

Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen

**RAVITSEMUSKASVATUSMATERIAALIA INTERNETISSÄ TERVEYDEN-
HOITAJAN TYÖN TUEKSI**

Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- terveys ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Kehittämistehtävä
Kevät 2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyö
Tekijä(t) Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen	
Työn nimi Ravitsemuskasvatusmateriaalia internetissä terveydenhoitajan työn tueksi	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen Toimeksiantaja
Aika Kevät 2008	Sivumäärä ja liitteet 16+1
<p>Lasten yleistyvä ylipaino on yksi merkittävimmistä suomalaisten lasten terveyttä uhkaavista tekijöistä. Ylipainoa voidaan ehkäistä monipuolisella, tasapainoisella ruokavaliolla ja liikunnalla. Vanhemmat ovat vastuussa lasten terveellisistä elämäntavoista. Hyvänä esimerkkinä oleminen, kannustaminen ja myönteisen ilmapiirin luominen perheen yhteisiin ruoanvalmistus- ja ruokailuhetkiin ovat vanhempien tärkeimpiä tehtäviä. Terveydenhoitajalla on tärkeä rooli lapsiperheiden ravitsemuskasvattajana.</p> <p>Teimme opinnäytetyömme Tervettä Voimaa-hankkeessa, joka on kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi internetissä toimivaan Wellou-palveluun lasten vanhemmille suunnattua aineistoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta vanhempien oman kasvatuksen tueksi.</p> <p>Tämän kehittämistehtävän tavoitteena on Wellou-palvelun sisältämän materiaalin monipuolinen hyödyntäminen ravitsemusohjauksen tukena. Tarkoituksena oli järjestää Sotkamon terveydenhoitajille opeustapahtuma, jossa he saivat tietoa Wellou-palvelusta ja sen käyttömahdollisuuksista omassa työssään.</p> <p>Tapahtumaan osallistui kaikkiaan 8 terveydenhoitajaa, joista kaksi toimii kouluterveydenhoitajina.. Esittelimme Wellou-palvelun internet-sivut ja niiden toiminnan. Laadimme lisäksi esittelylehtisiä, joita terveydenhoitajat voivat jakaa vanhemmille.</p> <p>Tapahtumaan osallistuneiden terveydenhoitajien mielestä ravitsemusohjaus on tärkeä osa heidän työtään ja uusia työmenetelmiä tarvitaan. Internetissä toimiva ravitsemuskasvatusmateriaali soveltuu hyvin lapsiperheiden käyttöön, koska internetin käyttö yleisty jatkuvasti.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Ravitsemuskasvatus, terveydenhoitajan työ
Säilytyspaikka	X Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta X Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing Care
Author(s) Irene Rautiainen & Pirjo Parviainen	
Title Internet-Based Material for Nutrition Education to Support of Public Health Nurses' Work	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Sirkka-Liisa Niskanen
	Commissioned by
Date Spring 2008	Total Number of Pages and Appendices 16+1
<p>Increasing overweight is one of the most significant health risks among Finnish children. Overweight can be prevented by a versatile, balanced diet and physical exercise. Parents are responsible for their children's healthy lifestyle. The most important tasks of parents are encouraging, creation of a positive atmosphere for the common meals of the family and being an example. Public health nurses also have an important role as the nutritional educator of families.</p> <p>Our thesis was done as a part of Tervettä Voimaa (Healthy Power) project. The target of the project is to improve the health of the children and youth. The material for parents about healthy nutrition was created to the Wellou internet service as an output of the thesis.</p> <p>The goal of this development work was to use the material in the Wellou service extensively as a support of nutritional education. The purpose was to arrange a learning episode for public health nurses in Sotkamo. During the episode information about the Wellou service and its applicability for their own daily work was given.</p> <p>In all eight public health nurses participated in the episode. Some of them work as school nurses, others in the maternity and child clinic.. We presented the content and the usage of the webpages in the Wellou service. We also composed brochures to be delivered to parents by public health nurses.</p> <p>In the participants' opinion nutritional education is a very important part of their work and new working methods are welcome. Related material in Internet is useful since the usage of Internet is increasing day by day.</p>	
Language of Thesis Finnish	

Keywords	nutrition education, public health nurse's work
Deposited at	X Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences X Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

Tähän tulee alkusanat

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 RAVITSEMUSKASVATUS LASTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	3
2.1 Vanhempien vastuu ravitsemuskasvatuksessa	3
2.2 Neuvolan merkitys lapsen ravitsemuskasvatuksessa	5
3 RAVITSEMUSOHJAUS TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ	6
4 OPPIMINEN	8
4.1 Kognitiivinen oppimiskäsitys	8
4.2 Opetustapahtuma Engeströmin mallin mukaan	9
5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS	11
5.1 Opetustapahtuman suunnittelu	11
5.2 Opetustapahtuman toteutus	12
5.3 Opetustapahtuman arviointi	13
6 POHDINTA	14
LÄHTEET	16
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Terveys 2015-kansanterveysohjelman mukaan tavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääntyminen, terveydentilan paraneminen ja turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen. Lasten ja nuorten terveys on kehittynyt ohjelman lapsia ja nuoria koskevien tavoitteiden mukaisesti. Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta huomattavalla osalla on ongelmia. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.)

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistämiseen sisältyy monenlaisia toimintamuotoja. Toiminnan tuloksia ovat terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, elämäntapojen muutos terveellisempään suuntaan ja terveyspalveluiden kehittyminen. Toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveytenä ja hyvinvointina. (Savola & Ollonqvist 2005, 39.)

Terveyden edistämisen laatusuosituksen mukaan kuntalaisille on tarjottava yksilöllistä terveysneuvontaa eri elämänvaiheissa sekä ymmärrettävää, tieteellisesti pätevää ja perusteltua tietoa terveyden edistämisestä ja sairauksien ehkäisystä. Laadukas ohjaus on yksilöllistä ja riittävää. Potilaan ohjauksen ja neuvonnan kehittämällä on myös kansantaloudellista merkitystä. Laadukkaalla ohjauksella voidaan vähentää sairausmenoja, sairauteen liittyviä hoitokäyntejä, sairauspäiviä sekä lääkkeiden käyttöä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 45.)

Alle kouluikäiset lapset perheineen tavoitetaan parhaiten neuvoloiden kautta, lähes 99 prosenttia äideistä ja yhä useammat isät käyvät neuvoloissa. Neuvolan ravitsemusneuvonnan tarkoitus on turvata lapsen ja koko perheen hyvä ravitsemus. Tavoitteena on, että ruokailu on lapselle ja vanhemmille myönteinen asia ja iloinen tapahtuma, jossa terveellisyysnäkökohdat yhdistyvät makunautintoon. Neuvolassa on mahdollista vaikuttaa koko lapsiperheen ruokakäyttäytymiseen ja painonhallintaan. Parhaaseen tulokseen päästään, kun ongelmiin puututaan riittävän aikaisin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189.)

Kouluterveydenhuollon henkilöstö tarvitsee tukea ylipainon ennaltaehkäisemiseen sekä ylipainoisen ja lihavan lapsen ja nuoren kohtaamiseen. Ravitsemusohjaukseen on olemassa uutta hyvää aineistoa. Aineiston hyödyntäminen onnistuu kuitenkin vain henkilöstön täyden-

nyskoulutuksen, jatkuvan työnohjauksen ja asiantuntijatuken avulla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2003, 29.)

Teimme opinnäytetyömme Tervettä Voimaa-hankkeessa, joka on kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi internetissä toimivaan Wellou-palveluun 6 – 12 -vuotiaiden lasten vanhemmille suunnattua aineistoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta vanhempien oman kasvatuksen tueksi. Tämän kehittämistehtävämme tavoitteena on antaa terveydenhoitajille informaatiota Wellou-palvelusta ja sen käytöstä ravitsemusohjauksen tukena. Tarkoituksena on, että terveydenhoitajat voivat käyttää suunnittelemaamme materiaalia antaessaan ravitsemusohjausta lapsiperheille.

2 RAVITSEMUSKASVATUS LASTEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Ravitsemuskasvatuksella on erityinen merkitys ihmisten omatoimisuuden kehittämisessä ja terveyden ja hyvinvoinnin rakentamisessa. Ravitsemuskasvatuksella pyritään vahvistamaan ihmisen omia edellytyksiä ohjata elämäänsä, sekä vaalia omaa ja toisten terveyttä. Ravitsemuskasvatuksessa on kysymys taidoista, tiedoista ja ymmärryksestä. Tieto maukkaan ja terveyden kannalta suotuisan ruoan ominaisuuksista sekä ruoanvalmistustaitojen oppiminen kuuluu lasten ja nuorten kasvattamiseen itsenäistä elämää varten. Tärkeää on herättää kiinnostusta asiaan ja luottamusta omaan oppimiseen. Ravitsemuskasvatuksen tulee perustua tutkittuun ja varmistettuun tietoon ravitsemuksen terveysvaikutuksesta. Ravitsemuskasvatuksen tulee olla tarkoituksenmukaista ja sisällöltään selkeää ja ymmärrettävää. (Fogelholm 2006, 17.)

2.1 Vanhempien vastuu ravitsemuskasvatuksessa

Lapsiperheen ravitsemuskasvatuksen perimmäinen päämäärä on turvata lapsen terve kasvu ja kehitys, jonka tärkeitä edellytyksiä ovat lapsen ruoka- ja ruokailutottumusten iänmukainen ja suotuisa kehitys. Vanhempia pitää rohkaista asettamaan rajoja passivoiville harrastuksille, esimerkiksi perheessä voidaan asettaa vuorokausi- ja viikkorajoitukset tietokone- ja nettipeleille. Selviä sääntöjä tarvitaan myös perheen yhteisistä aterioista, sekä perheessä noudatettavasta ruokailu- ja välipalakulttuurista. (Salo 2006, 1211 -1212.)

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio sekä säännöllinen ateriaritmi ovat painopisteenä lasten ravitsemuksessa ja ravitsemuskasvatuksessa. Säännöllisyydellä tarkoitetaan sitä, että päivittäin syödään suunnilleen yhtä monta kertaa ja samoihin aikoihin. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.) Kiire, työpaineet ja ruoan mainonta vaikuttavat merkittävästi lapsiperheiden ruokailuun ja ravitsemukseen. (Armanto & Koistinen 2007, 207). Ajanpuutteen vuoksi monessa perheessä turvaututaan herkästi pikaruokaan, esimerkiksi hampurilaisiin ja valmispizzoihin. Aterioiden suunnittelu ja monipuolisuuden huomiointi jää tekemättä, jos työpäivän jälkeen vanhemmat rientävät väsyneinä kauppaan ja ruoanvalinnan tärkein kriteeri

on sen nopea valmistuminen. Tärkeää on vanhempien valistaminen terveyttä edistävien elintarvikevalintojen tekemisessä ja hyvien aterioiden koostamisessa. (Salo 2006, 1211 -1212).

Lasten vanhemmilla on vastuu kotona tapahtuvasta ruokailusta ja ruokavalion laadusta. Vanhempien velvollisuus on seurata lasten syömiä, vastuuta ei pidä jättää lasten harteille. Lasten ruokailutottumukset muodostuvat opittujen mallien kautta. Lapsi oppii malleista seuraamalla vanhempiaan, opettajiaan, sukulaisiaan ja sisaruksiaan. Ei kuitenkaan riitä, että vanhemmat huolehtivat, että kaapista löytyy runsaasti terveellistä ruokaa ja mahdollisimman vähän epäterveellisiä elintarvikkeita. Vanhempien tulee myös huolehtia, että ruoka päätyy pöytään ja pöydästä lapsen suuhun asti (Niskala 2006, 70.)

Liian tiukoista säännöistä voi olla haittaa, koska vanhempien liiallinen ohjailu voi heikentää lapsen luontaista kykyä säädellä kylläisyyttään. Parhaiten lapsi saadaan syömään kannustamalla. Epäterveellisten naposteltavien kieltäminen kokonaan voi johtaa päinvastaiseen tulokseen ja niistä tulee entistäkin houkuttelevampia. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39.)

Kouluruokailu on tärkeä osa koulun opetus- ja kasvatustehtävää yhteistyössä kotien kanssa. Parhaimmillaan kouluruoka on monipuolinen ja tasapainoinen sekä järjestetään oppilaiden ikäkauden ja edellytysten mukaisesti terveyttä, kasvua ja kehitystä edistävästi. Kouluruoka kattaa osan lapsen ja nuoren päivittäisestä ravinnontarpeesta, mutta sitä ei ole tarkoitettu päivän ainoaksi lämpimäksi ateriaksi. Kouluruokailussa kiinnitetään huomiota terveellisten, monipuolisten ja houkuttelevien ruokalaji- ja ruoka-ainevaihtoehtojen saatavuuteen sekä ohjataan oppilasta terveellisten ja monipuolisten aterioiden koostamiseen. Hyvään kouluateriaan kuuluvat lämmin ruoka, salaatti, raaste tai tuorepala, leipä, levite ja juoma. Tärkeää on, että oppilas nauttii kaikki ateriakokonaisuuteen kuuluvat osat. Ruoka-annoksen koostamisen helpottamiseksi voidaan käyttää apuna lautasmallia. (Sillanpää 2007, 9.) Vanhemman kannattaa kysellä lapselta, mitä tämä on syönyt koulussa ja osoittaa omista puheistaan arvostusta kouluruoalle – olivatpa omat muistot kouluruoasta minkälaisia tahansa.

2.2 Neuvolan merkitys lapsen ravitsemuskasvatuksessa

Neuvolassa tuetaan vanhempia lapsen imetyksessä ja koko perheen terveyttä ja hyvinvointia edistävien ruokailutottumusten luomisessa. Neuvolan ravitsemusneuvonnan tarkoitus on turvata lapsen ja koko perheen hyvä ravitsemus. Tavoitteena on, että ruokailu on lapselle ja vanhemmille myönteinen asia ja iloinen tapahtuma, jossa terveellisyysnäkökohdat yhdistyvät makunautintoon.

Lasten ja perheiden ruokatottumuksia seurataan ja arvioidaan yhdessä perheen kanssa koko neuvolaiän ajan. Lapsen syöminen kehittyy vähitellen, iän ja taitojen lisääntyessä. Ravitsemusohjaus ajoitetaan lapsen kehitysvaiheen mukaisesti. Kun vanhemmat oivaltavat herkästi lapsen taidoissa tapahtuvia muutoksia, he pystyvät luomaan lapselle otolliset olosuhteet harjoitteluun ja uuden oppimiseen. Etenkin ensimmäisten lasten vanhemmat tarvitsevat perustietoa lapsen ravitsemuksesta, ohjeita syömisen opetteluun liittyvien herkkyykskausien tunnistamisessa sekä konkreettisia vinkkejä siitä, mitä lapsi eri-ikäisenä voi harjoitella. Näiden asioiden käsittely on todettu hyödylliseksi myös neuvoloiden äiti-lapsiryhmissä ja ryhmäneuvoiloissa.

Neuvolan terveydenhoitaja on tärkeä linkki päivähoidon ja erikoissairaanhoidon välillä. Moniongelmaisten perheiden kohdalla tarvitaan yhteistyötä myös sosiaalityön kanssa. Alueellista yhteistyötä voidaan toteuttaa esimerkiksi siten, että terveydenhoitaja on mukana päiväkodin vanhempainillassa.

Terveydenhoitajan on hyvä pitää erilaisia ruokavalioita ja niiden vaikutuksia koskeva tietonsa ajan tasalla. Valmiuksiensa ylläpitämiseksi terveydenhoitaja tarvitsee tietoa tiedonlähteistä ja välineistä, joilla hän hankkii tietoa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 189, 191.)

3 RAVITSEMUSOHJAUS TERVEYDENHOITAJAN TYÖSSÄ

Terveydenhoitaja toimii kansanterveystyön, hoitotyön ja terveyden edistämisen asiantuntijana. Työ on yksilöiden, perheiden, yhteisöjen ja ympäristön terveyttä edistävää ja ylläpitävää työtä, sekä sairauksia ehkäisevää ja kuntouttavaa hoitotyötä. (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005, 2.)

Tehtäväalueeseen kuuluu terveyden edistäminen, terveystarkkailu ja sairauksien ehkäisy, varhainen toteaminen ja sairastuneiden hoitoon osallistuminen. Terveydenhoitaja tekee työtä lähellä ihmistä, esimerkiksi kodeissa, perhesuunnittelu-, äitiys- ja lastenneuvoloissa, kouluissa, työ- ja opiskelijaterveydenhuollossa, aikuis- ja vanhusten neuvoloissa, kotihoidossa sekä terveyden- ja sairaanhoitovastaanoitoilla. Hän voi myös työskennellä päihde- ja mielenterveys-työssä sekä järjestöissä, suunnittelu-, johtamis-, koulutus- ja projektitehtävissä kotimaassa ja ulkomailla. Terveydenhoitajatyö perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, kokemustietoon, uusimman tiedon hyödyntämiseen ja käytännön hoitotyön osaamiseen. Terveydenhoitajalla pitää olla taitoa ja rohkeutta eläytyä ihmisten elämäntilanteisiin sekä hänellä pitää olla hyvät yhteistyö-, ihmissuhde ja vuorovaikutustaidot. (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005, 2.)

Terveydenhoitajalla on erittäin tärkeä rooli lapsiperheiden ravitsemuskasvatustajana, koska neuvoloissa tavataan lähes kaikki lapsiperheet. Ruokailuasiat ovat konkreettisia arkikysymyksiä ja luontevia keskustelunaiheita sekä yksilötapaamisissa että ryhmissä. Vanhemmat arvostavat neuvolasta saamia ohjeita ja luottavat niihin. Ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää huomioida perhe, perheen voimavarat, elinolosuhteet ja ympäristö kokonaisuutena. Terveydenhoitajan tehtävä on muokata ja välittää tietoa ravitsemuksesta sellaisessa muodossa, että se hyödyttää perheitä heidän jokapäiväisessä elämässään. (Armanto & Koistinen 2007, 203.)

Neuvolan työntekijän ammattitaidon varassa on päättää perheelle annettavan ravitsemustiedon ajankohta ja muoto. Ohjauksessa käsitellään väistämättä perheen valintoja sekä elin- ja elämäntapoja. Perheellä on oikeus omiin valintoihinsa, mutta neuvolan henkilöstön tehtävänä on tarjota erilaisia vaihtoehtoja ja antaa tutkimuksiin perustuvaa ajankohtaista tietoa perheen oman päätöksenteon perustaksi. Perheen kiinnostuksesta ja taustasta riippuen vanhempia ohjataan lisätiedon lähteille. Jotta tiedosta tulisi voimaa antava tekijä, vanhempien on voitava hahmottaa sen merkitys omassa elämässään. Siksi tietoa on annettava riittävän ajoissa.

Tapa, jolla tietoja annetaan, on tärkeä. Vääränlainen tai puutteellinen tieto saattaa pikemminkin lisätä pelkoja ja avuttomuutta kuin luoda turvallisuutta. Lapsen hyvinvointiin tähtäävät ohjeet ja suositukset ilman tarkempia perusteluja tai tietoa siitä, mitä tapahtuu jos ohjeita ei noudata, saattavat horjuttaa vanhempien luottamusta omiin kykyihinsä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 103 - 104.)

Neuvoiloissa jaetaan runsaasti erilaista oheismateriaalia neuvonnan tueksi. Materiaalin tulee olla ajantasaista ja parhaaseen mahdolliseen tietoon eli näyttöön perustuvaa. Usein materiaali on kirjallisessa muodossa, esimerkiksi opaslehtisiä. Erilaiset verkkopohjaiset palvelut ja tiedonvälitys yleistyvät. Vanhempien saatavilla on yhä enemmän terveyteen liittyvää tietoa ja ohjeita eri toimijoiden kotisivuilla. Neuvolassa on syytä kiinnittää vanhempien huomiota siihen, että verkossa oleva materiaali on tasoltaan vaihtelevaa. Monet vanhemmat osallistuvat myös vertaisryhmien keskustelupalstoihin internetissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 106 - 107.)

Internetissä toimiva Wellou-palvelu sisältää tutkittua tietoa lasten terveyttä edistävästä ravitsemuksesta.. Terveydenhoitajien välityksellä vanhemmat saavat tietoa Wellou-palvelun käytöstä ja sen sisältämästä terveyskasvatusmateriaalista.

4 OPPIMINEN

Oppiminen on elämänikäinen prosessi, joka alkaa varhaisessa lapsuudessa ja jatkuu aina vanhuuteen saakka. Oppimistoiminnalla on hyvin erilaisia muotoja ja mahdollisuuksia. Oppiminen on aina yksilöllinen tapahtuma ja kokemus. Oppiminen on psyykkistä toimintaa, mutta sillä on vahva fysiologinen perusta. Perimä ja erilaiset synnynnäiset tekijät vaikuttavat ratkaisevasti ihmisen kypsymiseen ja oppimiseen. Oppiessaan yksilö rakentelee kuvaa maailmasta ja muodostaa erilaisista ilmiöistä selittäviä malleja. Informaatiota valitaan, tulkitaan ja suhteutetaan aikaisempien kokemusten ja rakenteiden kautta. Oppiminen on kokemuksen vaikutuksesta tapahtuvaa, suhteellisen pysyvää muuttumista ihmisen tietoisuudessa. Oppiminen on ihmisessä tapahtuvaa toimintaa, joka muuttaa hänen käsityksiään ympäristön ilmiöistä. (Peltonen 2004, 46 – 47.)

4.1 Kognitiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan oppiminen on tietoista aktiivista toimintaa, jossa oppija pyrkii ymmärtämään opetettavan asian (Engeström 1988, 15). Kognitiivisen oppimisteorian mukaan oppimistapahtuma sisältää motivoimisen, orientoimisen, tiedon jakamisen, sen käyttämisen ja soveltamisen sekä arvioimisen.

Opetuksen alussa herätetään oppijoissa tiedollinen ristiriita sisällöllisen motivaation herättämiseksi ja ydinkysymyksiin mielenkiinnon suuntaamiseksi. Orientaatioperustan tarkoituksena on ”luoda” kartta, minkä avulla ongelman ratkaiseminen mahdollistuu. Uuden tiedon avulla ongelman ratkaiseminen ja tiedon soveltaminen vahvistaa motivaatiota ja kehittää kiinnostuksen. Tärkeää on saada palaute oppimastaan ja sen vuoksi arviointi on keskeistä. Arviointi kohdistuu ensinnäkin opittavan asian ja tiedollisen mallin, orientaatioperustan, oikeellisuuteen ja käyttökelpoisuuteen ja toiseksi oppijan oman oppimisen arviointiin, siis sekä opittuun asiaan, että oppimistapoihin. Arvioinnin tarkoituksena on kehittää oppijoiden kykyä itse kontrolloida ja arvioida taitojaan. (Engeström 1988, 127 – 130.)

4.2 Opetustapahtuma Engeströmin mallin mukaan

Opetuksen tarkoituksena on saada aikaan korkealaatuista, täydellistä oppimista. Engeströmin oppimisen mallin mukaisesti oppimisprosessi ja täydellinen oppiminen muodostuvat erilaisista oppimisvaiheista, jotka ovat seuraavat: motivoituminen, orientoituminen, sisäistäminen, ulkoistaminen, arviointi ja kontrolli (Peltonen 2004, 70).

Motivoitumisella tarkoitetaan uuden oppiaineksen pohjustamista esimerkiksi selvittämällä sen merkitystä ja yhteyttä aiemmin opittuun. Ennen kaikkea on kysymys sisällöllisen mielenkiinnon herättämisestä. Oppija kokee asian mielekkääksi ja tärkeäksi. Motivoituminen voi syntyä esimerkiksi tiedollisesta ristiriidasta aikaisemman ja uuden tiedon välillä tai oppijalla on halu syventää tietämystään ja saada uusia näkökulmia tuttuun asiaan. (Engeström 1988, 45.)

Orientoitumisessa muodostetaan oppisisällöstä ennakkokuva tai lähtökohtamalli, joka selittää ongelman ratkaisemiseen tarvittavan periaatteen ja tiedon. Orientointiin liittyy usein myös tavoitteiden selvittäminen ja pohtiminen yhdessä. Usein puhutaan orientaatioperustasta, jolla tarkoitetaan viitekehystä tai tiivistelmää tulevasta opittavasta asiakokonaisuudesta. Oppija muodostaa itselleen tiedon omaksumista edistävän tietoisien selitys- ja toimintamallin, joka auttaa häntä näkemään ja valikoimaan oleellisen tiedon. (Engeström 1988, 46.)

Sisäistäminen tarkoittaa varsinaista oppimista. Sisäistämisessä muokataan aikaisempaa ajattelu- ja toimintamallia uuden periaatteen ja tiedon avulla. Oppija suhteuttaa uutta tietoa aikaisempaan, tulkitsee ja sulauttaa tiedot uudeksi malliksi. Käytännössä sisäistäminen tapahtuu siten, että orientaatioperustaa käytetään järjestelmän osien ja ilmenemismuotojen jäsentämiseen ja selittämiseen. Sisäistäminen edellyttää usein kertaamista ja harjoittelua. Hyvä sisäistäminen edellyttää monipuolista ajattelua, tuottavaa, pohtivaa, suunnittelevaa ja päättäväistä tiedon prosessointia. (Engeström 1988, 46.)

Ulkoistaminen tarkoittaa opitun asian soveltamista ja sisäisen mallin käyttöä todellisissa tilanteissa. Sen avulla ratkaistaan konkreettisia ongelmia, vaikutetaan ympäröivän todellisuuden muuttumiseen ja tuotetaan uutta. Lisäksi pohditaan, miten teoreettinen tieto toimii käytännössä ja onko opittu tieto korkealaatuista. Ulkoistaminen on opitun testaamista. Sisäistä-

minen ja ulkoistaminen liittyvät läheisesti toisiinsa täydellisessä oppimisprosessissa. (Engeström 1988, 46.)

Arviointivaiheessa katsastellaan toimintamallin toimivuutta kriittisesti. Oppija itse arvioi omaa suoriutumistaan ja omaa tietotasoaan, pohtii ja muuttaa toimintaansa tarpeen vaatiessa. Yhdessä voidaan pohtia oppimiseen vaikuttavia syitä, onnistumista ja epäonnistumista sekä pohditaan yhteisvastuullisesti jatkotyöskentelyä. (Engeström 1988, 46.)

Kontrolli on sitä, että tarkastellaan oppimista etäämmältä jonkin ajan kuluttua. Näin on helpompaa havaita oppimisen kehittämisessä tapahtuneet muutokset. Oppija pysähtyy erittelemään suoritustaan uuden ajattelu- ja toimintamallin valossa ja korjaa tarpeen mukaan suoritustaan tai käsitystään asiasta. Hän pyrkii tietoisesti parantamaan opiskelumenetelmiään. Oppija erittelee oppimistuloksiaan ja tunnistaa niissä esiintyvät virheet ja vahvat puolet. (Engeström 1988, 46.)

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoina olimme mukana Tervettä Voimaa – hankkeessa, joka on ohjelmallinen kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä edistävä hanke. Hankkeen keskeisenä tavoitteena on vähentää lasten lisääntyvää ylipainoa. Kokonaistavoitteena on ylläpitää, vahvistaa ja auttaa saavuttamaan lapsen ja perheen terveellisiä ravinto- ja liikuntatottumuksia. Hankkeen tarkoituksena oli kehittää internetissä toimiva 6 - 12 -vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kehittävä Wellou-palvelu. Palvelu sisältää ohjaus-, tuki-, ja oppimateriaalia lasten, vanhempien, opettajien ja terveydenhoitajien käyttöön.

Suunnittelimme ja kehitimme opinnäytetyönämme vanhemmille suunnatun ravitsemuskasvatusta tukevan internet-sivuston Wellou-palveluun. Ravitsemustiedon lisäksi vanhempien materiaali sisältää tietoa hygieniasta, ruoan säilytyksestä ja pakkausmerkinnöistä.

Kehittämistehtävän tavoitteena on antaa terveydenhoitajille informaatiota Wellou-palvelusta ja sen käytöstä ravitsemusohjauksen tukena. Tarkoituksena on että terveydenhoitajat voivat käyttää suunnittelemaamme materiaalia antaessaan ravitsemusohjausta lapsiperheille. Järjestimme opetustapahtuman Sotkamon kouluissa ja neuvolassa työskenteleville terveydenhoitajille.

5.1 Opetustapahtuman suunnittelu

Suunnittelimme opetustapahtuman sisällön Engeströmin laatiman mallin mukaan. Suunnitteluvaiheessa etsimme vastauksia kysymyksiin: Mitä?, Missä?, Kenelle?, Milloin?, Miten? ja Miten arvioin? Valitsimme ryhmäksi Sotkamon neuvolan koulu- ja lastenneuvolan terveydenhoitajat. Ryhmän valitsimme sen vuoksi, että neuvolan terveydenhoitajat antavat työssään ohjausta terveyttä edistävästä ruokavaliosta. Lisäksi me olemme molemmat suorittaneet opintoihimme liittyvän käytännön harjoittelujakson Sotkamon neuvolassa, joten terveydenhoitajat olivat meille ennestään tuttuja. Heidän asiakkaina ovat myös 6 – 12 -vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Meidän opinnäytetyömme kohderyhmänä oli juuri tämä ryhmä. Opetustapahtumaan osallistui 8 terveydenhoitajaa ja terveydenhoitajaopiskelija Oppimista edistävinä tekijöinä ovat aiheen ajankohtaisuus ja tuotoksemme helppo käytettävyys ohjauk-

sen tukena. Vaikeuttavaksi tekijäksi arvioimme työntekijän haluttomuuden käyttää internetiä työssään.

Opetustapahtuman opetusympäristöksi valitsimme Sotkamon neuvolan henkilökunnan huoneen, koska se oli tilaisuuteen parhaiten soveltuva kokoontumispaikka. Huone oli sopiva kooltaan ja sijainniltaan. Huoneessa oli myös tietokone, jota tarvitsimme Wellou-palvelun sivustojen esittelyä varten. Sovimme Sotkamon neuvolan vastaavan terveydenhoitajan kanssa ajankohdan opetustapahtuman toteuttamiselle. Terveydenhoitajilla oli kyseisenä aamuna sovittuna myös työpaikkakokous, joten henkilökunta oli kokoontunut neuvolan tiloihin ennen vastaanoton alkua. Sen vuoksi ajankohta oli sopiva opetustapahtumalle.

Suunnittelimme tiedotuslehtisen (LIITE 1), jota terveydenhoitajat voivat jakaa asiakkailleen neuvolakäynnin yhteydessä. Tiedotuslehtinen sisältää internet-osoitteen Wellou-palveluun ja tietoa sivustojen sisältämästä terveyskasvatusmateriaalista.

Terveydenhoitajien tavoitteena oli saada tietoa uudesta internetissä toimivasta palvelusta, jota he voisivat käyttää lapsiperheiden ravitsemusohjauksessa. Työssään terveydenhoitajat ovat huomanneet, että varsinkin nuoret vanhemmat tarvitsevat ohjausta ravitsemuskasvatuksessa, erityisesti säännöllisen ateriarytmin toteuttamisessa.

5.2 Opetustapahtuman toteutus

Opetustapahtumassa olivat läsnä yhtä vaille kaikki Sotkamon neuvolan ja koulujen terveydenhoitajat. Ennen opetustapahtuman alkua järjestimme osallistujille kahvitarjoilun. Motivoimme osallistujia aiheeseen kertomalla Tervettä Voimaa- hankkeesta, johon liittyen teimme opinnäytetyömme. Korostimme opinnäytetyömme merkitystä terveydenhoitajan työn kannalta. Orientoitumisvaiheessa kerroimme ravitsemusohjauksen tärkeästä merkityksestä lasten lisääntyvän ylipainon ehkäisemisessä. Wellou-palvelu on uudenlainen internetissä toimiva, terveyttä edistävä terveyskasvatusmateriaali, jota voidaan hyödyntää myös ravitsemusohjauksessa. Kerroimme lyhyesti Wellou-palvelun sisällöstä ja sen käyttömahdollisuuksista ravitsemusohjauksessa.

Sisäistämisvaiheessa esittelimme internet-sivustot, jotka syntyivät opinnäytetyömme tuotoksesta. Teimme ehdotuksia sivustojen käytöstä terveydenhoitajien antaman ravitsemusohjauk-

sen tukena ja jaoimme heille tekemämme tiedotuslehtisen. Esittelyn jälkeen terveydenhoitajille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä ja keskustella yhdessä aiheesta. Ulkoistaminen näkyi opetustapahtuman aikana lähinnä keskusteluna ja tutustumisena tarkemmin Wellou-palvelun sisältöön. Terveydenhoitajien ehdotuksesta tuli esille mahdollisuus tiedottaa Wellou-palvelusta lasten 6 -vuotistarkastusten yhteydessä. Toisena ehdotuksena oli Wellou-palvelun esittely koulujen vanhempainilloissa ensi syksynä, jotta tieto saavuttaisi mahdollisimman monet vanhemmat.

5.3 Opetustapahtuman arviointi

Terveydenhoitajat olivat innostuneita ja vastaanottavaisia uudenlaisen terveystieteiden materiaalin käyttämättömyydestä. Palautetta pyysimme ja saimme suullisesti opetustapahtuman jälkeen. Terveydenhoitajat kokivat hyötynensä opetustapahtumastamme ja aikovat ottaa käyttöön Wellou-palvelun erityisesti nuorten perheiden ravitsemusohjauksessa. Konkreettisenä opetustapahtuman tuloksena terveydenhoitajat päättivät jakaa Wellou-palvelun tiedotteen 6-vuotiaiden lasten neuvolakäynnillä. Terveydenhoitajien pyynnöstä jätimme opinnäyttyömme heille luettavaksi, koska he halusivat syventää tietojään ravitsemuskasvatuksesta.

6 POHDINTA

Terveys 2015-kansanterveysohjelman mukaan yhtenä tavoitteena on lasten hyvinvoinnin lisääntyminen ja terveydentilan paraneminen. Suurin osa lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta osalla on ongelmia. Ylipainoisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut, joka antaa terveydenhoitajan työhön lisää haasteita. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005.) Ylipaino aiheuttaa sosiaalista syrjäytymistä ja on merkittävä tyyppin 2 diabeteksen riskitekijä, lisäksi se altistaa myös muille sairauksille, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksille. Näitä sairauksia voidaan ennaltaehkäistä oikealla ruokavaliolla ja liikunnalla (Juvonen 2005, 18.)

Terveyden edistämisen osaaminen kuuluu terveydenhoitajan osaamisvaatimuksiin. Ravitsemusohjaus on asiakkaiden voimavaroja vahvistavaa, terveyttä edistävää ja ylläpitävää sekä sairauksia ehkäisevää hoitotyötä. (Suomen Terveydenhoitajaliitto ry. 2005, 2.) Vanhemmat tarvitsevat tukea sekä käytännön arkeen että vastuun ottamiseen. Vanhemmat arvostavat neuvolasta saamia ohjeita ja luottavat niihin. Ravitsemuskasvatuksessa on tärkeää huomioida perhe, perheen voimavarat, elinolosuhteet ja ympäristö kokonaisuutena. Terveydenhoitajan tehtävä on muokata ja välittää tietoa ravitsemuksesta sellaisessa muodossa, että se hyödyttää perheitä heidän jokapäiväisessä elämässään. (Armanto & Koistinen 2007, 203.)

Kehittämistehtävä oli luonteva jatko opinnäytetyöllemme. Halusimme hyödyntää opinnäytetyömme tuotoksena syntyneitä terveystietomateriaalia monipuolisesti. Kehittämistehtävämme palvelee työelämää kehittämällä terveydenhoitajan työtä. Neuvolan ja kouluterveydenhoitajien kautta lapsiperheet saavat tietoa Wellou-palvelusta. Neuvolan ja koulun kautta saavutetaan suuri määrä perheitä. Perheiden keskuudessa tieto leviää helposti. Opettajilla on myös mahdollisuus käyttää Wellou-palvelua opetuksessaan.

Kehittämistehtävän kautta olemme vahvistaneet omaa asiantuntijuuttamme erityisesti terveyden edistämisen osa-alueella. Lisäksi yhteistyö-, vuorovaikutus- ja ryhmänohjaustaitomme ovat kehittyneet. Koimme tehtävän mielenkiintoiseksi ja haasteelliseksi. Haasteellisuutta lisäsi opetustapahtuman toteuttaminen pitkään työssään toimineille terveydenhoitajille, joilla on jo ennestään paljon tietoa ja kokemusta ravitsemusohjauksesta. Terveydenhoitajat eivät asetta-

neet asiantuntijuuttamme kyseenalaiseksi, vaan tunsimme olevamme opinnäytetyön tekijöinä ja opetustapahtuman toteuttajina oman aiheemme asiantuntijoita.

LÄHTEET

Armanto, A. & Koistinen, P. 2007. Neuvolatyon käsikirja. Hämeenlinna. Karisto Oy.

Engeström, Y. 1988. Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtiovarainministeriö.

Fogelholm, M. 2006. Ratkaisuja Ravitsemukseen. Tampere. Palmenia-kustannus.

Juvonen, K. 2005. Lasten ja nuorten ravitseminen. Elintarvikkeiden terveystvaikutusten tutkimuskeskus. Kuopion yliopisto. Pro gradu.

Opetuksesta ja Oppimisesta. Engeströmin malli. Luettu 7.4.2008.

Peltonen, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveystalan ammattessa. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Salo, M. 2006. Lasten lihavuus – paljon työtä edessä. Duodecim. 122, 1211 – 1212.

Savola, E. & Koskinen – Ollonqvist, P. 2005. Terveystden edistäminen esimerkein. Terveystden edistämisen keskuksen julkaisu 3/2005. Helsinki. Edita Prima Oy.

Sillanpää, J. 2007. Vanhempien suhtautuminen kouluruokaan -kysely Lappeenrannan kouluissa. Opinnäytetyö.

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Oppaita 2004:14. Helsinki. Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2005. Tiedote 150. Viitattu 7.4.2008.

<http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/documents/3290/index.htm>

Sosiaali- ja terveystministeriö. 2006. Terveystden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystministeriön julkaisu 2006:19. Helsinki. Yliopistopaino.

Suomen Terveystdenhoitajaliitto ry. 2005. Terveystdenhoitajan ammattikuva. Helsinki. Art-Print Oy.

Valtion ravitseminen neuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitseminen suositukset. Helsinki. Edita Prima Oy.

www.wellou.fi

- wauhtia ja voimaa Wellousta -

- * Tärkeitä asioita terveellisestä koko perheelle
- * Vanhemmille tietoa ja käytännön elämäntavoista
- * 6-12 -vuotiaille lapsille hauskoja animaatioita ja pelejä

Tekijät: Tervettä Voimaa-hanke, työryhmä

Vanhempien osion sisällön suunnittelu:

terveydenhoitaja-opiskelijat Irene Rautiainen ja Pirjo Parviainen

Tarkastus: ravitsemusterapeutti Mari Vartiainen



www.wellou.fi

- wauhtia ja voimaa Wellousta -

- * Tärkeitä asioita terveellisestä koko perheelle
- * Vanhemmille tietoa ja käytännön elämäntavoista
- * 6-12 -vuotiaille lapsille hauskoja animaatioita ja pelejä

Tekijät: Tervettä Voimaa-hanke, työryhmä

Vanhempien osion sisällön suunnittelu:

terveydenhoitaja-opiskelijat Irene Rautiainen ja Pirjo Parviainen

Tarkastus: ravitsemusterapeutti Mari Vartiainen



