PAINONHALLINTA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Ateriapassi kehitysvammaisen opiskelijan tukena

Teija Kolehmainen

Kehittämishankeraportti
Marraskuu 2008

Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Tekijä(t)	Julkaisun laji	
	Kehittämishankeraportti	
	Sivumäärä	Julkaisun kieli
Kolehmainen, Teija	16	Suomi
	Luottamuksellisuus	
	Salainen _____ saakka	

Työn nimi

PAINONHALLINTA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Ateriapassi kehitysvammaisen opiskelijan tukena

Koulutusohjelma
Ammatillinen opettajakorkeakoulu, erityisopettajakoulutus

Työn ohjaaja(t)
Hirvonen, Maija

Toimeksiantaja(t)

Tiivistelmä

Suomalaiset ovat tällä hetkellä lihavampia kuin koskaan aikaisemmin. Ylipainosta on tullut uhka niin kansanterveydelle kuin -taloudellekin. Etenkin nuoret lihovat aikaisempaa herkemmin. Painonhallinta on järkevää syömistä ja riittävää liikuntaa. Painonhallinta on yksi itsenäisen elämisen taidoista, joka jokaisen nuoren tulisi hallita. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa on hyvät edellytykset oppia myös painonhallintaa muiden itsenäisen elämisen taitojen ohella. Oppiminen tapahtuu toiminnallisesti strukturoidussa oppimisympäristössä, jossa ohjausta on aina tarvittaessa saatavilla.

Tämän työn tarkoitus oli kehittää työväline painonhallintaan erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle. Työväline, ateriapassi, tukee nuoren aikuisuutta ja itsenäisyyttä. Painonhallintaa opetellaan toiminnallisella menetelmällä luonnollisessa ympäristössä, eli silloin kuin asia arkielämässä kohdataan. Ateriapassi on koottu strukturoidusti ja sen käytön ohjaukseen on opastettu kaikkia opiskelijan kanssa työtä tekeviä.

Koska ateriapassi on laadittu niin, ettei sen käyttöön tarvitse luku- eikä kirjoitustaitoa, soveltuu se hyvin monille opiskelijoille. Ateriapassi onkin tarkoitus ottaa käyttöön Bovallius-ammattiopistossa niille opiskelijoille, joilla on tarvetta painonhallintaan ja motivaatiota ryhtyä siihen. Ateriapassin käyttö ei kuitenkaan poista henkilökohtaisen ohjauksen merkitystä niin haasteellisessa opittavassa asiassa kuin oman painon hallinta.

Avainsanat (asiasanat)
itseohjautuvuus, kehitysvammaisuus, painonhallinta, ylipaino

Muut tiedot
Liitteenä ateriapassi

Author(s)

Kolehmainen, Teija

Type of Publication
Development project report

Pages
16

Language
Finnish

Confidential

Until_____

Title

THE ROLE OF WEIGHT CONTROL IN HEALTH COUNSELLING

Meal card as a tool for students with special needs

Degree Programme (Vocational Teacher Education/Student Counsellor Education/Special Needs Teacher Education)
Special Needs Teacher Education

Tutor(s)
Hirvonen, Maija

Assigned by

Abstract

People in Finland have more overweight than ever before. Overweight has become a threat to both national health and national economy. Particular young people gain weight easier than before. Weight control means reasonable meals and adequate exercise. Weight control is a skill needed in independent living and it is a skill that everyone should have. Vocational school for students with special needs provides good preconditions for learning weight control along with other skills needed in independent living. Learning happens in functionally structured environment, where guidance is available whenever needed.

The aim of this thesis is to develop a weight control tool for young people who need special support. The tool, meal card, supports young people in their way to adulthood and independence. Weight control is learned by a functional method in a natural environment, which means that learning happens when the topic is encountered in daily life. The developed meal card is a structured form, and all the teachers and other persons working with the particular student have got instructions for using the card.

Reading or writing skills are not needed for using the meal card. This makes it suitable for a vast group of students. The meal card is planned to be introduced to students who have need and motivation for weight control in Bovallius vocational school. In addition to the meal card, personal guidance is still needed for the students, since controlling one's own weight is a very challenging task to learn.

Keywords
emancipation, overweight, student with special needs, weight control

Miscellaneous
The meal card as attached

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO 2
2 YLIPAINOSTA PAINONHALLINTAAN 3
3 KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITTEET 7
4 KEHITTÄMISHANKKEEN KULKU 10
5 POHDINTA 12
LÄHTEET 14
LIITTEET 15

1 JOHDANTO

Suomalaisten terveys on kohentunut viimeisten vuosikymmenten ajan. Terveyttä on edistetty monilla kampanjoilla ja teemoilla. Suolan ja kovien rasvojen syönti onkin vähentynyt ja kasvisten käyttö on lisääntynyt. Suomalaisten ravitsemus on mennyt hyvään suuntaan. Nyt ollaan kuitenkin siinä tilanteessa, että ravitsemuksen myönteinen kehitys on hidastunut merkittävästi. Suomalaisten terveydelle on tullut uusi uhka, joka on ylipaino.

Työntekoon ei enää tarvita niin paljoa energiaa kuin aikaisemmin. Arkiliikunta, esimerkiksi työ- tai asiointimatkojen kulkeminen ilman autoa, on vähentynyt. Ruokaa on koko ajan enemmän ja monipuolisemmin saatavilla, joten suomalaisten suurin ravitsemusongelma on lihavuus. Suomalaiset lapset lihovat aikuisia nopeammin, mikä on suuri haaste koko yhteiskuntaa ajatellen. Lihavuuden seurauksena yhä useammat sairastuvat kohonneeseen verenpaineeseen, 2-tyypin diabetekseen, sappikivitautiin ja tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Näillä sairauksilla on merkittäviä kansanterveydellisiä ja -taloudellisia seurauksia. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 4-9)

Työskentelen ravitsemisalan ammatinopettajana Bovallius-ammattiopistossa, joka on ammatillinen erityisoppilaitos. Opiskelijamme ovat pääasiassa nuoria ja nuoria aikuisia. Jokaisella heillä on jokin erityisen tuen tarve oppimiseensa liittyen. Heidän kanssaan työskennellessäni olen huomannut ylipainon ja huonon fyysisen kunnon olevan melko usean opiskelijan ongelma. Ylipaino ja huono yleiskunto saattavat olla jopa este opiskelijan työllistymiselle opintojen jälkeen, jos näihin asioihin ei paneuduta opintojen aikana. Suorittavan tason työ on yleensä fyysisesti keskiraskasta tai raskasta työtä ja jaksaakseen työssään työntekijällä täytyy olla hyvä yleiskunto. Normaalipaino helpottaa opiskelijan kunnon kohentamista ja ylläpitämistä. Lisäksi normaalipaino edistää ihmisen terveyttä monilla muilla tavoilla.

Tämän kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda aikuisuutta ja itsenäisyyttä tukeva työväline painonhallintaan nuorille, joilla on kehityksen viivästymä. Kehitin painonhallinnan työkaluksi ateriapassin, jonka avulla nuoren on mahdollista syödä järkevästi ilman, että hän aina tarvitsee ulkopuolista ohjausta

muistuttamaan aterian ruokamääristä ja valinnoista. Toisella asteella opiskeleville nuorille itsenäisen elämän taidot ovat hyvin tärkeitä. Ovathan he yleensä aikeissa opiskelun jälkeen muuttaa omiin asuntoihin, pois vanhempien luota. Erilaisia elämäntaitoja täytyy kaikkien nuorten harjoitella paljon, että ne sitten itsenäisessä elämässä sujuvat mahdollisimman hyvin. Nuoren, jolla on kehityksen viivästymä, täytyy harjoitella noita taitoja jopa vieläkin enemmän. Niin painonhallintaa kuin muitakin taitoja on hyvä opiskella toiminnallisesti, eli siinä ympäristössä, jossa arjessa eletään. Passia kehittäessäni pidin oppimisen toiminnallisuutta ja strukturointia tuloksellisimpina oppimistapoina.

2 YLIPAINOSTA PAINONHALLINTAAN

Suomalaiset ovat tällä hetkellä lihavampia kuin koskaan aikaisemmin. Lihavuutta on tutkittu Suomessa 1970-luvun alusta lähtien. Lihavuus on lisääntynyt kolmessakymmenessä vuodessa niin, että miesten lihavuus on yli kaksinkertaistunut ja naisten lihavuus lisääntynyt merkittävästi. Tällä hetkellä sadasta suomalaisesta naisesta 52 on ylipainoisia ja sadasta miehestä 66.

Lihavuuden hoidossa ongelma on se, että kun lihavuudesta ei ole vielä konkreettista haittaa jokapäiväisessä elämässä tai se ei ole vielä aiheuttanut sairautta, koetaan pelkkä sairauksien ehkäisyn vuoksi tehtävä työ yleensä turhaksi vaivannääksi. Nuorille henkilölle painonhallinnan merkitys on vielä vaikeampi asia perustella. He elävät tässä päivässä, tässä hetkessä, eivätkä juuri tule ajatelleeksi elämäänsä eteenpäin vuosikymmenten päähän.

Ihmiselle on määritelty niin sanottu ihannepaino, jonka rajojen sisällä hänen on katsottu voivan hyvin ja tiettyjen sairauksien vaaran olevan vähäisempi kuin yli- tai alipainoisena. Ylipaino lisää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen, kohonneeseen verenpaineeseen ja metaboliseen oireyhtymään. Ylipaino aiheuttaa myös uniapneaa, rasvamaksaa, sappikiviä, närästystä, nivelrikkoja, kihtiä, kuukautishäiriöitä, lapsettomuutta ja syöpää. (Mustajoki 2007, 91ï 98.)

Lihavuus aiheuttaa fyysisten sairauksien lisäksi myös psyykkisiä ongelmia. Yhdysvalloissa on tehty useita tutkimuksia, joissa on todettu että ylipainoisiin ihmisiin suhtaudutaan kielteisemmin kuin normaalipainoisiin tai hoikkiin. Ylipainoisia aikuisia syrjitään työelämässä ja ylipainoisia lapsia kiusataan normaalipainoisia enemmän. (Mustajoki 2007, 102ï 104.) Ylipainoisten ihmisten on todettu olevan useammin alakuloisia kuin normaalipainoisten. Tutkimuksista ei kuitenkaan selvinnyt se, kumpi on syy ja kumpi seuraus. Syökö alakuloinen ihminen suruunsa niin, että lihoo, vai ovatko ihmiset surullisia siksi, että ovat lihavia. Tosiasia kuitenkin on että tunteet vaikuttavat syömiseen. (Mustajoki 2007, 104ï 106.)

Yleensä oletetaan, että sairastuminen tai sen pelko saa ihmisessä aikaan motiivin laihduttaa. Tällöin laihduttamisesta usein kuitenkin tulee pakko, joka saattaa olla jopa este onnistuneelle painonhallinnalle. Kun on pakko laihtua, ryhdytään laihdutuskuurille. Kun kuuri loppuu, ei olekaan opittu järkevää syömistä ja painonhallintaa ja niin palataan takaisin ennen kuuria käytössä olleisiin ruokailutottumuksiin ja paino lähtee uudelleen nousuun.

Painonhallinnan käsitteen Sydänliitto määrittelee pysyväksi oikeiden ruokailu- ja liikuntatottumusten omaksumiseksi. (Ylipainosta tasapainoon 2007) Painonhallinta ei siis ole laihdutus- tai kuntoilukuuri, vaan pyrkimys noudattaa kullekin henkilölle sopivia, hänelle oikeita ruokailu- ja liikuntatottumuksia. Kun ihmisen energiansaanti ja -kulutus ovat tasapainossa, ei ihminen liho eikä myöskään laihdu. Normaalisti ihmisen paino vaihtelee päivästä ja viikosta toiseen noin kilon verran sen mukaan kuinka suolaista tai raskasta ruokaa hän on kulloinkin syönyt. Tuo vaihtelu on täysin normaalia, eikä siis johdu lihomisesta tai laihtumisesta.

Syömisen hallinnan on oltava houkuttelevaa ja vapaaehtoista. Sen on oltava mahdollisimman helppoa ja luontevaa. Ratkaisut sopivaan syömiseen ovat kullakin ihmisellä itsellään. Ne täytyy vain osata pukea sanoiksi ja aterioiksi. Tässä kohtaan tarvitaan usein ulkopuolista ohjaajaa, joka voi kyselemällä selvittä, mitä henkilö, joka yrittää painoaan hallita, haluaa syödä usein ja minkä syömistä hän on valmis odottamaan pidemmän aikaa. Mikään ruoka ei ole painonhallinnassa kielletty. On vain ruokia, joita voidaan syödä usein ja ruokia, joita syödään harvemmin ja pienempiä annoksia. Painonhallinnassa valinnat tekee henkilö, joka haluaa painoaan hallita. Suorat ohjeet, neuvot tai

käskyt eivät tepsi, sillä kukaan ei halua, että joku toinen päättää hänen elämästään. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 22ï 23.)

Ihminen voi kokea hyvin loukkaavana ja hämmentävänä sen, että muut puuttuvat voimakkaasti hänen syömiseensä, joka on hyvin henkilökohtainen ja hienovarainen asia. Siksi ruokailutottumuksia muutetaan henkilön omien toiveiden mukaisesti. Kun ruokailutottumuksia halutaan muuttaa, on syömistä opeteltava tietoisesti. On opeteltava pois vanhasta tavasta ja harjoiteltava uusi, parempi tapa syödä. Jotta ihminen sitoutuu muutoksiin, on hänen itsensä tehtävä valintoja ja ratkaisuja omassa syömisessään. Ulkopuolelta annetut ratkaisut harvoin toimivat. Ihminen itse valitsee, mitä hän on valmis tekemään ja mitä hän ei ainakaan halua tehdä. (Heinonen 1998, 9-11.)

Painonhallinnassa on palkitsevampaa ottaa tavoitteeksi jonkin asian aloittaminen kuin lopettaminen. (Heinonen 1998, 23) Jos päätetään lopettaa vaikkapa herkkujen syöminen junamatkan aikana, on parempi keino miettiä mitä aletaan tehdä herkuttelun sijaan. Olisiko silloin aika piirtää tai pelata kavereiden kanssa? Tai jos välipala-aika sattuu junamatkan ajalle, voi välipalan vaihtaa kevyemmäksi, esimerkiksi limsan vedeksi ja karkit hedelmäksi.

Painonhallinnassa painotetaan aina henkilön oman motivaation ja ymmärryksen tärkeyttä. Olen pohtinut tätä asiaa niiden henkilöiden kohdalla, joilla on kehityksen viivästymä. Kuinka osataan kertoa normaalipainon tärkeydestä niin, että nuori ymmärtää mistä asiassa on kyse, ja että painonhallinta ei ole kiusaamista ja kieltämistä. Olen päätynyt siihen, että koska nuori tarvitsee hänelle sopivaa tukea ja ohjausta muissakin arkipäivän tilanteissa, tarvitsee hän ohjausta myös terveellisiin elämäntapoihin. Myös Tarja Mänty toteaa tämän saman asian kirjassa, jossa käsitellään erityispedagogiikkaa aikuisten oppijoiden näkökulmasta. (Ladonlahti & Pirttimaa 2003, 92.) Toki me ohjaajat, opettajat, vanhemmat ja muut tukihenkilöt pyrimme tekemään itsemme mahdollisimman tarpeettomiksi ja nuoren mahdollisimman itsenäiseksi. Siihen tarvitaan kuitenkin runsaasti ohjausta sekä hyviä apuvälineitä.

Ruoasta saatavaa energiamäärää voidaan pienentää monella eri tavalla. Ruokailija voi vaihtaa saman ruoka-aineen kevyempään vaihtoehtoon. Hän voi esimerkiksi valita juustoa syödessään normaalirasvaisen juuston tilalle vähärasvaisen juuston. Ruokailija voi myös vaihtaa aikaisemmin käyttämänsä ruoan toiseen, samalla tapaa käytettävään ruoka-aineeseen. Esimerkkinä voi

olla vaikkapa leivänpäällysmakkaran vaihtaminen keittokinkkuviipaleeseen. Jos jostakin runsaasti energiaa sisältävästä ruoasta tuntuu erityisen vaikealta luopua, se ei ole välttämätöntä. Silloin opetellaan kyseisen ruoan syömisen vähentämistä. Otetaan kyseistä ruokaa siis pysyvästi pienempi määrä kuin aikaisemmin tai syödään ruokaa harvemmin kuin aiemmin on ollut tapana. Aikaisempaa vähemmän energiaa saadaan ruoasta silloin kuin lisätään vähäenergisten raaka-aineiden määrää ruoassa. Lautaselle otetaan runsaasti kasviksia jolloin muulle ruoalle jää vähemmän tilaa. Tai pääruokakastikkeeseen lisätään lihan lisäksi juuresraastetta tai -suikaleita. Ruoan energiapitoisuus ikään kuin laimenee.

Lautasmalli on erittäin käyttökelpoinen ja suositeltava malli kaikkeen syömiseen ja kaikenkokoisille ihmisille. Lautasmallissa ruoka kootaan lautaselle niin, että ensin puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Kasvikset voivat olla salaatteja, raasteita ja lämpimiä kasviksia. Sitten neljännekselle lautasta otetaan perunaa, riisiä tai pastaa. Viimeiselle neljännekselle lisätään liha-, kala- tai munaruokaa tai kasvissyöjillä papuja, tofua tai muuta proteiinin lähdettä. Ruoan lisäksi juodaan lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää ja syödään täysjyväleipäviipale johon on sipaistu kasvirasvalevitettä. Jälkiruoaksi voidaan syödä hedelmä tai marjajälkiruoka. Jälkiruoan voi jättää syötäväksi myös välipala-aikaan.

KUVIO 1. Lautasmalli.

Rinnekodin ylilääkäri Matti Kaski painottaa liikunnan merkitystä painonhallinnassa. Liikuntaa tarvitaan onnistuneessa painonhallinnassa oikeiden ruokailutottumusten lisäksi. (Luhtasaari 2000, 35). Uudenmaan erityishuoltopiirin fysioterapeutti Virve Kerttula on sanonut Ketju-lehden haastattelussa, että hänen mielestään ðKehitysvammaiselle laihduttajalle ulkopuolinen tuki on

tärkeää.ò Kerttula puhuu lautasmallin tärkeydestä ja aikoo ohjata asiakkaitaan oikeissa ruokailutottumuksissa. Myös liikunnan merkitys on hänen mielestään suuri painonhallinnassa. Eniten hän korostaa arkiliikunnan tärkeyttä. (Vihmo 2002, 16ï 18.)

Vaalijalan kuntayhtymän liikunnanohjaaja Jari Lappalainen pitää liikuntaa ja terveellistä ravintoa jokaisen ihmisen hyvinvoinnin peruspilareina. Jokainen tarvitsee liikuntaa, onhan ihminen luotu liikkumaan ja käyttämään lihaksiaan. Myös mielenterveysongelmien lisääntyminen voi hänen mielestään johtua osittain liikunnan puutteesta. Lappalaisen mielestä oman liikuntamuodon löytäminen on tärkeää kehitysvammaisen henkilön elämässä. Aina ei tarvitse lähteä harrastamaan liikuntaa jonkin lajin pariin, vaan esimerkiksi tutun kotikorttelin ympäri käveleminen voi olla jonkin ihmisen liikuntaharrastus, tai portaitten kiipeäminen monta kertaa päivässä jonkun toisen liikuntamuoto. Tärkeintä kuitenkin on ohjaus ja kannustus liikkumaan. Myös ohjaajien ja vanhempien esimerkillä on Lappalaisen mukaan suuri merkitys. Suomen kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:n valtuutettu Timo Lahtinen pitää liikuntaa kokonaisvaltaisena apuvälineenä kehitysvammaisten hyvinvoinnissa ja yhteiskuntaan integroinnissa. ò Liikunta vauhdittaa selvästi henkilön kokonaiskehitystä ja luo omanarvontuntoa.ò Lahtinen sanoo. (Palokari 2002, 12ï 14.)

Aikuisille suositellaan päivittäin vähintään 30 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa liikuntaa. Tällaista on esimerkiksi reipas kävely. Liikkua voi myös lyhyemmissä, esimerkiksi 10 minuutin pätkissä päivän mittaan. Suositusta enemmästä liikkumisesta on lisähyötyä terveydelle. Painon nousun ehkäisemiseksi suositeltava liikunnan määrä on noin 60 minuuttia päivittäin. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 42.)

3 KEHITTÄMISHANKKEEN TAVOITTEET

Kehittämishankkeeni tavoitteena oli kehittää työväline painonhallintaan erityistä tukea tarvitsevalle nuorelle. Tämä kehittämishankkeen teoriaosuus toimii

perehdytysvälineenä niille, jotka ohjaavat nuorta painonhallinnassa. Varsinainen työväline, ateriapassi, on työn liitteenä. Edellisessä kappaleessa on perusteltu painonhallinnan tärkeyttä kertomalla ylipainon yleisyydestä ja haitoista. Siinä on kerrottu oikeista tavoista koota ateria. Myös liikunnan merkitys terveyden edistämisessä on otettu esille. Vaikka painonhallintaan tarvitaan ulkopuolista ohjausta, on nuoren omaa vastuuta ja itsenäisyyttä korostettava. Hän tekee valinnat omassa elämässään. Oman syömisen hallinta on tärkeä osa itsenäisen elämän taitoja, joita nuori tarvitsee muutettuaan omaan kotiin pois vanhempiensa luota. Vaikka oma koti olisi tuettu asumismuoto, on osallisuus omassa elämässä ensiarvoisen tärkeää ja siksi nuoren on hyvä tietää oikeasta ravitsemuksesta ja liikunnasta voidakseen tehdä oikeita valintoja. Ohjauksen tai avun tarve ei muuta sitä tosiasiaa, että nuorella on oikeus ja velvollisuus osallistua oman elämänsä ratkaisuihin.

Painonhallintaa on tehokasta opetella toiminnallisella menetelmällä luonnollisessa ympäristössä, eli silloin kuin asia arkielämässä kohdataan. Työväline, ateriapassi, tukee nuoren aikuisuutta ja itsenäisyyttä, koska siitä nuori voi itse tarkistaa, millaisia valintoja hänen on hyvä tehdä. Ateriapassi on koottu strukturoidusti ja sen käytön ohjaukseen on opastettu kaikkia opiskelijan kanssa työtä tekeviä.

Painonhallinnassa korostetaan voimakkaasti henkilön omaa motivaatiota tehdä pysyviä muutoksia elämässään. Kun ihminen itse haluaa hallita omaa syömistään, hän voi oppia sen tekemään. Oman syömisen hallinta on niin sanottu toiminnallinen taito. Eli jos henkilö ei itse osaa sitä tehdä, on jonkun muun tehtävä se hänen puolestaan. Funktionaalinen eli toiminnallinen opetus pyrkii vastaamaan oppijan kulloinkin kyseessä olevaan oppimisen tarpeeseen, eikä niinkään opettamaan oppijalle niin sanottuja yleisiä oppimisen tavoitteita. Oppimisen tavoite on että oppija saa juuri ne tiedot ja taidot, joita hän arjessaan tarvitsee. Opettamisella pyritään tukemaan oppijan osallisuutta hänen omassa elämässään. Funktionaalinen opetus tapahtuu yleensä luonnollisessa ympäristössä, eli niissä tilanteissa joissa oppija taitoja tarvitsee ja käyttää. Esimerkiksi opiskelija harjoittelee syömisen hallintaa oppilaitoksen ruokasalissa ottamalla itse linjastosta sopivan määrän ruokaa ja syömällä sen. Funktionaalisessa oppimisessa korostetaan myös aina iänmukaisuutta. Kronologinen ikä määrittelee millaisia sanoja, kuvia ja esineitä oppimisen tukena käytetään.

(Ikonen 1998, 170ï 177.) Tällä pyritään tukemaan opiskelijan aikuisuutta. Myös Sipilä toteaa, että kehitysvammaisen opiskelijan oppiminen helpottuu, kun oppiminen tapahtuu luonnollisessa oppimisympäristössä. (Kerola 2001, 101ï 102.)

Strukturoitu opetus on rakenteiltaan mahdollisimman selkeäksi suunniteltua opetusta. Tuttu on turvallista. Silloin kun opiskelija tietää jo ennakkoon mitä on tulossa ja mitä häneltä odotetaan, hänen ei tarvitse jännittää tai pelätä uutta tilannetta ja hän voi keskittää huomionsa oppimiseen. Tuttu ja turvallinen oppimistilanne ei merkitse jämähtämistä paikoilleen, vaan sitten kun asia on hallinnassa, voidaan sen ulkoisista struktuureista luopua ja siirtyä seuraavaan asiaan.

Strukturoitua opetuksesta tekee hyvä suunnittelu. Oppiminen on aina sosiaalinen prosessi. Strukturoidussa opetuksessa on oppijalle selvillä ketkä kaikki tukevat hänen oppimistaan. Ammatillisessa erityisoppilaitoksessa tämä on melko selkeää, koska siellä opiskelijan ohjaaminen kuuluu kaikille työntekijöille. Toki opetuksen suunnittelun päävastuu on opettajalla ja hän keskustelee yhdessä ohjaushenkilöstön kanssa, kuinka oppimisen ohjaus toteutetaan. Opiskelijan kotiväki on myös tärkeää saada mukaan tukemaan nuoren oppimista. Aina tämä ei tietenkään ole mahdollista, mutta siihen pyritään. Kaikkien ohjaukseen osallistuvien täytyy tietää oppimisen tavoitteet. Vain sillä tavalla ohjaus voi olla yhteneväistä.

Oppimismenetelmä valitaan kunkin opiskelijan kohdalla hänelle sopivimmaksi. Omassa työssäni valitsin toiminnallisen oppimisen menetelmäksi siksi, että minulla on siitä paljon hyviä kokemuksia aikaisemmilta työvuosilta kehitysvammaisten kanssa. Samoin viestintäkeino on oltava opiskelijalle sopiva. Jos opiskelija ei lue tai kommunikoi puheella, käytetään viittomia, kuvia tai esineitä. Oppimista selkiyttää, kun opiskelija tietää koska opetus alkaa ja koska se päättyy. Toiminnallisessa oppimisessa tämä on helppo rajata siihen oppimistilanteeseen, jota kulloinkin harjoitellaan. Esimerkkinä omassa tapauksessani oppimistilanne on jokainen ruokailutilanne, joka alkaa ruokailuun valmistautumisesta ja päättyy siihen kun opiskelija on syönyt.

Strukturoidussa opetuksessa opiskelija tietää ketä oppimistilanteeseen hänen lisäkseen osallistuu. Painonhallintaa opetellessaan opiskelija pyrkii toimimaan mahdollisimman itsenäisesti. Asiaa on aikaisemmin harjoiteltu useita kertoja

yhdessä opettajan kanssa, mutta nyt kun opiskelijalla on jo perusosaaminen asiasta, hän harjoittelee sitä itsenäisesti työvälineen kanssa. Työvälineenä toimii ateriapassi. Ohjaaja on samassa tilassa kuin oppija, ja näin käytettävissä jos hän tarvitsee apua. Lisäksi ohjaaja on oppijan tukena, kun hän arvioi itse oppimistaan, eli sitä kuinka hyvin hän on kyennyt omaksumaan uuden ruokailutapansa, ja saako hän tarran passiinsa. (Kerola 2001, 8-16.)

4 KEHITTÄMISHANKKEEN KULKU

Painonhallinnassa itseohjautuvuuden apuvälineeksi olen suunnitellut ateriapassin. Opiskelija kerää passiin tarroja onnistuneista valinnoista. Valintoja hän tekee päivittäin ruokailujen yhteydessä ja vapaa-ajan vietossa. Passi on käytössä viitenä päivänä viikossa, maanantaista perjantaihin. Viikonloput ovat passivapaita siksi, että jokainen tarvitsee välillä lepoa niin opiskelusta kuin painonhallinnastakin. Viikonloppuna on lupa poiketa saman toistamisesta ja syödä luonnostaan eri päivinä hiukan erilailla, kuten ihminen normaalistikin tekee. Elämässä on paljon muutakin sisältöä kuin syöminen ja välillä on myös oltava mahdollisuus ateriarytmin muuttamiseen ja herkutteluun. ðhmiselle on hyväksi murtaa rutiineja ja toimia toisin kuin yleensä.ò(Linjala 2008.)

Jokaisena päivänä opiskelija voi saada kokoon kuusi tarraa tehdessään oikeita valintoja. Nykytiedon mukaan säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta suositeltavaa. Tämän vuoksi on perusteltua, että opiskelija syö viidesti päivässä. Hän nauttii aamupalan, lounaan, iltapäivän välipalan, päivällisen ja iltapalan. Tarran saa siis edellä mainituista aterioista ja liikunnasta, jos on valinnut kyseisellä kohdalla mallin mukaisesti. Passin kannessa on opiskelijan oma kuva ja hän saa itse kirjoittaa passiin nimensä tai laittaa ðpuumerkkinsäð Passin sisäsivuilla on kullakin sivulla kuva päivän aterioista. Opiskelija on itse koonnut ateriaan kuuluvista tarjolla olevista ruokalajeista itselleen miellyttävimmät ruoka-annokset. Monipuolisesta ruokien valinnasta ja lautasmallista on puhuttu yhteisesti aiemmin ja asiaa on harjoiteltu niin aterioilla kuin paperille piirtäenkin. Ohjauksen osuus tulee esille siinä, että ruokien ravintosisällöt

tuntevana ohjasin opiskelijaa ruokamäärissä, jos siihen oli tarvetta. Pääasiassa opiskelija siis valitsi itse aiemman tietonsa ja kokemuksensa mukaisesti mitä hän lautaselleen laittoi ja kuinka paljon. Jokainen opiskelijan itsensä kokoama ateriamalli kuvattiin ja kuvat liitettiin passiin muistia tukemaan. Kuvasta on aina helppo tarkistaa, kuinka paljon jotakin tiettyä ruoka-ainetta on sopiva määrä ottaa lautaselle. Passiin tuli myös oma sivu liikunnalle. Jokaisesta yli 30 minuuttia kestävästä liikuntatuokiosta opiskelija saa tarran passiinsa.

Jokaisen kuukauden lopussa opiskelija ja opettaja tarkistavat passin yhdessä. Jokaisena päivänä opiskelija saa tehdä yhden niin sanotun väärä valinnan. Jos tarroja on kertynyt passiin riittävästi, saa opiskelija hyvistä valinnoistaan kannustavan palkkion. Palkkio voi olla esimerkiksi elokuvissa käynti tai muu opiskelijaa ilahduttava tekeminen. Palkkio ei ole mitään syötävää.

Passi on tehty selkokielen ohjeiden mukaisesti. Vähäisen tekstin ja taustan kontrasti on tehty voimakkaaksi ja kirjoituksissa on käytetty pienaakkosia lukemista helpottamaan. (Leskelä & Virtanen 2006, 74ï 75, 85.) Passissa on käytetty Symbolikirjoitus ï ja Kerro kuvin ï ohjelmissa käytettyjä kuvasymboleita. Opiskelijoille, jotka eivät lue, ateria-ajat on esitetty kellonkuvilla, joissa viisarit kertovat opiskelijalle, mikä ateria on kyseessä ja minkä kuvan mukaan hän ruokansa valitsee. Samoin kuukauden viikot on eritelty viikkonumeroiden sijaan kuvasymboleilla, jotka ovat ruokasalissa ruokalistan yhteydessä näkyvillä, sen vuoksi, että opiskelijan on helpompi löytää oikea viikko ja päivä, jonne tarran laittaa. Viikkokuvat ovat vain tätä käyttöä varten keksityt, eivät yleisesti käytössä olevat. Viikonpäivät on erotettu toisistaan autististen ja kehitysvammaisten henkilöiden viikkostruktuurissa käytettävillä kuva- ja värisymboleilla. Jokaisella päivällä on oma väri ja kuva. Menetelmä on yleisesti käytössä koko maassa.

5 POHDINTA

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli kehittää työväline painonhallintaan erityisen tuen tarpeessa olevalle nuorelle. Koska painonhallinnassa tarvitaan ulkopuolista ohjausta ja kannustusta, on ohjaajien tiedettävä perusasiat oikein kootusta ateriasta ja liikunnasta, sekä ylipainon merkityksestä niin yksilölle itselleen kuin koko kansantaloudelle ja -terveydelle. Tässä teoriaosuudessa on koottuna taustatietoa näistä aiheista.

Työvälineen, ateriapassin, tarkoitus on tukea nuoren itsenäisyyttä ja aikuisuutta oppimisessa. Oppimismenetelmät on valittu näiden tavoitteiden mukaisesti. Ateriapassia on koekäytetty kuukauden ajan yhden opiskelijan kanssa Bovallius-ammattiopistossa. Passia tehtäessä ja käytön alussa opiskelija suhtautui passiin hyvin myönteisesti. Hänestä oli innostavaa saada näyttää osaamistaan malliaterioita kootessa. Toiminnallinen oppiminen sujui hyvin ja opiskelija oli motivoitunut uuden oppimiseen. Jonkin aikaa passin uutuus viehätti ja opiskelija käytti sitä aterioidensa mallina. Sitten asia arkipäiväistyi. Tässä vaiheessa ulkopuolinen tuki ja ohjaus olisi ollut ensiarvoisen tärkeää. Passi jäi kuitenkin käyttämättömäksi lähes kahden viikon ajaksi, koska opiskelijoilla oli kaksi etätyöpäivää ennen viikon kestävää syyslomaa. Syysloman jälkeen olin useita päiviä koulutuksessa oppilaitoksen ulkopuolella, enkä voinut ohjata ja motivoida opiskelijaa uudelleen passin aktiiviseen käyttöön. Näin opiskelija jäi yksin asian kanssa ja motivaatio laski, eikä tuloksia enää syntynyt. Henkilökohtaisen ohjauksen merkitys painonhallinnassa on työvälineen käytön ohella erittäin suuri toivottujen tulosten saavuttamiseksi.

Ateriapassi työvälineenä on mielestäni edelleenkin käyttökelpoinen. Se tukee toiminnallista oppimista selkeällä rakenteellaan. Painonhallintaa tarvitsevia opiskelijoita tulisi osata motivoida pysyviin muutoksiin oikein. Alusta alkaen olisi myös hyvä sopia yhteisiä keskustelutuokioita motivaation ylläpitämiseksi. Välillä voisi myös vaihtaa passin ateriakuvia, koska vaihtelu voisi herättää kiinnostusta oikeisiin ruokavalintoihin uudelleen. Myös ohjattua liikuntaa tulee

olla monipuolisesti tarjolla, että liikkumisen kynnys on mahdollisimman matalalla.

Kollegani ovat olleet passista kiinnostuneita. Passi onkin tulossa käyttöön myös muille sitä tarvitseville opiskelijoille. Passin käyttöönoton lisäksi pidän hyvin merkittävänä sitä, että painoaan hallitsevan opiskelijan kanssa käydään määräajoin ohjauskeskusteluja ja ikään kuin palautellaan mieleen miksi painon hallinta on tärkeää ja kenen vastuulla asia on.

Painonhallinta on yksi osa opiskelijan itsenäisen elämän taitoja. Olennaisinta kuitenkin on se, että opiskelija saa arkipäivissään sellaisia oppimiskokemuksia joiden kautta hänen itseluottamuksensa kasvaa ja hän alkaa uskoa oppivansa ja osaavansa. Usko itseen ja omaan kehittymiseen on tärkeää kaikelle uudelle oppimiselle. Oman itsensä hyväksyminen rajallisena, mutta uusia asioita oppivana persoonana on aikuisuutta aidoimmillaan.

LÄHTEET

Heinonen, L. 1998. Ratkaisuja ravitsemusneuvontaan: ongelmista oppimiseen syömisen hallinnassa. Tampere: Suomen Diabetesliitto.

Ikonen, O. 1998 Kehitysvammaisten opetus: mitä ja miten? Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Kerola, K. Toim. 2001. Struktuuria opetukseen: selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Luhtasaari, S. 2000. Lihavuuden ennaltaehkäisy helpompaa kuin hoito. Ketju 3, 35.

Mustajoki, P. 2007. Ylipaino: tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Duodecim

Ladonlahti T. & Pirttimaa R. Toim. 2003. Erityispedagogiikka ja aikuisuus. 3. p. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Leskelä, L. & Virtanen, H. toim. 2006. Toisin sanoen Selkokielen teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Linjala, O. 2008. Asennekouluttaja, Aurinkoiset Asenteet Oy. Luento 2.6.2008.

Palokari, S. 2002. Liikunta osaksi kehitysvammaisten arkea. Ketju 5, 12-14.

Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2005. Valtion ravitsemisneuvottelukunnan sivut. Viitattu 1.11.2008. http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf)

Vihmo, M. 2002. Yhdessä ylipainon kimppuun. Ketju 5, 16-18.

Ylipainosta tasapainoon. 2007. Sydänliiton sivut. Viitattu 21.9.2008. http://www.sydanliitto.fi/kaikki_sydamesta/painonhallinta/fi_FI/tasapaino/.

ATERIAPASSI

Nimi: _____

Aamupala

m	ti	k	to	p

Lounas

m	ti	k	to	p

Välipala

m	ti	k	to	p

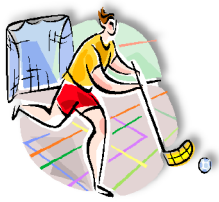
Päivällinen

m	ti	k	to	p

Iltapala

m	ti	k	to	p

Liikunta



m	ti	k	to	p

Paino

Tavoite _____ kg

	kg
	kg
	kg
	kg
	kg