oikeaan, mutta keskeisintä on miettiä etukäteen seuraamuksia ja auttamismahdollisuuksia sekä valmistautua kielteiseen suhtautumiseen, joka on yleistä aran asian puheeksiottamisessa. <sup>[6]</sup>

Hoitajan tulee olla ystävällinen ja kannustava. Samaan aikaan hoitajan täytyy olla myös tarpeeksi tiukka syömishäiriötä sairastavan henkilön kanssa, esimerkiksi jatkohoitoon ohjaamisessa ja sairauteen liittyvistä asioista keskustellessa <sup>[2]</sup>. Säännölliset tapaamiset terveydenhoitajan kanssa mahdollistavat terveydenhoitajan ja nuoren luottamussuhteen syntymisen. Tällöin hyvän luottamussuhteen syntyessä vaikeistakin asioista pystyy keskustelemaan <sup>[1]</sup>.

Nuoret kokivat syömiskäyttäytymisen puheeksiottamisen ja syömisistä keskustelun eri tavalla. Eriäviin kokemuksiin vaikuttivat sairauden kriittisyys sekä tapa, miten terveydenhoitaja kohtasi nuoren. Nuorten kokemusten mukaan terveydenhoitajan käyttäytyminen vaikuttaa olennaisesti siihen, onko hänen kanssaan helppo keskustella. Helppoon keskustelemaan vaikuttavia tekijöitä olivat terveydenhoitajan ystävällisyyden lisäksi pitkäaikainen hoitosuhde ja terveydenhoitajan välittämä kokemus, että hän haluaa auttaa. Sairauden seurauksilla pelottelu oli este keskustelevalle ilmapiirille. <sup>[8]</sup>

Suurin osa nuorista koki, että olisivat kaivanneet terveydenhoitajalta kokonaisvaltaisempaa kohtaamista. Vain yksi haastateltava toi esille, että terveydenhoitaja kysyi tarpeeksi muitakin kuulumisia, kuten parisuhteesta ja harrastuksista. <sup>[8]</sup> Tällöin keskustelu ei keskittynyt vain syömishäiriöön. Myös Kokon <sup>[10]</sup> mukaan nuori tulee kohdata kokonaisuutena ja nuoren tilanne tulee kartoittaa kokonaisvaltaisesti. Tutkimustuloksissa tuli myös ilmi, että nuoret kokivat itsetunnon- ja itsetuntemuksen tukemisen jääneen vähäiseksi.

## Lopuksi

Artikkeli koostuu opinnäytetyön ”Nuorten kokemuksia syömishäiriön puheeksiottamisesta ja saamastaan tuesta kouluterveydenhoitajan vastaanotolla” <sup>[8]</sup> tuloksista. Haastattelimme opinnäytetyöhön nuoria, joiden syömishäiriön hoidossa kouluterveydenhoitaja oli ollut mukana. Nuorten kokemusten mukaan terveydenhoitajilla oli ollut ammattitaito tunnistaa nuoren syömishäiriö ja siihen viittaavia oireita. Suurimmalla osalla nuorista oli pääosin positiivisia kokemuksia terveydenhoitajalta saamastaan tuesta ja avusta. Nuoret kuitenkin kaipasivat terveydenhoitajalta tiukempaa otetta sairauteen puuttumisessa, kokonaisvaltaisempaa kohtaamista sekä enemmän keskustelua vastaanottokäynneillä, vaikka nuori itse ei olisi innokkaasti yhteistyökykyinen. Terveydenhoitajan keskeinen tehtävä on tunnistaa syömishäiriö riittävän varhain ja ohjata nuori tarvittaessa jatkohoitoon.

## Lähteet

1. <sup>^ abc</sup>Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. 2006. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim.
2. <sup>^ ab</sup>Hockenberry, M. & Wilson, D. 2013. WONG’s Essentials of Pediatric Nursing. Yhdysvallat: Elsevier.
3. <sup>^ abc</sup>Tarnanen, K., Suokas, J. & Vuorela, P. 2015. Syömishäiriöt. Käypä hoito -suositus. Hakupäivä 26.4.2017.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00109>
4. <sup>^</sup>Viljanen, T. 2014. Syömishäiriöt - Mistä on kyse? Syömishäiriöliitto-SYLI ry, Turku.
5. <sup>^</sup>Dadi, Y. & Raevuori, A. 2013. Syömishäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville. Opas 25. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 25.9.2017.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>
6. <sup>^ ab</sup>Arnkil, T.E. & Eriksson, E. 2005. Huoli puheeksi – opas varhaisista dialogeista. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Helsinki.
7. <sup>^</sup>Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää – varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.
8. <sup>^ abcd</sup>Horttana, S. & Pakanen, U. 2016. Nuorten kokemuksia syömishäiriön puheeksiottamisesta ja saamastaan tuesta kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. Oulun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Hakupäivä 22.11.2017.  
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201703293847>
9. <sup>^</sup>Peltonen, H. 2009. Tesso: sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti 5, 27–29.
10. <sup>^</sup>Kokko, A. 2015. Nuorten syömishäiriöiden tunnistaminen ja puheeksiottaminen. Savonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Hakupäivä 1.6.2017.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99975/Anni.Kokko.pdf?sequence=1>

## Metatiedot

**Nimeke:** Kouluterveydenhoitaja on tärkeässä roolissa nuoren syömishäiriön tunnistamisessa

**Tekijä:** Horttana Sanna; Koivuneva Ulla; Honkanen Hilikka

**Aihe, asiasanat:** anoreksia, bulimia, kohtauksittainen ahmimishäiriö, kouluterveydenhuolto, oppilashuolto, puheeksiotto, syömishäiriöt, terveydenhoitajat, tunnistaminen, varhainen puuttuminen

**Tiivistelmä:** Kouluterveydenhuollon tavoitteena on oppilaiden ja koko kouluyhteisön terveyden edistäminen. Kouluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu kiinnittää erityistä huomiota mielenterveysongelmien, kuten syömishäiriöiden varhaiseen havaitsemiseen ja hoitoon ohjaukseen. Syömishäiriöt ovat yleisiä mielenterveysongelmia erityisesti nuorilla tytöillä ja naisilla. Laihuushäiriö eli anoreksia sekä ahmimishäiriö eli bulimia ovat syömishäiriöistä tavallisimpia.

Jos terveydenhoitajalla herää epäily mahdollisesta syömishäiriöstä, tulee asiasta kysyä nuorelta suoraan. Aktiivinen hoito-ote ja varhainen hoitoon pääsy parantavat ennustetta. Lievät syömishäiriöt voivat korjaantua kouluterveydenhuollossa muutaman tiheään toistetun, tukea antavan tapaamisen avulla. Toisenlaisessa

tapauksessa potilas tulee ohjata jatkohoitoon syömishäiriöiden hoitoon perehtyneeseen yksikköön.

Nuorten kokemusten mukaan terveydenhoitajan käyttäytyminen vaikuttaa olennaisesti siihen, onko hänen kanssaan helppo keskustella. Helppoon keskustelemiseen vaikuttavia tekijöitä olivat mukava terveydenhoitaja, pitkäaikainen hoitosuhde ja terveydenhoitajan välittämä kokemus, että hän haluaa auttaa. Suora sairauden puheeksiottaminen helpottaa nuoren kantamaa taakkaa sairaudestaan, sekä antaa luvan asiasta puhumiselle.

**Julkaisija:** Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

**Aikamääre:** Julkaistu 2017-11-28

**Pysyvä osoite:** <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017101350092>

**Kieli:** suomi

**Suhde:** <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

**Oikeudet:** Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

### **Näin viittaat tähän julkaisuun**

Horttana, S., Koivuneva, U. & Honkanen, H. 2017. Kouluterveydenhoitaja on tärkeässä roolissa nuoren syömishäiriön tunnistamisessa. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 41. Hakupäivä 28.11.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017101350092>.