

KRIISIKUPILLA

Tietoa hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa
tunnustavien ruokailutavoista ja ruokavalioista

Aija Hänninen
Saara Karjalainen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

HÄNNINEN, AIJA & KARJALAINEN, SAARA:
Kriisikupilla – Tietoa hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskkoa tunnustavien ruokavalioista ja ruokailutavoista

Opinnäytetyö
Osa1: raportti 29 s.
Osa2: teoria 47 s.
Osa3 opaslehtinen
Liitteet 1sivu
Lokakuu 2010

Opinnäytetyömme tarkoituksena tehtiin opaslehtinen työelämäyhteydelle heidän esittämästään lähtökohdasta: maahanmuuttajien ruokavalioit. Opinnäytetyömme tehtävinä selvitimme ruokavalioita ja ruokailutapoja, joita hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskkoa tunnustavat noudattavat. Lisäksi selvitimme mitä on monikulttuurinen hoitotyö ja millainen on hyvä opaslehtinen. Tavoitteenamme on opaslehtisen avulla lisätä työelämäyhteyden hoitohenkilökunnan tietoa hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskkoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokavalioista ja ruokailutavoista. Tuotokseen painottuva opinnäytetyömme sisältää raportti-, teoria-, ja tuotososan.

Hindulaisuudelle ominaista on kastien mukainen ruoka-aineiden jaottelu. Juutalaisilla on laaja sallittujen (kosher) ja kiellettyjen (trefa) ruoka-aineiden järjestelmä (kashrut). Kristinuskossa vanhurskauttamisoppi kehitettiin perusteeksi jäsenyydestä ilman juutalaisten ruokasäännöksiä. Löytämäämme teoriaa uskontojen ruokavalioista ja ruokailutavoista, valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemus suosituksesta sekä monikulttuurisesta hoitotyöstä sovelsimme Campinha-Bacoten luoman kulttuurisen kompetenssin mallin kautta. Mallin tavoitteena on viitekehys hoitotyöntekijän kulttuurisen pätevyyden kehittymisen ja ymmärtämisen tarkasteluun. Opinnäytetyön teorian soveltamista malliin hoitaja voi käyttää kulttuurisen pätevyyden kehittymiseen, jotta vuorovaikutus maahanmuuttaja potilaan kanssa onnistuisi.

Maahanmuuttaja potilaiden lisääntyvä määrä kasvattaa tiedon tarvetta uskonnon vaikutuksista arkipäivän elämään. Jatkotutkimusaiheena mieleemme nousi, että niitä uskontoja, joita emme tässä työssä ole tutkineet voitaisiin tutkia ja tuloksista voitaisiin tehdä juliste, josta tutkittu tieto olisi vielä helpommin tarkistettavissa, kuin opaslehtisestä. Myöhemmin voitaisiin tehdä tutkimus jossa selvitettäisiin onko tekemästämme työstä ollut konkreettista hyötyä hoitohenkilökunnalle heidän työskennellessään monikulttuurisessa hoitotyössä maahanmuuttajien kanssa.

Asiasanat: monikulttuurinen hoitotyö, maahanmuuttaja, ruokavalio, opaslehtinen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
School of Health care
Degree Programme in Nursing and Health Care

HÄNNINEN, AIJA & KARJALAINEN, SAARA:
Crisis at the cup

Bachelor's Thesis
Part one: Report 29 pages.
Part two: Theory 42 pages.
Part tree: Handbook 18 pages.
Appendix 1 page
October 2010

The purpose of this study was to compile a handbook on diets followed by immigrant patients treated in Hatanpää puistosairaala hospital. The study was guided by the following questions: what religion-related dietary regulations do immigrants have and how does multicultural nursing show when assisting patients in eating?

The data of this study were gathered through literary survey, on the basis of which also the handbook is compiled. The main idea was to provide a compact information package to be available in situations when the diets of persons with different religious backgrounds need to be examined. The handbook is also useful for those who are a part of the nursing staff, so that if the patient has problems with his appetite or so, can be diets due to religion exclude.

Further studies on the religion-related dietary regulations are required for example on the religions that were excluded from this study. Presenting the findings in poster- form would further increase the readability and accessibility of the information.

Keywords: multicultural nursing, immigrant, diet, handbook

SISÄLTÖ

OSA1: raportti

1 JOHDANTO	9
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE.....	11
3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	12
3.1 Monikulttuurinen hoitotyö	13
3.2 Maahanmuuttaja	14
3.3 Hindulaisuus.....	16
3.4 Juutalaisuus.....	16
3.5 Kristinuskko.....	17
3.6 Ruokavalio ja ruokailutavat.....	17
3.7 Opaslehtinen.....	19
3.8 Yhteenvedo opinnäytetyömme keskeisistä käsitteistä	20
4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ.....	21
4.1 Tuotoksen ulkoasu	23
4.2 tuotoksen sisältö.....	24
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	26
5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	27
5.2 Opinnäytetyön lopputulos	28
LÄHTEET	30
LIITTEET	32

SISÄLTÖ

OSA2: teoria

1 JOHDANTO	3
2 MONIKULTTUURINEN HOITOTYÖ	4
2.1 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus ravitsemuksesta	4
2.2 Hoitohenkilöstön toiminta potilaan ruokailusuunnittelussa	5
2.3 Iäkkäiden potilaiden ruokahuonon vaikuttavat tekijät	6
2.4 Kulttuurisen kompetenssin mallin käsittely opinnäytetyössämme	7
3 HINDULAISSUUDEN SYNTYPERÄ JA TAUSTA.....	13
3.1 Kastit hindulaisuudessa.....	14
3.2 Hindulaisuuden suuntaukset	15
3.3 Hindulaisuudessa ruokailuun vaikuttavat tekijät.....	17
4 JUUTALAISSUUDEN PERUSTA	19
4.1 Juutalaisuuden rituaalit.....	20
4.2.1 Juutalaisuuden arvot suhteessa ruokaan.....	22
4.2.2 Kosher –sertifikaatin mukainen ruoka	23
4.2.3 Ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden ryhmitys Tooran mukaan	24
5 KRISTINUSKON HISTORIAA.....	27
5.1 Katolisen kirkon vaiheet.....	30
5.1.1 Katolinen oppi.....	32
5.1.2 Sakramentit katolilaisuudessa	33
5.2 Ortodoksinen kirkko.....	34
5.2.1 Oppi ortodoksisuudessa.....	35
5.2.2 Ortodoksisuuden jumalanpalveluselämä.....	37
5.3 Protestanttiset kirkot ja muut yhteisöt.....	38
6 HYVÄ OPASLEHTINEN.....	41
6.1 Opaslehtisen tekemisen prosessivaiheet.....	42
6.2 Opaslehtisen sisältöön vaikuttavat tekijät.....	42
6.3 Opaslehtisen ulkomuotoon vaikuttavat tekijät	43
LÄHTEET	45

1 JOHDANTO

Automaattisesti sujuneet asiat vaativat pohdintaa uudessa ympäristössä. Kuinka selviän arjesta, huolehdin identiteetistäni ja kulttuurini säilymisestä, kun puhutaan eri kieltä, juhlapäivät eroavat omistani, toimintatavat ja ruokailutavat ovat erilaisia kuin kotimaassani (Räty 2002, 117.)

Laki potilaan asemasta ja oikeuksista Suomessa (785/1992) velvoittaa hoitotyössä ottamaan huomioon potilaan äidinkielen, yksilölliset tarpeet, hoitamaan inhimillisesti ja huomioimaan kulttuurin mahdollisuuksien mukaan. Kulttuuri voi olla voimavara, kun yksilö saa tukea yhteisöltä tai este kun hoitohenkilökunnalla on stereotyyppioita kulttuurista. Esteitä voivat olla ikä, aikaan ja paikkaan orientoituminen, äidinkieli, uskonto, perinteiset terveysuskomukset ja käytännöt, ruokatottumukset ja kommunikointitavat. On tärkeää, että hoitohenkilökunta käsittelemällä omia ennakkoluulojaan ja tiedostamalla ne, mahdollistaa onnistuneen terveyden edistämistyön (Kemppainen & Pitkäpaasi 2005, 3-10, liite 1.)

Suomalainen maahanmuuttopolitiikka ihanoi kaksisuuntaista integraatiota, jossa tavoitteena on maahanmuuttajan kotoutuminen uusiin olosuhteisiin säilyttäen oman kulttuurisen identiteetin ja samanaikaisesti suomalainen kantaväestö helpottaa sopeutumista ” tulemalla vastaan” (Hakulinen 2008, 5). Maahan saapuvalla ihmisellä muuttuu kaikki elämässään ja on helppoa turvautua muuttumattomiin perinteisiin arvoihin ja uskontoihin. Kotoutuville tulisi taata mahdollisuudet oman uskonnon harjoittamiseen, jolloin he kokisivat, että heidän uskontoaan ja perinteitään kunnioitetaan ja he ovat tervetulleita Suomeen myös uskonnollisessa mielessä (Hakulinen 2008, 7-8.)

Idea työhöme lähti työelämäyhteyden aihe toiveesta ”Maahanmuuttajien ruokavalio”. Opinnäytetyömme tuotos, joka on opaslehtinen, tulee käyttöön Hatanpään puistosairaalan henkilökunnalle. Opaslehtinen tehdään osastoille yleisimpien uskontokuntien mukaan. Työssämme käsittelemämme uskonnot ovat: kristinusko, juutalaisuus ja hindulaisuus. Pyrimme kunkin uskonnon

käsittelyssä perehtymään uskontoa tunnustavien ruokavalioon ja ruokailutapoihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opaslehtinen, hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokavalioista ja ruokailutavoista. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoutta hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokavalioista ja ruokailutavoista. Opinnäytetyömme menetelmä on toimintaan pohjautuva opinnäytetyö. Tuotokseen painottuva opinnäytetyömme sisältää raportti-, teoria- ja tuotososan.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä opaslehtinen, hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokavalioista ja ruokailutavoista työelämäyhteyden käyttöön.

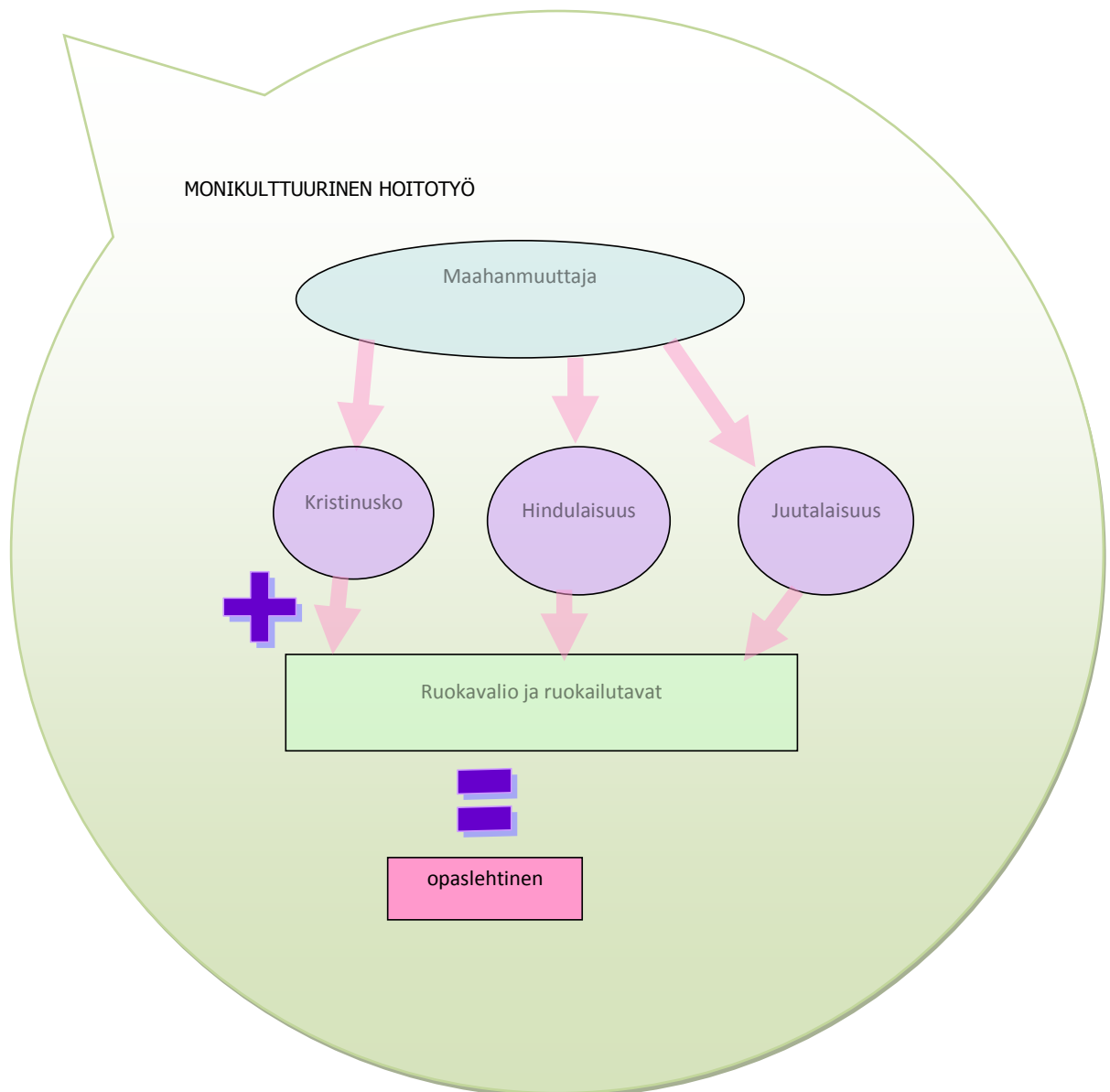
Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää

- 1) Mitä ruokailutapoja ja ruokavalioita hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien uskontoihin sisältyy?
- 2) Mitä monikulttuurinen hoitotyö on?
- 3) Millainen on hyvä opaslehtinen?

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä työelämäyhteyden tietoutta hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokailutavoista ja ruokavalioista.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Käsitlemme kolmea suurta maailmanuskontoa: kristinuskoa, juutalaisuutta ja hindulaisuutta, joista etsimme teoriaa liittyen ruokakulttuuriin kuten ruokavaliot ja ruokailutavat. Työelämäyhteyden toiveena on edistää monikulttuurista hoitotyötä ymmärtämällä maahanmuuttaja potilaita paremmin. Heidän toiveeseensa vastaamme tutkimalla kyseisten uskontojen ruokailutapoja ja ruokavalioita. Keskeiset käsitteemme ovat: monikulttuurinen hoitotyö, maahanmuuttaja, hindulaisuus, juutalaisuus, kristinusko, ruokavalio, ruokailutavat, opaslehtinen (kuvio 1).



KUVIO 1. Viitekehys

3.1 Monikulttuurinen hoitotyö

Yksityinen ja yhteinen hyvä sekä ihmisyyden ja terveyden edistäminen on hoitotyön tavoite maailmantajuisesti. Tavoitteen toteutuessa yksilön hyvä toteutuu (Haho 2009, 39.) Monikulttuurisessa hoitotyössä potilaan arvot, uskomukset ja elämäntapa otetaan huomioon ja niitä tuetaan sairaalaolosuhteissa, jolloin hoitaminen perustuu kunnioittamiseen ja hyvään vuorovaikutussuhteeseen, johon potilaan on helpompi sitoutua (Särkikoski & Viljamaa, 2005). Ihmisyyteen liittyvä tiedon ja filosofian oppiminen laajentavat sairaanhoitajan eettistä osaamista itseymmärryksen ja yleisen ihmisyyden kautta (Haho 2009, 38).

Uskonto vaikuttaa monin tavoin ihmisen minäkuvaan ja persoonallisuuteen ja on kulttuurin ydin. Sukupolvesta toiseen uskontojen rituaalit, uskot ja kiellot välittävät yhteiskunnan ja kulttuurin arvot, asenteet ja käsitykset (Huttunen 2007, 434-436.) Arvot vaikuttavat ruoan valintaan, käsitykseen terveellisestä ruoasta ja mitä arvostaa ruoassa: arvostaako ruoan terveellisyyttä, makua, ulkonäköä vai jotakin muuta seikkaa. Arvostaminen lähtee siitä, missä kulttuurissa ihminen elää (Valli 2009, 30.) Ihmisen kyseenalaistaessa arvojaan, hän kyseenalaistaa olemisensa. Uskonto vaikuttaa ihmisen elämään kieltäen tapoja ja keinoja joita yhteiskunnalliset säännöt eivät rajoittaisi tai vastaavasti sallien asioita, joita yhteiskunnallisissa säännöissä ei hyväksyttäisi (Abdelhamid,R., Juntunen, A. & Koskinen,L. 2010, 75.)

Hoitajan kohdatessa toisesta kulttuurista tulevaa asiakasta, hän huomaa usein asiakkaan ulkoisen olemuksen kuten tavat, kielen tai ihonvärin. Monikulttuurisessa hoitotyössä hoitajan kuitenkin tulisi huomata millainen on asiakkaan kulttuuristausta, maailmankatsomus, uskonto, sekä perheen merkitys eli asioita, joita ulkokuoresta ei välttämättä havaitse. Hoitajan on hyvä ymmärtää, että asiakkaan oudoiltakin tuntuvat tavat voivat olla osa hänen kulttuuriaan ja uskontoaan, ne perustuvat hänen kokemuksiinsa ”oikeisiin” tapoihin, jotka hän on sisäistänyt elämänsä aikana (Abdelhamid,R. ym. 2010, 75-76.)

Prosessina kulttuurinen kompetenssi eri tieteissä kuvataan inhimillisestä kehitymisestä asteittain vaikuttaen arvomaailmaan, asenteisiin ja toimintaan.

Campinha-Bacoten mallissa (2002), hoitotyöntekijän kehittymisen osatekijöinä on kiinnostus erilaisuutta kohtaan, kulttuuritiedon kartuttaminen, itsetietoisuuden tarkastelu, kulttuuristen taitojen kehittyminen ja toistuvat kulttuuriset kohtaamiset hoitotyössä. Hoitotyön kulttuurisen kompetenssin ytimessä on moniarvoisuus ja sellaisten kulttuurien toimintatapojen kyseenalaistaminen, jotka loukkaavat ihmisarvoa ja kansainvälistä ihmisoikeuslainsäädäntöä (Koskinen, L. 2005, 3.) Kulttuurisen kompetenssin kehittymisen lähtökohta on halu oppia vierasta kulttuuria ja toisaalta reflektio muiden ihmisten kanssa (Koskinen, L. 2005, 11).

Josepha Campinha-Bacote on amerikkalainen hoitotieteilijä, joka on luonut mallin kulttuurisesta kompetenssista. Mallin mukaan kulttuurinen kompetenssi on prosessina jatkuva, hoitotyöntekijän pyrkiessä saavuttamaan kykyä työskennellä tehokkaasti kulttuurisessa ympäristössä asiakkaan kanssa. Prosessi jakaantuu viiteen osa-alueeseen: kulttuurinen tietoisuus, kulttuurinen tieto, kulttuurinen taito, kulttuurinen kohtaaminen ja kulttuurinen halu (Anttalainen, A. ym. 2009, 7.) Campinha-Bacoten (2002) mallin vaiheet ovat itsenäisiä ja rinnakkaisia ja niiden mukaisesti hoitotyöntekijän kulttuurinen kompetenssi kehittyy. Osa-alueiden välinen tasapaino on kuitenkin syytä säilyttää. Mallin monipuolisuus ilmenee siinä, että sitä voi hyödyntää hallinnollisena viitekehyksenä tai yksilön kehityksenä (Anttalainen, A. ym. 2009, 8.)

3.2 Maahanmuuttaja

Henkilöstä, joka on syntynyt ulkomailla, jolla ei ole Suomen kansalaisuutta ja jonka on tarkoitus jäädä Suomeen pysyvästi, käytetään yleensä nimitystä maahanmuuttaja. Maahanmuuttajista yli 65- vuotiaita on vain 6%, he ovat tulleet maahan: paluumuuttajina, turvapaikanhakijoina, pakolaisina, työn takia tai avioliiton kautta (Tiilikainen 2007, 437-439.)

Maahanmuuttajataustaisten asiakkaiden kanssa toimivat työntekijät törmäävät hyvin todennäköisesti kulttuurisiin ja uskonnollisiin arvoihin ja tapoihin, joihin

sisältyy suomalaisesta eroavia käsityksiä. Eroavia käsityksiä löytyy: yksilön ja yhteisön välisistä suhteista sekä niiden päätäntävaltaan kuuluvista asioista, sukupuolirooleista työ- ja perhe-elämässä, uskonnon merkityksestä ja harjoittamisesta, terveyden ja sairauden syistä ja seurauksista, soveliaasta pukeutumisesta ja ruoka-aineiden käytöstä (Peltola 2005, 65.)

Suomalaisen yhteiskunnan muuttuminen suvaitsevammaksi johtuu maahanmuuttajien määrän ja yleisen tietotason kasvusta, globalisaatiosta, tiedonvälityksen nopeutumisesta ja suomalaisten lisääntyneen ulkomaanmatkailusta. Myös media ja kansainvälinen politiikka ovat tuoneet uskonnon merkitystä esille, joka on lisännyt tietoisuutta Suomessa asuvista vähemmistöistä. Kuitenkin kaiken kaikkiaan suomalaiset tuntevat huonosti vieraita uskontoja ja stereotypioita löytyy vielä. Vähemmistöuskonnon edustajat joutuvat nykyään usein tilanteisiin esimerkiksi kahvitauolla jolloin uteliaisuuttaan, avoimesti kysytään heidän uskostaan (Hakulinen 2008, 51.)

Maastamuuttoon liittyy aina lähtömaassa joku kriisi, jonka vuoksi on jouduttu lähtemään ja silloin uskonto voi tuoda turvaa ja auttaa ihmistä sopeutumaan helpommin uusiin olosuhteisiin ja kulttuuriin. Arjen vaikeuksissa uskonto ja uskonnollinen verkosto toimivat turvaverkkona ja puskurina, koska uskonnollisissa verkostoissa toimivia ihmisiä on helpompi lähestyä kuin sosiaaliviranomaisia (Hakulinen 2008, 10.)

Monissa kulttuureissa uskonnolliset ruoka-aine rajoitukset perustuvat uskonnolliseen traditioon ja pyhiin kirjoituksiin, jotka vaikuttavat arkielämässä ja säätelevät sitä. Säädöksiä noudattaminen kuitenkin on yksilöllistä ja uskonnon sisäisiä näkemyseroja löytyy, joten kaikki eivät suhtaudu sääntöihin yhtä yksityiskohtaisesti ja tarkasti (Kopponen 2006, 26.) Tässä työssä maahanmuuttaja käsitettä avataan hindulaisuuden, juutalaisuuden ja kristinuskon uskontojen esittelyn ja monikulttuurisen hoitotyön kautta.

3.3 Hindulaisuus

Hindulaisuuden keskeinen hyve ja ihanne on vegetarismi ja käsite on ahimsa, joka merkitsee väkivallasta pidättäytymisen oppia ja elämän kunnioittamisen periaatetta. Tiukan linjan vegetaristit jättävät ruoasta pois myös sipulin ja valkosipulin, koska sen uskotaan vaikuttavan käyttäytymiseen. Toiset hyväksyvät ruokaansa munan, kalan tai joskus jopa hiukan lihaa ja toiset noudattavat lakto-vegetaarista ruokavaliota (Partanen 2007, 17.)

Hindulaisuudessa vallitseva vuonna 1950 lakkautettu kastilaitos sisältää omat ruokasäännöksensä ja hindulaisuus pitää sisällään laajan kirjon eri ruokaritualeista ja ruoista (Partanen 2007, 17). Hindulaisuus, joka on idän uskonto, on tyypillistä vaatimattomat ruokavalinnat ja etenkin naudanlihan syöminen on kielletty. He pyrkivät noudattamaan täydellistä kasvisruokavaliota (Kopponen 2006, 27.)

3.4 Juutalaisuus

Pitkässä Israelin historiassa juutalaisuuden erityispiirteeksi vakiintui ehdoton monoteismi, poikien ympärileikkaus, sapatin vietto ja ruokasäädösten noudattaminen. Juutalaisuutta esiintyy eri ryhminä tiukoista ortodoksijuutalaisista vapaamielisiin reformijuutalaisiin, kuitenkin on henkilökohtaista kuinka tarkasti eri sääntöjä noudattaa. Juutalaiset valitsevat ruoan Toorassa esitettyjen säännösten mukaan. Sallittujen ja kiellettyjen ruokien järjestelmää tarkoittaa termi kashrut ja termiä kosher eli ravinnoksi kelpaava käytetään kun eläimen kunto on tarkastettu ja teurastus oikein suoritettu (Partanen 2007, 21-22.)

Ruokamääräysten syitä ovat: jumalan kielto, valitun kansan erottuminen muista kansoista, eläinten kunnioittaminen ja terveydelliset tekijät (Partanen 2007, 21-22). Juutalaisuus määrittelee tarkasti syötäväksi kelpaavat ja kelpaamattomat ruoka-aineet. Juutalaiset eivät nauti samalla aterialla lihaa ja maitovalmisteita (Kopponen 2006, 26.) Tapasäännökset ja käyttäytymisnormit ovat uskonnon

säilymisen kannalta sukupolvelta toiselle tärkeitä ja yksi syy juutalaisuuden säilymiselle elinvoimaisena ympäri maailman eri valtioiden keskuudessa. Vanhat perinteet eivät pysy muuttumattomina vaan muuttavat muotoa (Hakulinen 2008, 66.) Juutalaisuudesta keskusteltaessa ihmetellään: kuinka juutalaisuus on säilynyt muuttumattomana tuhannet vuodet historian muokkaamatta sitä, mutta traditiot auttavat juutalaisuuden säilymisessä osanaan kosher –ruokavalio ja puhtauskäsite. Kuitenkaan traditiot eivät voi selittää juutalaisuuden säilymistä, koska vain pieni osa juutalaisista noudattaa niitä, tämä johtuu traditioiden noudattamisen hankaluudesta. Juutalaisen seurakunnan periaate on, että seinien sisäpuolella pelataan yhteisillä säännöillä ja se mitä porttien ulkopuolella tapahtuu on jokaisen oma asia (H1) (Hakulinen 2008, 66-67.)

3.5 Kristinusko

Kristinusko on syntynyt juutalaisuuden keskelle ja sen myötä hävisivät elintarvikkeisiin kohdistuvat kiellot, kaikkien ruoka-aineiden katsottiin olevan syömäkelpoisia. Kuitenkin jotkut ortodoksit ja helluntalaiset eivät mielellään käytä verta ruoaksi tai adventistit kahvia tai teetä. Ortodoksisen ja katolisen kirkon perinteisiin kuuluu paasto (Partanen 2007, 25.)

Kristinuskon mukaan kaikki ruoka-aineet ovat syötäviä. Joillekin uskontoryhmillä on kuitenkin ruoka-aineisiin kohdistuvia kirjoittamattomia sääntöjä. Adventistit ihailevat vegetaarisuutta, joka sulkee pois nautintoaineet kuten kahvin ja teen. Ortodoksien, Helluntalaisten ja Jehovan todistajien ruokavalio ei sisällä verta (Kopponen 2006, 26.)

3.6 Ruokavalio ja ruokailutavat

Ruokana voidaan pitää leipää, lihaa ja vihanneksia, jotka ovat ruoka-aineita. Ruoka-aineita yhdistelemällä kootaan ateriat. Useat ateriat muodostavat ruokavalion (Arffman, Partanen, Peltonen & Sinisalo, 2009, 13.) Ruokavaliolla

on tarkoitus turvata riittävä ravinnonsaanti ja sen suunnittelussa huomioidaan toivomukset ja ruokatottumukset (Erityisruokavaliot –opas ammattilaisille, 2009, 11). Monipuolisuus ja tasapainoisuus sekä kohtuus ja nautittavuus kuuluvat täysipainoisen ruokavalion periaatteisiin. Ruokavalioon valitaan ruoka-aineita ruokaympyrän joka lohkoa huomioiden asiakkaan erityisruokavalio (Erityisruokavaliot –opas ammattilaisille, 2009, 25.)

Ruokailutapoihin liittyviä perinteitä vaalitaan käytös- ja pukeutumistavoilla ruokailun yhteydessä. Kodissa opitut tavat ja niihin liittyvät perinteet voivat olla arkisia kuten sunnuntaiateriat perheen kesken. Kodista perityt tavat ja tottumukset liittyvät juhla- ja arkiruokailuun (Latvala ym. 2010.) Ruokailutapoihin vaikuttavat sosiaalisten ja kulttuuristen paineiden alla osana ruokailutottumukset ruoka-aineiden valintaan, kuluttamiseen ja käyttämiseen liittyen (Mikkonen, R. ym. 2010, 256).

Ruoalla on muitakin kuin fysiologisia merkityksiä ihmiselle. Ruokailuun ja ruokaan liittyvät hyvät kokemukset ravitsevat myös mieltä. Siten ruoalla on psykologinen ja sosiaalinen merkitys ihmiselle. Ruoan valintaan ja syömiseen vaikuttavat myös kulttuurista ja uskonnosta johtuvat tavat ja rajoitukset. Ikääntyneiden ruokapalvelussa työskentelevien on tärkeää ymmärtää ja huomioida näiden merkitys (Suominen 1999, 17.) Ikääntynyt henkilö nähdään toiveineen ja tarpeineen osana häntä ympäröivää kulttuuria, kokemaansa historiaa ja elämänkulkua sekä yhteiskuntaa (Voutilainen 2009, 10-11). Ihmisyyden monipuolista hahmottamista auttaa tutustuminen erilaisiin uskomuksiin, elämäntapoihin, makuihin, ajatuksiin ja maailman ilmiöihin yleensä (Haho 2009, 36-39). Tuotoksemme maahanmuuttaja potilaat ovat gerontologisilla ja erikoissairaanhoidon osastoilla, joten teoriaa tutkitaan ja hyödynnetään aikuisen potilaan tarpeita ajatellen.

Kouluissa, työpaikoilla ja terveydenhuollossa toteutetaan ravitsemuskasvatusta. Ihmisen tietämykseen ravitsemuksesta vaikuttaa tosiasiatieto, arvotieto ja toimenpidetieto. Tosiasiatietoon sisältyy perusteltua tietoa ruoasta ja sen valmistuksesta, arvotieto pohjautuu ihmisen asenteisiin ja omiin elämänarvoihin ja toimenpidetieto on tietoa siitä, että kuinka ruokaa valmistetaan ja ruokien ravintosisällöstä karkeaa tietoa. Ihmisen ravitsemuskäsitys kehittyi koko

elämän ajan ja asiat jää paremmin mieleen omakohtaisuuden kautta (Valli 2009,29 – 30.) Tässä työssä ruokavaliot ja ruokailutavat esitellään uskontojen esittelyn yhteydessä.

3.7 Opaslehtinen

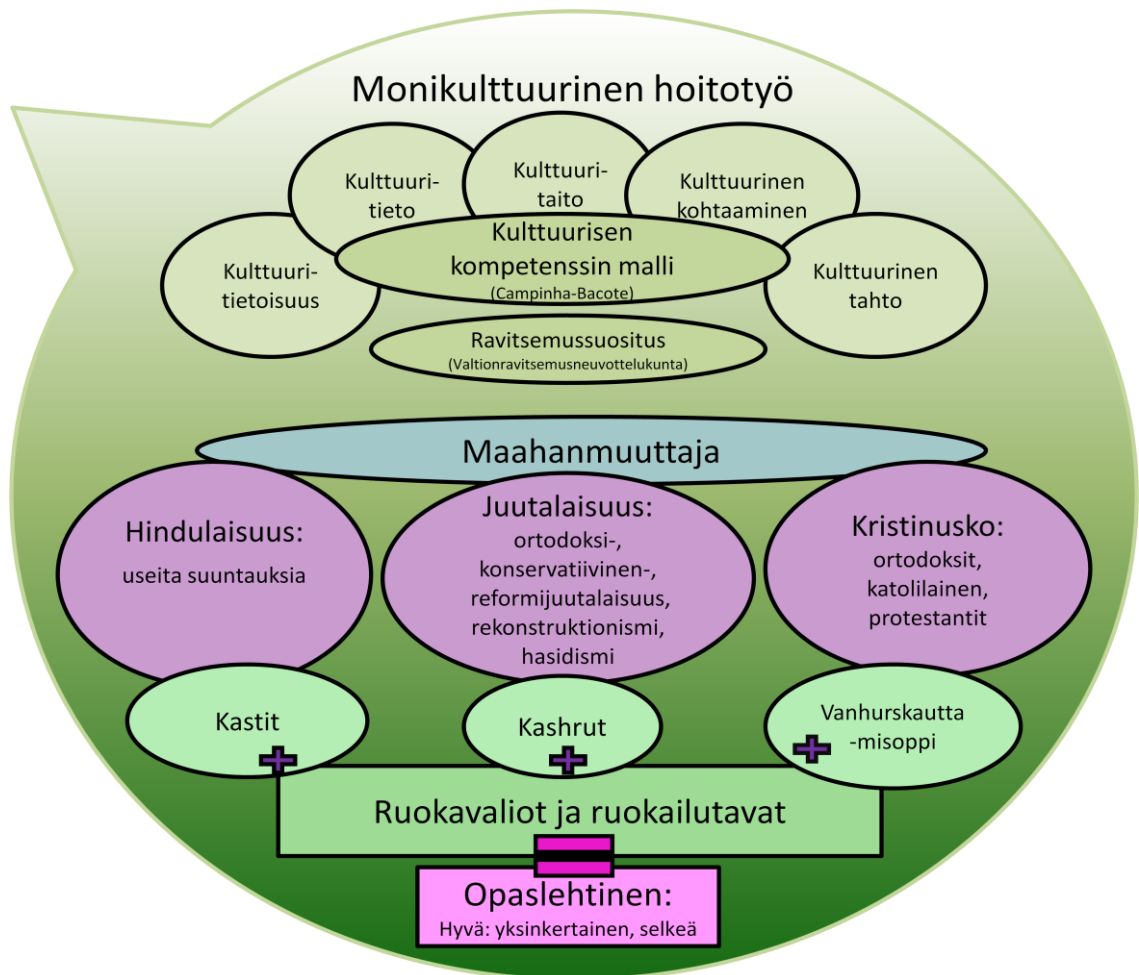
Tuotoksen sisältäessä tekstiä on sen kirjoittamisen prosessi kaksiosainen. Ensimmäinen osa on tuotoksen tuottaminen ja toisessa osassa kirjoittamisen vaiheista kirjoitetaan toiminnallisen opinnäytetyön raportti osaan. Raporttiin perustellaan tekstin valintaa koskevia ratkaisuja, joita prosessin aikana on ollut. Tekstiä sisältävä tuotos voi olla opaslehtinen (Vilkka & Airaksinen, 2004, 93.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos voidaan ottaa käyttöön heti työelämäyhteisössä (Vilkka & Airaksinen, 2004, 14).

Oppaassa huomioidaan kohderyhmästä: ikä, asema, aikaisempi tieto aiheesta, käyttötarkoitus ja erityisluonne. Tekstin sävy ja tyyli neuvotellaan toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa antaen tekstiluonnoksia, joista pyydetään palautetta ja parannusehdotuksia eri vaiheissa. Kommentteja saa myös mahdollisilta opponenteilta (Airaksinen & Vilkka 2003, 129.)

Tuotteen kiinnostavuuden ja luettavuuden kannalta on oppaan ulkoasulla ja visuaalisella ilmeellä todella suuri merkitys. Se on selkeästi kirjoitettu ja sisältää kaiken tärkeän ja olennaisen asian tiivistetysti. Kuitenkaan oppaat ja muut kirjalliset materiaalit eivät voi koskaan korvata hoitohenkilökunnan antamaa tukea ja ohjausta, vaikkakin ovat erinomainen tuki suullisen ohjauksen lisänä (Kamula & Säkkinen, 2004.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä opaslehtinen, jonka tavoitteena on tukea monikulttuurista hoitotyötä.

3.8 Yhteenveto opinnäytetyömme keskeisistä käsitteistä

Monikulttuurinen hoitotyö sisältää työssämme kaikki käsittelemämme käsitteet ja sitä on avattu Campinha-Bacoten kulttuurisen kompetenssin mallin ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen kautta. Monikulttuurisen hoitotyön kehittyminen on yhteistyötahomme ajatuksena heidän pyytäessään lisää tietoa maahanmuuttajien ruokavalioista. Maahanmuuttajia työssämme ovat hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavat ja erityisesti tietoa on etsitty heidän ruokavalioista ja ruokailutavoista. Hindulaisuudessa on käytössä kastijärjestelmä, juutalaisuudessa kashrut ja kristinuskossa vanhurskauttamisoppi. Teoriasta löydetty keskeinen tieto ruokavalioista ja ruokailutavoista on koottu kolmiosaisen opinnäytetyömme kolmanteen osaan eli tuotokseen, joka tässä työssä on opaslehtinen. Opinnäytetyömme teoreettiset lähtökohdat on kuvattu yhteenvetona keskeisistä käsitteistä (kuvio 2).



KUVIO 2. Yhteenveto keskeisistä käsitteistä

4 TUOTOKSEEN PAINOTTUVA OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyömme aihe on maahanmuuttajien ruokavalio, koska työelämäyhteys toivoi opaslehtistä aiheesta, ja se mahdollistuu tekemällä tuotokseen painottuvan opinnäytetyön. Otsikko työssämme on Kriisikupilla – hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien ruokavaliot ja ruokailutavat, johon päädyimme ajatellen ruokailutilannetta työelämäyhteyden sairaalan osastolla. Ajattelimme, että maahanmuuttajan kohtaamisen vaikeus ilman tietoa heidän tunnustamansa uskonnon mukaisesta ruokavaliosta ja ruokailutavoista on kriisi ja ruokailutilanteessa ollaan ”riisikupilla”, jolloin tilanne tuotti nimen Kriisikupilla. Halusimme otsikon herättävän mielenkiintoa lukijassa ja siksi päädyimme lyhyeen, selkeään ja humoristiseen nimeen, vaikka se voidaan helposti sekoittaa kriisityöhön. Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä opaslehtinen työelämäyhteydelle hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien maahanmuuttajien ruokavaliosta ja ruokailutavoista.

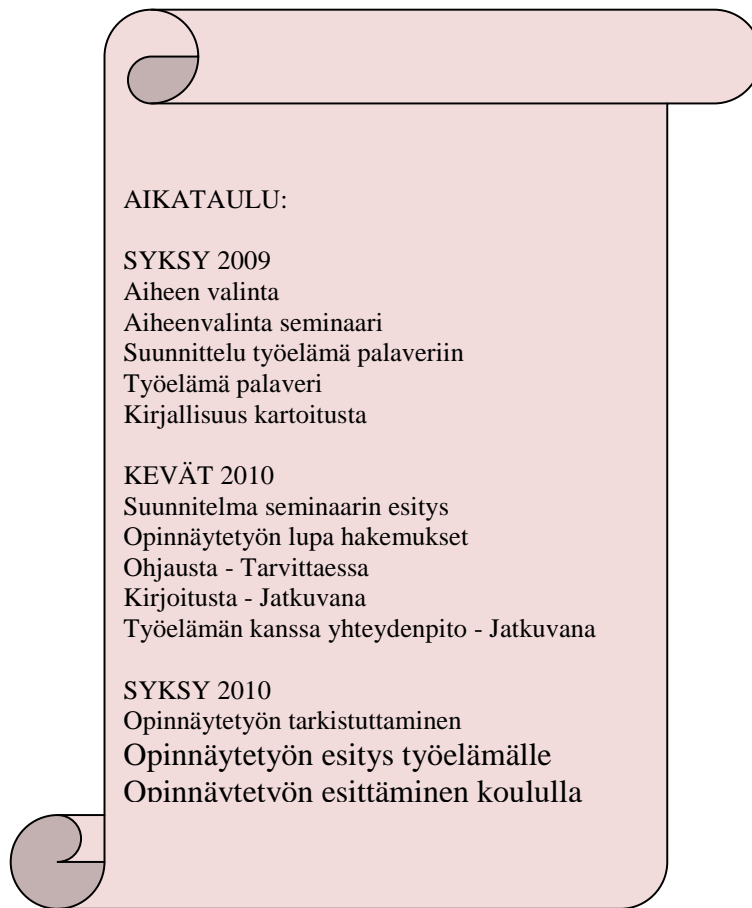
Teimme opinnäytetyömme teorian pohjalta tuotoksena opaslehtisen hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien ruokavaliosta ja ruokailutavoista. Tuotokseen tietoa ruokavaliosta löytyi vähän ja ruokailutavoista aiheeseemme liittyen ei löytynyt juuri mitään. Tuotoksesta halusimme kohderyhmäämme palvelevan eli selkeän ja helposti käytettävän.

Vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle on toiminnallinen opinnäytetyö, joka tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla ammatilliseen käyttöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, kuten perehdyttämisopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi toteutetaan viestinnällisin keinoin (Airaksinen & Vilka 2003, 9.) Valitsimme opinnäytetyön menetelmäksi tuotokseen painottuvan opinnäytetyön, koska työelämäyhteys toivoi opaslehtistä ja ammattikorkeakoulun vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle on tuotokseen painottuva opinnäytetyö, joka mahdollistaa opaslehtisen toteuttamisen.

Toiminnallisen opinnäytetyön prosessikirjoittaminen pohjautuu teoriaan ja kokemukseen, joista lähtee tuotteen ideointi. Ideatasolla määritellään työn tavoitteet, kohderyhmä, tietoperusta ja keinot. Sitoutumisvaiheessa näiden pohjalta tehdään toimintasuunnitelma. Toteuttaminen aloitetaan hankkimalla aineistoa tuotteeseen sekä tutkivalla otteella hyödynnetään löydettyä tietoperustaa ja aineistoa tuotteeseen. Kirjoittamisvaiheessa tehdään tuote ja ensimmäinen kirjallinen versio raportista, joista tarkistetaan kieliasu ja rakenne. Valmis opinnäytetyö on osoitus toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisen taidosta (Vilkkä & Airaksinen, 2004, 57.)

Opinnäytetyön tekemiseen on varattu aikaa vuosi ja sen tekeminen on aloitettu syksyllä 2009 (kuvio 3). Opinnäytetyö valmistuu syksyllä 2010. Syksyllä 2009 valitsimme aiheen aiheenvalintaseminaarissa ja tapasimme työelämäpalaverissa työelämäyhteyden edustajan. Tapaamisessa kuulumme työelämäyhteisön toiveet ja keskustelimme opinnäytetyö aiheen rajaamisesta. Jaoimme aiheen maahanmuuttajien ruokavalio suurten maailmanuskontojen mukaisesti niin, että toinen opinnäytetyöpari käsittelee buddhalaisuutta, taolaisuutta, kungfutselaisuutta ja islamilaisuutta ja me käsittelemme hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskkoa.

Syksyn 2009 aikana kartoitimme kirjallisuutta opinnäytteeseeemme. Keväällä 2010 esittelimme suunnitelmaseminaarissa löytämämme kirjallisuuden pohjalta tekemäämme suunnitelmaa, jonka lähetimme lupahakemuksen kanssa työelämäyhteydelle. Saimme luvan opinnäytetyön tekemiseen. Kirjoitimme opinnäytetyötä ja kysyimme tarvittaessa ohjausta ohjaavalta opettajalta, opponenteilta ja työelämäyhteydeltä. Lokakuussa 2010 työ luovutetaan tarkistettavaksi ja myöhemmin työ esitellään työelämäyhteydelle sekä koululla. Prosessi eteni mielestämme sykäyksittäin kohti päämäärää. Opinnäytetyön budjetti sisältää PDF muokkauksen ja opinnäytetyöt työelämään, koululle, kirjastoon ja omat kappaleemme ja siihen on varattu noin 100 euroa, jonka kustannamme itse. Tuotos toimitetaan PDF-muodossa Hatanpään puistosairaalalle, josta se laitetaan Tampereen kaupungin internet- sivuille.



KUVIO 3. Aikataulu

4.1 Tuotoksen ulkoasu

Tasapaino on tärkeää ulkomuodossa. Erikokoisten ja muotoisten rakenteiden on muodostettava taiteellinen kokonaisuus, tämän muodostamiseen on hyvä käyttää optista keskipistettä. Optinen keskipiste tarkoittaa sitä, että kuvat on aseteltu tasapainoisesti sivun laiduille ja keskelle, suunnittelua helpottaa ajattelu että pohja on jaettu neljään osaan, reunukset poistaen ja jokaiseen osaan kuuluu tulla yhtä paljon asiaa. Tuotteen ollessa tasapainossa on se silmälle miellyttävä katsella ja teksti on helposti luettavissa, tasapainoisessa tuotoksessa ei lukijan katse jää harhailemaan tyhjiin alueisiin (Fredriksson, N.1996, 25.) Erikokoisten ja muotoisten rakenteiden käytössä katsotaan, ettei lukijan huomiota rasiteta liikaa, laittamalla tuotokseen liian useaa rakennetta. Huomioarvo tuotokseen saavutetaan paremmin käyttämällä mahdollisimman vähän erilaisia rakenteita, esimerkiksi käytetään vain neliöitä eikä esimerkiksi sekaisin ympyröitä, neliöitä ja kolmioita (Fredriksson, N. 1996, 50.)

Tehdessämme opaslehtistä otimme huomioon seikat joita luimme opaslehtisen tuottamisesta. Värit olemme valinneet siten, että ne mielestämme korostavat asiaamme. Tekstin tyylin halusimme olevan selkeää ja helposti luettavaa, mikä mielestämme valitsemamme teksti on. Kuviot halusimme olevan helpot katsoa ja lukea, siksi valitsimme käytettäväksi ainoastaan neliön pyöristetyin nurkin. Pyrimme toteuttamaan työmme tuotoksen niin kuin käyttämämme lähteet kertoivat siitä kuinka tuottaa hyvä opaslehtinen.

4.2 tuotoksen sisältö

Opinnäytetyömme tulee olemaan kolme osainen. Siihen sisältyy: raportti-, teoria- ja tuotososa. Olemme tutustuneet työssämme esiintyviin uskontoihin ja siihen kuinka uskonto vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja olemukseen ruokailutilanteissa. Työssämme on kolme osaa: raportti, teoria ja tuotos. Osat täydentävät ja yhdistyvät toisiinsa teorian myötä. Sisällölliset valinnat ja sisältö raportissa . Olemme valinneet opinnäytetyöhön keskeisiksi käsitteiksi: monikulttuurinen hoitotyö, maahanmuuttaja, hindulaisuus, juutalaisuus, kristinusko, ruokavalio, ruokailutavat ja opaslehtinen. Valitsimme käsitteet työelämäyhteydeltä annetun aiheen maahanmuuttajien ruokavalio ja työelämäpalaverissa sovitun rajauksen mukaisesti. Aiheemme rajautui monikulttuuriseen hoitotyöhön maahanmuuttajien: hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavien, ruokavalioihin ja ruokailutapoihin. Raportti osassa avasimme käsitteet.

Teoriaosaan löysimme teoriaa avaamiimme käsitteisiin. Monikulttuuriseen hoitotyöhön löysimme teoriaa vastaamalla tehtäväämme mitä monikulttuurinen hoitotyö on? Löysimme valtion ravitsemusneuvottelukunnan suosituksen, josta keräsimme teoriaa ravitsemuksesta, hoitohenkilöstön toiminnasta potilaan ruokailusuunnittelussa sekä lääkkeiden ja iän vaikutuksesta ruokailuun. Aiheet koimme tärkeiksi, koska mielestämme hoitajan on tärkeää tietää ruokailuun liittyviä asioita kuten ruokailusuunnittelu maahanmuuttajan kanssa sekä lääkkeiden ja iän vaikutukset potilaan ruokailussa. Teemme opaslehtisen gerontologiselle osastolle, joten ruokailusta on hyvä tietää, miten ikä ja lääkkeet

vaikuttavat ruoan nauttimiseen. Monikulttuuriseen hoitotyöhön liittyen löysimme Campinha-Bacoten kulttuurisen kompetenssin mallin. Mallin viisi vaihetta ohjaavat mielestämme hyvin hoitajan kulttuurisen asiantuntemuksen kehittymistä. Loimme mallin pohjalta kaavion (kuvio 4), jossa kuvaamme mallin vaiheiden yhteyttä työhömmme.

Käsite maahanmuuttaja on sisällytetty monikulttuuriseen hoitotyöhön, koska mielestämme monikulttuurista hoitotyötä ei ole ilman toista kulttuuria. Työssämme maahanmuuttaja, joka tunnustaa hindulaisuutta, juutalaisuutta tai kristinuskoa edustaa edellä mainittua toista kulttuuria. Hindulaisuus, juutalaisuus ja kristinuskko on käsitelty kertomalla uskonnon synnystä ja taustoista niiltä osin, joiden katsoimme vaikuttavan ruokavalioihin ja ruokailutapoihin. Ruokavalioita ja ruokailutapoja on sisällytetty jokaisen uskonnon yhteyteen, koska ne ovat mielestämme helpoimmin ymmärrettäessä historian kautta.

Hyvä opaslehtinen sisältää tarkoituksemme mukaisesti sen, mitä tulee tietää ruokavalioista ja ruokailutavoista joita hindulaisuudessa, juutalaisuudessa ja kristinuskossa esiintyy. Opaslehtinen on mielestämme hyvä apuväline muodostamaan siltaa maahanmuuttajapotilaan ja monikulttuurisen hoitotyön omaavan hoitajan välille. Opaslehtisessä olemme pyrkineet mahdollisimman tiiviisti kertomaan asiat joita haluamme kertoa, teoria osassa on näitä asioita kerrottu perinpohjaisemmin.

Tuotoksessa kerromme tiivistetysti ruokavalioista ja ruokailutavoista, joita hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa tunnustavat noudattavat. Hindulaisuudesta tuotokseen tärkeimpänä asioina valikoitui kastien merkitys ruokavalioissa ja ruokailutavoissa. Juutalaisuudessa kashrutin mukainen jaottelu kosheriin ja trefaan. Kristinuskossa keskityimme niihin suuntauksiin, joissa ruokavalioissa ja ruokataloissa oli huomioitavaa.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Aiheemme on rajattu hindulaisuuden, juutalaisuuden ja kristinuskon pääsuuntauksiin koska suuntauksia uskonnoissa on rajaton määrä. Työssämme oleviin uskontoihin päädyimme tekemällä yhteistyötä toisen opinnäytetyö parin kanssa, joiden aihe on yhtenäinen omamme kanssa. Jaoimme suuret maailmanuskonnot toisen opinnäytetyötä tekevän parin kanssa jotta työmme eivät käsitelisi samoja asioita, toimimalla edellä mainitulla tavalla saimme myös käsittelyn alle useamman uskonnon.

Olemme tutustuneet työssämme esiintyviin uskontoihin ja siihen kuinka uskonto vaikuttaa ihmisen käyttäytymiseen ja olemukseen ruokailutilanteissa. Työssämme on kolme osaa: raportti, teoria ja tuotos. Osat täydentävät ja yhdistyvät toisiinsa teorian myötä. Lähtökohtamme löytyvät kuviosta 1 ja se mihin olemme työssämme päässeet löytyvät kuviosta 3. Olemme työtämme tehdessä tehneet kuvion (kuvio 4), joka tukee työtämme ja helpottaa avaamaan käyttämämme kulttuurisen kompetenssin mallin käsitteitä ja ymmärtämään miksi olemme valinneet juuri tämän mallin omaan työhömmme.

Kristinuskossa jätimme käsittelemättä pienempiä suuntauksia, jotta työmme laajuus ei leviäisi teorian osalta liian suureksi. Kristinuskossa on paljon suuntauksia ja suurin osa ruokavalioon ja ruokailutapoihin liittyvät ruokavaliot ja ruokailutavat ovat olemattomia lähinnä päihteiden ja verivalmisteiden nauttimisessa on rajoituksia. Katsoimme vähäisten ruokailuun liittyvien ruokavalioiden ja ruokailutapojen vuoksi tarpeettomaksi ryhtyä kirjoittamaan uskonnoista, joissa näitä ei ole. Tekstissä on ilmoitettu tutkitut kristinuskon suuntaukset, ne joista emme myöhemmin ole kirjoittaneet, ovat sellaisia missä rajoituksia ei ole löytynyt. Yllätyimme tutkiessamme kristinuskoa, kuinka paljon sen alla toimivia suuntauksia onkaan ja miten saman uskonnon noudattajilla voi kuitenkin olla niin eriävät mielipiteet.

Juutalaisilla on paljon ruokailuun ja ruokavalioihin liittyviä säännöksiä ja tapoja, joten emme käsitelleet juutalaisuuden suuntauksia. Tahdoimme työmme pysyvän rajattuna ja siksi nämä juutalaisuuden suuntaukset ovat jätetty

kirjoittamatta. Juutalaisten ruokavalioista ja ruokailutavoista löytyi mielestämme hyvin kirjoitettua tietoa. Oli mielestämme erittäin hyvä, että saimme tietoa mitä esimerkiksi kosher tarkoittaa, sillä kun aloitimme työmme tiesimme, että juutalaisilla on kosher ruoka, mutta mitä se tarkoittaa, sitä emme tieneet.

Hindulaisuudessa noudatetaan ruokavalioiden ja ruokailutapojen suhteen vanhoja oppeja jotka sitoutuvat kastilaitokseen, joka lakkautettunakin elää ihmisten arjessa. Hindulaisuuden käsittelyssä rajasimme alueen siten että pääpiirteet tulisivat selviksi, hindulaisuutta voi jokainen noudattaa omalla tavallaan, mutta juuri nämä pääpiirteet ovat yhteneväiset. Hindulaisuus oli molemmille aika tuntematon uskonto aloittaessa työtämme, on mielestämme hyvä, että työtämme tehdessä olemme saaneet tietoutta siitä, mitä kaikkea hindulaisuuteen kuuluu.

5.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Esimerkiksi sairaanhoitajan eettiset ohjeet ohjaavat hoitajia osallistumaan yhteiskunnalliseen toimintaan ja keskusteluihin. Potilaiden hoitoon ei perinteisesti ole kuulunut yhteiskunnallisen ulottuvuuden huomioon otto, mutta hoitokulttuurin muuttuessa potilaiden taustojen huomioonottaminen on tullut osaksi hoitamisen arkipäivää. Transnationaaliseksi osaamiseksi kutsutaan ammatillista tietoa, siitä sosiaalisesta todellisuudesta, missä maahanmuuttajataustaiset ja vähemmistöryhmiin kuuluvat potilaat elävät (Abdelhamid,R. ym. 2010, 77.)

Alan teorioista nousevaa tarkastelutapaa tulisi käyttää myös toiminnallisessa opinnäytetyössä alan käsitteen, näkemyksen ja tietoperustan valintoihin ja valintojen perusteluun (Airaksinen & Vilkkä 2003, 42). Tuotoksemme sisältää keskeisten määritteiden avaamista, jonka teemme alan kirjallisuuteen ja luotettaviin lähteisiin pohjautuen.

Lähdekritiikin asema on erityinen ohjeistuksissa, oppaissa, käsikirjoissa ja tietopaketeissa ja lähteiden alkuperä tuodaan esille vakuuttaen tietojen

oikeellisuuden ja luotettavuuden varmistuksen (Airaksinen & Vilkka 2003, 52-53.) Lähteitä olemme tutkineet paljon, mutta teksti niissä on ollut sellaista, joka ei ole ollut työhömmä sopivaa. Lähteistä olemme valinneet vain, ne jotka mielestämme ovat olleet luotettavia ja jotka ovat tukeneet työtämme. Monikulttuurinen hoitotyö on suhteellisen uusi käsite Suomessa, joten lähteitä on ollut tähän aiheeseen vaikea löytää, olemme kuitenkin valinneet löytyneistä tiedoista luotettavia ja monipuolisia lähteitä. Aiheemme käsittelee uskontoja, joiden taustat ovat lähestulkoon muuttumattomia, tämän takia olemme katsoneet että voimme työssämme käyttää myös vanhempia lähteitä. Historia on laaja käsittelemisämme suurissa maailmanuskonnoissa ja pysyäksemme ajan kronologisessa järjestyksessä olemme osittain käyttäneet vain yhtä lähdetä.

5.2 Opinnäytetyön lopputulos

Opinnäytetyömme tuotoksena on opaslehtinen. Opaslehtinen tulee käyttöön työelämä yhteytemme osastoille. Olemme pyrkineet sisällyttämään siihen kaiken olennaisen, mitä tulee tietää ruokavalioista ja ruokailutavoista joita hindulaisuudessa, juutalaisuudessa ja kristinuskossa esiintyy. Opaslehtinen on mielestämme hyvä apuväline muodostamaan siltaa maahanmuuttajapotilaan ja monikulttuurisen hoitotyön omaavan hoitajan välille. Opaslehtisessä olemme pyrkineet mahdollisimman tiiviisti kertomaan asiat joita haluamme kertoa, teoria osassa on näitä asioita kerrottu perinpohjaisemmin. Työelämä yhteytemme ilmoitti muotovaatimukseen: helppo lukea ja että työ tulee toimittaa pdf-muodossa joten muotoon liittyvät vaatimukset olemme selvittäneet kirjallisuuteen pohjaten ja näin pyrkineet tekemään opaslehtisestämme sellaisen kuin työelämäyhteytemme pyysi.

Jatkotutkimus ehdotuksina nousi mieleemme, koska uskontoja ja niiden pienempiä haaroja on niin valtavasti, ettei niitä millään mahtuisi käsittelemään yhdessä työssä, olisi mielestämme hyvä jos joku voisi käsitellä myös näitä pieniä haaroja. Tekemästämme ohjelehtisestä olisi myös mahdollista tehdä vielä pelkistetympi ja yksinkertaisemmin luettava posterit esimerkiksi keittiö-

henkilökunnan käyttöön. Olisi myös mielenkiintoista jos joku tekisi tutkimusta siitä onko ohjelehtisestämme ollut hyötyä monikulttuurisessa hoitotyössä.

Olemme miettineet myös että jos maahanmuuttajataustaisilla potilailla olisi maahanmuuttajataustaiset hoitajat, he voisivat olla hieno voimavara potilaalle, koska ovat kokeneet saman kuin potilaskin uuden kulttuurin, uudet tavat ja muut uudet asiat. Hoitajat joilla on maahanmuuttaja tausta voivat toimia hyvänä voimavarana auttamassa työtovereitaan luomaan hyvän vuorovaikutussuhteen jakamalla omia kokemuksiaan, taustatietoaan ja antamalla työtovereille ymmärryksen: mitä on olla maahanmuuttajana suomessa.

Kaiken kaikkiaan työmme on edistänyt osaamistamme lisäämällä tietämystämme monikulttuurisesta hoitotyöstä, ruokavaliosta ja ruokailutavoista sekä antamalla meille arvokasta tietoa maahanmuuttajien arjesta ja siitä mitä he vieraassa maassa joutuvat kohtaamaan. Ravitsemukseen liittyviä asioita käsitellään yleensä mielestämme melko niukasti joten ihmisellä itsellään tulee olla kiinnostusta aiheeseen, jos hän tahtoo siitä oppia. Tämä työ on antanut meille paljon tietoutta ja toivomme että jokainen joka työmme lukee saa samanlaisen tiedon käyttöönsä ravitsemuksesta maahanmuuttaja potilaan kanssa.

Prosessimme on edennyt maltillisesti aikataulun puitteissa. On ollut vaiheita, joissa olemme ikään kuin jumittuneet emmekä saaneet aikaiseksi juuri mitään. Välillä prosessimme aikana on tullut tuntemuksia siitä; mikä on toisen osapuolen työpanos? Näitä mietteitä on tullut, koska olemme tyyliltämme ja tavoitteeltamme erilaisia. Yhteistyötämme olisi helpottanut jos olisimme jo työn alussa tunteneet ja tietäneet toistemme työtavat. Olemme saaneet ohjeita ja neuvon siemeniä ohjaavalta opettajaltamme ja opponenteiltamme, lähestymme myös Hatanpään puistosairaalan yhteyshenkilöä kysyäksemme vinkkejä työn etenemiselle. Opinnäytetyön tekemisessä on ollut monen laisia muutosvaiheita, työtä on jouduttu muokkaamaan useaan otteeseen, eriävien ohjeiden vuoksi. Muutostyöt ovat vaikuttaneet motivaatioomme, mutta muutoksista huolimatta olemme tyytyväisiä omaan panokseemme ja lopputulokseemme.

LÄHTEET

- Abdelhamid,R., Juntunen, A. & Koskinen,L. 2010. Monikulttuurinen hoitotyö. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H. & Sinisalo, L. (toim.) 2009. Ravitsemus hoitotyössä. 1.painos. Helsinki: Edita Prima Oy
- Erityisruokavaliot –opas ammattilaisille. 2009. Ravitsemus terapeuttinen yhdistys. 7.uudistettu painos. Vammala: Dieettimedia Oy.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Luettu 28.9.2010. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>
- Haho, A. 2009. Etiikka. Mitä on hoitaminen? Sairaanhoitaja 4, 36-39.
- Hakulinen, R. 2008. KANSANKIRKON VARJOSSA. Uskonnollisen tasa-arvon toteutuminen Suomessa – vähemmistöjen näkökulma. Uskontotieteen pro gradu tutkielma. Humanistinen tiedekunta. Luettu 27.08.2010. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/38809/kansanki.pdf>
- Huittinen, L & Koskinen, L. 2001.Yhteisöanalyysi kulttuurisen oppimisen välineenä. Sairaanhoitaja Vol.74, no 3/-01, s. 20-22.
- Huttunen, M. O. 2007. Teema:Kulttuurien kohtaaminen. Lääkäri, potilas ja potilaan uskonto. Duodecim 4, 434-436.
- Kamula, J. & Säkkinen, A. 2005. Apua Anoreksiaan. Diakoninen sosiaali-, terveysterveys- ja kasvatustieteiden tutkimuskeskus. Sairaanhoitaja. Opinnäytetyö, 23.
- Kemppainen, V. & Pitkäpaasi, T. 2005. Kulttuurinen terveyden edistäminen- Analyysi kansainvälisyyteen erikoistuneista sairaanhoitajakoulutusten opetussuunnitelmista. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro-gradu.
- Kopponen, J. 2006. Kouluruokailu Jyväskylän seudun peruskouluissa. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Matkailu-, ravitsemus- ja talousala. Opinnäytetyö. Luettu 27.08.2010. <https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/6223/TMP.objres.348.pdf>
- Koskinen, L. 2005. Kulttuurisen kompetenssin kehittyminen hoitotyön vaihto-opiskeluohjelmassa. Hoitotiede Vol. 17, no 1/-05, s. 2-13
- Latvala, R., Nuutinen, M., Aalto, S., Gröhn-Rissanen, M., Karhu, A., Karppinen, A., Kolari, J., Ulvinen, T. 2010. Ruokailutavat/ 10-12 v. Tervettä voimaa –hanke. Luettu 24.09.2010. <http://www.wellou.fi/opettajat/>
- Mikkonen R., Nuutinen O., Peltola T., Sarlio-Lähteenkorva S., Silaste M-L., Siljamäki-Ojansuu U. & Uotila H. 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin,

Terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Peltola, U. 2005. Asiakkaana maahanmuuttaja. Kuntoutus 2, 65.

Partanen, R. 2007. Maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Elämäkulkua on vaikea ennakoita. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Suominen, M. (toim.) 1999. Ikääntyneen ravitsemus ja erikoisruokavaliot. Opas ikääntyneitä hoitavalle henkilökunnalle. Ruokatottumukset, 17. Ravitsemusterapeuttien yhdistys r.y. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Särkikoski, S. & Viljamaa J. 2005. Monikulttuurinen hoitotyö lastenosastolla. Hoitotyön koulutusohjelma. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Tiilikainen, M. 2007. Teema: Kulttuurien kohtaaminen. Etniset vähemmistöt Suomessa. Duodecim 4, 437-438.

Valli, K. 2009. Ruokablogien pitäjiä arvot ja ravitsemusnäkökymykset. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Liiketalouden, yrittäjyyden ja ravitsemusalan koulutusyksikkö. Opinnäytetyön tiivistelmä. Luettu 27.08.2010. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5172/valli_Kaisa.pdf.pdf?sequence=1

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Voutilainen, P. 2009. Gerontologinen hoitotyö. Gerontologinen hoitotyö - momentum on nyt! Sairaanhoitaja 9, 10-11

LIITTEET

TAULUKKO 1. Aiheeseen liittyvä tutkimus

Tutkimus	Tarkoitus	Menetelmä	Keskeiset tulokset
Kempainen & Pitkäperä (2005) Kulttuurinen terveyden edistäminen Pro-gradu	Miten kulttuurinen terveyden edistämisen opetus ilmenee kansainvälisyteen erikoistuneissa sairaanhoitajakoulutusohjelmissa suomalaisissa ammattikorkeakouluissa opetussuunnitelman ohjaavalla ja muodollisella tasolla	Induktiivis-deduktiivinen laadultaan ja laadullinen tutkimusotteeltaan Internetistä vuosien 2003-2004 suomalaisten ammattikorkeakoulujen kansainvälisten sairaanhoitajakoulutusohjelmat otos neljästä koulutusohjelmasta	Opetussuunnitelmat ovat rakenteellisesti erilaisia. Niiden tausta-ajattelu, yleistavoitteet, kurssien sisällöt ja tavoitteet oli kuvattu englanniksi. Perusopetuksessa kulttuurista terveydenedistämistä ei ilmennyt. Ammattiopinnoissa ja vaihtoehtoisissa ammattiopinnoissa kulttuurinen terveyden edistäminen ilmeni yksittäisinä kursseina tai integroituna useampaan kurssiin.



KRIISIKUPILLA

Tietoa hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa
tunnustavien ruokailutavoista ja ruokavalioista

Osa 2: teoria

Aija Hänninen
Saara Karjalainen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	3
2 MONIKULTTUURINEN HOITOTYÖ	4
2.1 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus ravitsemuksesta	4
2.2 Hoitohenkilöstön toiminta potilaan ruokailusuunnittelussa	5
2.3 läkkäiden potilaiden ruokahaluun vaikuttavat tekijät	6
2.4 Kulttuurisen kompetenssin mallin käsittely opinnäytetyössämme	7
3 HINDULAISUUDEN SYNTYPERÄ JA TAUSTA.....	13
3.1 Kastit hindulaisuudessa.....	14
3.2 Hindulaisuuden suuntaukset	15
3.3 Hindulaisuudessa ruokailuun vaikuttavat tekijät.....	17
4 JUUTALAISUUDEN PERUSTA	19
4.1 Juutalaisuuden rituaalit.....	20
4.2 Kosherin merkitys juutalaisuudessa.....	22
4.2.1 Juutalaisuuden arvot suhteessa ruokaan.....	22
4.2.2 Kosher –sertifikaatin mukainen ruoka	23
4.2.3 Ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden ryhmitys Tooran mukaan	24
5 KRISTINUSKON HISTORIAA.....	27
5.1 Katolisen kirkon vaiheet.....	30
5.1.1 Katolinen oppi	32
5.1.2 Sakramentit katolilaisuudessa	33
5.2 Ortodoksinen kirkko.....	34
5.2.1 Oppi ortodoksisuudessa.....	35
5.2.2 Ortodoksisuuden jumalanpalveluselämä.....	37
5.3 Protestanttiset kirkot ja muut yhteisöt.....	38
6 HYVÄ OPASLEHTINEN.....	41
6.1 Opaslehtisen tekemisen prosessivaiheet.....	42
6.2 Opaslehtisen sisältöön vaikuttavat tekijät.....	42
6.3 Opaslehtisen ulkomuotoon vaikuttavat tekijät	43
LÄHTEET	45

1 JOHDANTO

Potilasruokailun järjestäminen vaatii palveluyksikön ja osastojen tiivistä yhteistyötä. Osastojen ja eri potilasryhmien tarpeet selvitetään ja näiden tietojen pohjalta ruokailu pyritään toteuttamaan (Erityisruokavaliot. 2009, 57.) Eräissä kulttuureissa on epäluuloja herättävää kysyä syömisestä ja tätä voidaan myös pitää epähienona tapana. Potilaan ruokailu tottumusten ja rajoitusten selvittäminen tulee tapahtua hienotunteisesti (STM. 1994:2, 63.) Asiakkaan tarpeisiin vastaajan, joka tässä tilanteessa on hoitaja, tulisi pyrkiä kaikessa toiminnassaan lähtemään asiakkaan yksilöllisistä tarpeista (Janhonen,S.& Pyykkö, A. 1996, 58). Tämä osio on tehty helpottamaan niin yhteistyötä sairaanhoitajan ja potilaan välillä kuin myös palveluyksikön, hoitajan on helpompia toimia kun hänellä on tietoa uskonnon vaikutuksesta ruokavaliioihin ja ruokailutapoihin, näiden tietojen avulla vältetään tilanteita, joissa potilasta loukataan tietämättömyydellä hänen uskontoaan ja kulttuuriaan kohtaan.

Tuotoksemme on opaslehtinen, jossa käsitellään hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskkoa noudattavien ruokavalioiden ja ruokailutapojen, pystyäksemme kertomaan uskonnon vaikutuksista ruokavaliioihin ja -tapoihin on kerrottava myös uskonnon syntyperää ja taustaa. Tämä osio työssämme kertoo tarkemmin ja laajemmin käyttämistämme lähtökohdista, uskonnoista ja siitä, mitä tulee huomioida tehtäessä opaslehtistä. Tämä osio on perustana kirjoittamallemme opaslehtiselle, se täydentää ja tukee tietoa, mitä opaslehtisessä olemme käyttäneet.

2 MONIKULTTUURINEN HOITOTYÖ

Monikulttuurinen hoitotyö on työmme tässä osassa avattu usean alaotsikon avulla. Maahanmuuttaja potilaan ruokavalioista ja ruokailutavoista löytämämme tiedon lisäksi monikulttuuriseen hoitotyöhön sisältyen löysimme tietoa: hoitohenkilöstön toiminnasta maahanmuuttaja potilaan ruokailu suunnittelussa ja iäkkäiden potilaiden ruokahaluun vaikuttavista tekijöistä.

Haluamme työllämme pyrkiä kehittämään hoitajan monikulttuurista hoitotyötä, lisäämällä hänen tietoaan potilaan ravitsemuksesta ja oman kulttuurisen kompetenssin kehittämisestä. Monikulttuurisen hoitotyön kehittymisen avuksi olemme valinneet Cambinha- Bacoten kulttuurisen kompetenssinmallin. Olemme lukeneet monikulttuurisesta hoitotyöstä useista eri lähteistä, mutta tämä malli mielestämme tukee parhaiten asiaamme.

2.1 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus ravitsemuksesta

Nykyinen suositus on uudistettu ja laajempi Ravitsemushoito ja ruokailusuosituksesta (STM 1994:2) perustuen tutkimusnäyttöön ja hyvään käytäntöön. Ravitsemushoitosuosituksessa moniammatillisuus ilmenee ravitsemushoidon toteuttamismallissa, jossa huomioidaan ravitsemusterapian, ruokapalvelun, hoito- ja lääketieteen näkökulmat. Tavoitteena on potilaan hoidon ja kuntoutuksen osana olevan ravitsemushoidon yhdenmukaistaminen hoitolaitoksissa toimintaperiaatteenaan potilaslähtöisyys. Ravitsemushoito kattaa terveyttä edistävän ravitsemuksen ja sairaiden ravitsemushoidon ja ravinnonsaannin turvaamisen (Mikkonen, R. ym. 2010, 7-8.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010 mukaan terveyden, toimintakyvyn ja elämänlaadun edistäjänä on hyvä ravitsemus, mikä vähentää ja ehkäisee sairauksia sekä edistää toipumista osana potilaan hoitoa. Ravitsemusongelmia voi olla hoitoon tullessa tai kehittyä hoidon aikana. Koko henkilökunnan voimin turvataan potilaan hyvä ravitsemus. Hyvin järjestetty ruokailu virkistää ja on

sosiaalisesti merkittävä tapahtuma päivän kohokohtana. (Mikkonen, R. ym. 2010, 5.)

2.2 Hoitohenkilöstön toiminta potilaan ruokailusuunnittelussa

Tulokeskustelussa keskustellaan uskonnon tai etnisen ryhmän vaikutuksista ruokavalioon. Tulokeskustelussa läpikäytäviä asioita ovat: kasvisruokavalio, laktovegetaarinen tai lakto-ovovegetaarinen tai vegaaninen ruokavalio kanalla höystettynä, ydinruoat ruokavaliossa, maitotaloustuotteet, leipä, riisi, puurot, liha-, kala-, kanaruoat, makeiden ja suolaisten yhdistäminen aterialla, ruokasäännökset omassa uskonnossa ja niiden noudattaminen, liha ja lihavalmisteet, ruokien syöminen samalla aterialla esimerkiksi maito ja liha, potilaalle omaisten tuomien ruokien valikoima ja rauta- ja D-vitamiinitäydennyksestä puhuminen (Mikkonen, R. ym. 2010, 196.) Hoitohenkilöstö seuloo vajaaravitsemusriskiä ja vastaa ruokailusta, tilaa ruokavalioon sopivan annoskoon, kannustaa syömään, arvioi ruokailun toteutumista, huolehtii tiedonkulusta ja osallistuu ravitsemusohjaukseen (Mikkonen, R. ym. 2010, 8).

Perhe, sukulaiset ja tulkki osallistuvat ravitsemusohjaukseen ja tulohaastattelussa etsitään keinoja soveltaa entisen kotimaan ruokakulttuuria. Potilaan kanssa keskustellaan arki- ja kuntoliikunnan merkityksestä jaksamiseen, painonhallintaan ja hyvinvointiin (Mikkonen, R. ym. 2010, 196.) Ravitsemushoidossa huomioidaan kulttuurin ja uskonnon vaikutus ruokailuun ja kunnioitetaan potilaan ruokakulttuuria ja uskontoa. Ruokatottumukset ovat osa identiteettiä ja määrittelevät ihmisen taustoja antaen vieraassa maassa turvallisuutta ja iloa. Elintarvikevalikoima, uskonto, kulttuuri ja sosioekonominen asema luovat ruokatottumukset, jotka uudessa kotimaassa vahvistuvat (Mikkonen, R. ym. 2010, 193-194.)

Identiteetin säilymiselle tärkeää ruokaa on ydinruoka eli leipä, riisi, viljasta valmistetut ruoat, jotka ruokavaliossa säilyvät kun taas välipalat ja juomat muuttuvat usein kotimaan vaihtumisen myötä. Ruokakulttuurin muutosta

tapahtuu ruoka-aineiden ja ruokalajien yhdistelemisessä, täydentämisessä, maustamisessa ja rakenteessa sekä ruokavalioissa (Mikkonen, R. ym. 2010, 194.) Myös lisäaineet tarkastetaan maahantuojalta tai valmistajalta, että sikaa ei ole valmistuksessa käytetty. Sian rasvan käyttö pois suljetaan rasvojen valmistuksessakin. Kotoutumisen seurauksena uudessa kotimaassa maahanmuuttajat lihovat herkästi ja heillä on raudan ja D-vitamiinin puutosta (Mikkonen, R. ym. 2010, 195.) D-vitamiinilla ehkäistään luuston ja lihasten heikkoutta sekä toimintakyvyn vähentymistä tai kaatumisriskin lisääntymistä ja kalsiumtäydennys vähentää luukatoa (Mikkonen, R. ym. 2010, 161.)

2.3 läkkäiden potilaiden ruokahaluun vaikuttavat tekijät

Vajaaravitsemuksen riskiä lisää korkea ikä (80 vuotta), lonkkamurtuma-, infektiopotilaita ja akuutisti sairaita sairaudesta johtuva nopea laihtuminen, laihtuminen, muistisairaudet, masennus, toiminta- ja liikuntakyvyn aleneminen, syöttöapu, suu- ja hammasongelmat, epäsojivat proteesit, nielemishäiriöt, ummetus, paasto, syömättömyysjaksot, pitkäkestoiset sairaalatutkimukset, kuljetukset hoitopaikasta toiseen, liian vähäiset ruokamäärät ja välipalojen syömättömyys. Paino punnitaan viikottain ikääntyneeltä (Mikkonen, R. ym. 2010, 161-162.)

Ravitsemushoidolla ikääntyneiden elämänlaatua parannetaan, toimintakykyä ylläpidetään ja sairauksien etenemistä hidastetaan. Ruokailulla rytmitetään päivää, luodaan turvallisuutta, psyykkistä ja sosiaalista mielihyvää lisätään, sekä liikunnalla edistetään toimintakyvyn säilymistä. Ruoka-aineita käytetään monipuolisesti ja rasvan laadussa ja määrässä joustetaan. Sairauksien ja liikkumattomuuden yhteydessä tahaton laihtuminen vähentää lihaskudosta ja ravitsemustilaa (Mikkonen, R. ym. 2010, 155.)

Ruoan aistimisessa tapahtuu muutoksia sairauksien ja lääkkeiden heikentäessä makuaistia, kuitenkin happaman ja karvaan maku säilyy ja mieltymys makeaan ja suolaiseen lisääntyy iän myötä. Ikääntyneet tulevat kylläisiksi nopeasti ja syövät siksi useita pieniä annoksia (Mikkonen, R. ym. 2010, 155.) Energian

tarve pienenee ja vitamiinien ja kivennäisaineiden tarve säilyy tai kasvaa, joten ravintoaine ruoassa on tiheää. Proteiinintarve on merkittävästi suurempaa kuin aikuisväestöllä ja janontunteen vähetessä nestetasapaino häiriöt lisääntyvät (Mikkonen, R. ym. 2010, 156). Veren triglyseridipitoisuutta alentaa kala- ja kasvisöljyn sisältämät n-3-rasvahapot sekä estävät verihiutaleiden kokkaroitumista, vähentävät tulehduksia ja mahdollisesti masentuneisuutta. Vajaaaravitsemusta arvioidaan hoidon alussa ja aikana (Mikkonen, R. ym. 2010, 156.)

Yksilöllisyys huomioidaan ruoka-ajoissa huolehtien, että yöllinen paasto on alle 11 tuntia. Ruoan houkuttelevuutta lisätään väreillä, koristeellisuudella, ruoka-annoksen koolla. Ravitsemustilaa heikentää kuiva suu, metallin maku suussa, mahavaivat, ummetus ja ripuli (Mikkonen, R. ym. 2010, 156-157.) Lääkehoitona diureetit, virtsankarkailun estolääkkeet ja antipsykootit aiheuttavat kuivan suun tunnetta ja nukahtamislääkkeet metallin makua suussa. Masennuslääkkeistä ja Alzheimerin taudin lääkkeitä seuraa mahavaivat ja pahoinvoinnin tunne. Ummetusta aiheuttaa kalsiumsalpaajat, neuroleptit, vahvat kipulääkkeet ja virtsankarkailun estolääkkeet. Ripuli tulee magnesiumvalmisteiden, tulehduskipulääkkeiden ja antibioottien käytön seurauksena (Mikkonen, R. ym. 2010, 159.)

Ikääntyneet arvostavat perinneruokia ja helposti purtavia ruokia, siksi huomioidaan juhlat, sesongit ja teemat. Rasva korostaa ruokien aromeja ja se huomioidaan öljyjen ja juoksevan margariinin käyttönä laatua ajatellen. Suolalla ja happamilla mausteilla kuten sitruunalla, soijakastikkeella tai viinietikalla täydennetään makuja. Proteiinien saamiseksi leikkeleitä tarjoillaan paljon ja maitotuotteita monipuolisesti, kasvikset keitetään tai raastetaan hienoksi ja marjat tarjotaan kiisseleinä (Mikkonen, R. ym. 2010, 160.)

2.4 Kulttuurisen kompetenssin mallin käsittely opinnäytetyössämme

Hoitotieteessä teoreettinen tieto sisältää uudet tarpeelliset tutkimuskohteet ja löydetyn tutkimustiedon kautta hoitamisen kehittämisen (Eriksson, K. & ym. 2007, 36). Taidollisessa osaamisessa hoitotieteellinen tieto on sisäistynyt

hoitajan käyttöön osaksi ammatti-identiteettiä, jolloin hoitotieteestä hyötyy potilas ja hoitaja (Eriksson, K & ym. 2007, 37). Hoitotiede tutkii hoitamisen keskeisiä käsitteitä – ihmistä, terveyttä, hoitamista, hoitotyötä ja ympäristöä (Eriksson, K & ym. 2007, 35).

Josepha Campinha-Bacotte on hoitotieteen tutkija ja kouluttaja yhdysvalloista, hän on kehittänyt kulttuurisen kompetenssin prosessi malliaan 1990-luvun alkupuolelta lähtien käyttäen perustana tutkimusta ja kokemusta. Mallin tavoitteena on tarjota hoitotyöntekijän kulttuurisen pätevyyden ja sen kehittymisen tarkasteluun ja ymmärtämiseen viitekehys tai käsitejärjestelmä. Mallin kehityksessä on ollut kolme vaihetta. Malli on vuosien kuluessa saanut ulottuvuuksia lisää ja siihen on tullut elementtejä korostamaan hoitotyöntekijän omaa sisäsyntyistä tahtoa, pyyteettömyyttä kulttuurisen kompetenssin kehittämisprosessissa. Kristilliseen arvomaailmaan sisältyy moraalisen velvoitteenä ihmisten välinen rakkaus, toisista välittämien ja rasmin vastaisuus, jotka löytyvät mallin taustalta (Abdelhamid,R., Juntunen, A.& Koskinen,L. 2010, 35-36.)

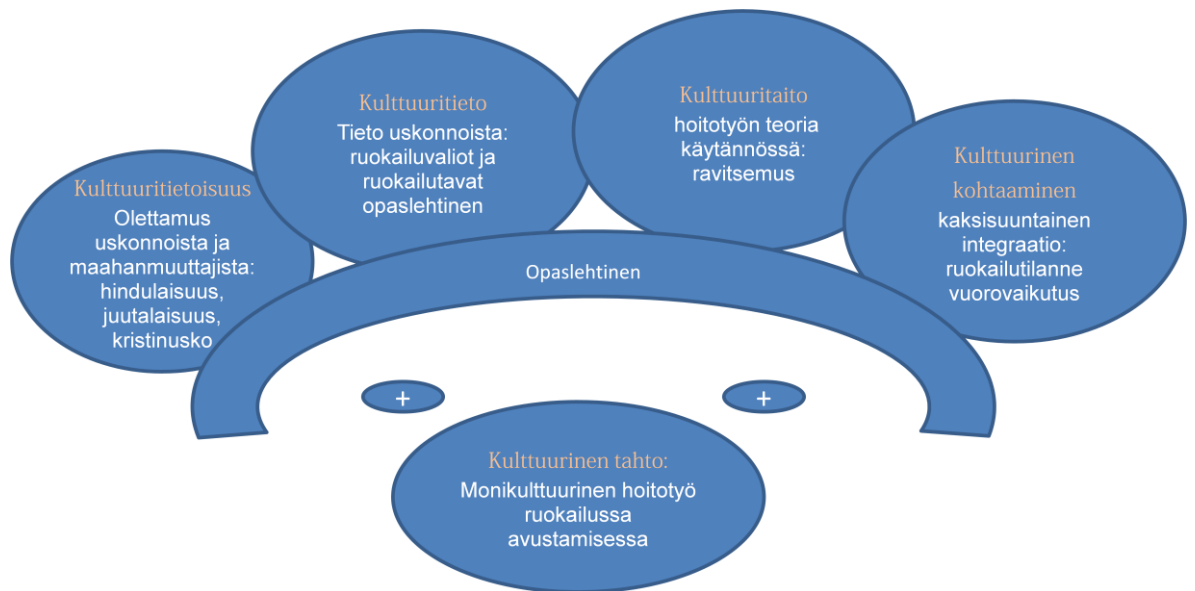
Malli jäsentää viiden eri osa-alueen avulla hoitotyöntekijän kulttuurisen kompetenssin kehittämisprosessia. Viisi osa-aluetta ovat; hoitotyöntekijän kulttuurillinen tahto (desire), kulttuuritietoisuus (awareness), kulttuuritieto (knowledge), kulttuuritaito (skill) ja kulttuuriset kohtaamiset (encounters). Osa-alueiden kehitys vaatii hoitotyöntekijää opiskelemaan lisää ja tutkimaan itseään sekä hakemaan aktiivisesti vastauksia kysymyksiinsä joita hänen tulee itselleen esittää (Abdelhamid,R. ym. 2010, 36.) Malli korostaa kulttuurisen kompetenssin kehittymisen prosessinomaisuutta ja tavoiteltavuutta hoitotyön keskeisenä elementtinä; kulttuurinen kompetenssi on päättymätön matka, jonka aikana hoitaja voi jatkuvasti kehittyä ihmisenä ja työntekijänä (Abdelhamid,R. ym. 2010, 35-36).

Yhdysvaltalaisen Campinha-Bacoten 1995 kulttuurisen kehittymisen malli pohjautuu Leiningerin teoriaan, jolloin mallin osa-alueita käytetään kulttuurisen kehittymisen pätevyyden arvioimiseen ja sen osa-alueet ovat kulttuuritietoisuus, kulttuuritiedot, kulttuuritaidot, kulttuurinen taso ja kulttuurinen tahto. Campinha-Bacoten, 2002 mallin mukaan tärkeää kulttuuritietoisuudessa on kulttuurin

arvojen ja uskomusten tunnistaminen, kun taas kulttuuritiedossa tietämys potilaan kulttuurista korostuu. Potilaan terveyden tilanteen määrittelyyn tarvitaan hyvät taidot. Hyvien kulttuuristen tietojen ja taitojen kautta saavutetaan kulttuurinen taso, jolloin potilaan kohtaaminen on luontevaa. Halu kulttuurisesti päteväksi hoitajaksi kehittymiseen vaatii kulttuurista tahtoa. (Wellman, E. 2007, 12-13.) Tulivuorenpurkausmalli on Campinha-Bacoten kulttuurisen kompetenssin prosessimallin viimeisin kehitysvaihe. Tässä mallissa hoitotyöntekijän sisäinen tahto painottuu enemmän kuin aikaisemmissa kehitysvaiheissa ja on tärkein lähtökohta kulttuurisessa kompetenssissa. Hoitotyöntekijän kulttuurinen tahto on tulivuori, joka sisältää muut osatekijät(tietoisuus, tieto, taito ja kohtaaminen) (Abdelhamid,R. ym. 2010, 37.)

Campinha-Bacoten 2002 mallin mukaan osa-alueet kulttuurisen kompetenssin kehittämisessä ovat: kiinnostua erilaisuudesta aidosti, kartuttaa kulttuuritietoa, tarkastella itsetietoisuutta, kehittää kulttuuritaitoja ja toistuvasti hoitotyössä kohdata. Asiantuntemuksen kehittyminen saavutetaan etnisen ryhmän hoitotyön yhteydessä ja kulttuurinen asiantuntemuksen kehittyminen vie vuosia (Wellman, E. 2007, 8.)

Campinha-Bacoten 2002 mallin mukaan kulttuurista kiinnostusta ilmentää halu kompetenssin, taitojen ja tiedon lisäämisestä. Hoitotyöntekijän halu ohjaa motivaatiota kulttuuriseen kompetenssiin (Anttalainen, A. ym. 2009, 4.) Henkilökohtainen tiedostomattomuus kulttuurisesta identiteetistä ja ammatillisten arvojen puuttuminen asenteellistavat omasta kulttuurista lähtöisin olevaa toiseen kulttuuriin suhtautumista (Anttalainen, A. ym. 2009, 5).



KUVIO 4. Monikulttuurinen hoitotyö tulivuorenpurkausmallin mukaisesti

Opinnäytetyömme viitekehyksessä (kuvio 1) olevat käsitteet: ruokavalio ja ruokailutavat, monikulttuurinen hoitotyö, maahanmuuttaja, hindulaisuus, juutalaisuus, kristinusko, opaslehtinen on avattu Campinha- Bacoten tulivuorenpurkaus mallin kautta. Tässä työssä käyttämämme mallin ja viitekehyksemme käsitteet ovat tulleet yhtenäisemmiksi ja päämäärämme tukevaksi (kuvio 4). Ruokailu tilanne on arkinen, mutta silti sosiaalisesti merkittävä toistuva tapahtuma. Hoitajan tahtoessa tilanteesta mahdollisimman miellyttävän on käyttämämme mallin periaatteiden sisäistäminen ja käytäntöön otto mielestämme kannattavaa.

Malli kulttuurisen pätevyyden oppimisesta International Community Health Networking projektiin on sovellettu Campinha-Bacoten (1994) ja Papadoulous ym. (1998) mukaan. Malli on jaettu kulttuuritietoisuuteen, kulttuuritietoon, kulttuurisiin taitoihin ja monikulttuurisuuden kohtaamiseen ja alaotsikkona on käytetty kulttuurista pätevyyttä, joka on yhteydessä kaikkiin muihin osatekijöihin ja muut keskenään. Löytäessämme heikosti avattua tietoa Campinha-Bacoten tulivuorenpurkaus mallin osatekijöistä käytimme myös edellä esitellyn projektin

mallin vaiheiden avausta, koska toinen mallin tekijä on Campinhe-Bacoten malli vuodelta 1994.

Campinha-Bacoten ja Papadoulouksen mallissa kulttuuritietoisuus sisältää omien kulttuuristen asenteiden vääristymien ja stereotyyppien analysointia sekä itsetuntemuksen kehittymistä. Kulttuurisen herkkyyden kehittymiseen kuuluu empatia, hyväksyminen ja toiseuden kunnioittaminen. Kulttuuritietoisuudessa on tärkeää kulttuurin arvojen ja uskomusten tunnistaminen (Huittinen, L. & Koskinen, L., 2001, 21; Wellman, E. 2007, 12-13). Opinnäytetyössämme kulttuuritietoisuus on oletamus uskonnoista ja maahanmuuttajista.

Käyttämässämme projektiin kuuluvassa mallissa kulttuuritietona pidetään kieli- ja kulttuurivalmennusta, kulttuurin vaikutusta ihmisen terveys uskomuksiin ja -käyttäytymiseen sekä maan kulttuurisen, sosiaalisen, poliittisen ja taloudelliseen historiaan. Kulttuuritiedossa tietämys potilaan kulttuurista korostuu (Huittinen, L. & Koskinen, L., 2001, 21; Wellman, E. 2007, 12-13) Työssämme kulttuuritietona pidetään tietoa uskontojen ruokavalioista ja ruokailutavoista, joista kootaan opaslehtinen, joka jakaa hoitajalle kulttuuritietoa.

Hoitajan monikulttuurisen hoitotyön kehittymisen tueksi valitun tulivuorenpurkausmallin mukaan kulttuuritaidolla tarkoitetaan potilaan terveyden tilanteen määrittelyä (Wellman, E. 2007, 12-13). Mallissa jota projekti sovelsi kulttuuriset taidot käsittävät kokonaisvaltaisen arviointikyvyn; keskustelu, kuuntelu ja havainnointi- sekä auttamistaidot . Potilaan terveyden tilanteen määrittelyyn tarvitaan hyvät taidot (Huittinen, L. & Koskinen, L., 2001, 21.) Työmme antaa tietoa ravitsemuksesta, jonka tarkoituksena on helpottaa tunnistamaan maahanmuuttajien ja iäkkäiden potilaiden yleisimpiä puutostiloja ja huomioimaan iäkkään potilaan ruokailuun vaikuttavia tekijöitä.

Campinha-Bacote on avannut kulttuurista kohtaamista hyvien kulttuuristen tietojen ja taitojen kautta saavutettavaksi kulttuuriseksi tasoksi jolloin kohtaamisesta tulee luontevaa. Samoalla tavalla asiaa käsitellään projekti mallissa (Huittinen, L. & Koskinen, L., 2001, 21; Wellman, E. 2007, 12-13). Potilaan kanssa toimiminen on kaksi suuntainen integraatio, joka vaatii

hoitajalta ja potilaalta tietoa toisen taustoista onnistuakseen niin ruokailutilanteissa kuin päivittäisessä vuorovaikutuksessa, opaslehtinen on tarkoitettu apuvälineeksi helpottamaan vuorovaikutusta ruokailutilanteessa.

Viisiportaisen mallimme ja projektin mallin mukaan kulttuurinen tahto on tulivuori, joka sisältää muut osatekijät ja vaatii hoitajalta kulttuurista tahtoa haluta kulttuurisesti päteväksi hoitajaksi (Huittinen, L. & Koskinen, L., 2001, 21; Wellman, E. 2007, 12-13). Työssämme olemme kaikkiin osatekijöihin tarjonneet tietoa, jonka toivomme mahdollistavan monikulttuurisen hoitotyön. Monikulttuurinen hoitotyö ja kulttuurinen tahto kulkevat työssämme käsi kädessä, sillä kehittyäkseen monikulttuurisen hoitotyön osaajaksi on omattava kulttuurista tahtoa jonka kehitys vaiheita tukemaan on opinnäytetyömme tehty.

3 HINDULAIUUUDEN SYNTYPERÄ JA TAUSTA

Hindujen uskonnon historia on runsassisältöinen ja monivaiheinen. Sen juuret ulottuvat niin varhaiselta ajalta kuin kolmannelta vuosituhannelta eKr., jolloin Mohenjo-daron ja harappan kulttuurit kukoistivat Indusvirran viljavassa jokilaaksossa. Arjalaiset paimentolaisheimot saapuivat persiasta (nykyinen Iran) vuoden 1500eKr. vaiheilla ja toivat mukanaan Induksen laakson maatalousvaltaisiin yhteisöihin uusia uskomuksia, tapoja ja sosiaalisia rakenteita. Arjalaisten ja Induksen laakson kansojen yhdennyttyä sai alkunsa uskonnollinen kehitys, jonka tuloksena syntyneistä tavoista ja tottumuksista käytetään yhteisnimitystä hindulaisuus (Littleton,C.S.1995,14.)

Hindulaisuutta ei syntyperänsä takia voi allekirjoittaa vain uskonnoiksi, hindulaisuus on elämäntapa ja ilmiö, koska se ei rajoitu pelkästään hengellisiin asioihin, siihen kuuluva sekä hengelliset että maalliset asiat Nykypäivän hindulaisuudessa yhdistyvät vedauskonto, jonka arjalaiset toivat mukanaan ja Intiassa jo aiemmin vaikuttaneet (dravidalaiset) elämäntavot, sekä sitä ovat kehittäneet erilaiset vaikutukset aikojen kuluessa (Grönblom,R.1998,63.)

Sana ”hindulaisuus” juontuu Indusjoen sanskritinkielisestä nimestä Siddhu, jota ulkopuoliset käyttivät puheena olevan seudun asukkaista. Muinaispersialaiset äänsivät siddhu sanan ”hindu”, ennen pitkään sana alkoi tarkoittaa kaikkia Intian kansoja, mutta nykyään Hinduilla tarkoitetaan vain hindulaisuuden harjoittajia (Keene,M.2002 10.)

Induksen kansat: Induksen laakson kulttuureista ei tiedetä kovin paljon. Jumalattarien patsaat, joita alueelta on löydetty viittaavat kuitenkin siihen, että hedelmällisyydellä oli tärkeä sija ihmisten arvomaailmassa (Keene, M. 2002,11.) Mohenjo-darosta on löydetty kaivauksilla asioita kuten viemärijärjestelmiä, jotka antavat viitteitä, siitä että henkilökohtainen hygienia kuin rituaalinen puhtauskin ovat olleet tärkeitä asioita sikäläisessä kulttuurissa (Littleton,C.S.1995,14).

Arjalaiset toivat mukanaan sanskritin kielen. Kastijärjestelmä, on muovautunut myös arjalaisten mukana tuomasta yhteiskunnan luokittelusta, tämän järjestelmän mukaan ihmiset sijoitettiin eri kasteihin (varna) ammattinsa perusteella. Kastit määräisivät kenen kanssa kukin sai mennä naimisiin ja olla tekemisissä. (Keene, M. 2002, 11.) Arjalaisten heimojärjestelmästä kehittynyt ja jäsentynyt yhteiskunnan luokkakajako eli kastit perustuvat rigvedan mukaan kosmisen ihmisen (purusha) maailman luomisen yhteydessä antamaan uhriin. (Littleton, C.S. 1995, 16). Purushan suusta tuli arvoltaan ylin pappien luokka (brahmana). Sotilaiden ja hallitsijoiden luokka (kshatriya) tuli Purushan käsivarsista, kauppioiden ja maanviljelijöiden luokka (vaishya) hänen reisistään ja palvelijoiden luokka (shundra) hänen jalkateristään (Shattuck, C. 1999, 26.)

3.1 Kastit hindulaisuudessa

”Kastijärjestelmä eli kastijako on hallinnut Intian yhteiskuntaelämää satoja vuosia, ja se on saanut tukea hindulaisuuden pyhistä kirjoista. Nykyisin kastijako on laitton, mutta kastieroilla on vieläkin suuri merkitys maaseudulla (Keene, M 2002, 12.) ”

Kastiin synnyttään ja ihmisen on pyrittävä elämässään pääsemään kastinsa arvoiseksi. Kastiaan ei pysty määräämään, kastin määrää oma suku ja perhe. (Thomas, P, 11.) Kastien säännökset löytyvät lakikirjoista eli dharmashastroista, säännöksiä ja sääntöjä on valtava määrä, mutta nykyaikana ne ovat jo löystyneet (Lal, V. & Van Loon, B. 2005, 18).

Kastit eli varnat jaetaan neljään ryhmään ja jokaisella ryhmällä on myös oma värinsä:

1. Valkoinen on brahmana eli pappien luokka
2. Punainen on kshatriya eli sotilaiden ja hallitsijoiden luokka
3. Keltainen on vaishya eli kauppioiden ja maanviljelijöiden luokka
4. Musta on shundra eli palvelijoiden luokka (Keene, M. 2002, 12-13.)

Ne ihmiset, jotka eivät kuulu mihinkään kastiluokkaan ja jotka huolehtivat kaikkein vähäpätöisimmistä töistä kutsutaan ”chandaloiksi” tai kuten he itse kutsuvat itseään daliteiksi (Lal, V. & Van Loon, B. 2005, 21). Hinduihin

lukeutunut uudistaja Mahatma Gandhi kutsui heitä jumalan lapsiksi (barijan) ja tällä tavoin yritti parantaa heidän asemaansa kastijaossa. Maaseudulle mentäessä pienemmissä kylissä kastijako on vielä selvästikin voimissaan, vaikka se on lakkautettu (Keene, M.2002, 12.)

3.2 Hindulaisuuden suuntaukset

Koska hindulaisuudessa on monia erilaisia suuntauksia, ei pystytä seuraamaan vain yhtä suuntautumaa. Lähes kaikissa näissä suuntauksissa on kuitenkin yhteisiä suuntaviivoja siitä, mihin ja mitä tavoitellaan (Grönblom, R. 2001, 65.)

- ”1.Usko jälleensyntymiseen, reinkarnaatioon.
 - 2.Usko siihen, että karma ihmisen hyvien ja pahojen tekojen summa, ratkaisee lopullisen autuuden saavuttamisen.
 - 3.Usko Jumalkäsitykseen, jossa on sekä luova ja säilyttävä että tuhoava mutta uudelleen luova, uudistuva ulottuvuus tai aspekti. Näitä edustavat jumalat Brahma, Vishnu ja Shiva.
 - 4.Usko yhteiskuntajärjestykseen (neljä yhteiskuntaluokkaa, kastilaitoksen perusta).
 - 5.Usko ihmisen neljään elämän vaiheeseen.
 - 6.Usko pelastukseen johtaviin teihin.”
- (Grönblom, R. 2001, 65.)

Hindujen suuntauksien yhtenäiselle ajattelulle on luonteenomaista usko perusolettamukseen, josta käytetään nimitystä *brahman* ”*maailmansielu*”. Brahmania ei ole luotu, eikä sillä ole rajoja, se on ikuinen ja siihen sisältyvät kaikki se on perimmäinen todellisuus. Tämä salaperäinen olevaisuus on maailmankaikkeuden perustana ja muodostaen samalla jokaisen yksikön sisimmän olemuksen, itseyyden eli sielun(atman) (Littleton, C.S. 1995, 18.)

Hindut uskovat että vapauden eli mokshan saavuttaa ainoastaan ihminen, joka on tajunnut atmanin ja brahmanin keskinäisen samanlaisuuden ja yhteneväisyyden. Tällöin hän ymmärryksensä ansiosta vapautuu kaikista sielun ja ruumiin rajoitteista ja keventyneenä rajoitteistaan kohoaa kaikkien häntä olevaisuudesta erottavien tekijöiden yläpuolelle (Littleton, C.S. 1995, 18.)

Miksi kaikki elollinen syntyy yhä uudelleen? syy löytyy hinulaisuuden mukaan karmasta, syyn ja seurauksen laista. Hindut siihen että mitä edellisten elämien aikana on tehnyt muodostaa karmaa, joka vaikuttaa nykyiseen ja seuraavaan elämään ja määrää siten sielun jälleensyntymisentilan. Jokainen hindu pyrkii poistamaan vaikutukset seuraavaan elämään osoittamalla elämässään armeliaisuutta ja epäitsekkyttä (Keene, M. 2002, 19.)

Dharmashastra eli lakikirjat selittävät, että hindun elämä rakentuu neljästä vaiheesta (ashrama). Se mitä kuhunkin vaiheeseen kuuluu, on riippuvainen ihmisen kastista, mutta pääpiirteittäin ne ovat samanlaisia (Littleton, C.S. 1995, 27.) Ensimmäinen vaihe eli brahmacaria, on vaihe jossa ihminen elää opiskellen. Toinen vaihe on nimeltään grhastha, jolloin eletään oman perheen kanssa ja kasvatetaan lapsia (Lal, V. & Van Loon, B.2005, 25.) Kolmas vaihe on vanaprastha, tässä vaiheessa aloitetaan prosessi, jonka tavoitteena on aineellisesta maailmasta irtaantuminen, siirrytään yksinkertaisiin elämäntapoihin ja siirrytään syrjään kiireistä ja puhista. Neljäs vaihe eli sannyasa on täydellisen maailmasta vetäytymisen vaihe, ihminen luopuu täysin aikaisemmista kiintymyksensä kohteista, identiteetistä ja omistautuu mysteerille joka auttaa häntä tajuamaan itsejensä luonteen ja yhteyden maailmaan (Littleton, C.S. 1995, 27.)

Hindulaisuudessa uskotaan myös pelastukseen johtaviin teihin, teitä on neljä, ne vaihtelevat vaikeudeltaan paljonkin, mutta jokainen vie pelastukseen, jokainen voi itse valita minkä tien haluaa (Keene, M. 2002, 32). Ensimmäinen tie: bhaktin tie eli hartauden tie, tunnusomaista henkilökohtainen suhde jumalaan. Ihmiset pääsevät vapaiksi henkilökohtaisen jumalyhteyden myötä jumalan armon voimalla (Littleton.C.S. 1995, 30.) Kodista löytyvällä alttarilla on bhaktin tiellä tärkeä merkitys, sillä tämän alttarin avulla ihminen suorittaa palvelumenojaan hartauden merkiksi (Keene, M. 2002, 32).

Toinen tie: jnanan tie eli tiedon tie jolle on tunnusomaista jatkuva opiskelu, eettiset harjoitukset ja meditaatio (Littleton.C.S. 1995, 30). Jnanan tien sanotaan olevan vaikein tie pelastukseen, se vaatii jatkuvaa opastusta hengelliseltä gurulta, sekä että kykyä ymmärtää pyhiä kirjoituksia, mikä on lähes

mahdotonta. Vain muutama ihminen on koskaan onnistunut vapauttamaan itsensä ymmärtämällä pyhiä kirjoituksia selkeästi (Keene, M. 2002, 32.)

Kolmas tie: karman tie eli toiminnan tie, tätä suuntaa kulkeva ihminen keskittyy suorittamaan epäitsekkäästi hänelle maassa määrättyjä tehtäviä ja velvollisuuksia. Ihmisen on tehtävä työtä päästäkseen pelastukseen ja töiden tulee kantaa hyvää hedelmää sillä ihmisen hyvien ja pahojen tekojen summa, ratkaisee lopullisen autuuden saavuttamisen eli karman laki (Littleton.C.S. 1995, 30.)

Neljäs tie: Joogan tie tarkoittaa käyttäytymismallia, johon kuuluu kurinalaisia ruumiillisia ja henkisiä harjoituksia (Keene, M. 2002, 32). Tarkoituksena on, että ihminen onnistuu hallitsemaan täydellisesti niin mielensä kuin ruumiinsa. Joogan tie ei periaatteessa ole oma tiensä vaan on kaikkien edellisten kolmen yhdistelmä (Littleton.C.S. 1995, 30.)

3.3 Hindulaisuudessa ruokailuun vaikuttavat tekijät

Keskeinen käsite hindulaisuudessa on *ahimsa*, joka merkitsee väkivallasta pidättäytymistä ja elämän kunnioittamisen oppia. Vegetarismi on väkivallasta pidättäytymisen vuoksi ihanne, koska eläimiinkään ei saa kohdistaa väkivaltaa. Vegetarismi kuuluu myös hindulaisuuden hyveisiin (Partanen,R. 200716.) Jonkin verran vegetaristeista noudattavat ruokavaliota lakto-vegetarisena, eli maito on hyväksyttyä ja toiset hyväksyvät myös munan ja kalan sekä joskus jopa hieman lihaa. (Mikkonen, R. ym. 2010, 193-196).

Hindulaisuuteen kuuluu merkittävästi lehmän kunnioitus, tämä johtuu siitä että lehmä samaistetaan Äiti Maahan: molemmat ovat ruoan ja polttoaineen lähteitä ja tekevät maan viljavaksi. Lehmä on hyvinvoinnin ja hedelmällisyyden symboli. Lehmästä saatavia viittä tuotetta; maitoa, juustoa, voita, virtsaa ja lantaa käytetään uskonnollisissa seremonioissa, ja niillä uskotaan olevan puhdistavia ominaisuuksia. Määräajoin pidetään juhlia kaikkien nautaeläinten kunniaksi,

myös maitoa tuottavien vesipuhvelien sekä kyntötoihin käytettyjen brahmahärkien (Littleton,C.S. 1997,32.)

Eri kasteihin kuuluvilla on omat ruokasäädöksensä. Ylimpään kastiin kuuluvien ruokaa kutsutaan nimellä *satwik*. Mitä ylempänä ihminen on kastijaossa, sitä todennäköisemmin hän noudattaa tiukkaa vegaaniruokavaliota, Ruokavaliio sallii viljavalmisteita, hedelmiä ja vihanneksia, mutta kieltää sipulit joiden uskotaan vaikuttavan käyttäytymiseen, sienet ja joitakin epäpuhtaaksi luokiteltuja juureksia (Partanen, R. 2007,16.)Tiukasti säännöksiä noudattava eivät myöskään syö hunajaa, mitään sipuleita eivätkä vihannes mehuja. Ylimmän kastin tiukat noudattajat eivät myöskään syö mielellään alempaan kastiin kuuluvien seurassa tai saman arvoisten kastiin kuuluvien, jos hänen uskomuksensa suunta ei ole yhtenevä omansa kanssa (Thomas, P., 12.)

Toiseen kastiin kuuluvien (sotilaat ja hallitsijat) sallitaan jo syödä lihaa, heidän ruokaansa kutsutaan *rajasik:si*. *Rajasik* – ruoka rajaa pois ainoastaan naudanlihan ja valkosipulin. Kolmanteen ja neljänteen kastiin kuuluvilla ei ole tiukkoja ruokasäädöksiä, heidän sallitaan syödä lihaa, tietenkin lukuun ottamatta naudanlihaa (Partanen, R. 2007, 17.)

4 JUUTALAIUUUDEN PERUSTA

Juutalaisten esi-isä Aabraham sai Jumalalta kutsun asettua Kanaanin maahan. Aabrahamin pojanpoika Jaakob pakeni nälänhätää Egyptiin. Jaakobin kahdestatoista pojasta ovat syntyisin Israelin heimot, joista ”juutalaisuus” Juudan mukaisesti. Uskonto muototutui Mooseksen aikana, kun hän johti kansan Egyptistä Luvatus maan porteille. Matka nimettiin eksodukseksi ja näiden 40 vuoden aikana Jumala antoi Moosekselle *Jumalan käskyt eli Tooran* Siinainvuorella. Jumalan ja Israelin kansan liitto syntyi samalla. Kanaanin maassa nykyisessä Palestiinassa he rakensivat temppelin Jerusalemiin, jossa uskontoa harjoitettiin. Myöhemmin Israel jakaantui Israeliksi ja Juudan kuningaskunnaksi (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Vuoden 70 jKr juutalaisten kapinoidessa roomalaiset hävittivät temppelin toistamiseen ja temppelistä on jäljellä länsimuur. Eläinuhrien sijasta uskonnonharjoitus siirtyi koteihin ja synagogiin. Uskonnollisiksi auktoriteeteiksi nousivat rabbit eli oppineet. Tooran eli lain noudattamisesta tuli keskeinen osa juutalaisuutta (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Vainotut juutalaiset asuivat vähemmistöyhteisöinä Euroopassa, jossa 1700-luvulla säädettiin vähemmistöjä helpottavia lakeja. Uusi juutalaisvastaisuus, antisemitismi syntyi 1800-luvulla. Juutalaisuudessa syntyi aate sionismista, omasta juutalaisvaltiosta. 1890-luvulta lähtien juutalaisia muutti Palestiinaan turkkilaisten valtion. Saksassa Adolf Hitlerin vallassa ollessaan antisemitismistä tuli osa valtiollista ideologiaa. Vuonna 1942 juutalaisia murhattiin kuusi miljoonaa, jonka jälkeen YK:n toimeksiannosta Palestiina jaettiin kahtia arabien ja juutalaisten kesken. Israelin valtio syntyi 1948 vuonna. Juutalaisuutta on nykyään viisi päämuotoa: ortodoksijuutalaisuus, joka on jaettu ääriortodokseihin ja nykyortodokseihin. Muut päämuodot ovat: konservatiivinen juutalaisuus, rekonstruktionismi, hasidismi ja reformijuutalaisuus (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Juutalaisille tyypillistä on usko yhteen Jumalaan eli monoteismi, usko Jumalan ilmoitukseen joka on annettu Israelin kansalle, sekä usko Jumalan valittuun

kansaan Israeliin. Juutalaisten suhde tyypillisten piirteiden kautta etiikkaan ja moraaliin ovat monoteismi, Jumalan luomistyö, liitto, profetia ja sosiaalinen oikeudenmukaisuus. Juutalaiset ajattelevat luomakunnan hyväksi. Jumala on luonut ihmiset ja maailman ja pelastanut oman kansansa sorrolta. Elämän hyvyydestä huolimatta he eivät kiellä pahan olemassa oloa. Liiton sisältönä on lakeja, josta johtuen juutalaisuudessa on korostettu lukutaidon ja oppineisuuden merkitystä jonka johdosta he pärjäävät maallisilla oppialoilla. Toimettomuus on syntinä ja aineellista menestystä arvostetaan Jumalan siunauksena, mutta rikkaat avustavat köyhiä ja yhteisöä (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Juutalaiset kokoontuvat jumalanpalvelukseen ja elämän osana on Jumalan lain opiskelu, tunteminen ja ylistäminen. Viisi Mooseksen kirjaa muodostaa Tooran perustan ja Vanhan testamentin kirjat kuuluvat kirjalliseen tooraan. Toorassa on valtavan laaja kokonaisuus Jumalan käskyjä (mitsvot), jotka sisältävät rituaalisia ja moraalisia säädöksiä. Elämäntapaa säätelevät säännökset koskevat esimerkiksi ruokaa. Kymmenen käskyä (kymmenen sanaa) ovat käytössä myös juutalaisilla (2. Moos. 20:2-17) (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

4.1 Juutalaisuuden rituaalit

Juutalaisen viikon seitsemäs päivä on sapatti, pyhäpäivä. Temppeleirituaalien ajankohtien vaihtuvuus vaikuttaa rukousaikoihin, joita on päivässä kolme: iltarukous, aamurukous ja iltapäivärukous sekä sapattina, pyhäpäivinä ja uudenkuun aikana neljäs lisärukous. Sapatteina, pyhäpäivinä, maanantaisin ja torstaisin luetaan Tooraa (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Siirtymäriittejä on neljä. Juutalainen poika ympärileikataan (berit mila) kun hän on kahdeksan päivän ikäinen merkiksi Jumalan ja Aabrahamin ja hänen jälkeläistensä liitosta. Bar mitsva/bat mitsva ”käskyn poikaa” juhlietaan, kun poika 13 -vuotiaana tulee täysi-ikäiseksi ja velvolliseksi elämään juutalaisena. Tytöille sama juhla on 12 -vuotiaana (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Synagogassa, kotona tai taivasalla vietettävien häiden aikana pari seisoo kotia symboloivan baldakiinin alla. Juhlissa luetaan avioliitto sopimus, jossa puoliset lukevat toisilleen omat lupauksensa. Juutalainen avioliitto on mahdollinen kahden juutalaisen välillä ja voidaan purkaa laatimalla erokirje, jonka mies antaa vaimolleen (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Hautajaisissa omaiset lukevat siunauksen Jumalalle ja repäisevät vaatettaan. Omaisten matkustamisen vuoksi voidaan hautaamista muutama päivä odottaa. Arkku on höyläämätöntä lautaa ja hautajaisissa luetaan psalmeja ja kiitetään Jumalaa sekä heitetään lopuksi kolme lapiollista arkulle multaa. Suru viikolla vainajan kodissa omaiset ottavat vastaan vieraita ja vieraat valmistavat ruoan sureville (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Jom kippuria (suuri sovituspäivä) vietetään kymmenen päivää rosh ha shanan eli uuden vuoden jälkeen. Raamatun aikana rituaalissa ylipappi siirsi kansan synnit pukin kannettavaksi autiomaahan ja sen seurauksena nykyisin paastotaan vuorokausi. Sukkot (lehtimajajuhla) palauttaa mieliin lehtimajat, jotka Egyptistä pakenemisen aikana asumukseksi tehtiin. Toorassa tunnetaan se elonkorjuujuhlanä, koska temppelin aikana vietiin ensimmäiset hedelmät kiitosuhriksi. Nykyään majoissa oleskellaan ja aterioidaan (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Hanukkaa (valon juhla) vietetään pimeimpään aikaan muistellen ihmettä Jerusalemin seitsemän haaraisten kynttilänjalan (menora) valaistessa sammumatta taistelun aikana kahdeksan päivää, vaikka öljyä oli vain yhdeksi. Juhlan aikana kahdeksana iltana sytytetään kynttilä ja luetaan kiitosrukouksia. Pesah (pääsiäinen) kestää viikon Egyptin orjuudesta vapautumisen muistoksi. Juhlan tärkeä osa muodostuu seder-ateriasta, joka nautitaan perheen parissa ja ajatuksena on osattomien kutsuminen aterialle sekä synagogajumalanpalvelukset, joissa eksoduksen tapahtumista kerrotaan. Shavu`ot (viikkojuhla) vietetään Jumalan Siinainvuorella antamien kymmenen käskyn muistoksi (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.) Elämäntapa kuten juhlat, ruokia koskevat määräykset ja rituaalit ovat juutalaisuuden avainkysymys huolimatta siitä että taustalla olevat uskonnolliset käsitykset eivät olekaan kaikille yhtä tärkeitä (Keene, M. 2002, 39)

4.2 Kosherin merkitys juutalaisuudessa

Juutalaiset todentavat uskontoa arjen valinnoilla esimerkiksi ruokaostoksien yhteydessä osoituksena oikeaoppisuudestaan. Jumalan antamaa Tooraa pidetään kuolemattomuuden antavana elämänpuuna. Toora on Talmudin osa, jossa pohditaan mikä on puhdasta ja saastaista tai sallittua ja kiellettyä sekä mitä voi sapattina tehdä tai kuinka kosheria noudatetaan (Halla 2009, 11.)

Noin 20% juutalaisista pyrkii Tooran mukaiseen elämään, 60% noudattaa uskonnollisia perinteitä sekä 20% on neutraaleja uskonnollisesti. Israelissa uskonnon määräyksiä noudatetaan liikenteessä, kouluissa, perheoikeuksissa ja ruokailtaessa yleisissä laitoksissa (Halla 2009, 12). Kashrut eli juutalaisten ruokasäännökset antavat selityksen moniin kysymyksiin. Tooran 613 määräyksestä 50 koskee kosher-ruokavaliota, jonka tarkoitus on edistää terveyttä (Halla 2009, 18.)

4.2.1 Juutalaisuuden arvot suhteessa ruokaan

Juutalainen teologia koskee kaikkia elämänalueita joista ruokavaliota käsittelee kosher-säännökset: elintarvikkeiden tuotannosta, ruoan valmistamisesta, säilyttämisestä ja tarjoilusta. Näistä ei eroteta hengellistä ja maallista, koska Jumalan olemassaolo vaikuttaa kaikkeen (Halla 2009, 15.) Ruokapöytä on uhrialttarin vertauskuva ja aterian aikana ihminen tulee osalliseksi Jumalan anteliaisuudesta ja siten ihminen jakaa ruokaa tarvitsevien kanssa. Ruokasäännösten pitämisessä on kyse henkilökohtaisesta jumalasuhteesta kosherin nostaessa sielua, siksi juutalaisuudessa ei vertailla kosher-säännösten noudattamista (Halla 2009, 23.) Kosherin tarkoitus on tehdä ruokailusta hengellisempää ja ruokaa valmistettaessa rukoillaan samoin kuin syödessä. Kotona kosherista huolehtii yleensä nainen, joka valmistaa ruoan (Halla 2009, 25.) Sielun ja ruumiin puhtaudesta huolehtimisella saavutetaan uudistumiskyky, jota rabbit suosittelivat ihmiselle ja juutalaisen käytännönläheisyyden ja kokonaisvaltaisen eli holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti usko koskettaa myös ravintoa (Halla 2009, 16).

Ruoanvalmistukseen käytetään vähiten luontoa kuormittavia ja raastavia raaka-aineita (Halla 2009, 15). Eläimellä on tunteet eikä metsästys huvina kuulu arvomaailmaan juutalaisilla, koska oikein on olla tuottamatta tuskaa ja auttaa kärsivää ja eläinrääkkäys on kiellettyä (Halla 2009, 18-19). Säännöksistä monien tarkoituksena on elämän kunnioitus ja juutalaisen tulisi valita kasvisruoka, joista useat vegaani- ja laktoosittomat tuotteet sopivat kosher-ruokavaliota noudattaville (Halla 2009, 19). Tehotuotannon hintana on eläinsuojelurikkomukset, viljelymaan köyhtyminen ja ympäristöä rehevöittävät päästöt, siksi geenimanipulaatio ei ole juutalaisen ajattelun mukaan Jumalan tahdon mukaista, koska ihminen kuvittelee parantavansa maailmaa oman mielen mukaisesti. Kosher-säännökset ovat ilmaus ihmisestä luomakunnan hoitajana ja puolustajana (Halla 2009, 22.)

4.2.2 Kosher –sertifikaatin mukainen ruoka

Kuluttajat uskovat kosher-tuotteiden tiukkaan valvontaan ja n.60% ostajista ei ole juutalaisia. Suosittuja ovat naudan- ja siipikarjanliha. Nykyään ruoka on mikrobiologisesti puhtaampaa kuin koskaan (Halla 2009, 20.) Vedenpaisumuksen jälkeen rabbiinien mukaan lihansyönti on sallittua, mutta liiallisen käytön ehkäisemiseksi on rajoituksia, joka on myös terveydellisesti järkevää. Jumala ruokalait säättäessään tähdensi ihmisen terveyttä ja useat kielletyistä eläimistä on mahdollisia taudinkantajia, koska valkuaisaine muuttuu myrkylliseksi niiden pilaantuessa (Halla 2009, 17.)

Kasvualustan bakteereille luovat eläimet, jotka ovat kuolleet väärin teurastaen ja veren lihaan kuivuen tai eläimiä joilla on paiseita tai terveyteen liittyviä ongelmia. Maidon ja lihan yhdistäminen tuo imeytymisongelmia ja lavantautia tai nokkosihottumaa saattaa aiheuttaa hummerit ja ravut sekä epäpuhdas ruoka voi rajoittaa henkistä toimintaa (Halla 2009, 18.) Liiallisen happamuuden elimistöön saa nauttimalla eläinvalkuaista, kahvia, mustaa teetä, sokeria ja suolaa, jotka aiheuttavat oireita ja oireyhtymiä, joita on vaikea jäljittää happoemästasapainon järkkymisen aiheuttamiksi, kuten selluliitti. Toisaalta marjat ja

hedelmät vähentää happamoitumista (Halla 2009, 20.) Jo tuhansien vuosien ajan juutalaisessa keittiössä on eroteltu liha, kala, maito ja kasvikset toisistaan varaamalla omat leikkuulaudat ja veitset vähentämään mikrobien ja pieneliöstön kasvua, siirtymistä toisiin elintarvikkeisiin ja ruokamyrkytysten määrää. Tämä on EU-direktiivien myötä tullut myös osaksi suurtalouskeittiöitä ja hyvää hygieniää (Halla 2009, 17.)

Kosher- sertifikaattiin oikeuttavat vaatimukset ovat: sisältää puhdasta, sallittua, sopivaa juutalaisia varten käsiteltyä ruokaa, jota säilytetään, käsitellään, tarjoillaan ja syödään sääntöjen mukaisesti. Usein suomalaiset yritykset ovat sen hankkineet. Puhdas K-symboli merkitsee kashrut- säädökset täyttävää elintarvikkeiden valmistusprosessia ja maitoa ja lihaa sisältävä elintarvike sisältää molempia, mutta ei yhdessä. P- tai Parve-symbolinen tuote ei sisällä maitoa tai lihaa, mutta sisältää mahdollisesti munaa tai kalaa, gelatiini on yleensä kalasta lähtöisin. D-tai Dairy-symboli sisältää meijerituotteita tai valmistaminen on tapahtunut meijerikoneilla. Kosherin vahvistaa vain laboratoriotestit (Halla 2009, 21.)

4.2.3 Ruoka-aineiden ja elintarvikkeiden ryhmitys Tooran mukaan

Epäpuhdasta ruokaa ei mikään puhdistaa, mutta puhtaasta voi väärän käsittelyn jälkeen tulla epäpuhdasta tai epäpuhtaan kanssa tekemisissä oleminen aiheuttaa epäpuhtaaksi muuttumisen (Halla 2009, 23). Juutalaisilla on laaja sallittujen ja kiellettyjen ruoka-aineiden järjestelmä (kashrut). Ravintoa, jota kutsutaan kosheriksi (sopiva) on lupa nauttia (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006). Trefa on kosherin vastakohta ja tarkoittaa kaikkea ruokaa, joka ei ole kosher (Halla 2009, 17). Juutalaisuuden ruokasäännökset ovat peräisin Vanhan Testamentin Mooseksen laista. Kosheriksi luetaan vihannekset, marjat, hedelmät, vilja, nelijalkaiset märehäiväiset sorkkaeläimet, kana, suomulliset kalat ja selkärangaiset (Mikkonen, R. ym. 2010, 194.)

Basaariin kuuluu lihatuotteet sisältäen siipikarjan (Halla 2009, 25). Eläimet, jotka ei saalista, karjaeläimistä märehäiväisiä halkinaisella sorkalla kuten lehmä,

puhveli, lammas, vuohi ja kirahvi. Siipikarjasta kana, ankka ja kalkkunat. Liha suolataan ennen valmistusta veren tulon estämiseksi, mutta avotulella veri palaa eikä lihaa tarvitse suolata (Halla 2009, 26.) Kosher liha vaatii teurastuksen oikeaoppisesti. Lisäaineet, jotka ovat sianlihaperäisiä ovat kiellettyjä (Mikkonen, R. ym. 2010, 194-195.) Kelpaamattomia eläimiä ovat petolinnut, aasi, sika, hevonen, jänis ja kameli. Kiellettyjä rasvoja ovat naudun, lampaan ja vuohen rasva, koska niitä poltetaan alttarilla (Halla 2009, 26-27.) Länsimaissa lihaa käytetään maidon lisäksi niin paljon että se irrottaa luista kalsiumia ja aiheuttaa luukatoa (Halla 2009, 30). Liha- ja maitoruokia ei syödä yhdessä ja ne tarjoillaan ja valmistetaan omissa astioissa omassa keittiössä. Lihatuotteiden kanssa ei nautita maitotuotteita sisältäviä leipiä tai voita ja pidättäydytään kuuden tunnin ajan maitotuotteista liharuoan jälkeen (Mikkonen, R. ym. 2010, 194.) Emää ei teurasteta samana päivänä, eikä vohlaa keitetä emonsa maidossa (Halla 2009, 18).

Kiellettyjä on eläinperäisestä juoksuttimesta valmistetut juustot (Mikkonen, R. ym. 2010, 195.) Eläinperäisen juoksutteen kanssa on voinut joutua tekemisiin heraa, herajauhetta ja maitoproteiinia ja se tekee niistä trefan. Juuston juoksutin voi olla eläinperäistä, mikä ei ole haitallista jos juoksutin on lähtöisin sallitusta, oikein teurastetusta eläimestä. Kosher-ruokavalion maitotuotteet kuuluu tulla sallituista eläimistä eikä ne saa sisältää lihaa tai eläinperäisiä aineita, koska maito- ja lihatuotteita ei sekoiteta keskenään. Naisen rintamaitoa käytetään lapsen ravitsemiseen. Maito ei sovi ruokajuomaksi liharuokien kanssa. Chalaviin kuuluu maitotuotteet (Halla 2009, 25.)

Parve sisältää neutraalit tuotteet, esimerkiksi kasvikset, kasvivaivat, yrtit, hedelmät, mausteet, kala, kananmunat ja hunaja. Parve-tuotteisiin ei sisälly lihaa tai maitoa. Maitohappo on parve ja kosher (Halla 2009, 25.) Kaloista syötäväksi kelpaa sellaiset joilla on suomut ja evät, eikä äyriäiset ja nilviäiset kuulu kosher ruokavalioon (Halla 2009, 27). Maaperässä kasvavissa kasveissa, pensaissa ja puissa on syötäväksi kelpaavia tuotteita. Vihannekset pestään, jotta mahdolliset hyönteiset ja madot poistuu ja siksi ortodoksijuutalaiset välttävät parsakaalin syömistä, koska se on niin vaikea puhdistaa (Halla 2009, 28.) Kananmunat tarkistetaan hedelmöitettyjen ja veripilkullisten poistamiseksi. Pääsiäisleiväksi käy happamaton leipä (Mikkonen, R. ym. 2010, 195.) Liha- tai

maitoruokien kanssa voi yhdistellä vapaasti parve-tuotteita. Kalaa ja lihaa tarjoillaan eri astioista (Halla 2009, 30.) Ruokavalioon ei kuulu ankerias, nahkiainen, sampi tai äyriäiset ja veri on kielletty myös (Mikkonen, R. ym. 2010, 194). Kosher keittiössä on tuleessa tai kiehuvaassa vedessä upotetut välineet ja astiat. Lasiastioita voi käyttää sekä liha- että maitoruokiin, kuitenkin molemmille on omat ruoanvalmistus ja ruokailuastiat ja välineet (Halla 2009, 34.)

Elintarvikkeiden säilyvyyttä, makua, hajua, väriä tai rakennetta parannetaan lisäaineilla joilla myös helpotetaan elintarvikkeiden valmistusta. Emalguointi aineilla aikaan saadaan kahden tai useamman sekoittumattoman aineen tasainen sekoitus ja stabilointiaineilla varmistetaan seosten säilyminen elintarvikkeissa, mutta aineiden valmistuksessa käytetty rasva voi olla trefa. Kasvirasvasta synteettisesti tai mikrobiologisesti valmistetaan lisäaineita (Halla 2009, 33.) Lisäaineista useat on valmistettu trefa-eläimestä, niitä ovat: E422, E431-436, E481-483, E491-4945, E570, E120, E160a (Halla 2009, 19). Gelatiinia eli liivatetta sian nahasta tai sisäelimistä valmistettuna voi olla margariineissa, jäätelössä ja jogurtissa. Myös kalsiumsteariitti, magnesium ja glyseroli ovat eläinperäisinä trefa. Sakeuttamisaineina niitä voi olla sinapissa, ketsupissa ja salaatin kastikkeissa (Halla 2009, 33.)

5 KRISTINUSKON HISTORIAA

Työssämme ruokavalioiden ja ruokailutapojen osalta on kristinuskosta luettu: Katolinen kirkko, Ortodoksiset kirkot, Protestanttiset kirkot ja yhteisöt: Adventismi, Anglikaaniset kirkot, Baptismi, Helluntailaisuus, Kveekarit, Luterilaisuus: Evankelisluterilaiset vapaaseurakunnat, Kirkolliset herätysliikkeet: Evankelisuus, herännäisyys, karismaattinen liike, lestadiolaisuus, rukoilevaisuus, viidesläisyys, Muut kirkolliset liikkeet ja yhteisöt, Suomen evankelis-luterilainen kirkko, Metodismi, pelastusarmeija, Unitaarit ja universalistit, Vapaakirkollisuus, Tunnustuskuntiin sitoutumaton: evankelikaalisuus, uuskarismaattisuus, ekumeeniset yhteisöt, Uudet ja luokittelemattomat yhteisöt (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.) Uskonnot, jotka aiheuttamme vastaavat on tarkempaan käsittelyyn poimittu.

Jeesus Nasaretilainen oli juutalainen profeetta ja karismaatikko, jonka ympärille syntyi 30-luvulla kristinuskko. Palestiinassa ja Galilean maakunnassa Jeesus julisti Jumalan valtakunnan tulemisesta, jolloin hyvä ja paha saavat palkkansa ja uusi maailma luodaan . Parantaessaan sairaita Jeesus saarnasi Jumalan valtakunnan olevan ihmisten keskellä. Jeesus haastoi ihmisiä elämään ulkonaiseen turvaamatta ja vihollisiaan rakastaen. Julkinen toiminta jäi lyhyeksi, koska hän ajautui ristiriitaan johtavan papiston kanssa. Jeesus luovutettiin roomalaisille ja teloitettiin ”juutalaisten kuninkaana”. Ristiinnaulitsemisesta tuli kristinuskon symboli (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Teloitusta seuranneista ilmestyksistä opetuslapset päättelivät Jeesuksen heränneen kuolleista. Jumalan valtakunnan odotus sai uutta voimaa ja sanoma levisi. Paavali Tarsolainen ilmestyksen koettuaan kääntyi vainoojasta käännynnäiseksi. Hän kannatti näkemystä yhteisön jäsenyydestä ilman juutalaisten ruokasäännöksiä ja ympärileikkausta. Perusteeksi hän kehitti vanhurskauttamisopin, jossa Jumala hyväksyy jokaisen myös pakanan uskon perusteella (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.) Kristinuskossa ei ole vaatimusta paastoon (Arffman, Partanen, Peltonen ja Sinisalo 2009, 238).

Juutalaisuudelta kristinusko peri monoteismin, mutta erona on jumaluuden kolme persoonaa Isä on luoja , Poika on lunastaja ja Pyhä Henki on uskon ja elämän uudistaja. Kristinuskossa Jumala on hyvyys ja rakkaus ja pahuuden takana on persoonallinen paholainen. Paholainen ei ole Jumalan veroinen. Raamattua teologit pitävät ihmisen kirjoittamana ja monet ” Jumalan sanana” ja siksi erehtymättömänä. Jumala on luonut taivaan ja maan, enkelit ja ihmisen. Luomisuskon seurauksena on myönteinen suhde aineelliseen maailmaan, mutta sen kanssa ristiriidassa on oppi lankeemuksesta. Kristillisen ihmiskuvan mukaan Jumalan kuvanakin ihminen on syntinen ja käytettyään vapaata tahtoaan väärin ihmisen ja Jumalan välille syntyi juopa, jonka Kristus elämällään ja kuolemallaan lunasti (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

300-luvulla Roomassa keisari Konstantinus katsoi kristinuskon sopivan valtakuntaa yhdistäväksi voimaksi suuren kannatuksensa vuoksi. Hän julisti 380 vuonna kristinuskon ainoaksi uskonnoksi. Ensimmäinen iso jakaantuminen kristinuskossa oli lännen kirkon ja idän kirkon välillä. Maallinen ja hengellinen valta olivat ristiriidassa ja uskontunnustukseen lisättiin maininta Pyhä Henki lähtee ”myös Pojasta”. Tämä johti kirkkojen toinen toisensa kiroamiseen vuonna 1054, joka kumottiin vuonna 1965 (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Idässä jumalanpalvelus kieli on kreikka ja keisari hallitsi Jumalan maanpäällisenä sijaisena. Nykyisen ortodoksisen kirkon juuret on Bysantin kirkosta ja symbolinen johtajuus on Konstantinopolin patriarkalla. Ortodoksiselle kirkolle ominaista on traditiot ja Bysantin hovirituaalien piirteet (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.) Lännessä jumalanpalveluskieli oli latina 1960-luvulle asti ja Rooman perintö näkyy keskitetyssä hallintorakenteessa, jonka johtaja on paavi. Roomalaiskatolisen kirkon alkuaikojen vahvoja alueita olivat Etelä- ja Keski-Euroopassa ja se on suurin kaikista kristillisistä kirkkokunnista osallistuen voimakkaasti yhteiskunnan muokkaamiseen (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

1500-luvulla syntyi protestanttiset kirkot roomalaiskatolisesta kirkosta, jolloin kiistat koskivat paavin asemaa ja oppia pelastuksesta. Tyypillisesti protestanttiset kirkot saattavat Raamatun ja liturgian kansan kielellä, saarnalla on keskeinen asema, kirkollisen hierarkian mureneminen, maallikkoliikkeiden

synty, luostarien lakkauttaminen ja selibaattivaatimuksen lakkauttaminen papeilta. Persoonallisen vakaumuksen korostaminen ja arkisen kutsumuksen pyhittäminen ovat myös edesauttaneet uskonnon yksityistymistä ja yhteiskunnan maallistumista (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Etiikan perusta on Raamatussa ja Vanhaa testamenttia (VT) luetaan Uuden testamentin (UT) valossa. Kristityille Jeesus korvasi tooran Jumalan ilmoituksena ja VT:n puhtaussäännökset ja uhritoimitukset lakkasivat. Kuitenkin tooran esimerkiksi kymmenen käskyn lakia (dekalogi 2 Moos. 20) pidetään kristinuskoa tukevana. UT:n Jeesuksen opetukset, teot ja toiminta ovat kristinuskossa keskeisessä asemassa ja eettinen opetus on kirjattu vuorisaarnaan (Matt.5-7), kultaiseen sääntöön (Matt.7:12), rakkauden kaksoiskäskyyn (Matt.22:35-40) ja Paavalin kirjeiden antamiin ohjeisiin ja kehotuksiin. ” Mutta minä sanon teille: rakastakaa vihamiehiänne ja rukoilkaa vainoojienne puolesta, jotta olisitte taivaallisen Isänne lapsia.” (Matt. 5:43-45) (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Köyhyyden, naimattomuuden, väkivallattomuuden ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden ympärille on rakentunut luostareita ja lahkoja. Kristinuskon rituaali on jumalanpalvelus eli messu ja se on yleensä sunnuntaisin yhdessä seurakunnan kanssa. Messun yhteydessä nautitaan ehtoollinen perintönä viimeisestä aterialta Jeesuksen ja opetuslasten kesken ennen ristiinnaulitsemista (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Kalendaaririiteistä suuri osa on juuriltaan juutalaista kristillisessä kirkkovuodessa heijastuen jumalanpalveluselämään niin kuin siirtymäriiteissäänkin. Kirkkovuosi alkaa adventista neljäntenä joulua edeltävänä sunnuntaina jolloin valmistaudutaan hengellisesti Jeesuksen maailmaan tuloon. Jouluna 25. päivä joulukuuta vietetään Kristuksen syntymäjuhlaa. 12 päivää joulun jälkeen idässä vietetään Jeesuksen kasteen juhlaa ja läntisessä kirkossa itämaan tietäjien muistojuhlaa. Juhlaa kutsutaan loppiaiseksi (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Tärkein juhla on pääsiäinen eli Kristuksen kärsimyksen ja ylösnousemuksen juhla. Ajankohta on kevätpäiväntasauksen jälkeisen täydenkuun jälkeisenä

sunnuntaina. Ennen pääsiäistä on 40 vuorokauden mittainen paasto, johon liittyy katumus ja hiljentyminen. Pääsiäinen aloitetaan edeltävän viikon eli ”kärsimyssiikon” palmusunnuntaina. Silloin Jeesus ratsasti Jerusalemiin. Neljän päivän päästä vietetään kiirastorstaita Jeesuksen ja opetuslasten viimeistä ehtoollista muistellen. Pitkäperjantai on Jeesuksen kuolinpäivä ja juhlain päivä kirkkovuodessa. Pääsiäissunnuntai on Jeesuksen ylösnousemuksen juhlapäivä. 50 päivää pääsiäisestä juhlitaan helluntaita Pyhän Hengen vuodattamisen ja seurakunnan syntymisen juhlanä (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Siirtymäriitit liittyvät kristityn elämäntapaan ja ovat saaneet pyhän luonteen ja mielletään useissa kirkkokunnissa osaksi julistusta ja uskon ilmausta. Kaste syrjäytti ympärileikkauksen ja kasteessa ihminen ”osallistuu” Kristuksen kuolemaan ja ylösnousemukseen. Konfirmaatio vahvistaa kasteen. Pyhä Henki on kirkon uudistava voima, jonka jotkut kirkot korostavat sakramenttien välityksellä toimivan. Kristinuskon mukaisesti avioliitto on Jumalan säätämä ja katolinen ja ortodoksinen kirkko käsittävät, että kyseessä on sakramentti (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Avioliittoon vihkiminen on pyhä toimitus useissa kristillisissä kirkkokunnissa. Hautaamista määrittää kristinuskossa ylösnousemususko, jossa hauta on lepokammio ennen ylösnousemusta. Hautaus on jumalanpalvelus. Kirkon viranhaltijoita siunataan käsien pään päälle panemisena ja joissakin kirkkokunnissa myös parantamisessa. Rippi eli synnintunnustus on käytössä etenkin roomalaiskatolisessa kirkossa. Kaikille kristityille on rukous tärkeä osa uskoa ja sitä voi harjoittaa missä ja milloin vaan ja rukoillen Jumalaa voidaan lähestyä pyynnöin, kiitoksin ja ylistyksin (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

5.1 Katolisen kirkon vaiheet

Vuonna 395 valtakunnan jako Länsi- ja Itä-Roomaan teki mahdottomaksi yhtenäisen kirkon. Muutoksessa pappien merkitys korostui ja marttyyrien kunnioitus laajeni pyhäinjäännös ja pyhimys kultiksi. Katolisessa kirkossa Rooman piispan teologisena perustana on uskomus paavista Pyhän Pietarin

seuraajana ja Jeesuksen Pietarille antamien taivaan valtakunnan avainten haltijana. 300 -400 -luvulla paavit yrittivät saada koko kristikunnan vallan alle, mistä mm. johtui läntisen ja itäisen kristillisyyden jakautumiseen vuonna 1054. Suurinta paavin valta oli Innocentius III:n (1198-1216) aikana, jolloin hän julisti paavin olevan Kristuksen sijainen maan päällä. Lisääntynyt valta ja vauraus johtivat korruptioon joiden vastareaktioina uskonpuhdistuksia 1500- luvulla voidaan pitää (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Vatikaanin I konsiili (1869-1870) korosti paaviuden hengellistä instituuttia lanseeraamalla opin paavin erehtymättömyydestä ja samanaikaisesti torjumalla modernin kulttuurin. Sulkeutuneisuuden aikaa kesti 1960-luvulle toiseen konsiiliin (1962-1965) asti, jolloin syntyi karismaattinen liike sisältäen siirtymisen latinankielisistä kansankielisiin messuihin sekä avoimempaan ja suvaitsevampaan suuntaan (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Suomessa katolisen kirkon jakautumisen vaiheita on kaksi. Katolinen kirkko juurrutti varhaiskeskiajalla Suomeen kristinuskoa lännestä käsin ollen Ruotsi-suomen valtionuskonto 1500-luvun uskonpuhdistukseen asti, jolloin kirkko kiellettiin ja otettiin luterilaisen kirkon haltuun. 1700 -1800-luvulla katolinen kirkko palasi Suomeen. Vuoden 1869 kirkkolain seurauksena luterilaiset pystyivät kääntymään katolilaisiksi (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ensimmäinen katolinen kirkko vihittiin Viipuriin vuonna 1799. Katolisen kirkon kirkollishallinnon alue Suomen vikaarikunta syntyi vuonna 1920, josta se tuli hiippakunnaksi vuonna 1955. Suomen katolisella kirkolla on seitsemän seurakuntaa kuudessa kaupungissa: Helsinki, Turku, Tampere, Kouvola, Jyväskylä, Oulu ja jäseniä vuonna 2005 oli Suomessa 8446. Jäsenmäärän kasvua selittää 1990-luvulla maahanmuutto, vaikka valtaosa jäsenistä on Suomen kansalaisia (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

5.1.1 Katolinen oppi

Raamatun sisältämät apogryfi- eli deuterokanoniset kirjat ja traditio ovat roomalaiskatolisen kirkon opin perusta. Raamattu on Jumalan sanaa ja syntynyt Pyhän Hengen inspiroimana ja tradition uskotaan perustuvan aitoon apostoliseen traditioon ennen Raamatun kirjoitusta. Kirkko tulkitsee traditiota ja Raamattua, koska Jeesus antoi opetusviran kirkolle. Kirkkoa sitovia opillisia traditioita on esimerkiksi ekumeenisten kirkolliskokousten päätökset (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Kirkkoisät Tuomas Akvinolainen (1225-1274) ja Augustinus (354-440) ilmentävät traditiota tuotannossaan. Tradition tulkinnasta vastaavat paavit toimittaen kirkon opetustyötä julistamalla erehtymättömiä dogmeja ja ottamalla kantaa ajankohtaisiin asioihin (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Kirkon opinkappaleet eli dogmit eli ilmoitettu totuus on johdettu Raamatusta ja traditioista. Katolisessa opissa on rooli Jumalan ilmoituksen määrittelemisessä ja siksi kirkko-oppi on tärkeämpi kuin protestanttien keskuudessa. Katolisen teologian mukaisesti kirkko on yksi ja jakamaton maailmassa näkyvä suure, jonka yhteydessä varmimmin saavuttaa pelastuksen. Kirkon johdossa toimii paavi-instituutio (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Taivaaseen perille päässeet eli pyhimykset kuuluvat kirkkoon eikä näiden yhteys kanssa veljiin ja sisariin katkea kuolemassakaan. Kirkko kunnioittaa heidän jäännöksiään ja rukoilee kiirastulessa olevien sielujen puolesta kun taas pyhät rukoilevat maanpäällisen kirkon puolesta. Kiirastuliopin mukaisesti sielut puhdistuvat ennen taivaaseen pääsyä (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Pyhimyksistä Neitsyt Maria ”Jumalan synnyttäjä”, ikuinen neitsyt, taivaaseen otettu, ilman perisyntiä syntynyt, saa osakseen kunnioitusta. Pyhimyksiä ei palvota, koska palvominen kuuluu Jumalalle. Ihminen pelastuu Jumalan armosta ja tekemällä hyniä tekoja. Kirkon mukaan tekemättä jättäminen on kuollutta uskoa ja kaste vapauttaa perisynnistä. Jumala loi ihmisen kuvakseen ja kaltaisekseen, joten ihmiselämä on pyhä ja kirkon kanta on kielteinen aborttiin, eutanasiaan ja kuolemantuomioon. Tasavertaisuus ilmenee rotuun,

sukupuoleen, uskoon tai sosiaaliseen asemaan katsomatta (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

5.1.2 Sakramentit katolilaisuudessa

Katolisen kirkon sakramentit antavat ja sisältävät armon sekä vaikuttavat tehtynä tekona. Kristillisen initaation sakramenteissa ihminen saa uuden elämän Kristuksessa ja ne sisältävät koko elämän perusteet: kasteen, vahvistuksen ja ehtoollisen. Kasteen kautta uudesti syntyneenä uskovat saavat vahvistuksesta voimaa ja tulevat ravituksi ehtoollisella. Kaste on tehty teko ja sen jälkeen kastettu kykenee erottamaan hyvän pahasta sekä hyviin tekoihin ja katuen syntejään saa lyhyen kiirastulivaiheen ja saavuttaa pelastuksen. Kasteen vahvistamisessa kätten päälle panolla, siunaamalla ja pyhän öljyn voitelulla, kastetut yhdistyvät kirkkoon paremmin ja pyhittävä armo enentyy lisäen Pyhän Hengen voimaa Jeesuksen Kristuksen uskon levittämiseen ja puolustamiseen (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ehtoollinen eli eukaristia on pyhin sakramentti, jossa transsubstantiaatio-opin mukaisesti viini ja leipä muuttuvat Kristuksen vereksi ja ruumiiksi asetussanojen lukemisen myötä. Eukaristiassa Kristuksen Golgatalla suorittama uhri suoritetaan verettömällä tavalla luoden yhteyden kristittyihin ja Kristukseen. Eukaristiaan voi osallistua vain kasteen saanut (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Parantumisen sakramenteissa Pyhän Hengen kautta kirkko jatkaa Jeesuksen aloittamaa työtä sisältäen parannuksen sakramentin ja sairaan voitelun. Ripissä eli parannuksen sakramentissa rippi-isälle tunnustetaan synnit ja hän julistaa syntien anteeksiannon tai määrää sovitustöitä. Aneita eli lievityksiä voi ostaa itselle tai kuolleita varten nopeuttamaan kiirastuliaikaa. Sairaana voitelu toimitetaan pyhällä öljyllä ja rukoilemalla sairaan puolesta, jolloin sairas yhdistyy Kristuksen kärsimykseen omaksi ja kirkon parhaaksi kestääkseen kristityn tavoin (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Pappeus ja avioliitto palvelevat sakramentteina uskovien yhteyttä ja toisten pelastumista. Uskovien yleinen pappeus korostuu katolisessa kirkossa. Palvelusviran pappeus antaa pyhän vallan palvella uskovia Jumalan kansan hyväksi opettamalla, jumalanpalveluksella ja pastoraalisella johtamisella. Pappisvihkimyksen seurauksena pappi pysyy pappina helvetissäkin. Avioliiton sakramentti merkitsee Kristuksen ja kirkon välistä liittoa ja on Jumalan säätämä miehen ja naisen välinen purkamaton liitto. Lapsia pidetään Jumalan lahjana ja siksi ehkäisyyn suhtaudutaan kielteisesti. Kanooninen laki mahdollistaa avioliiton mitätöimisen, mutta uudelleen avioituvat eivät voi ottaa osaa eukaristiaan (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Katolilaisuudessa monet noudattavat ruokapaastokäytäntöä ja kokevat paaston muina aikoina henkilökohtaiseksi uskonnon harjoittamiseksi katumuksesta ja parannuksesta ja roomalaiskatolilaisilla paasto ja liharuoasta kieltäytyminen eli abstinenssi koskee tuhkakeskiviikkoa ja pitkäperjantaita (Mikkonen, R. ym. 2010, 193-196). Perjantain ja keskiviikon paastot ovat jokaviikkoisina tapoina katoamassa. Paasto merkitsee tavallista lihatonta ruokaa ja kerran päivässä nautittavaa ateriala (Arffman ym., 2009, 238.)

5.2 Ortodoksinen kirkko

Läntisestä kristillisyydestä erosi itäisen Rooman kristillisuus eli ortodoksinen kirkko. Kiista siitä lähteekö Pyhä Henki isästä ja pojasta vai vain isästä eli filioque-riita johti teologiseen erimielisyyteen ja lisäksi poliittiset, kansalliset, paavin valtapyrkimykset ja kielelliset syyt johtivat eroon. Ortodoksinen kirkko on erillisten kirkollisuuksien yhteenliittymä, johon kuuluu ortodoksinen kirkko sisältäen viisitoista paikalliskirkkoa, orientaaliset ortodoksiset kirkot sisältäen viisi kirkkoa sekä itäsuomalainen Idän apostolinen kirkko (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Lähetystyön kautta uskonnon vaikutus levisi tuhatluvun loppupuolella ulottuen Itä-Roomaan, Balkaniin, Unkariin, Puolaan, Baltiaan, Ukrainaan, Valko-Venäjälle ja Venäjälle, jonne muodostui keskus vuonna 1453 osmanien

vallattua Konstantinopolin. Venäläisille Moskova oli kolmas Rooma. Lähetystyön kautta ortodoksisuus levisi 1700-1800-luvulla Kiinaan, Koreaan, Japaniin ja Alaskaan (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Stolbovan rauhassa vuonna 1617 Ruotsi-Suomessa ortodoksisen uskonnon harjoittaminen taattiin, mutta puhtasoppisen luterilaisuuden leviämisen myötä ortodokseja alettiin käännättämään. Vuonna 1809 Haminan rauhassa ortodoksisen kirkon asema parani ja seurakuntia perustettiin Vaasaan, Turkuun, Tampereelle ja Helsinkiin. Lintulan naisyhdistys muuttui luostariksi vuonna 1906. Suomen ortodoksisista seurakunnista muotoutui hiippakunta, joka aloitti toiminnan 1895. Suomen itsenäistyttyä vuonna 1917 Suomen ortodoksinen hiippakunta tunnustettiin itsenäiseksi kirkoksi ja, jonka Moskovan patriarkaatti tunnusti 1921 ja Konstantinopoli otti tämän yhteyteensä autonomisena kirkkona vuonna 1923. Vuosina 1941 -44 jatkosodassa ortodoksinen kirkko menetti luostarinsa ja omaisuutensa, mutta Suomen valtion tuella toiminta elpyi (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Luterilaisen ja ortodoksisen solmimassa avioliitossa usein ortodoksinen kääntyi luterilaiseksi ja lapsia kastettiin luterilaiseksi ja sen seurauksena jäsenmäärä väheni satoja. 1970- luvulta lähtien jäsenmäärä on kasvanut tasaisesti, johon vaikuttaa venäjänkielisten maahanmuutto. Maahanmuuton myötä Moskovan patriarkaatti on aktivoitunut Suomessa järjestäen venäjänkielisiä jumalanpalveluksia ja rakennuttanut kappeleita sekä saanut aikaan keskustelua Venäjän kirkon valtapyrkimyksistä Suomessa. Vuoden 2005 lopussa Suomessa ortodoksikirkon jäseniä oli 60761, seurakuntia 24 ja lisäksi luostarit Uusi Valamo ja Lintula omine seurakuntineen (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

5.2.1 Oppi ortodoksisuudessa

Ortodoksinen kristillisyyden korostaa käsitystä kirkosta oikean uskon ilmaisijana kulmakivinänsä dogmit eli opinkappaleet, jotka perustuvat Jumalan ilmoitukseen. Keskeiset dogmit ovat oppi Jumalasta pyhänä kolminaisuutena ja Kristuksesta inkarnoituneena Jumalan sanana samassa persoonassaan Jumala ja ihminen.

Tähän liittyy oppi Mariasta Jumalan synnyttäjänä ja usko ainaiseen neitsyyteensä. Klassinen määritelmä kolminaisuusopissa Isästä pojan synnyttäjänä ja hengen lähettäjänä on kirkon hyväksymä (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ihminen on Jumalan kuva ja siksi erityisen arvokas. Huolimatta syntiinlankeemuksesta Jumalan kuva säilyi ja kutsumuksena on kasvaa Jumalan kaltaisuuteen Jumalan armon ja Kristuksen uudistamassa elämänyhteydessä. Kilvoitteluksi kutsutaan kirkon liturgioiden ja sakramenttien viitoittamaa elämää. Jumalan armoon turvautuen kristitty paastoten, rukoillen ja rakkauden teoin muokkaa sisäistä ihmistään kuvaamaan alkuperäistä kauneutta ja hyvyyttä. Pelastustyö kannustaa aktiivisuuteen ja hyviin tekoihin tarkoituksenaan ihmisen jumaloituminen, jolloin ihminen ei muutu olemukseltaan. Keskeisellä sijalla ovat traditioon pohjautuvat dogmit Raamattuun pohjautuvien lisäksi ja kirkon mukaan ne pohjautuvat apostoliseen aikaan. Traditio on luovuttamaton ja kuuluu kirkon opin mukaan yhdessä Raamatun kanssa kirkon kokonaisuuteen (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Synodeissa eli ekumeenisissa kirkolliskokouksissa Pyhän Hengen inspiroimina ilmaistaan totuutta. Arvovaltaista opetusta tapahtuu jatkuvasti paikallisissa synodeissa, ekumeenisen patriarkan kannanotoissa ja käyttöön otetuissa katekismuksissa. Traditioon kuuluu myös kirkkoisien opetukset, joiden avulla tulkitaan kirkolliskokousten päätöksiä yhteisen linjan mukaisesti (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ortodoksikristitty pyrkii rakastamaan Jumalaa ja lähimmäisiään kymmenen käskyn ja rakkauden kaksoiskäskyn mukaisesti. Jumala asetti ihmisen varjelemaan luomakuntaansa luotuaan kaiken hyväksi. Luomakunnasta nauttiessa varjellaan rakenteita ja järjestystä, eikä käyttäydytä mielivaltaisesti eläimiä ja luontoa kohtaan. Elämäntapana suositetaan apostolien tapaan yksinkertaista ja vapaata aineellisesta orjuudesta tehden kaikki Jumalan kunniaksi. Ristinmerkin tekemisellä pyydetään siunausta koko elämään. Lisäksi suositellaan hengellisen kirjallisuuden lukemista ja säännöllistä jumalanpalvelukseen osallistumista sekä paastoa ja pyhiinvaellusta (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

5.2.2 Ortodoksisuuden jumalanpalveluselämä

Liturgiassa ja jumalanpalveluselämässä kirkon traditio elää voimakkaasti ilmentyen liturgisten syklien (päivä, viikko, vuosi) ja jumalanpalvelustyyppien (päivän hetket, paastot, juhluuauudet) mukaisena järjestyksenä antaen päiville merkityksen. Vuorokauden jumalanpalvelusrytmi toimii liturgisen kierron perustana aamu ja ehtoopalveluksina. Liturgia eli ehtoollisjumalanpalvelus toimitetaan sunnuntaisin ja juhlapäivinä, ja on merkittävin jumalanpalvelus. Hengellisyys kattaa koko elämän ja liturginen sykli ohjaa arkea, paastoa ja juhlaa. Kirkkovuoden suurin juhla, joka on pääsiäinen, esiintyy teemana viikoittaisessa jumalanpalveluskierrossa. Paastopäivät keskiviikko ja perjantai ja juhliä edeltävät paastot ovat tärkeitä liturgisessa kiertokulussa (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Sakramenteja kutsutaan mysteereiksi ja niitä on seitsemän: kaste, mirhalla voitelu, katumus, sairaanvoitelu, avioliitto ja pappuus ja joskus kirkon vihkiminen ja luostarielämään vihkiytyminen. Kolminkertaisessa upotuskasteessa ja samalla kerralla toimitetussa mirhalla voitelun mysteerissä liitytään kirkon jäseneksi ja vahvistetaan liitto. Ehtoolliseen osallistutaan heti kasteesta lähtien. Ehtoollisyhteys on kirkon ykseyden ilmentymää eikä yhteyteen haluta muiden kristittyjen kanssa. Ehtoollisella käyminen edellyttää useissa paikalliskirkoissa katumuksen mysteeriä eli synnintunnustuksella käyntiä ja sitä edeltää paastoja ja rukouksia (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ortodoksisuudessa paastoten valmistaudutaan juhliin teologisten juurten ollessa Raamatusta ja paastosäännöt koskevat lähes neljännesvuotta ja sinä aikana pidättäydytään eläinkunnan tuotteista, poikkeuksena kala (Mikkonen, R. ym. 2010, 193-196.) Kevennettyä arkiruokaa käytetään apuna paastoaikana, jolloin pääasiassa keskitytään henkisiin asioihin ja pidättäydytään hälystä ja kiireestä. Kalat, vilja- ja maitotuotteet kuuluvat kevennettyyn arkiruokaan samoin kuin hedelmät, marjat ja vihannekset (Arffman ym., 2009, 238.)

5.3 Protestantit kirkot ja muut yhteisöt

Protestanttiliikkeenä roomalaiskatolisessa kirkossa syntyi 1500-luvulla protestanttiset kirkot. Erityisesti kiistat koskivat paavin asemaa ja oppia pelastuksesta. 1600-luvulla monissa Pohjois-Euroopan maissa muodostui valtionkirkkojärjestelmä protestantti kirkkojen ollessa kansallisia. Tyypillistä protestanttiselle kirkolle on Raamatun ja liturgian saattaminen kansalle kansan kielellä, saarnalla on keskeinen asema, hierarkian valta murennetaan ja maallikkoliikkeillä on merkitystä. Luostarit lakkautettiin ja selibaattivaatimus lakkautettiin papeilta. Arkinen kutsumus pyhitetään ja persoonallista vakaumusta korostetaan, jolloin uskonto yksityistyy ja yhteiskunta maallistuu Pohjois- Euroopassa (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Adventistit korostavat elämistä Jumalan lapsen tyylin mukaisesti, jolloin käytännössä terveelliset ja vaatimattomat elämäntavat omaksutaan. Kirkon mukaan ihmisen tulee harrastaa kaikkea sellaista, mikä johtaa ajatusmaailman ja ruumiin kuuliaisiksi Kristukselle. Ruumis on Pyhän Hengen temppeli, jolloin ruumiista fyysisesti pidetään huolta liikkumalla, syömällä ja lepäämällä. Kirkko rohkaisee kasvissyöntiin ja pidättäytymään sianlihasta, simpukoista ja Mooseksen laissa saastaiseksi määritellyistä eläimistä. Lisäksi pidättäydytään alkoholin, tupakan, kahvin ja teen nauttimisesta. Vaatteiden käytössä suositaan yksinkertaisuutta, säädyllisyyttä, käytännöllisyyttä, terveellisyyttä ja viehättävyyttä. Kymmenysten maksu ja maltillinen rahankäyttö kuuluvat elämäntyyliin (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Helluntailaisuus on alusta asti ollut lähetys- ja evankelioimisorientoitunutta, joten se levisi ja leviää voimakkaasti etenkin kolmannessa maailmassa. Suomalaiset ovat aktiivisia lähetystyössä ja Fida on Suomen suurin lähetys- ja kehitysyhteistyöjärjestö sekä Euroopan suurin Helluntaipohjainen lähetysjärjestö. Pyhityksen mukainen elämäntapa tarkoittaa etäisyyden säilyttämistä maailmaan, jolloin ihanteena on päihteetön elämäntapa ja pitäytyminen perinteisessä seksuaali moraalissa (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Metodisti kirkko opettaa ihmisten olevan Jumalan luomia ja siksi arvokkaita sukupuolesta, iästä, uskonnosta, rodusta, terveydestä, seksuaalisesta suuntautumisesta, tai sosiaalisesta asemasta huolimatta ja rohkaisee synnyttämään oikeudenmukaisemman yhteiskunnan. Seksuaalisuus avioliitossa on Jumalan lahja ja avioliitto on miehen ja naisen välinen elinikäinen liitto. Avioerossa kaikkia osapuolia tulee tukea. Perhekeskeisyydessä yksilön kehitys ja lasten kasvatus moraalisesti oikeiden toimintamallien opettajana kuuluu perheelle (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Päihteetön elämä rajautuu tupakan ja huumeiden käytön pidättäytymiseen ja alkoholin kohtuulliseen käyttöön Raamatun mukaisesti, kuitenkin pitäen absolutismia parhaana vaihtoehtona. Luonto on Jumalan luomaa ja siksi arvokasta, kirkko kehottaa vaalimaan sitä ja rohkaisee ekologisesti kestävään elämään saastumista ja ilmastonmuutoksia vastaan (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Evangelikaalien elämää ohjaa uudestisyntyminen ja keskeistä on evankeliointi. Maailmanlopun ja Jeesuksen toisen tulemisen läheisyys kiirehdittää evankeliointia, johon kuuluu lähetystyö ja hyväntekeväisyys. Uudestisyntyneen elämää ohjaa oikeanlainen moraalinen eli tietyn etäisyyden säilyttäminen ”maailmaan”, johon kuuluu pitäytyminen perinteisessä seksuaalimoraalissa ja päihteiden välttäminen. Yhdysvalloissa evangelikaalisilla on muodostunut oma alakulttuuri päiväkodeista, tv-asemiin ja lehtiin asti (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Uuskarismaattisen elämän läpäisee Pyhässä Hengessä eläminen arjessa ja hengellisessä elämässä, koska on mahdotonta elää maallisen ja hengellisen maailman mukaisesti, ja siksi uskoa toteutetaan ajatuksin ja teoin. Käytännössä elämä on päihteetöntä ja hyvämoraaalista. Uskoon tulleet uusissa uuskarismaattisissa liikkeissä ovat usein ”kadulta pelastuneita”, joten Pyhässä Hengessä elämisestä annetaan opetusta. Jumalan valtakunnan asiat asetetaan maallisten edelle ja ystävysevankeliointi eli harrastuksissa ja työssä evankeliointi on tärkeää. Evankelioimiskampanjoita järjestetään kotimaassa ja ulkomailla. Hengessä vaeltamisen muotona on vaihtaa vuodeksi tai pariaksi

opinnot tai työ karismaattiseen raamattukouluun tai kymmenysten lahjoittaminen jumalanvaltakunnan työhön (Uskonnot Suomessa -hanke, 2006.)

Ruokasäännöksiä löytyy eri uskonnoista liittyen eläinten teurastamiseen, ruokavalion koostumukseen, ruoanvalmistukseen, ruokaseuraan ja paastoon, esimerkiksi adventisteista monet ovat laktovegetaristeja tai Jehovan todistajat eivät syö verta missään muodossa (Mikkonen, R. ym. 2010, 193-196). Jehovan todistajat eivät vietä syntymäpäiviä, joulua, pääsisäistä, uutta vuotta, äitienpäivää eivätkä vappua, koska nämä juhlat voidaan yhdistää pakanallisiin jumaliin. (Scotland, N. 2006, 42).

6 HYVÄ OPASLEHTINEN

Toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamistapa on selvityksen tekeminen ja lopullinen tuotos on konkreettinen tuote kuten ohjeistus, tietopaketti, tai kirja. Tuotteen laatutaso vaihtelee aloittain, mutta viestinnällisin ja visuaalisin keinoin luodaan kokonaisilmeeltään tavoitellut päämäärät saavuttanut tuotos. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden teksti palvelee kohderyhmää ja ilmaisu mukautetaan palvelemaan tekstin sisältöä, vastaanottajaa ja tekstilajia (Airaksinen & Vilka 2003, 51.)

Tuotteen luettavuuteen vaikuttaa tuotteen koko, tuotteen typografia, tekstikoko ja paperin laatu. Tuotteessa saa näkyä yksilöllisyys ja persoonallisuus ja sen on hyvä erottua muista vastaavista tuotteista. Ensisijaisia kriteerejä opinnäytetyölle ovat tuotteen uusi muoto, käytettävyys kohderyhmässä, käytettävyys käyttöympäristössä, kohderyhmälle suunnattu asiasisältö ja houkuttelevuus. Tärkeitä ominaisuuksia ovat myös johdonmukaisuus, selkeys ja informatiivisuus (Airaksinen & Vilka 2003, 52-53.)

Tekstin luettavuus tarkoittaa sitä, että teksti on ymmärrettävää. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan sitä että tekstistä lukija pystyy sisäistämään kaikkein olennaisen helposti. Virke- ja lauserakenteiden tulee olla helposti ymmärrettäviä ja johdonmukaisia, ne sisältävät olennaisen lyhyesti, mutta kuitenkin kattaen tarvittavan tiedon asian ymmärtämiseen. Lukija käsittelee asiat viiden- yhdeksän sanan mittaisina jaksoina, liian pitkät lauseet ja virkkeet estävät ajatuskokonaisuuden syntyminen (Kortetjärvi-Nurmi, S. & Korhonen, T.1994, 44.)

Opinnäytetyömme menetelmä on toimintaan pohjautuva opinnäytetyö. Opaslehtisen on tarkoitus palvella työelämä yhteytemme hoitajia tiedon lisääjänä monikulttuurisessa hoitotyössä. Opaslehtisestä on myös nopeaa tarkastaa kyseisen uskon keskeiset asiat keskustelun pohjaksi potilaan kanssa.

6.1 Opaslehtisen tekemisen prosessivaiheet

Tehtäessä opaslehtistä tai muuta vastaavaa tuotosta tulee prosessi aloittaa määrittelemällä kuka haluaa ja mihin tarkoitukseen sekä mitkä ovat päämäärä ja tavoitteet. Seuraavassa vaiheessa eli toisessa vaiheessa toteutetaan aineiston kerääminen ja muovaaminen, kun aineisto on kerätty, luodaan tuotos kerättyä tekstiä muovaamalla tavoitetta vastaavaksi. Huomioidaan tekstin muodot, värit, koko, asettelu ja muut tuotoksen ulkoasuun vaikuttavat tekijät (Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003,406-407.)

Kolmannessa vaiheessa tehdään ensimmäinen virallinen vedos tuotoksesta josta tarkistetaan tuotoksen sopivuus, selkeys, ymmärrettävyys sekä tarkistetaan oikein kirjoitus ja tekstin muotoasetusten sopivuus. Työelämäyhteydeltä kysytään suuntaa ja hyväksyntää (Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003,407-408.)

Neljännessä vaiheessa, työ toimitetaan työelämäyhteydelle. Tässä vaiheessa työ on tarkistettu useasti ja ratkaisut, joita on käytetty ovat perusteltuja ja sopivaksi katsottuja työhön. Lisäksi tässä vaiheessa työelämäyhteys on hyväksynyt tuotoksen sekä tuotoksen muoto on tehty työelämäyhteydelle sopivaksi. Tämä on siis tuotoksen viimeisten tarkistusten ja sen jälkeen työn työelämäyhteydelle luovuttamisen vaihe (Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003, 407-408.)

6.2 Opaslehtisen sisältöön vaikuttavat tekijät

Idean tai tuotteen toteutustapaan toiminnallisessa opinnäytetyössä kuuluu tutkimuksellinen selvitys, joka sisältää materiaalin hankinnan keinot ja keinoja jolla oppaan tai ohjeistuksen visuaalinen ilme toteutetaan. Opinnäytetyöntekijä kiinnittää suunnittelussaan huomiota ajallisiin, taloudellisiin, henkisiin resursseihin ja osaamisen tunnistamiseen ja tunnustamiseen. Lopullinen työ koostuu kompromissista, joka on syntynyt omien resurssien, työelämäyhteyden

toiveiden ja oppilaitoksen vaatimusten seurauksena (Airaksinen & Vilka 2003, 56-57.)

Opaslehtisessä ja muissa tiedottavissa kirjoituksissa on tärkeää tuottaa tekstiä, joka aukeaa ensilukemalla lukijalle. Tekstin on oltava selkeästi tuotettu, jäsennetty ja jalostettu. Teksti on niin helposti ymmärrettävissä, että lukijan ei tarvitse miettiä, mikä on tekstin ydinajatus. Luettuaan tekstin lukijalle jää selkeä kuva, siitä asiasta, mitä tekstissä on käsitelty. Kirjoitettaessa Isoa ja monimutkaista tekstiä olisi kirjoittajan hyvä antaa itselleen aikaa suunnitella, prosessoida, kirjoittaa ja hioa tekstiään. Pitkä aika tekstin valmistamisessa auttaa tekijää pääsemään välillä ulos työnsä sisältä eli hän pääsee siirtämään ajatuksensa välillä tekstistään toisaalle, tämä helpottaa kirjoittajaa sillä näin hän pääsee katselemaan tuotostaan lukijan silmin ja on helpompi huomata puutteet, päällekkäisyydet ja muutoskohteet, mitä hänen tulee tehdä (Ikävalko, E. 1995, 77.)

Teoriatietoa kerätään, jotta tuotoksen sisältö olisi mahdollisimman kattava. Teoriatietoa kerätessä huomioidaan, että käytetty teksti muovautuu kirjoittajan näköiseksi, suoraa tekstien kopioimista ei suositella (Ikävalko, E. 1995, 82.) Työn edettyä siihen tilanteeseen, jossa teoriatietoa tuotokseen on tarpeeksi, aloitetaan valikoiminen. Teoriasta valikoidaan oleellinen tieto ja tärkeät aiheet, näitä tietoja pyöritellään ja arvioidaan suhteessa aiheeseen, pikkuhiljaa alkaa tiedoista eriyttämään tärkeimmät asiat joita lopulliseen tuotokseen laitetaan (Ikävalko, E. 1995, 79.)

6.3 Opaslehtisen ulkomuotoon vaikuttavat tekijät

Tuotteen viestin sisältö, sekä kielellinen ja visuaalinen ilme muokataan sanoman ja kohderyhmän mukaan sopivaksi. Ulkomuodolla voidaan vaikuttaa siihen, tuleeko tuotos huomatuksi. Ulkoasua muokataan tuotoksen sisältöä tukevaksi. Ulkoasu muovaa lukijan mielipidettä tuotoksen tekijästä (Koskinen, P. 2001, 24.)

Kirjaintyyppin valinnassa otetaan huomioon luotettavuus, visuaalinen soveltuvuus ja käyttötarkoitus. Työelämäyhteydeltä tiedustellaan, onko heillä jo olemassa samankaltaisia tuotoksia ja jos heillä on, on hyvä ottaa kirjaintyyppi huomioon. Kirjaintyyppiä tulisi valita vain yksi, jota käytetään koko tuotoksessa ja toista kirjaintyyppiä käytetään ainoastaan tilanteissa, joissa esimerkiksi otsikkoa halutaan painottaa (Koskinen, P.2001, 70.)

Kirjaimen koko valitaan suhteuttamalla kirjainkoko käytettävissä olevaan alustaan, tekstin määrään ja palstaleveyteen. Riittävässä fontissa jää sopiva tila tekstin ympärille ja samalla tämä tila saa ihmisen kiinnostumaan tekstin sisällöstä, sillä silloin teksti tuntuu helpolta lukea ja ymmärtää. Pieni teksti on hidaslukuista ja vaikeaa. Suurta tekstiä kirjoittaessa pitää kuitenkin varoa kirjoittamasta liian suurella fontilla, että tekstistä ei tule hidasta ja vaikeaa lukea (Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003, 30.)

Kirjaimen koko on sidoksissa käytettävään väriin, käytettäessä vaaleata väriä tummalla pohjalla tulee tekstinkoon olla suurempi, kuin käytettäessä tummaa tekstiä vaalealla pohjalla. Suurissa tekstiosuoksissa tulisi välttää vaalealla värillä tummaan pohjaan kirjoittamista, sillä tämä voi tehdä tekstistä vaikeasti luettavaa (Koskinen, P. 2001, 75.) Tekstin värillisyydessä tulee huomioida, että tausta ja teksti värit eivät ole vastavärit, jotka näin käytettäessä saattavat ruveta lukijalla niin sanotusti vilisemään silmissä. Värien käytössä tulee myös huomioida että pohjan ja tekstin värierot ovat tarpeeksi suuret, liian pienellä värierolla kirjoitetut tekstit häviävät helposti pohjaan (Koskinen, P. 2001, 77.)

Tehtäessä tuotosta tulee huomioida sivumäärät, olisi nimittäin suotavaa jos tuotteen sivumäärät olisivat kahdella tai neljällä jaollisia. Kahdella tai neljällä jaollisia sivumääriä tuli suosia, jotta tulostusvaiheessa ylimääräisen paperin kulutus minimoituisi (Koskinen, P.2001, 63.)

LÄHTEET

Abdelhamid, R., Juntunen, A., Koskinen, L. 2010 Monikulttuurinen hoitotyö. 1.painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Adventismi, 2006. Uskonnot Suomessa –hanke. Luettu 16.09.2010
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Anttalainen, A., Haikola, Ville, Hämäläinen, Jenni, 2009. Hoitotyöntekijöiden monikulttuurinen kompetenssi. Opinnäytetyö. Luettu 10.09.2010.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5160/HOITOTYO.pdf>

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. 2009 Ravitsemushoitotyössä. 1. painos. Helsinki: Edita prima Oy

Cross, S. 1996 Hindulaisuus. Alkuteos. Juva: WSOY

Eriksson, Katie, Isola, Arja, Kyngäs, Helvi, Leino-Kilpi, Helena, Lindström, Unni Å., Paavilainen Eija, Pietilä, Anna-Maija, Salanterä, Sanna, Vehviläinen-Julkunen, Katri, Åstedt-Kurki, Päivi, 2007. Hoitotiede. WSOY Oppimateriaalit Oy. Helsinki.

Grönblom, R. 2001 Intian uskonnot. Helsinki: Schildts kustannus Oy

Fredriksson, N. 1996 Layout ja painosuunnittelua. Lahti: Markprint Oy

Halla, Petri. 2009. Kosher on enemmän kuin ruoka. Eedenin anti omassa keittiössä Helsinki. FFY, Forever For You Painatus Tallinna Raamatutrukikoja OU

Helluntailaisuus, 2006. Uskonnot Suomessa hanke. Luettu 16.09.2010
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Ikävalko, E. 1995 Painotuotteen tekijän käsikirja. Tampere: Tammer-paino Oy

Janhonen, S. & Pyykkö, A. 1996. Kehittyvän hoitotyön malli. 1.painos. Juva: WSOY:n graafiset laitokset

Juutalaisuus, 2006. Uskonnot Suomessa –hanke. Luettu 16.09.2010
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Katolinen kirkko, 2006 Uskonnot Suomessa –hanke. Luettu 16.09.2010
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Keene, M. 2004 Maailman suuret uskonnot. Helsinki: WSOY

Kortetjärvi- Nurmi, S. & Korhonen, T. 1994 Viestillä tulokseen. 1.-3.painos. Porvoo: Wsoy:n graafiset laitokset

Koskinen, P. 2001 Hyvä! paino tuote. Helsinki: Inforviestintä Oy

Kristinusko, 2006. Uskonnot Suomessa -hanke Luettu 16.09.2010.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Lal, V.& Van Loon, B. 2006 Hindulaisuus. Vasta-alkaville ja edistyville. Helsinki: Hakapaino OY

Littleton, S. Idän uskonnot. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy

Metodismi, 2006. Uskonnot Suomessa -hanke Luettu 16.09.2010.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Mikkonen Ritva, Nuutinen Outi, Peltola Terttu, Sarlio-Lähteenkorva Sirpa, Silaste Marja-Leena, Siljamäki-Ojansuu Ulla, Uotila Heini, 2010. Ravitsemushoito. Suositus sairaaloihin, Terveyskeskuksiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010. Helsinki. Edita Publishing Oy.

Ortodoksiset kirkot, 2006. Uskonnot Suomessa -hanke Luettu 16.09.2010.
<http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Partanen, R. 2007 maahanmuuttajien ruokavaliot ja ravitsemus. 3.painos. Vammala: Dieettimedia Oy

Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2003 Julkaisun tekeminen. 2.laitos 1.painos. Jyväskylä: Docendo Finland Oy

Protestanttiset kirkot ja yhteisöt, 2006. Uskonnot Suomessa –hanke. Luettu 16.09.2010. <http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Ravitsemusterapeuttien yhdistys R.Y. 2009 Erityisruokavaliot. Opas ammattilaisille. 7.painos. Vammala: Dieettimedia Oy

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1994:2, von Fieandt, R.(toim.), Hasunen, K.(toim.) 1994. Ravitsemushoito ja ruokailu. Suositus ravitsemushoidosta ja ruokailusta sairaalassa ja hoitolaitoksessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön ehkäisevän sosiaali- ja terveystieteiden osasto

Scotland, N. 2006. Jehovan todistajat. Teoksessa Partridge C.(toim.) Uusien uskontojen käsikirja. Uudet uskonnolliset liikkeet, lahkot ja vaihtoehtoisen henkisyyden muodot. Helsinki: Kirjapaja Oy, 41-42

Shattuck, C. 1999 Hinduism. Religions of the world. London: Calmann & King Ltd

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1994:2. Ravitsemushoito- ja ruokailu. Helsinki:

Thomas, P. Hindu religion, customs and manners. Describing the customs and manners, religious, social and domestic life, arts and sciences of the hindus. Bombay: D.B. Taraporevala sons & co., Ltd.

Tunnustuskuntiin sitoutumaton evankelikaalisuus, 2006. Uskonnot Suomessa -hanke, Luettu 16.09.2010. <http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Tunnustuskuntiin sitoutumaton uuskarismaattisuus, 2006. Uskonnot Suomessa -hanke Luettu 16.09.2010. <http://www.uskonnot.fi/uskonnot/>

Von Fieand, R., Hasunen,k.. Ravitsemushoito ja ruokailu. Suositus ravitsemushoidosta ja ruokailusta sairaalassa ja hoitolaitoksessa. Helsinki: Sosiaali-ja terveysministeriön julkaisuja 1994:2

Wellman, Eija 2007. Suomalainen sairaanhoitaja ja kansainvälinen ura. Tampereen yliopisto. Pro gradu- tutkielma. Luettu 10.09.2010. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02192.pdf>



KRIISIKUPILLA

Tietoa hindulaisuutta, juutalaisuutta ja kristinuskoa
tunnustavien ruokailutavoista ja ruokavalioista

Osa 3: tuotos

Aija Hänninen
Saara Karjalainen

Opinnäytetyö
Lokakuu 2010
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences

Tietoa
hindulaisuutta,
juutalaisuutta ja
kristinuskoa tunnustavien
ruokavalioista ja
ruokailutavoista

Hindulaisuus

Valkoinen kasti eli brahmana, ruoka satwik

Sallittu:

Kasvisruokavalio

Ei sallittu:

Sipulit
Lihat
Hunaja
Sienet
Juures mehut
Epäpuhtaat juurekset

Punainen kasti eli ksatriya, ruokana rajasik

Sallittu:

Kaikki paitsi kielletyt

Ei sallittu:

Sipulit
Nauta

Keltainen kasti eli vaishya

Sallittu:

Suositus kasvisruokavaliosta

Ei sallittu:

Nauta

Musta kasti eli shundra

Sallittu:

Suositus kasvisruokavaliosta

Ei sallittu:

Nauta

Juutalaisuus:

Kashrut

eli sallittujen ja kiellettyjen
ruoka-aineiden järjestelmä

MUISTETTAVAA käsittelyssä:

Omat astiat liha ja maitoruuille:
Ei tarjota, syödä tai valmisteta yhdessä

Parve eli neutraalit tuotteet

Sallittu_(kosher)

Kasvikset

Kasvivahat

Yrtit

Hedelmät

Mausteet

Kala: Suomulliset ja evälliset

Kananmuna

Hunaja

Maaperässä, puissa ja pensaissa kasvavat kasvit

Ei sallittu_(trefa)

Äyriäiset

Nilviäiset

Veri

Sampi

Ankerias

Nahkiainen

Kananmunista:
hedelmöittyneet ja
veripilkulliset

Basaari eli lihatuotteet sisältäen siipikarjan

Sallittu (kosher)

Eläimet jotka eivät
saalista

Märehtivät eläimet, joilla
on halkinainen sorkka eli
lehmä, puhveli, lammas,
kirahvi, vuohi

Siipikarjasta: kana, ankka
ja kalkkunat

Parve-tuotteet

Ei sallittu (trefa)

Saalistajat

Petolinnut

Aasi, sika, hevonen,
jänis ja kameli

Naudan, lampaan ja
vuohen rasva

Huomio!

Lihatuotteiden kanssa tai kuuden tunnin sisällä
nauttimisesta ei syödä maitotuotteita eikä niitä sisältäviä
leipiä tai voita

Chalavi eli maitotuotteet

Sallittu (kosher)

Sallituista eläimistä valmistetut tuotteet

Rintamaito lapsen ravitsemiseen

Parve-tuotteet

Ei sallittu (trefa)

Liha tai eläinperäisiä aineita sisältävät maitotuotteet esim. juustot joissa on käytetty eläinperäistä juoksutinta

Maito ruokajuomana liharuokien kanssa

Margariini, jäätelö, jogurtti joissa siannahasta tai sisäelimistä valmistettua liivatetta

Tarkista kielletyt

Tarkista ruuista eläinperäisyys:

Lisäaineiden, sakeuttamisaineiden,
hyytelöimisaineiden, emalguointiaineiden ja
stabilointiaineiden osalta

Kiellettyjä lisäaineita:

E422, E431-436, E481-483, E491- 495, E570, E120,
E160a

Kristinusko

Katolilaisuudessa

Monet noudattavat ruokapaastokäytäntöä joka käytännössä tarkoittaa hengellistä paastoa

Roomalaiskatolilaisilla paasto ja liharuuasta kieltäytyminen eli abstinenssi koskee tuhkakeskiviikkoa ja pitkäperjantaita

Paasto merkitsee lihatonta ja kerran päivässä nautittavaa ateriala

Ortodoksisuudessa

Liturgisessa kiertokulussa keskiviikko, perjantai ja juhlia edeltävät paastot ovat tärkeitä

Paastosäännökset koskevat lähes neljännesvuotta, jonka aikana pidättydytään eläinkunnan tuotteista poikkeuksena kala

Adventistit

Kirkko rohkaisee kasvissyöntiin, monet ovatkin lakto-vegetaristeja

Pidättäytymään sianlihasta, simpukoista ja Mooseksen laissa saastaiseksi määritellyistä eläimistä

Kieltäydytään alkoholi, tupakan, kahvin ja teen nauttimisesta

Helluntailaisuus

Päihteetön elämäntapa

Metodisti kirkko

Päihteetön elämä rajautuu tupakan, huumeidenkäytön pidättäytymiseen ja alkoholin kohtuulliseen käyttöön

Evankelikaalit

Päihteiden välttäminen

Uuskarismaattisuus

Käytännössä elämä on päihteetöntä ja hyvä moraalista

Jehovan todistajat

Ei verta missään muodossa