
POLULLA TERVEELLISEMPÄÄN PAINOON

Toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille

Tytti Pyhäjärvi
Tuula Simola
Elina Tuovinen

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Tytti Pyhäjärvi, Tuula Simola, Elina Tuovinen	
Työn nimi Toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille	
Päiväys 9.11.2011	Sivumäärä/Liitteet 41/32
Ohjaaja(t) Anu Kinnunen TtM	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) KYS nuorten poliklinikka	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen päivä 13–17-vuotiaille vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille. Viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana ylipainoisten ja lihaviin nuorten osuus on kolminkertaistunut Suomessa. Yhteiskunnalla ja ympäristömuutoksilla on oleellisesti vaikutusta nuorten painonkehitykseen. Ylipaino aiheuttaa lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä terveysongelmia, kuten sydän- ja verisuonisairaudet sekä lisääntymisterveyden ongelmat.</p> <p>Työn tavoitteena oli antaa heille mahdollisuus vertaistukeen sekä keinoja painonhallintaan liikunta- ja ravitsemusteorioiden avulla. Opinnäytetyön tilaaja oli Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorten poliklinikka. Toiminnallinen päivä toteutettiin Savonia ammattikorkeakoulun terveysalan kampuksen tiloissa. KYS:n nuorten poliklinikan toiveena oli, että toiminnallisen päivän suunnitelman pohjalta KYS:n nuorten poliklinikka voi jatkossa toteuttaa toiminnallisen päivän. Toiminnallisen päivän järjestäminen vaikeasti ylipainoisille nuorille koettiin tärkeäksi, sillä ylipaino yleistyy Suomessa.</p> <p>Teoriaosuudessa käsiteltiin toiminnallisen päivän pääteemoja: ravitsemusta, liikuntaa ja työstä naiseksi kasvamista sekä kehonkuvaa, joita käsiteltiin ylipainoisuuden ja painonpudotuksen näkökulmasta. Pääteemojen pohjalta muodostettiin päivän aikana käytettävät luentomateriaalit. Opinnäytetyön taustatietona käytettiin aikaisemmin julkaistuja tutkimuksia sekä alan kirjallisuutta. Yhteistyötahon asiantuntijuutta hyödynnettiin toiminnallisen päivän sisällön suunnittelussa. Toiminnallisen päivän kulku muodostui käytetyn teorian pohjalta pääteemoja mukailen. Toiminnallinen päivä sisälsi luento-osuuksia, yhdessä ruokailua sekä liikunnallisen tuokion.</p> <p>Toiminnallisen päivän järjestäminen tarjosi nuorille mahdollisuuden vertaistukeen, jota heillä ei ollut aikaisemmin ollut. Toiminnallisen päivän päätteeksi osallistujien sekä yhteistyötahon antaman palautteen perusteella päivä ja sen sisältö olivat toimivia ja tarpeellisia kohderyhmää ajatellen. Vastaavanlaisia toiminnallisia päiviä järjestettäessä haasteena on selvittää osallistujien aiemmin saatu ohjaus ja neuvonta, jotta materiaalin koostaminen, sisältö ja mukautumiskykyisyys toiminnallista päivää varten vastaavat kohderyhmän tarpeita. Toiminnallisten päivien hyödyllisyyttä tulisi arvioida myös sen pohjalta, kuinka usein ja kuinka monta kertaa toiminnallisia päiviä on syytä järjestää tietyille kohderyhmälle.</p>	
Avainsanat nuoruus, nuoruusikä, ylipaino, lihavuus, murrosikä, kehonkuva, ravitsemus, liikunta, toiminnallinen opinnäytetyö, toiminnallinen päivä	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Physiotherapy			
Author(s) Tytti Pyhäjärvi, Tuula Simola, Elina Tuovinen			
Title of Thesis Path to healthier weight: To plan and implement an activity day for seriously overweight young girls.			
Date	9.11.2011	Pages/Appendices	41/32
Supervisor(s) Lecturer Anu Kinnunen			
Project/Partners Kuopio University Hospital polyclinic for young people			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis was to plan and implement an activity day for seriously overweight young girls. In the last thirty years the amount of obesity and overweight in Finland has tripled. Society and environmental changes have a considerable impact on young people's weight gain. Overweight causes a number of mental and physical health problems such as cardiovascular diseases and reproduction health problems.</p> <p>The aim was to give them a change to peer support and a means of weight control through theory of exercise and nutrition. The sponsor of the thesis was Kuopio university hospital polyclinic for young people. The activity day was implemented at the Sairaalakatu Campus of Savonia University of Applied Sciences. The wish of the polyclinic for young people was that the activity day plan would be the basis for the activity days that Kuopio University Hospital will implement in the future. Arranging the activity day was found to be important because obesity is becoming more common in Finland.</p> <p>The theoretical part included the main themes of the day: nutrition, exercise, puberty and body image which were dealt with from an obesity and weight loss point of view. Lecture materials which were used during the day were formed on the basis of the main themes. Previously published studies and literature review were used as a background for the thesis. Expertise of CO-Agent was utilized in the planning of the activity day. The activity day consisted of theory and main themes which were used in this thesis. The activity day included lecture parts, dinner with instructors and exercise with the group.</p> <p>Arranging of the activity day offered peer support to adolescents which they hadn't previously had. At the end of the activity day adolescents and CO-Agent gave feedback. Based on the feedback the activity day was successful and needed for the target group. The challenge is to find out previously received counseling and guidance of the participants so that the material responds to the needs of the target group. Lecture materials should also be adaptable that it works also at the beginning and at the end of the weight control programme (KYS). The usefulness of the activity day should also be evaluated on the basis of how often and how many times activity days are necessary to arrange for a specific target group.</p>			
<p>Keywords adolescence, youth, overweight, obesity, puberty, body image, nutrition, exercise, functional thesis, activity day</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	7
2	NUORUUSIKÄ JA YLIPAINO	9
2.1	Ylipainon kehittymiseen vaikuttavia keskeisiä tekijöitä	9
2.1.1	Ruokatottumukset	9
2.1.2	Vähäinen liikunta	10
2.1.3	Muut tekijät.....	11
2.2	Nuorten ylipainon yleistyminen Suomessa.....	12
2.3	Ylipainosta johtuvat sairaudet ja haitat.....	13
3	TYTÖSTÄ NAISEKSI – MURROSIKÄ	14
3.1	Murrosiän normaali kehitys tytöillä	14
3.2	Murrosikä ja ylipaino	15
4	KEHONKUVA.....	15
5	NUOREN RAVITSEMUS.....	17
5.1	Elinympäristö altistaa lihomiselle	17
5.2	Ateriarytmi, ruokaympyrä ja lautasmalli.....	17
5.3	Ravitsemuksen perusidea pähkinänkuoressa	19
6	LIIKUNTA	20
6.1	Terveysliikunta.....	21
6.2	Liikunnan vaikutukset ylipainon hoidossa	22
6.3	Liikunnan suunnittelu ja toteutus ylipainoisille	23
7	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	24
8	TOIMINNALLINEN PÄIVÄ SAVONIASSA 13.5.2011.....	25
8.1	Projektin aloitus- ja suunnitteluvaihe.....	25
8.2	Toiminnallisen päivän kulku.....	27
8.2.1	Ravitsemusosio	28
8.2.2	Teoriaa liikunnasta	28
8.2.3	Naiseksi kasvaminen.....	29
8.2.4	Lounas	30
8.2.5	Kehonkuva	30
8.2.6	Liikuntatuokio	31
8.2.7	Palaute	31
9	POHDINTA.....	32

LIITTEET

- Liite 1 Kutsukirje
- Liite 2 Vastauslomake
- Liite 3 Tutustuminen
- Liite 4 Terveellinen ruokavalio

- Liite 5 Liikkuminen
- Liite 6 Kehonkuva
- Liite 7 Minä olen nainen
- Liite 8 Mielikuvaharjoitus
- Liite 9 Kehonkuva harjoituksia
- Liite 10 Palautelomake

1 JOHDANTO

Ylipainoisten ja lihavien nuorten määrä on kolminkertaistunut Suomessa viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajan (Suurenmoinen nuori 2009, 5). Eri määritelmien mukaan Suomessa 10–20 lasta sadasta kouluikäisestä on lihavia (Aho, Komulainen & Salo 2005). Useat ylipainosta ja lihavuudesta johtuvat sairaudet ovat tyypillisiä kansantauteja Suomessa. Lihavuuden aiheuttamat kansantaloudelliset vaikutukset ovat pitkäaikaisia, sillä usein lihavat lapset ovat myös aikuisena lihavia. Lihavuuden kansantaloudelliset merkitykset tulevat mahdollisesti lisääntymään lähivuosisikymmenien aikana. Varovaisen arvion mukaan lihavuuden aiheuttamien sairauksien aiheuttamat kustannukset olivat vähintään 210 M€ Suomessa vuonna 2004. (Lihavuus – painavaa asiaa painosta 2005.) AHRQ:n julkaiseman artikkelin mukaan ylipainoisilla nuorilla tytöillä on korkeammat terveydenhuoltokustannukset kuin ylipainoisilla nuorilla pojilla (Agency for Healthcare Research and Quality 2009).

Opinnäytetyömme tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen päivä vaikeasti ylipainoisille 13–17-vuotiaille nuorille tytöille. Opinnäytetyön aihe tarjottiin Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorten poliklinikalta, jossa on ollut käytössä painonhallintaohjelma. Painopolku on strukturoitu noin 6-9 kuukautta kestävä painonhallintaohjelma. Ohjelma toteutetaan moniammatillisesti. Moniammatilliseen tiimiin kuuluvat lääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja ravitsemusterapeutti, jotka kannustavat, antavat tietoa ja tukea lapsen ja koko perheen terveyttä edistäviin elämäntapamuutoksiin. Tarkoituksena on, että perhe päättää muutosten tekemisestä ja vastaa painonhallinnan toteutumisesta. (Kuopion yliopistollinen sairaala 2008.)

Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorten poliklinikan taholta ei ollut aikaisemmin järjestetty vastaavanlaisia toiminnallisia päiviä. Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorten poliklinikan näkemys oli, että toiminnallisia päiviä tarvitaan, jotta nuoret voivat koontua yhteen ja saada erilaisia avuja painonhallintaan.

Valitsimme tämän opinnäytetyön aiheen sen kiinnostavuuden ja ajankohtaisuuden takia, sillä lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt merkittävästi. Ylipainon hoitaminen korostuu tulevaisuudessa työelämässä ja erityisesti fysioterapeutin toimenkuvassa, jonka vuoksi koimme aiheen tärkeäksi myös oman ammattiosaamisemme kannalta.

Toiminnallisen päivän tavoitteena oli antaa osallistujille keinoja painonhallintaan liikunta- ja ravitsemusteoriatiedon avulla. Halusimme korostaa toiminnallisessa päivässä myös vertaistuellista merkitystä, itsensä hyväksymistä ja oman kehonkuvan tunnistamista. Kuopion yliopistollisen sairaalan nuorten poliklinikan toiveena oli, että toiminnallinen päivä muodostuisi osaksi painopolku-menetelmää ja toiminnallisia päiviä järjestettäisiin jatkossakin tässä opinnäytetyössä käytetyn suunnitelman pohjalta.

Toiminnallisen päivän teemoiksi valitsimme ravitsemuksen, liikunnan, tytöstä naiseksi kasvamisen sekä kehonkuvan. Käsiteltävien aiheiden valinnan jälkeen päivän materiaalit koostettiin useiden erilaisten kirjallisuus- ja tutkimuslähteiden pohjalta opinnäytetyön teoriaosuudeksi. Toiminnallisessa päivässä pääteemoja käsiteltiin nuoren ylipainoisuuden sekä painonpudotuksen näkökulmasta. Koostimme materiaalit tukemaan keskustelevaa otetta toiminnalliseen päivään. Päivä sisälsi luento-osuuksia, yhdessä ruokailemista ja liikuntatuokion. Luento-osuuksien aikana pyrimme saamaan runsaasti keskustelua aikaan, jolloin osallistujat saivat mahdollisuuden puhua omista kokemuksistaan luoden vertaistuellista ilmapiiriä ja pohtia itse erilaisia näkökulmia pääteemoihin liittyen.

2 NUORUUSIKÄ JA YLIPAINO

Duodecimin konsensuslausuman mukaan Suomessa oli vuonna 2008 655 440 nuoreksi luokiteltavaa henkilöä. Tämä luku vastasi 12,3 % väestöstä. Nuoruusikä on elämänkaareissa lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaihe. Tämä vaihe alkaa puberteetista ja päättyy vähitellen nuoreen aikuisuuteen. Ikävuosina nuoruusikä ajoitetaan yleisesti 13–22-vuotiaisiin. (Lihavuus- painavaa asiaa painosta 2010.) Nuoruusikä pitää sisällään eri vaiheita ja ne voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruus 12–14-vuotta, varsinainen nuoruus 15–17-vuotta ja jälkinuoruus 18–22-vuotta (Aalberg & Siimes 2007, 68).

Ylipainossa ja lihavuudessa on kyse kehon liian suuresta rasvan määrästä (Suurenmoinen nuori 2009, 5). Lihavuuden diagnoosi perustuu pituuden ja painon mittaamiseen sekä pituuteen suhteutetun painon, pituuspainon, määrittämiseen. Pituuspainolla tarkoitetaan suhdetta samaa sukupuolta olevien samanpituisten lasten keskipainoon. Kun nuoren pituuskasvu on päättynyt, lihavuuden määrittämisessä käytetään painoindeksiä, BMI:tä, samoin kriteerein kuin aikuisilla. (Käypä hoito- suositukset 2005.)

Ylipaino on terveysriski ja sen hoito on sairauden hoitoa. Jos nuoren ylipainoa ei hoideta, lihavuus säilyy aikuisikään yli puolella lihavista nuorista. Painon puheeksi ottaminen nuoren kanssa, on hänen etunsa mukaista. Lihavuuden hoito otetaan puheeksi nuoren ja tämän perheen kanssa, kun

- ylipaino, nopea painon nousu tai lihavuus havaitaan
- nuorelle koituu haittaa ylipainosta tai lihavuudesta
- nuorelle on lisääntynyt alttius lihavuuden aiheuttamille sairauksille.

Nuori lihoo, kun hän saa enemmän energiaa kuin sitä kuluttaa. (Suurenmoinen nuori 2009, 6.)

2.1 Ylipainon kehittymiseen vaikuttavia keskeisiä tekijöitä

2.1.1 Ruokatottumukset

Nuorten paino-ongelmat johtuvat osin huonoista ruokatottumuksista. Lisäksi ruokamäärät ovat suurentuneet ja ruokailu mennyt epäsäännölliseksi. Nuoret jättävät aamupalan syömättä ja korvaavat sen runsasenergisillä välipaloilla. (Suurenmoinen

nuori 2009, 7.) Nuorten suosimia runsasenergiisiä välipaloja ovat makeiset, limsat sekä energiajuomat ja muut rasvaiset välipalat. Ne sisältävät niukasti tärkeitä ravintoaineita eivätkä pidättele nälkää kovinkaan kauan. Lisäksi näissä välipaloissa on runsaasti ylimääräistä rasvaa ja sokeria, jotka ovat painonhallinnan kannalta negatiivisia tekijöitä. (Ruokatieto yhdistys ry 2011.)

Oikeanlaisella välipalalla ja välipalojen määrällä on suuri merkitys päivittäisessä ruokarytmyksessä ja energiansaannissa. Välipala voi olla esimerkiksi karjalanpiirakka, keitetty kananmuna, lasi maitoa ja omena. (Ruokatieto yhdistys ry 2011.)

2.1.2 Vähäinen liikunta

Vähäinen liikunta vaikuttaa ylipainon kehittymiseen. Nykyään nuorilla on liikaa passiivista olemista, kuten tietokoneella olo ja runsas matkapuhelimen käyttäminen. (Suurenmoinen nuori, 2009, 7.) Lajunen (2010) tekemässä tutkimuksessa selvitettiin harrastusten, harrastusprofiilien ja tietokoneen sekä matkapuhelimen käytön yhteyksiä nuoren painoon. Lisäksi selvitettiin ympäristötekijöiden ja perinnöllisten tekijöiden suhteellista vaikutusta painoaindeksiin nuoruusiässä. Väestöpohjaisella otannalla valittiin vuonna 1983–1987 syntyneitä suomalaisia kaksosia. Kyselyyn vastasivat 11-, 12-, 14- ja 17-vuotiaat kaksoset sekä tutkimuksen alussa myös vanhemmat vastasivat postikyselyyn. Kaksosista 92 % palautti kyselylomakkeen 11–12-vuotiaana ja vielä 17-vuotiaanakin 74 % kaksosista palautti lomakkeen. Tutkimuksen tuloksena oli, useat fyysisesti passiiviset harrastukset, kuten videoiden katselu (pojat/tytöt), piirtäminen tai maalaaminen (pojat), musiikin kuuntelu (pojat), käsityöt (tytöt) ja lautapeliin pelaaminen (tytöt) sekä tietokoneen käyttö (tytöt/pojat) olivat yhteydessä suurempaan ylipainoisuuden esiintyvyyteen. Painoaindeksin periytyvyysaste oli korkea (58–83 %). Perheensisäiset ympäristötekijät vaikuttivat painoaindeksiin 11–12- ja 14-vuotiaana, mutta eivät enää 17-vuotiaana. (Lajunen 2010.)

Vähäiseen liikuntaan nuorilla vaikuttaa myös pitkät koulupäivät. Koulupäivien jälkeinen läksyjien teko vaikuttaa myös liikunnan määrän vähyyteen. (Suurenmoinen nuori 2009, 7.)

Armstrong, Hills ja King (2007) käsitelivät katsauksessaan elinympäristön, fyysisen aktiivisuuden ja passiivisten toimintojen yhteyttä ylipainoon ja lihavuuteen. Elinympäristöllä on kiistatta suuri merkitys fyysiseen aktiivisuuteen ja sen määrään. Nykyajan ympäristö suuntaa nuoria passiiviseen elämäntyyliin sekä edesauttaa liiallista energi-

ansaantia ja nuoruusiän lihavuutta. Nyky-yhteiskunnan muutokset ovat vaikuttaneet fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen, sillä puhtaasti fyysisen työn määrä on vähentynyt huomattavasti. Nuoruudessa usein muut kiinnostuksenkohteet ja muunlainen toiminta korvaa fyysistä aktiivisuutta, jolloin fyysisen aktiivisuuden määrä vähentyy entisestään. Nykyään nuorten vapaa-aika koostuu usein television katselusta, erilaisista konsolipeleistä ja muista fyysisesti passiivisista vapaa-ajan harrastuksista, jolloin fyysisen aktiivisuuden määrä pysyy hyvin matalana. Passiivisen elämäntavan ja ylipainon sekä lihavuuden yhteydestä löytyy näyttöä. Esimerkiksi runsaalla televisionkatselulla näyttöä olevan selvä yhteys vähäiseen säännölliseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä vähäiseen verenkiertoelimistöä kuormittavaan liikuntaan ja lisääntyvään ylipainoisuuteen.

Liikunnan positiivisista vaikutuksista terveellisen elämäntavan edistämässä sekä sairauksien ehkäisyssä on pitävää näyttöä. Tulosten perusteella on tärkeää muuttaa ympäristötekijöitä niin, että fyysisesti aktiivinen elämäntapa on helpompaa nuorille. Keskittämällä lisäämään fyysisesti aktiivista elämäntapaa nuorille, voidaan myös vaikuttaa jatkuvasti lisääntyvään ylipainoon. Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on myös merkittävä vaikutus kroonisten sairauksien ja ennen aikaisen kuoleman ehkäisyssä. Passiivisella elämäntavalla on selkeä yhteys kroonisiin sairauksiin, sairastamiseen ja ylipainoon. Katsauksessa korostetaan fyysisen aktiivisuuden lisäämistä vaikuttamalla ympäristöön sekä jo varhain aloitettavaan liikuntakasvatukseen esimerkiksi kouluissa, jotta lihavuus ei pääsisi kehittymään nuoruusikäen mennessä. Lihavuusepidemian hillitsemässä pääpaino keskittyy erityisesti varhain aloitettavaan ehkäisevään toimintaan ympäristömuutosten kautta. (Armstrong, Hills & King 2007.)

2.1.3 Muut tekijät

Perinnölliset tekijät, kuten vanhempien ja sisarusten lihavuus, vaikuttavat lihavuuden kehittymiseen (Suurenmoinen nuori 2009, 7). Perimän vaikutuksia ylipainoon on tutkittu. Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa vuonna 2009 tavoitteena oli tutkia lapsuusiän ylipainon kehittymistä ennustavia tekijöitä. Tutkimus toteutettiin osana laajaa SepelvaltimoTaudin Riskitekijöiden InterventioProjektia (STRIP). Satunnainen joukko perheitä jaettiin neuvonta- ja seurantaryhmiin. Neuvontajoukossa oli 540 7 kuukautista lasta perheineen ja seurantaryhmässä oli 522 henkilöä. Tutkimuksen tuloksena oli, että vanhempien ylipaino, nopea painonnousu ensimmäisten elinvuosi-

en aikana ja ylipainolle altistava perimä ovat tärkeimpiä murrosiän ylipainon ennustavia tekijöitä. (Hakanen 2009.)

Ylipainon kehittymiseen vaikuttaa myös muut tekijät edellä mainittujen lisäksi. Esimerkiksi elintarviketeollisuuden tutevalikoima kasvaa nopeasti eikä sen mainonta tue terveyttä edistäviä valintoja. Myös vanhempien esimerkki ruokatottumuksissa vaikuttaa lasten ja nuorten ruokatottumuksiin. (Suurenmoinen nuori 2009, 5.)

Psykososiaalisiin tekijöihin lasketaan perheen elintason muutokset, yhteisen ajan puute, tunnesyöminen ja nuorten yhteiseen ajanviettoon liittyvä syöminen ja juominen. Työelämän kiireet vievät nykyisin perheen yhteistä aikaa ja nuori voi joutua jo vastuuseen kaupassa käymisestä ja ruuan valmistuksesta. Yhteisen ajan puutteen vuoksi aikuisen antama esimerkki jää puutteelliseksi. (Suurenmoinen nuori 2009, 5, 7).

2.2 Nuorten ylipainon yleistyminen Suomessa

Ylipainoisten ja lihavien nuorten määrä on kolminkertaistunut Suomessa viimeisen kolmenkymmenen vuoden ajan. Tämän lisäksi jo aikaisemmin lihavat nuoret, ovat nykyisin entistä lihavampia. Ylipainosta on tullut niin normaali ilmiö, etteivät ylipainoiset nuoret pidä itseään enää ylipainoisina. Yhteiskunnan ja nuorten ympäristön muutokset vaikuttavat oleellisesti nuorten painonkehitykseen. (Suurenmoinen nuori 2009, 5.)

Lasten ja nuorten lihavuuden yleistymisen takana on ennen muuta koko kulttuurimme muutos. Yleistymisen syy ei ole yksilöissä, vaan yhteiskunnan kehityksessä. Ruokailutottumuksemme on muuttunut ja suomalaiset ovat siirtyneet yhä enemmän napostelusyömiseen. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2006.)

Myös makeisten syönti on lisääntynyt. Tämä näkyy selkeästi makeisten myynnin nousussa. Parissakymmenessä vuodessa makeistenmyynti on lisääntynyt 66 prosenttia, jäätelön myynti 45 prosenttia ja virvoitusjuomien myynti 30 prosenttia. Myös annoskoot sekä kalorien määrät ovat lisääntyneet. Samaan aikaan kun ruokailutottumuksemme ovat muuttuneet, myös hyötyliikunnan määrä on muuttunut. Nykyään liikuntasuoritukset ovat lyhytaikaisia eikä niillä ole painonhallinnan kannalta suurta merkitystä. Teknologia, kuten tietokonepelit ja Internet, on vähentänyt osaltaan liikuntaan käytettävää aikaa. (Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri 2006.)

2.3 Ylipainosta johtuvat sairaudet ja haitat

Ylipainon aiheuttamia haittoja ja oireita ovat mm.

- tuki- ja liikuntaelimestön kuormittuminen (esim. nivelrikot)
- aineenvaihdunnan häiriöt
- sydän- ja verisuonisairaudet
- kohonnut verenpaine
- hengityselinten sairaudet (esim. uniapnea ja astma)
- lämmönsietokyvyn heikkeneminen (voi johtaa lämpöhalvaukseen)
- suurentunut riski sairastua syöpiin (naisilla rinta-, kohtu-, ja munasarjasyöpiin, miehillä eturauhassyöpään).
- heikentynyt hedelmällisyys, naisilla kuukautishäiriöt ja raskauskomplikaatiot
- itsetunto-ongelmat yms. (Mustajoki 2010.)

Agency for Healthcare Research and Quality:n julkaiseman artikkelin mukaan naispuoleisilla ylipainoisilla nuorilla on korkeammat terveydenhuoltokustannukset, kuin normaalipainoisilla nuorilla tai miespuoleisilla ylipainoisilla nuorilla. Artikkelissa käsitellyssä tutkimuksessa käytettiin vuosien 2001-2003 tilastotietoja selvittämään onko ylipainoisilla nuorilla ikävuosien 12-19 välillä suuremmat terveydenhuoltokustannukset kuin normaalipainoisilla nuorilla. Tilastotietoja tutkittiin 3463 miespuoleiselta nuorelta sekä 3275 naispuoleiselta nuorelta. Otoksessa neljätolista prosenttia nuorista oli ylipainoisia BMI-taulukon mukaan. Tutkimustulosten mukaan naispuoleisista nuorista ylipainoisilla oli suuremmat terveydenhuoltokustannukset, kuin normaalipainoisilla nuorilla. (Agency for Healthcare Research and Quality 2009.)

3 TYTÖSTÄ NAISEKSI – MURROSIKÄ

3.1 Murrosiän normaali kehitys tytöillä

Murrosiällä tarkoitetaan sukukypsyyden alkamisikää eli puberteettia. Murrosikä sijoittuu yleensä noin 11 – ja 17-ikävuoden väliin. Puberteetissa suvunjakumiskyky alkaa sekä toissijaiset sukupuolitunnusmerkit kehittyvät. (Terveyskirjasto 2011.)

Murrosiän kehitys alkaa useimmiten rintarauhasten kehityksellä 8-13 ikävuoden aikana. Rintarauhasten kehityksen alkua kutsutaan nuppuasteeksi. Rintojen kasvu kestää noin 3-5 vuotta. Rintojen kasvun alettua häpykarvojen ilmaantuminen alkaa yleensä noin 9-13 ikävuoden välillä. Häpykarvojen kehitys voi alkaa myös aiemmin, kuin rintarauhasten kehitys. (Jalanko 2010.)

Tyttöjen kasvupyrähdys ajoittuu yleensä vaiheeseen, jolloin rinnat alkavat kehittyä. Tällöin tyttöjen kasvupyrähdys ajoittuu yleensä myös aikaiseen vaiheeseen. Murrosiässä pituuskasvu ajoittuu kolmeen vaiheeseen; alkumurrosikään, kasvupyrähdykseen ja kasvupyrähdysten jälkeiseen hitaan kasvun aikaan. Keskimäärin kasvupyrähdys ajoittuu 12 ikävuoden tienoille. Yleensä kasvupyrähdysten jälkeiseen hitaan kasvun vaiheeseen sijoittuu kuukautisten alkamisajankohta. Ensimmäiset kuukautiset ilmenevät yleensä 10-14 ikävuoden väliin. Keskimääräinen kuukautisten alkamisikä Suomessa on 13,3 vuotta. (Jalanko 2010.)

Murrosiän viivästyminen on harvinaista. Jos tyttöjen rintarauhasten kasvu ei ole alkanut runsaan 13 ikävuoteen mennessä, puhutaan tytöillä viivästyneestä murrosiästä. Puberteettikehityksen viivästyminen vaatii lisätutkimuksia, nuoren informointia ja tukemista, sillä puberteettikehityksen viivästyminen voi vaikuttaa persoonallisuuden kehittymiseen. Varhain ilmenevät murrosiän merkit tytöillä ovat melko yleisiä. Jo alle kouluikäisilläkin voi ilmetä rintojen kasvua. Useimmiten tilanne ei tarvitse lisätutkimuksia, jos muita murrosiän varhaisia merkkejä ei ilmene. Varhaisesta puberteetista puhuttaessa, puberteettikehitys alkaa ennen kahdeksaa ikävuotta. Usein syytä varhaiseen kehitykseen ei löydetä. Lapsen ja nuoren ylipaino voi aikaistaa puberteettikehityksen ajankohtaa. (Jalanko 2010.)

3.2 Murrosikä ja ylipaino

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan varhainen ylipaino voi aikaistaa murrosikää tytöillä. Aikaisen murrosiän merkkinä on pidetty rintojen kasvun alkamista tai kuukautisten alkamista ennen yhdeksää ikävuotta. Jos tyttö oli ollut ylipainoin kolmevuotiaana tai lihonut äkillisesti ennen kouluikää, varhainen murrosikä oli todennäköisempää. Lasten ja nuorten lihavuuden yleistymisen myötä on mahdollista, että murrosiän aikaistumisesta tulee yleisempää. (Duodecim 2007.)

Karoliinisen instituutin väitöstutkimuksen mukaan nuoruudessa ylipainoisilla elimistön tulehdusproteiinien arvot ovat koholla. Jatkuva tulehdustila voi lisätä riskiä sydän- ja verisuonisairauksiin ja diabetekseen. Tutkijoiden mukaan sydän- ja verisuonisairaus voi puhjeta nuoruudessa ylipainoisille jo 40–50 vuotiaana. (Mediuutiset 2006.)

Insuliiniresistenssi, joka on usein lihavuuteen liitettävissä, altistaa metaboliselle oireyhtymälle, sydän- ja verisuonisairauksille sekä 2-tyyppin diabetekselle. Lihavuudella on myös vaikutusta seksuaali- ja lisääntymisterveydelle. Nuoren tytön lihavuus voi aikaistaa kuukautisten alkamisajankohtaa, altistaa hirsutismille eli karvojen liikakasvulle, aknelle, kuukautishäiriöille ja myös vaikuttaa munarakkuloireyhtymän kehittymiseen. Nuoren tytön lihavuudella voi olla vaikutusta seksuaali-identiteetin kehittymiselle ja sen häiriöille. Nuoruudessa lihavuus voi vaikuttaa tulevaisuudessa lapsettomuus-, raskaus- ja synnytysongelmiin. Lihavuus nuoruudessa lisää myös elinikäistä riskiä kohdunrungonsyöpään sekä rintasyöpään. (Morin-Papunen & Tapanainen 2005.)

4 KEHONKUVA

Kehonkuvalla tarkoitetaan yksilön henkilökohtaista kokemusta ja näkemystä omasta kehostaan. Kehonkuvaan liittyy ajatuksia, uskomuksia ja tunteita liittyen omaan kehoon eivätkä ne välttämättä ole paikkansapitäviä todellisuuden kanssa. Nämä henkilökohtaiset kokemukset omasta kehosta voivat olla joko tietoisia tai tiedostamattomia. (Harila, Rahko & Viippola 2010, 13.) Kehonkuva sisältää kokemuksen siitä mitä yksilö ajattelee itsestään ja mitä hän kuvittelee muiden ajattelevan hänestä. Yhdeksi kehonkuvan osa-alueeksi kuuluu kokemus kehon ulkomuodosta ja rajoista. Kehonkuvalla on vaikutusta onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemukseen omassa kehossa. (Järvinen 2008, 18.)

Kehonkuvan määritelmä on moniulotteinen ja kehonkuvakäsitettä voidaan käyttää monenlaisessa merkityksessä riippuen tutkimuksista ja siitä mistä kehonkuvan osa-alueesta ollaan kiinnostuneita. Kehonkuvan määritelmä pitää sisällään useita maailmanlaajuisia käsitteitä ja osa-alueita:

Kehonkuva (Body image). Kehonkuvalla tarkoitetaan henkilökohtaista kokemusta, ajatuksia ja uskomuksia omasta kehosta.

Painotyytyväisyys (Weight satisfaction). Painotyytyväisyydellä tarkoitetaan tyytyväisyyttä omaan painoon suhteessa ihannepainoon.

Kehotyytyväisyys (Body satisfaction). Kehotyytyväisyydellä tarkoitetaan henkilön tyytyväisyyttä johonkin kehonsa ominaisuuteen/ominaisuuksiin.

Ulkonäkötyytyväisyys (Appearance satisfaction). Ulkonäkötyytyväisyydellä tarkoitetaan tyytyväisyyttä omaan ulkonäköön. Ulkonäkötyytyväisyys sisältää kehotyytyväisyyden lisäksi tyytyväisyyden esimerkiksi kasvonpiirteisiin ja omaan seksuaaliseen vetovoimaan.

Ulkonäön arvioiminen (Appearance evaluation). Ulkonäön arvioiminen mittaa ulkonäkötyytyväisyyttä. Ulkonäkötyytyväisyyttä voidaan mitata esimerkiksi esittämällä asteikko, jossa selvitetään, onko vastaaja samaa vai eri mieltä ulkonäköön liittyvistä väittämistä.

Ulkonäköön suuntautuminen (Appearance orientation). Ulkonäköön suuntautumisella tarkoitetaan ulkonäköön liittyviä ajatuksia ja toimintoja sekä niiden yleisyyttä.

Kehoarvostus (Body esteem). Kehoarvostuksella tarkoitetaan henkilön positiivisia ja negatiivisia näkemyksiä omasta kehosta. Käsite on hyvin yhtenäinen ulkonäkötyytyväisyyden kanssa. Kehoarvostus voi sisältää laajempia käsityksiä omasta kehosta.

Kehonkuvan häiriintyminen (Body image disturbance)& Kehonkuvan häiriö (Body image disorder). Kehonkuvan häiriössä/häiriintymisessä yksilön näkemys ja kokemus omasta kehosta eivät vastaa todellista kuvaa. Kehonkuvan häiriössä ilmenee usein voimakas tarve hallita ja muuttaa kehon ulkomuotoa. Kehonkuvan häiriön yleisimpiä muotoja ovat syömishäiriöt. (Mikkola & Oinas 2007, 29,30,34.)

5 NUOREN RAVITSEMUS

Lasten ja nuorten energiantarve kasvaa iän karttuessa ja 10-vuotias syö jo lähes yhtä paljon kuin aikuiset. Tyttöillä energiantarve on suurimmillaan 10- 15-vuotiaana. Koko, kasvunopeus, puberteetin alkamisajankohta, arkiliikunta ja liikuntaharrastukset vaikuttavat eniten ravinnon tarpeeseen. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004.)

5.1 Elinympäristö altistaa lihomiselle

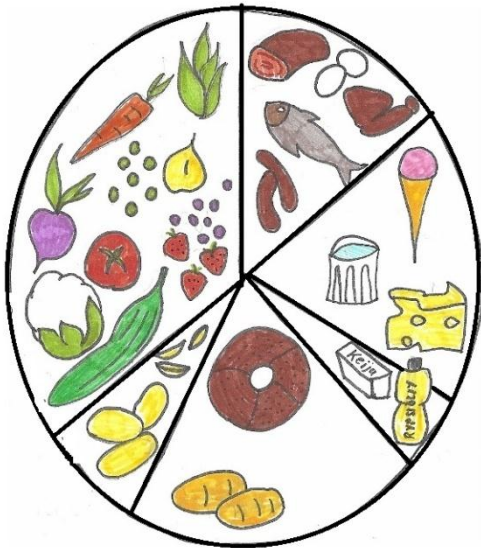
Elinympäristö on muuttunut viime vuosikymmenten aikana yhä enemmän lihomiselle altistavaksi. Vanhemmilla, päiväkodeilla ja kouluilla on suuri vastuu oikeanlaisen ravitsemuksen opettamisessa nuorelle. Kotona vanhemmat saattavat olla ylipainoisia, jolloin syömismalli on huono. Kiireellinen elämäntapa verottaa perheen yhteisiä ruokahetkiä, jolloin nuori on yleensä liikaa vastuussa omasta ravitsemuksestaan. Mikäli nuorten kotoa saama syömismalli on huono, päiväkodin ja koulun merkitys lasten ja nuorten ruokatottumusten kehitykseen ja lihavuuden ehkäisyyn vaikuttavana tekijänä korostuu. (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006.) Kouluaterioiden säännöllinen tai satunnainen laiminlyönti on kuitenkin yleistä yläasteen kouluissa. Ruokailun aikana moni käy kaupassa makeisten ja virvoitusjuomien ostossa, ruokalassa syömisen sijaan. (Ihanainen ym. 2004, 70.)

5.2 Ateriarytmi, ruokaympyrä ja lautasmalli

Säännöllinen ateriarytmi on painonhallinnan perusta. Yleistynyt napostelukulttuuri vaarantaa sopivan painonkehityksen, koska se vaikeuttaa nälän- ja kylläisyydentunteen tunnistamisen, lisää nuorten energiansaantia ja heikentää ruuan ravitsemuksellista laatua. Yksilöllistä energiantarvetta kasvavilla lapsilla ja nuorilla on vaikeaa arvioida luotettavasti. Paras riittävän energiansaannin arviointimenetelmä on iänmukainen kasvu ja kehitys. Käytännössä sopivaan ruokamäärään ohjaa ruokaympyrä. (Mustajoki ym. 2006, 315.)

Nuorten terveelliseen ravitsemukseen ei liity ihme kikkoja vaan kaikkien tuntemat ruokaympyrä (kuvio 1) ja lautasmalli (kuvio 2) pitävät edelleen paikkaansa. Tässä asiassa koulut ja päiväkodit tarjoavat työkalut, mutta nuoren tulee itse ottaa vastuu lautasensa täytöstä. Ruokaympyrässä elintarvikkeet on ajettu kuuteen ryhmään. En-

simmäisessä ryhmässä ovat kasvikset, hedelmät ja marjat. Näistä saadaan kuituja, vitamiineja, väriä ja vaihtelua ruokaan. Vesipitoiset kasvikunnan tuotteet ovat myös painonhallinnan kannalta oleellisia, sillä ne tuovat kylläisyyden tunteen. Toisena osana ovat viljavalmistet. Näiden avulla turvataan kuidunsaanti. Kolmantena ovat maitovalmistet. Ne sisältävät hyvänlaatuista proteiinia sekä tärkeää D-vitamiinia. Kalsiumin lähteenä maitotuotteet ovat voittamattomia ja niistä löytyy vähärasvaisia vaihtoehtoja. Neljäs osa ruokaympyrässä sisältää liha, kala, kana ja munatuotteet. Lihoista tulisi valita vähärasvaisimmat vaihtoehdot ja kalaa tulisi syödä kaksi kertaa viikossa. Viides osa on peruna. Peruna keitettynä tai muhennoksena on parhaimmillaan. Ranskalaiset perunat ja sipsit ovat perunasta, mutta tekotavan vuoksi ne ovat epäterveellisiä. Viimeinen osa on ravintorasvat. Ravintorasvoja tarvitaan mm. vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteeksi. (Partanen 2006, 36–37.)



KUVIO 1. Ruokaympyrä.

Lautasmalli on helppo tapa keventää ja monipuolistaa ruokavaliotaan. Lautasmallin mukaan ruoka-annos kootaan siten, että puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Yksi neljäsosa lautasesta täytetään perunalla, riisillä tai pastalla. Viimeinen neljännes jää kala-, kana-, liha-, muna-, tai makkararuualle. Tätä mallia nuoren on helppo noudattaa koulussa. Lisäksi ateriaan kuuluu viipale leipää sekä lasi maitoa tai piimää. (Partanen 2006, 38.)

Lautasmallin avulla aterista tulee riittävän monipuolinen ja kevyempi energiasisällöltään verrattuna siihen, miten ruoka-annos on yleensä suomalaisperheissä totuttu kokoamaan (Partanen 2006, 38).



KUVIO 2. Lautasmalli

5.3 Ravitsemuksen perusidea pähkinänkuoressa

Nuoren tulee syödä aamiaista joka aamu. Aamupalallakin kannattaa tarkkailla annoksen kokoa sekä omia valintojaan. Välipaloja kannattaa syödä, mutta ajatellen ensin syökö sitä nälkään vai pitkästymiseen tai stressaantumiseen. (Heller 2006, 94.)

Ruoka kannattaa aina syödä hitaasti. Tällöin nauttii enemmän ruuasta ja aivot ehtivät rekisteröidä kylläisyyden. Tämän vuoksi ateriointi kannattaa aloittaa vähäkalorisella salaattilla tai keitolla, sillä näin todennäköisesti välttää ylensyöntiä. (Heller 2006, 94.)

Nuori voi tehdä ruuan suhteen myös omia valintoja. Mikäli tarjolla on, kannattaa valita monimutkaisia hiilihydraatteja, kuten täysjyväriisiä ja kokojyvistä tehtyjä tuotteita ja -loistettujen hiilihydraattien, kuten valkoisten eli puhdistetun riisin ja valkoisesta jauhoista tehtyjen tuotteiden sijaan. (Heller 2006, 95.)

Hiilihydraattien lisäksi kannattaa tarkistaa sisältääkö ruokavalio tarpeeksi kuituja ja kalsiumia. Kuituja saa syömällä kokojyvätuotteita ja hedelmiä ja kasviksia. Kalsiumia saa vähärasvaisesta maidosta, juustosta ja jogurtista. Kalsium on tärkeää luille. Sillä näyttää olevan myös merkitystä painonhallinnassa. Energiapitoisten juomien sijaan tulisi nauttia vettä runsaasti. (Heller 2006, 95.)

Rasvojen vähentäminen on tehokkain tapa keventää ruokavaliota. Kannattaa valita rasvattomia maitovalmisteita ja laittaa leivälle vain vähän rasvaa, leikkeleitä ja juustoja. (Suurenmoinen nuori 2009, 32.) Ihmisillä on taipumus syödä samansuuruinen annos riippumatta siitä, onko se rasvaista vai vähärasvaista. Ruokien rasvaisuuden

aiheuttamat vaikeudet painonhallinnassa johtuvat siitä, että rasvainen ruoka nostaa annoksen energiapitoisuutta. Rasvan lämmöntuotto on myös pienempää kuin muilla ruoka-aineilla eikä rasva ilmeisesti osallistu kylläisyyden säätelyyn samassa määrin kuin esimerkiksi proteiinit ja ravintokuitu. (Mustajoki ym. 2006, 141.)

Aterioiden väliin jättäminen ei ole ratkaisu painonhallinnassa. Kun syö säännöllisesti, ei tule nälkäiseksi eikä näin ollen kehity epäterveellisiä ruokaan liittyviä mielihaluja tai ahmimiskäyttäytymistä. Kun ei ole liian nälkäinen, tekee todennäköisemmin terveellisempiä päätöksiä. (Heller 2006, 95–96.)

6 LIIKUNTA

Liikunta on osana fyysistä aktiivisuutta, joka käsitteenä kattaa kaiken lihasten tahdonalaisen, energiankulutusta lisäävän toiminnan (Vuori 2010, 18).

Liikunnan laajempaan merkitykseenä voidaan todeta sen olevan tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jonka seurauksena energiankulutus kasvaa. Liikunta tähtää ennalta harkittuihin tavoitteisiin, joita palvelevat liikesuoritukset ja liikuntasuorituksiin liittyvät elämykset. Liikunta-sanalla merkityksessä korostuu tahdonalaisuus ja vapaa-aikaan liittyvä reippaileminen ja liikkuminen niin, että se palvelee tekijän omia tavoitteita ja mieltymyksiä. Liikunnalla voidaan tavoitella fyysisen kunnon parantumista, terveydentilan kohentamista ja elämyksellisiä kokemuksia tai se voi olla palvelevana tekijänä välttämättömissä tai valinnaisissa tehtävissä ja suorituksissa. (Vuori 2010,18.)

Vuonna 2008 Nuori Suomi ry:n kokoama asiantuntijaryhmä julkaisi ensimmäiset suomalaiset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Suosituksen mukaan 13–18-vuotiaiden nuorien on liikuttava vähintään 1- 1 ½ tuntia päivässä. (Fogelholm 2011, 85.)

Liikunnan erilaisia muotoja ovat esimerkiksi terveys-, hyöty-, kunto-, virkistys- ja harrasteliikunta. Yhteisenä nimikkeenä näille liikuntamuodoille on terveysliikunta, joka pitää sisällään monenlaista liikkumista.

6.1 Terveysliikunta

Terveysliikunta on kaikkea sellaista liikuntaa, joka parantaa turvallisesti ja tehokkaasti terveystilaa tai ylläpitää jo aiemmin olevaa hyvää terveystilaa. Hyvä terveystila käsitteenä pitää sisällään niitä fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Näitä tekijöitä ovat aerobinen kunto, motorinen kunto, lihasvoima, lihaskestävyys, nivelten liikkuvuus, luun vahvuus sekä sopiva paino ja vyötärön ympäryys. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

UKK-instituutti on kehittänyt kuvallisen mallin terveystilasuositusten esittämiseksi. Kuvallinen malli eli liikuntapiirakka (kuviokuva 3) on kehitetty erityisesti liikuntaneuvontaa varten, ja se on tavoitteiltaan samankaltainen lautasmallin kanssa. Kahteen osaan jaetussa puolikkaassa huomioidaan kohtalaisen kuormittavan ja raskaan liikunnan toisiaan täydentävät hyötyvaikutukset. Perusliikuntaa tuodaan esille esimerkein, joissa päämotiivina on jokin muu tekeminen, kuin liikkuminen. Kohtuullisen kuormittavaa perusliikuntaa ovat monet arjen normaalit aktiviteetit, kuten esimerkiksi kävely kauppaan, ahkera siivoaminen ja pihatyöt. Perusliikunnalla voidaan vaikuttaa edullisesti yleiseen terveyteen ja painonhallintaan, mutta perusliikunnan vaikutukset eivät kohdistu täsmällisesti terveystilan eri osa-alueisiin. (Fogelholm & Oja 2011,73.)



KUVIO 3. Liikuntapiirakka. UKK-instituutti 2011.

Liikuntapiirakan ylöosassa oleva täsmäliikunta kehittää täsmällisesti terveystilan tiettyä osa-aluetta, joita ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, motorinen kunto, liikehallinta sekä tuki- ja liikuntaelimistön kunto. Täsmäliikunta pitää sisällään kestävyysliikunnan sekä lihas- ja liikeharjoittelun. Harrastamalla 3-4 tuntia peruslii-

kuntaa viikossa tai vastaavasti 2-3 tuntia täsmäliikuntaa viikossa, voidaan fyysiseen passiivisuuteen liittyvät suurimmat terveysriskit välttää. (Fogelholm & Oja 2011, 73.)

6.2 Liikunnan vaikutukset ylipainon hoidossa

Periaate liikunnan vaikutuksesta lihavuuden hoidossa on yksinkertainen: mitä enemmän ihminen liikkuu sitä enemmän kuluu energiaa, jolloin liikunta edistää laihtumista. Ihmiset, jotka liikkuvat päivittäin normaalissa toimissa enemmän ja ovat aktiivisia, ylläpitävät normaalipainoa helpommin. Liikunnan vähyydellä ja ylipainolla on selkeä yhteys toisiinsa. Erityisesti liikunnalla ja oikeanlaisella ruokavaliolla yhdessä on tutkimusten mukaan vaikutuksia painonpudotukseen. Tehokkaimpia laihdutusohjelmat ovat niille, jotka ovat vain lievästi lihavia. Jos kyseessä on vaikea lihavuus (painoindeksi yli 40), laihdutusohjelmien tulee olla erittäin intensiivisiä. (Mälkiä & Rintala 2002, 111.) Vaikean ylipainon hoidossa liikunnalle ei sinällään ole esteitä, mutta ylipainon hoitaminen liikunnalla vaatii erityistä osaamista ja kokemusta hoitavalta työryhmältä. Vaikka liikunta sinällään ei painonpudotuksessa näy yhtä nopeasti, kuin hyvin suunniteltu ruokavalio, on liikunta perusteltua dieetin oheen, koska se voi osittain estää vähäenergisien dieetin aiheuttamaa lihaskataboliaa, jolloin rasvatonta kehonpainoa voidaan säilyttää mahdollisimman paljon. (Mälkiä 1991, 173.)

Liikunnan tavoitteena ei aina tarvitse olla runsas painonpudotus, vaan liikunnan tavoitteena voidaan pitää pyrkimystä yksilölliseen terveempään painoon sekä terveellisempään elämään. Liikunnalla on runsaasti vaikutusta terveyden kannalta oleellisiin muutoksiin ja niiden aikaansaamiseen, jolloin liikunnan tavoitteena voi ensisijaisesti olla vaikutukset terveyteen ja pidemmällä aikavälillä laihtuminen. Hyvin kevyellä liikunnalla on vähentävää vaikutusta sairauksien riskiin. Liikunnalla on apua veren rasvaprofiilin normalisoinnissa. Raskas liikunta voi jopa nostaa aluksi painoa, mutta liikunnalla on suotuista vaikutuksia aineenvaihdunnallisiin muutoksiin, jolloin insuliiniherkkyys ja glukoositoleranssi parantuvat vähentäen diabeteksen riskiä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja liikunta voivat alentaa veren rasva-arvoja ja vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. (Mälkiä & Rintala 2002, 112.)

Ylipainoisilla fyysinen suoritus- ja toimintakyky on usein huono. Kaikista laihdutuskeinoista liikunta on ainoa, jolla voidaan vaikuttaa fyysisen suoritus- ja toimintakyvyn parantamiseen. Muutos näkyy selkeimmin jokapäiväisissä askareissa hengästymisen vähentymisenä. (Mälkiä 1991, 173.) Alhaiseen lihavuuteen liittyy läheisesti suuri mää-

rä mitä tahansa liikuntaa. Ylipainoisilla, lihavilla nuorilla kokonais- ja vatsalihavuutta voidaan vähentää kohtalaisesti tai paljon kuormittavalla kestävyystyypillisellä liikunnalla. Liikuntasuorituksen tulisi kestää kerrallaan 30–60 minuuttia ja sitä olisi hyvä harrastaa 3-5 kertaa viikossa. (Oja 2011, 64.)

Davis, Green, Jones ja Watts (2005) käsittelivät artikkelikatsauksessaan hyvin suunniteltuja kontrolloituja tutkimuksia, joiden aiheena oli selvittää liikunnan vaikutuksia ylipainoisilla nuorilla. Lukuisat katsauksessa tarkastellut tutkimukset kuvaavat aerobisen harjoittelun merkitystä ylipainon hoidossa ensisijaisesti kalorien kulutuksen kannalta. Tutkimusten mukaan aerobisella harjoittelulla on merkittävää vaikutusta kehonkoostumuksen, luurankoli hasten massan ja voiman lisäksi myös maksimaaliseen hapenotto kyvyn parantumiseen sekä aerobisen kunnon kehittymiseen. Tutkimuksia aerobisen harjoittelun vaikuttavuudesta ylipainoon on suhteellisen vähän, mutta sen sijaan tutkimuksia aerobisen harjoittelun vaikutuksista yhdessä ravitsemusneuvonnan kanssa on runsaasti. Katsauksessa käsiteltyjen tutkimusten mukaan liikunnalla yhdessä ravitsemusohjelman kanssa on enemmän vaikutusta painonpudotukseen kuin pelkästään ravitsemusohjelmalla.

Vastusharjoittelulla näyttäisi olevan erityisesti merkitystä rasvattoman kehonmassan kehittämiseen sekä aineenvaihdunnallisiin seikkoihin. Kuten aerobinen harjoittelu, vastusharjoittelu yhdessä ravitsemusohjelman kanssa vaikuttaa olevan tehokkaampaa painonpudotuksen kannalta kuin pelkkä ravitsemusohjelma. Vastusharjoittelun merkitys ylipainon hoidossa on pääasiassa rasvattoman massan kehittäminen. Tutkimuksissa on ilmennyt vastusharjoittelun lisäävän merkittävästi lihasmassaa. (Davis ym. 2005.)

Nuorten ylipainoon liittyy usein korkea verenpaine. Katsauksessa käsiteltyjen tutkimusten mukaan pelkällä ravitsemusohjelmalla on vähäisempi vaikutus verenpaineeseen kuin ravitsemusohjelmalla ja liikunnalla. Liikunnalla näyttää olevan vaikutusta myös useisiin lihavuuteen liittyviin poikkeavuuksiin kuten insuliiniherkkyyteen, glukositoleranssiin ja veren kolesterolipitoisuuteen. Näyttää kuitenkin siltä, että ravitsemuksella on suurempi merkitys esimerkiksi veren kolesterolipitoisuuteen kuin liikunnalla. (Davis ym. 2005.)

6.3 Liikunnan suunnittelu ja toteutus ylipainoisille

Sopivan liikuntamäärän löytämisessä voidaan käyttää apuna esimerkiksi liikuntapiirakkaa (kuva 3). Liikuntapiirakka on suunniteltu erityisesti liikuntaneuvontaa varten

(Fogelholm & Oja 2011, 73), jolloin sen käyttö liikunnan suunnittelussa ylipainoisen hoidossa on loogista. Kaikki fyysiset toiminnot lisäävät energiankulutusta riippuen siitä onko kyseessä esimerkiksi kotiaskareiden hoito vai liikunnan harrastaminen. Energiankulutus riippuu siitä kuinka paljon kehoja ja raajoja liikutetaan sekä siitä millaisia kuormia siirretään. Energiankulutukseen vaikuttaa myös liikuntaan käytetty aika sekä liikunnan teho. (Mälkiä 2002, 113.)

Liikuntaharjoittelun suunnittelussa ylipainoisille on otettava huomioon liikunnan muoto, jotta liikunta on turvallista ylipainoisen henkilön painonhallinnassa. Liikunnan tulee olla kehon nivelille turvallista ja säästävää. Kävely on suositeltava ja niveliä säästävä liikuntalaji ylipainoisille. Tärkeää ylipainon hoidossa liikunnan avulla on kaiken aktiivisuuden lisääminen. Harjoituksia on hyvä olla useita kertoja viikossa, mieluiten useita kertoja päivässä. Usein toistetut kevyenkin kuormituksen omaavat liikunnalliset aktiiviteetit ovat tehokkaita, jolloin päivittäisen tarvittavan liikuntamäärän voi saavuttaa useammassa erässä. (Mälkiä 2002, 113.)

Raskailla fyysisillä suorituksilla on vaikutusta perusaineenvaihdunnan lisääntymiselle ja ne kuluttavat eniten energiaa, jolloin laihduttamisen apuna voimaperäiset harjoitusmuodot ovat erityisen tehokkaita. Erityisen raskaan ja intensiivisen liikunnan harjoittamista ei pystytä usein toteuttamaan sen sisältämien riskien, kuten nivelongelmien, vuoksi. (Mälkiä 2002, 113.) Davis ym. (2005) katsauksen mukaan vastusharjoittelu voi lisätä riskiä loukkaantumisille esimurrosikäisillä, sillä luiden kehitys ei ole vielä riittävän valmis kovaan fyysiseen rasitukseen. Katsauksessa käsitellyn toisen lähteen mukaan vastusharjoittelua voidaan harjoittaa turvallisesti ylipainoisilla nuorilla, kun vastusharjoittelu on asianmukaisesti suunniteltua ja tapahtuu valvotusti.

Tärkeää on korostaa, että kaikki liikunta on hyödyllistä eikä aseteta tiukkoja rajoja tai määriä siitä millaista liikuntaa ja kuinka usein liikuntaa tulisi harrastaa. Liikkuminen tulee aloittaa varovaisesti huomioiden yksilön omat voimavarat, kiinnostuksenkohteet sekä mahdolliset ennakoasenteet liikkumista tai tiettyä liikuntalajia kohtaan. Ylipainoiset saattavat kokea liikunnan epämiellyttäväksi heidän kehonpainonsa takia. Taustalla voi olla myös huonoja kokemuksia sekä häpeäntunteita liikuntaa kohtaan.

7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan ammattikorkeakouluissa toteutettavaa opinnäytetyötä, jossa opiskelija osoittaa ammatillista tietoa, taitoa ja sivistystä toteut-

tamalla produktin eli toiminnallisen osuuden sekä opinnäytetyöraportin eli prosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapoja voi olla useita: vihko, kansio, kirja, kotisivut, cd-rom tai portfolio työnäytteineen. Se voi olla myös jonkin tapahtuman tai tilaisuuden suunnitteleminen ja järjestäminen. Näiden lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena voi olla ammatilliseen käyttöön tarkoitetun opastuksen, ohjeistuksen tai ohjeen tuottaminen. (Sneck & Tuovinen 2007, 7.)

Kohderyhmän toiveet ja tarpeet vaikuttavat toiminnallisen osuuden muotoon ja lisäksi toiminnallista osuutta suunniteltaessa on otettava huomioon kohderyhmän ikä ja aiempi tietämys aiheesta. Prosessin kannalta yhteistyötahon, ohjaavan opettajan sekä mahdollisten muiden asiantuntijoiden antama palaute koko prosessin ajan on tärkeää. (Sneck ym. 2007, 8.)

8 TOIMINNALLINEN PÄIVÄ SAVONIASSA 13.5.2011

Opinnäytetyömme produkti eli toiminnallinen osuus oli toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille. Toiminnallinen päivä nuorille, vaikeasti ylipainoisille tytöille järjestettiin Savonia-ammattikorkeakoulun tiloissa 13.5.2011. Päivä alkoi klo 9.00 ja päättyi klo 15.00. Toiminnalliseen päivään osallistui opinnäytetyöntekijöiden lisäksi KYS:n lasten ja nuorten poliklinikalta kaksi edustajaa. Osallistuneita nuoria oli yhteensä seitsemän iältään 13 -17-vuotiaita.

8.1 Projektin aloitus- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyön toimeksianto saatiin KYS:n lasten- ja nuorten poliklinikalta painopolin osastolta. Toimeksiantona oli toiminnallisen päivän suunnittelu ja toteutus vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille. Toimeksiannon tarkoituksena oli luoda pohja jatkossa järjestettäville toiminnallisille päiville ylipainon hoidossa, jolloin opinnäytetyö toimii esimerkkitapauksena jatkoa ajatellen.

Projektin suunnittelu tehtiin alusta lähtien yhteistyössä yhteistyötahon kanssa. KYS:n lasten- ja nuorten poliklinikan fysioterapeutti sekä osastonhoitaja toimivat mukana projektin suunnittelussa. Projektin suunnittelu eteni suunnittelupalaverien kautta. Ensimmäisessä palaverissa 25.11.2010 tehtiin opinnäytetyön ohjaus- ja hankkeista-

missopimus yhteistyötahon kanssa sekä hoitotieteen ja muiden terveystieteiden tutkimuslupahakemus. Palaverissa suunniteltiin alustavasti yhteistyötahon toiveiden mukaan toiminnallisen päivän kulkua ja sisältöä.

3.1.2011 käydyssä toiminnallisen päivän palaverissa sovittiin yhteistyötahon kanssa päivän aiheisällöistä. Toiminnallisen päivän pääaiheiksi valittiin liikunta, ravitsemus, naiseksi kasvaminen sekä kehonkuva ja itsensä hyväksyntä. Sovimme yhteistyötahon kanssa, että aihealueet pysyvät alkuperäisinä, mutta menetelmien valintaan ja toiminnallisen päivän materiaalin kokoamme mieleisellämme tavalla.

17.3.2011 pidetyssä palaverissa kutsukirjeet suunniteltiin ja muotoiltiin yhteistyötahon kanssa oikeanlaisiksi. Sovimme yhteistyötahon kanssa, että toiminnalliseen päivään kutsuttavat tytöt ovat KYS:n lasten- ja nuorten painopolin asiakkaita. Yhteisenä tavoitteena osallistujamääräksi sovimme 5-10 tyttöä, jotka ovat jo saaneet ohjausta painonhallintaan KYS:n lasten- ja nuorten painopoliklinikan kautta. Toivomukset pienestä ryhmäkoosta perustuivat siihen, että toiminnallinen päivä on myös yksilöllinen, intiimi ja jokaisen tarpeet huomioiva. Sovimme kutsukirjeiden (LIITE1) postitusaikatauluksi viikon 17, jolloin kutsukirjeitä lähetetään noin 25 kappaletta yhteistyötahon valitsemille asiakkaille. Sovimme yhteistyötahon kanssa, että kutsukirjeen mukaan liitetään vastauslomake (LIITE2), johon ilmoittautumisen lisäksi osallistujat saivat mahdollisuuden esittää toiveita päivän sisällöstä.

4.5.2011 pidetyssä palaverissa tarkistimme toiminnallisessa päivässä käytettävän opetusmateriaalin yhdessä yhteistyötahon kanssa. Yhteistyötaho antoi muutaman kehitysidean materiaaleihin liittyen, joiden pohjalta viimeistelimme päivässä käytetyn materiaalin. Palaverissa saimme tietää osallistuvien tyttöjen lukumäärän sekä saimme luettavaksi tyttöjen vastauslomakkeet, joissa ilmeni muutamia toiveita toiminnallista päivää ajatellen.

Toiminnallisen päivän aikana käytettyä materiaalia kerättiin kevään 2011 aikana alan kirjallisuudesta, asiantuntijalausunnoista ja aiheesta tehdyistä tutkimuksista. Kerätyn aineiston pohjalta koottiin jokaisesta aihealueesta Power Point-esitys sekä valittiin toiminnallisen päivän toiminnallisten osioiden menetelmät ja harjoitteet. Käytettyjen lähteiden lisäksi loimme myös omaa materiaalia, kuten mielikuvaharjoituksen (LIITE 8).

Yhteistyötaho korosti erityisesti toiminnalliseen päivään osallistuvien nuorten saaneen painopolulla ollessaan runsaasti ohjausta, neuvontaa ja teoriatietoa liittyen ra-

vitsemukseen ja liikuntaan painonhallinnan näkökulmasta. Tämän vuoksi yhteistyötahon toiveena oli, ettei toiminnallisen päivän sisältö koostu pelkästään teoretiedosta ja luennoinnista, jotta keskusteleva ja vertaistuellinen ilmapiiri mahdollistui. Osallistujien aikaisemman tietopohjan takia päädyimme käsittelemään aiheita yleisellä tasolla, jolloin pystyimme toiminnallisen päivän aikana keskittymään enemmän osallistujien omiin ajatuksiin, kokemuksiin ja aikaisempaan tietopohjaan ylipainoisuudesta ja sen hoidosta.

Päädyimme hyödyntämään Savonia-ammattikorkeakoulun tiloja toiminnallisen päivän toteutuksessa. Toiminnallista päivää varten varasimme luokkatilan sekä liikuntasalin käyttöömmme. Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille tilojen käyttö opinnäytetyötä varten on ilmaista. Halusimme pitää kustannukset mahdollisimman alhaisina ja Savonia-ammattikorkeakoulu pystyi tarjoamaan hyvät ja toimivat tilat toiminnallisen päivän toteuttamista varten.

Toiminnallisen päivän pituuden vuoksi sovimme yhteistyötahon kanssa, että osallistujille järjestetään ruokailumahdollisuus koulun ravintolassa. Päätimme, että järjestämme päivän aikana aamupalan sekä lounaan, joista lasku toimitettiin yhteistyötaholle.

8.2 Toiminnallisen päivän kulku

Toiminnallinen päivä alkoi yhteisellä kokoontumisella Savonia-ammattikorkeakoulun päärakennuksen aulassa klo 09:00, jossa olimme nuoria vastassa. Siirryimme vieraamaan luokkatilaan yhdessä osallistujien kanssa. Ensimmäisenä pidimme pienimuotoisen aamujumpan jännityksen purkamiseksi, jonka jälkeen esittelimme lyhyesti itsemme ja päivän kulun osallistujille (LIITE 3). Aluksi nuoret vaikuttivat jännittyneiltä ja varautuneilta, mutta kuitenkin kiinnostuneilta. Esittelyjen jälkeen klo 09:30 siirryimme ruokalaan aamupalalle. Aamupala oli myös osana toiminnallisen päivän tavoitetta näyttää nuorille käytännössä, kuinka terveelliset ateriat koostetaan. Aamupala oli aikaisemmin tilattu koulumme ruokalasta pitäen mielessä päivän teeman terveellisyydestä. Tilasimme nuorille aamupalaksi ruissämpylöitä vehnäsämpylöiden sijaan, mutta tilauksesta ja toiveistamme huolimatta tarjolla oli vehnäsämpylöitä. Sämpylöiden lisäksi tarjolla oli kaurapuuroa, maitoa ja mehua sekä halutessaan nuorilla oli mahdollisuus nauttia aamutee- tai kahvi. Osallistamalla nuorten kanssa aamupalalle pyrimme näin lievittämään jännittyneisyyttä ja osoittamaan, että kanssamme on helppo keskustella mistä asiasta tahansa. Aamupalan jälkeen tuli vaikutelma, että nuoret olivat avoimempia ja rennompia.

8.2.1 Ravitsemusosio

Kello 10:00 aloitimme ensimmäisen luento-osuuden, jossa aiheena oli ravitsemus (LIITE 4). Luento-osuuden alussa keskustelimme nuorten kanssa nykyajan ruokatrendeistä, kuten energiajuomien käytöstä, napostelusta ja kouluruokailuun suhtautumisesta. Selvitimme myös kysymysten avulla nuorten omia näkemyksiä siitä mitä terveellinen ruokavalio pitää sisällään. Nuorilla oli vahva tietämys terveellisen ruokavalion sisällöstä ja he vastasivatkin esitettyihin kysymyksiin rohkeasti ja aktiivisesti. Terveellisen ruokavalion käsittelyn jälkeen tarkastelimme lautasmallia ja kysyimme muodostavatko nuoret ateriansa lautasmallin mukaisesti. Saadaksemme runsaasti keskustelua aikaiseksi ja nuoret osallistumaan aktiivisesti luento-osuuteen, käytimme ravitsemusmateriaalissa runsaasti erilaisia kuvia, joiden pohjalta esitimme keskustelua ja ajatuksia herättäviä kysymyksiä, joiden perusteella nuoret pystyivät myös pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan ja mieltymyksiään. Olimme asetelleet kuvia erilaisista elintarvikkeista rinnakkain, joista osallistujat valitsivat mielestään terveellisemmän vaihtoehdon. Luento-osuuden päätteeksi esitimme kuvan hampurilaisesta ja kehoitimme nuoria pohtimaan, kuinka hampurilaisesta saisi muodostettua terveellisemmän vaihtoehdon. Nuoret osoittautuivat erittäin tietoisiksi ravitsemussuosituksista ja terveellisestä ruokavaliosta ja siitä, mistä terveellinen ruokavalio koostuu.

8.2.2 Teoriaa liikunnasta

Ravitsemusosuuden jälkeen seuraavaksi aiheeksi valitsimme luento-osuuden, jonka pääaiheena oli liikunta (LIITE 5). Liikuntaosuus alkoi esittämillämme kysymyksillä, jotka liittyivät erilaisiin esimerkkeihin siitä millaisia liikuntamuotoja on olemassa. Kysymysten tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan sitä voiko liikuntaa harrastaa esitetyistä esimerkeistä poikkeavalla tavalla. Esitimme myös johdattelevia kysymyksiä siitä mitä liikunta voi yksinkertaisimmillaan olla. Kysymysten tarkoitus oli aktivoida nuoria osallistumaan keskusteluun ja tuomaan omia ajatuksia ja mielipiteitä esille. Esitettyjen kysymysten tavoitteena oli myös auttaa nuoria ymmärtämään, että liikuntaa on monenlaista ja sitä voi toteuttaa itselle parhaaksi kokemalla tavalla. Keskustelua herättävien kysymysten jälkeen kerroimme lyhyesti millaisia määritelmiä liikunnalle ja liikuntamuodoille on olemassa. Esitetyt liikuntamääritelmät tarkentuivat liikuntapiirakan avulla, jossa on esitetty terveysliikuntasuositukset erilaisten esimerkkien avulla. Liikuntapiirakan pohjalta pohdimme yhdessä nuorten kanssa, kuinka tarvitta-

van liikuntamäärän pystyy saavuttamaan omassa elämässään ja liikuntatottumuksiinsa. Osallistujat kertoivat omista harrastuksistaan sekä liikunnallisista kiinnostuksen kohteistaan. Liikunnallisen luento-osuuden tavoitteena oli osoittaa osallistujille, kuinka helppoa tarvittavan liikuntamäärän saavuttaminen voi olla. Useat nuoret yllättyivät siitä, että he saivat tarvittavan määrän liikuntaa useasta liikunnan osa-alueesta, joista etenkin hyötyliikunta korostui. Nuoret vaikuttivat kiinnostuneilta liikunnan suhteen, mutta nuorista jäi vaikutelma siitä, että liikuntaharrastuksen aloittaminen on hankalaa ja kynnys lähteä liikkumaan on korkea.

8.2.3 Naiseksi kasvaminen

Ennen lounaalle siirtymistä kävimme läpi naiseksi kasvamista sekä kauneusihanteita ja niiden vaikutusta ihmisten mielikuviin ja asenteisiin. Aloitimme luento-osuuden käymällä läpi murrosikää ja sen seurauksena tapahtuvia muutoksia tytön vartalossa ja mielessä (LIITE 7). Aihe oli nuorille selkeästi entuudestaan tuttu ja nuorten iän huomioiden myös ajankohtainen. Keskustelua herättääksemme näytimme luento-osuuden edetessä kuvia erilaisista vartalotyypeistä sekä eri aikakausien naisihanteista. Aihe oli selkeästi osallistujia koskettava ja myös jopa vaikeasti käsiteltävä. Naisihanteita käsitellessämme heräsi keskustelua median vaikutuksesta naisihanteiden muodostumisessa. Nuoret kokivat, että mediassa korostuvat laihat ja kauniit naiset. Mainoksissa näkyy harvemmin muodokkaampia naisia ja lehtimainoksissakin olevat naiset ovat virheetömiä ja laihoja.

Naiseksi kasvamisen luento-osuuden tavoitteena oli antaa positiivista kokemusta omasta naiseudesta ja korostaa, kuinka erilaisia ja erikokoisia naisia on olemassa. Kuvien avulla halusimme osoittaa, että jokainen nainen on kaunis, oli hän sitten kuinka kookas tahansa. Koimme tärkeäksi luoda mielikuvaa siitä, että jokaisella on oikeus olla iloinen omasta naiseudestaan. Vahvistaaksemme nuorten positiivista kuvaa itsestään teimme yhdessä harjoituksen, jossa jokainen sai kertoa vuorollaan jotain positiivista itsestään sekä vierustoveristaan. Yhtä nuorta lukuun ottamatta jokainen pystyi kertomaan jotain positiivista sekä itsestään että vierustoveristaan. Positiivisina asioina mainittiin esimerkiksi: kauniin väriset silmät, upeat hiukset, kaunis hymy, mahtava persoona, huumorintajuisuus ja kauniit vaatteet. Nuoret osasivat selkeästi arvostaa pieniäkin yksityiskohtia niin itsessään kuin vierustoverissaankin.

8.2.4 Lounas

Lounaalle siirryimme klo 12.00, johon oli varattu tunti aikaa. Lounaalla nuoret kokosivat itselleen lautasmallin mukaisesti aterian. Toiminnallisen päivän lounaaksi söimme lihamakaronilaatikkaa ja salaattia. Lounastimme yhdessä nuorten kanssa, lounastuokio sisälsi rentoa jutustelua ja toisiimme tutustumista. Lounaalla huomasimme jo nuorten olevan huomattavasti rennompia ja he ottivat reippaammin kontaktia toisiinsa sekä ohjaajiin. Lounaan aikana yksi nuorista koki vointinsa huonoksi ja hän päätti keskeyttää päivän. Nuori oli erittäin pahoillaan ja harmissaan, kun hän ei pystynyt jäämään toiminnallisen päivän loppuun asti. Nuori tuntui ajattelevan, että hänen takiaan toiminnallinen päivä menee pilalle ja olemme hänelle jopa vihaisia. Korostimme nuorelle, että olimme erittäin kiitollisia hänen osallistumisesta toiminnalliseen päivään, eikä hänen poistumisensa pilaa nuorten tai ohjaajien päivää.

8.2.5 Kehonkuva

Lounaan jälkeen käsitelimme luento-osuudessa kehonkuvaa ja sitä, mitä se tarkoittaa ja kuinka kehonkuva muodostuu (LIITE 6). Luento-osuuden aikana herätimme nuoria ajattelemaan, millainen kehonkuva heillä itsellään on. Keskustelun pohjalta heräsi tunne, että nuoret ovat osaltaan tyytyväisiä itseensä, mutta heidän kehonkuvansa on negatiivinen. Pohdimme nuorten kanssa yhdessä, kuinka negatiivista kehonkuvaa voi välttää. Luento-osuus kehonkuvasta osoittautui hyvin tunteelliseksi ja nuorten oli hankala käsitellä aihetta sekä puhua siitä. Muutama nuori purskahti itkun luento-osuuden aikana. Yksi nuorista joutui niin suuren tunnekuohun valtaan, että hän siirtyi yhden ohjaajan kanssa luokkatilan ulkopuolelle keskustelemaan ja rauhoittumaan.

Kehonkuvaosion yhteydessä teimme pareittain tehtävän kehonkuvaharjoitteen, jossa kehon ääriviivoja ja rajoja käytiin läpi pallolla. Pareista toinen oli vuorollaan selinmaukuulla valitsemassaan mukavassa asennossa, kun pari kuljetti palloa yhtenäisesti kehon ääriviivoja myöten. Aluksi harjoitus vaikutti nuorista hieman epämukavalta ja ahdistavalta. Kysyttäessä syytä, he eivät osanneet kertoa mikä harjoituksessa tuntui ikävältä. Harjoituksen jälkeen nuoret totesivat harjoituksen tuntuneen miellyttävältä ja jopa rentouttavalta. Ennen liikuntaosioon siirtymistä, teimme nuorten kanssa mielikuvarentoutus harjoituksen. Mielikuvaharjoituksessa nuoret ottivat hyvän asennon patjojen päältä, ja heille annettiin vilttejä mukavan ja lämpimän tunnelman luomiseksi. Harjoituksessa yksi ohjaaja luki nuorille mielikuvaharjoituksen ja nuoret keskittyivät

kuuntelemaan ja miettimään asioita harjoituksen mukaisesti. Harjoituksen tavoitteena oli saada nuoret hyväksymään itsensä sellaisina kuin he ovat. Nuorille annettiin myös kotiohjeeksi kehonkuvaharjoituksia (LIITE 9).

8.2.6 Liikuntatuokio

Toiminnallisen päivän viimeisenä osiona oli liikunnallinen tuokio, johon olimme varanneet tunnin aikaa. Liikuntasaliin oli rakennettu leikkimielinen toimintarata erilaisine pisteineen. Toimintaradan pisteet muodostuivat vatsalaudalla pujottelusta, keilaamisesta nilkkaan sidotun kuminauhan ja tämän päässä olevan pallon avulla, pallon kuljetuksesta vyötärölle sidotun nauhan päässä olevan pallon avulla sekä pallon heitosta seinällä oleviin tarra-alustoihin. Nuoret eivät kuitenkaan innostuneet toimintaradasta, eivätkä he jaksaneet keskittyä radan suorittamiseen vaan pisteiden jälkeen jäivät mieluummin juttelemaan toistensa kanssa. Liikuntaluento-osuudessa nuoret olivat kertoneet omista liikunnallisista kiinnostuksenkohteista ja harrastuksista. Liikuntalajeista etenkin koripallo ja lentopallo nousivat esiin, joten siirryimme toimintaradasta pelaamaan koripalloa ja lentopalloa. Nuoret olivat selkeästi innostuneita pelaamaan yhdessä pallopelejä ja he osallistuivat aktiivisesti ja estottomasti peliin. Tunnelma oli rento ja nuoret olivat nauravaisia ja iloisia. Pelien aikana sattuneet kömmähdykset eivät lannistaneet nuoria, vaan he osasivat nauraa tekemilleen virheille. Myös ohjaajille sattuneet kömmähdykset herättivät runsaasti naurua ja keskustelua. Pallopelien jälkeen pelasimme vielä polttopalloa. Nuoret innostuivat polttopallon pelaamisesta niin paljon, että suunnitellun yhden kieroksen sijaan pelasimmekin kaksi vauhdikasta pelikierrosta. Liikunnallisen tuokion päätimme yhteiseen rentoutumishetkeen hieronnan avulla, jolloin jokainen sai vuorostaan olla sekä hierottavana että hierojana. Nuoret kertoivat rentoutushetken olleen erittäin miellyttävä kokemus ja sopiva päätös liikuntatuokiolle.

8.2.7 Palaute

Ennen kotiinlähtöä, osallistujat antoivat nimettömänä kirjallisen palautteen (LIITE10) päivän sisällöstä ja ohjaajista. Korostimme osallistujille, että palautteeseen saa kirjoittaa kaikki mitä mieleen tulee ja koska palaute annetaan nimettömänä, voivat he rohkeasti antaa niin risuja kuin ruusuja päivän sisällöstä ja ohjaajien toiminnasta. Palautteessa emme pyytäneet nuoria antamaan erillistä palautetta päivän jokaisesta teemasta tai muista tietyistä seikoista. Palautteen tarkoitus oli antaa nuorille vapaa sana päivän päätteeksi.

Päivän sisällöstä nuoret antoivat paljon positiivista palautetta ja he kokivat päivän hyödylliseksi. *”Minun mielestäni päivä meni tosi hienosti ja oli tosi kivaa.”* *”Toivottavasti päivästä jäi kaikille hyvä mieli. Tai ainakin minulle jäi.”* *”Päivä oli kaiken puolin todella mukava. Risut: Ei nyt oikein tule mieleen..”*

Toiminnallisen päivän ohjaajat saivat myös paljon kiitosta nuorilta. He kokivat ohjaajien olevan mukavia ja rentoja ohjaamaan toiminnallista päivää. *”Ohjaajat olivat todella mukavia”.* *”Oli kaikin puolin kiva päivä Ohjaajat oli tosi mukavia. Ja sellasia positiivisen sekoja.”* *”Kiitokset kaikille ”ohjaajille” positiivisuudesta ja yhdessä olost.”*

Moni nuori koki päivän tarpeelliseksi ja he toivoivat jatkoa samanlaisille päiville. *”Kaikki kolme ohjaajaa suoriutuivat hyvin ja olisin valmis tulemaan tänne seuravanaikin vuonna.”* *”Ruoka oli hyvää ja seura! Jos ois toisen kerran tulisin varmasti IHANA PÄIVÄ!”* *”Todella hyvää vaihtelua arkeen. Olisi mukava tulla uudestaan.”*

Päivän teemat koettiin hyviksi ja keskustelua herättäviksi. Teemoista liikuntaosion nousi nuorten suosioon. *”Ruusut: Pidin päivässä kovasti urheiluhetkestä ja koko päivä oli mielestäni mieluisa.”* *”Mielestäni päivä oli oikein mukava ja rentouttava.. Päivän aiheet olivat hyviä ja herättivät omankin mielenkiinnon aiheeseen. Ihan mielenkiintoisia keskusteluita tuli puheeksi ja naurettua tuli myös aivan rutkasti. Mielestäni päivässä ei ollut mitään moitittavaa.”*

Yhteistyötaholta saimme suullista palautetta välittömästi toiminnallisen päivän jälkeen. Heidän mukaansa päivä oli kokonaisuudessaan erittäin onnistunut ja päivän aikana käytetyt materiaalit olivat osallistujille sopivia. Erityisesti osiot naiseksi kasvamisen sekä kehonkuva olivat yhteistyötahon mielestä erinomaisia. Yhteistyötaho olisi toivonut ravitsemusosion materiaaleihin selkeämpää mallia sekä enemmän keskustelua annoskoosta ja sen muodostamisesta, sillä yhteistyötahon kokemuksen mukaan liian suuret annoskoot ovat kohderyhmän suurin ongelma painonhallinnan kannalta.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen päivä vaikeasti ylipainoisille nuorille tytöille. Toiminnallisen päivän tavoitteena oli tarjota nuorille mahdollisuus vertaistukeen, omien kokemusten ja mielipiteiden jakamiseen sekä

auttaa nuorta kokemaan ja näkemään itsensä positiivisesti. Tavoitteiden toteutumisen avuksi kokosimme luentomateriaaleja, jotka koostuivat valitsemistamme teemoista: ravitsemus, liikunta, kehonkuva ja työstä naiseksi kasvaminen. Luentomateriaalin tarkoituksena oli tukea keskustelevaa otetta, jonka koimme tärkeäksi, sillä toiminnallisen päivän keskipisteenä olivat itse nuoret. Keskustelevan otteen avulla mahdollistimme, että nuoret voivat osallistua teemojen käsittelyyn aktiivisesti tuomalla omia kokemuksiaan ja mielipiteitään esille.

Luentomateriaalin kuvallinen ote koettiin päivän aikana hyväksi. Kuvien avulla oli helppoa herättää nuorissa ajatuksia ja mielipiteitä. Nuoret jaksoivat keskittyä hyvin diojen seuraamiseen ja luento-osuuksissa esitettyjen kuvien sekä kysymysten avulla saimme runsaasti keskustelua aikaiseksi eri osa-alueisiin liittyen. Kuvien kokoaminen osaksi toiminnallisen päivän materiaalia koettiin loppujen lopuksi hieman hankalaksi. Tekijänoikeuslakien vuoksi kuvien käyttöoikeuksien selvittäminen vei paljon aikaa eikä vastauksia lähetettyihin käyttöoikeuskysymyksiin saatu kuin ukk-instituutilta. Toiminnallisen päivän materiaaleihin valitut kuvat pyrittiin hakemaan luotettavista lähteistä, mutta useissa tapauksissa kävi ilmi ettei sivuston ylläpitäjällä ole valtuuksia antaa lupaa julkaista kuvaa opinnäytetyössämme. Halusimme kuitenkin saada päivän materiaalin koostettua suurimmaksi osaksi kuvista, joten otimme materiaalin kuvat itse sekä osan piirsimme ja skannasimme materiaaliksi.

Toiminnallisen päivän aikana käytetty materiaali koottiin useiden eri kirjallisuus- ja tutkimuslähteiden pohjalta, joista muodostui myös opinnäytetyön teoriaosuus. Teoria-tietoa koostaessamme pyrimme yhteistyötahon toiveiden mukaan valitsemaan mielestämme keskeisimmät asiat valittuihin teemoihin. Halusimme pitää opinnäytetyön teoriaosuuden tiiviinä. Aiheen rajaaminen tuotti hankaluuksia, jotta opinnäytetyöstä ei tulisi liian laaja vaan se edelleen palvelisi yhteistyötahon sekä toiminnalliseen päivään osallistuneiden nuorten tarpeita. Koko opinnäytetyöprosessin ajan perustana tekemillemme valinnoille oli toiminnallisen päivän kohderyhmän vankka teoriatietämys ylipainosta ja sen hoidosta. Liikunnan teoriaosuutta muodostaessamme pohdimme, kuinka lähtisimme käsittelemään liikuntaa, sillä liikuntamääritelmä on monipuolinen ja laaja. Päädyimme korostamaan tarkemmin terveystuotantoa, sillä se pitää sisällään kattavasti erilaisia liikuntamuotoja. Painonhallinnassa suositeltu kestävyystyyppinen liikunta sekä lihasvoimaharjoittelu ovat myös terveystuotantoa. Koimme, että terveystuotantoosuudessa esitetty liikuntapiirakka on selkeä keino tuoda esille erilaisia liikuntamuotoja ja terveyden sekä painonhallinnan kannalta sopivia viikoittaisia liikuntamääriä.

Teoriatietoa aiheesta nuoret ja ylipaino löytyy runsaasti. Opinnäytetyössämme valitsimme lähteiksi ainoastaan mahdollisimman tuoretta tutkimustietoa lukuun ottamatta liikuntateoriaa, jossa lähteiksi valitsimme myös Mälkiän (1991) julkaiseman teoksen *Erityisliikunta I – Soveltavan liikunnan perusteet*, jota käytimme tukemaan Mälkiän (2002) julkaisemasta teoksesta *Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille* käytettyä teoriatietoa. Vanhan ja uuden teoriatiedon yhdistäminen tuntui loogiselta, sillä vanhassa *Erityisliikuntaa* koskevassa teoksessa useat asiat mainitaan erittäin tarkasti ja kuvainnollisesti eikä uuden ja vanhan teoksen teoriatieto juurikaan poikennut toisistaan.

Luentomateriaalien sisältö tuotti runsaasti kiitosta ja koimme luentomateriaalin onnistuneen hyvin kohderyhmää ajatellen. Luentomateriaalissa olisi ollut hyvä paneutua ravitsemusosiossa enemmän annoskokojen merkitykseen painonhallinnassa. Yhteistyötahon antaman palautteen mukaan annoskokojen suuruus on nuorten painonpudotuksen suurimpia esteitä. Ruokaympyrä esitettiin toiminnallisen päivän aikana, jonka yhteyteen olisi ollut luonnollista lisätä paneutuminen syvällisemmin annoskokoihin ja sen merkitykseen energiansaannin kannalta.

Toiminnallisen päivän sisältöä suunnitellessamme päätimme, että ohjauksessa emme korosta omaa tietämystä ja asemaa liaksi vaan pyrimme asettumaan nuorten tasolle. Tämä tarkoitti käytännössä sitä, että vain yksi ohjaaja seiso i luokkahuoneen edessä muiden ohjaajien istuessa yhdessä nuorten kanssa. Kyseisen asetelman ansiosta nuoret uskalsivat rohkeammin tuoda omia mielipiteitä ja kokemuksia esille. Koimme oman nuoren ikämme vaikuttaneen huomattavasti nuorten rohkeuteen osallistua keskusteluun: nuorten oli mahdollisesti helpompi puhua toisille nuorille.

Koimme opinnäytetyömme hyödylliseksi nuorten painopolun jatkona. Kokemustamme vahvisti entisestään nuorilta ja yhteistyötaholta saatu positiivinen palaute toiminnallisen päivän toteutuksesta ja sisällöstä. Jotta toiminnalliset päivät palvelisivat vieläkin paremmin nuoria ja heidän vertaistuellista tarvettaan, koimme, että toiminnallisia päiviä tuli järjestää painopolun aikana enemmän kuin yksi. Tämä opinnäytetyö palvelee niitä nuoria, jotka ovat olleet Kysin painopolulla ennen toiminnallista päivää ja heillä on hyvä perustietämys painonhallinnasta. Tämän lisäksi tulisi järjestää samantapainen toiminnallinen päivä painopolun alkuun, jotta nuoret ymmärtäisivät heti, etteivät he ole yksin painonhallinnassa. Samassa tilanteessa olevat nuoret pystyisivät jakamaan omia kokemuksiaan jo heti painopolun avulla sekä solmimaan ystävyysuhteita. Alkutilanteen toiminnallisessa päivässä voitaisiin kiinnittää enemmän huomiota perheen ja lähiympäristön vaikutukseen ja tukeen painonhallinnassa. Vanhempien

läsnäolo alkutilanteen toiminnallisessa päivässä voisi olla hyödyllistä niin nuorten kuin vanhempienkin kannalta. Vanhempien osallistuminen toiminnalliseen päivään antaisi heille tärkeää tietoa ylipainon hoidosta ja sen keinoista. Lisäksi vanhemmilla olisi mahdollisuus keskustella muiden päivään osallistuvien vanhempien kanssa ja saada näin ollen vertaistukea toisilta ylipainoisten nuorten vanhemmilta. Tiedon välittäminen nuorten vanhemmille ylipainosta, sen seurauksista ja hoidosta on tärkeää myös siksi koska vanhemmilla on todella merkittävä rooli osana nuoren elämää.

Toiminnallisen päivän keskeisenä sisältönä on toiminnallisuus. Opinnäytetyömme toiminnallisessa päivässä toiminnallisuus muodostui keskusteleavasta otteesta, tehdyistä harjoituksista sekä päivän päättäneestä liikuntatuokiosta. Mielestämme päivän toiminnallisuutta voisi lisätä lisäämällä ravitsemusosion yhteyteen käytännön ruoanlaittoa. Yhdessä ohjaajien kanssa nuoret voisivat valmistaa terveellisen lounaan, jossa huomioitaisiin valittujen ravinto-aineiden terveellisyys sekä sopivuus painonhallinnan kannalta. Yhteinen ruoanlaitto antaisi mahdollisesti nuorille lisää tietoa ja taitoa lähteä valmistamaan aterioita myös itsenäisesti.

Ihmisen sosiaaliseen verkostoon tulisi kuulua henkilöitä joiden kanssa olisi mahdollista jakaa yhteisiä kokemuksia ja tarjota tukea tilanteissa, joissa ihminen sitä tarvitsee. Usein jokin sairaus on eri henkilöitä yhdistävä tekijä ja näin ollen myös vertaistuen pohja. Arkielämän pienimmätkin asiat ja ongelmat voivat kuitenkin olla tilanteita, joissa vertaistuellalla on merkitystä. Kokonaisuudessaan vertaistuen yhtenä tärkeimpänä perustana on ihmisen tarve antaa ja saada tukea. (Kukkurainen 2007.) Vertaistuki on yksi keskeisimmistä asioista toiminnallisten päivien aikana. Pohdimme millainen vaikutus nuoriin olisi jos painopolun alkuvaiheessa järjestettävään toiminnalliseen päivään osallistuisi painopolun jo läpikäynyt nuori, joka osallistuisi toiminnalliseen päivään kokemuskouluttajan roolissa. Nuoren omat kokemukset voisivat motivoida painopolun alulla olevia nuoria tekemään päätöksiä elämässään, joilla olisi merkitystä painonpudotuksessa ja tätä kautta myös elämänlaadussa. Kokemuskouluttaja toimisi myös esimerkkinä ja ikäänkuin todisteena siitä, että painonpudotus on mahdollista.

Toiminnallista päivää ja erityisesti liikunnallista osiota suunnitellessamme olimme varautuneet nuorten olevan erittäin vaikeasti ylipainoisia. Liikuntatuokion sisällön suunnitteluvaiheessa keskityimme valitsemaan toimintaradalle pisteitä, jotka soveltuisivat jokaiselle nuorelle ylipainosta huolimatta. Nuorten saapuessa toiminnalliseen päivään, yllätyimme siitä, etteivät nuoret olleetkaan niin ylipainoisia kuin olimme odottaneet. Nuoret olivat kuitenkin olleet jo pitkään ohjauksessa ylipainon hoidossa sekä suurin osa oli jo käynyt painopolkuohjelman. Ennakkotietojen perusteella pääteltävissä

sä olisi ollut se, että nuoret ovat jo ehtineet tehdä muutoksia elintapoihinsa sekä heidän painonsa olisi jo toiminnalliseen päivään mennessä ehtinyt pudota.

Toiminnallisia päiviä järjestettäessä on myös huomioitava ettei tarkastikaan tehdyt suunnitelmat kuitenkaan toteudu toivotulla tavalla. Toiminnallisen päivän liikuntatuokiosta muodostui yllättäen tilanne, jossa ongelmanratkaisukykyämme sekä valmiutta pystyä muuttamaan tehtyä suunnitelmaa lyhyessä ajassa koeteltiin. Toimintaraataan valitsemamme pisteet eivät innostaneet nuoria liikkumaan, jolloin meidän oli tehtävä lyhyessä ajassa muutoksia, joiden avulla saisimme nuorten mielenkiinnon jälleen heräämään. Liikunnan luento-osuuden aikana nuoret olivat kertoneen omista liikunnallisista kiinnostuksenkohteista ja harrastuksista. Hyödynsimme näitä tietoja ja tarjosimme nuorille mahdollisuuden kokeilla erilaisia pallopelejä, joista he innostuivatkin ja motivoituivat liikkumaan aktiivisesti liikuntatuokion loppuun asti. Useiden nuorten kehonhallinta ja liikunnalliset kyvyt yllättivät positiivisesti.

Liikuntatuokion suunnitteluvaiheessa olimme vahvasti sitä mieltä, että toimintaradan pisteet ovat toimivia, jokaiselle sopivia ja nuorten mielestä hauskoja. Nuorten reaktio ja asenne toimintaradan pisteitä kohtaan tulikin suurena yllätyksenä. Toimintaradan toimimattomuus nuorten kohdalla johtui mahdollisesti siitä, että nuoret kaipasivat tukeamme, läsnäoloamme ja kannustustamme enemmän kuin se toimintaradalla oli mahdollista. Toimintarata oli myös suunniteltu vaikeammin ylipainoisille nuorille, joten nuoret kokivat mahdollisesti toimintaradan liian helppona ja lapsellisena. Koimme liikuntatuokion aikan eteen tulleen ongelmatilanteen kuitenkin oppimisemme kannalta hyödylliseksi. Työelämässä vastaavanlaisten tilanteiden tullessa vastaan on ammattihenkilön kyettävä toimimaan tilanteessa hallitusti ja ammattitaitoisesti. Fysioterapeuttien, kuten kenen tahansa muun ammattihenkilön on pystyttävä tekemään soveluksia lyhyessäkin ajassa ilman, että asiakkaalle suunnitellun toiminnan laatu huononee. Jokaisen terveydenhuollon ammattilaisen tulee kyetä toimimaan ongelmatilanteissa asiakkaan tarpeita huomioivalla tavalla.

Erityisesti nuorilta saatu palaute lisäsi tunnettamme siitä, että toiminnallinen päivä oli kokonaisuudessaan onnistunut ja päivän aikana käsitellyt teemat palvelivat nuorten tarpeita. Nuorilla oli vahva tietämys esimerkiksi liikunnasta ja ravitsemuksesta, mutta uskomme, että heillä on nyt enemmän tietoa ja rohkeutta tehdä itsenäisiä valintoja ravitsemukseen liittyen. Nuoret ymmärtävät kuinka pienilläkin valinnoilla on suotuisia vaikutuksia painonhallintaan. Toiminnallisen päivän aikana rohkaisimme nuoria tuomaan esille heidän omia mielipiteitä ja tietämystä. Ravitsemusosion aikana nuoret hyödynsivät aikaisempaa tietopohjaansa valitsemalla rinnakkain asetetuista ruoka-aineista terveellisemmän vaihtoehdon. Tämän pohjalta nuoret pystyvät kiinnittämään

huomioita aterioiden terveellisyyteen ja miettimään millä keinoin ateriasta saisi vieläkin terveellisemmän.

Nuorten asenne liikuntaa kohtaan oli kokonaisuudessaan positiivinen, mutta päivän aikana meille muodostui kuva siitä, että kynnyks lähteä liikkumaan on korkea. Käsitelimme liikuntaa terveysliikunnan näkökulmasta ja apuna käyttämämme liikuntapiirakka avasi nuorten silmät sen suhteen, kuinka yksinkertaista liikkuminen voi olla. Toivomme nuorille jääneen selkeä kuva siitä, että he itse tekevät lajivalinnat ja päättävät millä tavoin liikkuvat. Kokeilemalla rohkeasti uusia liikuntamuotoja he saattavat löytää itselleen parhaiten sopivan lajin, jonka parissa ajan viettäminen on mielekästä ja liikkuminen tehokasta.

Luento-osuuksista eniten tunteita herättivät osuudet naiseksi kasvamisesta sekä kehonkuvasta. Nuorten voimakkaat reaktiot viittasivat siihen, että heillä on ollut elämässään ikäviä kokemuksia joiden taustana on ylipainoisuus. Pyrimme koko toiminnallisen päivän ajan korostamaan nuorille, että jokainen meistä on kaunis sellaisenaan. Muutokset itsetunnossa ja kehonkuvassa eivät tapahtu nopeasti, joten odotettavissa ei ollut nuorten muuttavan heti suhtautumista itseensä. Päivän aikana käsitellyt asiat liittyen kehonkuvaan sekä itsensä hyväksymiseen antoivat kuitenkin alkusysäyksen mahdolliselle muutokselle itsensä hyväksymiseen. Myöhemmin nuoret voivat hyödyntää päivän aikana käsiteltyä materiaalia itsetunnon kohottamisessa sekä itsensä hyväksymisessä.

Meillä oli mahdollisuus tukea, kannustaa ja motivoida nuoria toiminnallisen päivän aikana, mutta kyseisen päivän jälkeen nuoret ovat ottaneet ohjat omiin käsiinsä. Kannaltamme olisi ollut tärkeää kohdata nuoret vielä kerran esimerkiksi keskustelun merkeissä, jotta olisimme voineet selvittää nuorten tuntemuksia toiminnallisesta päivästä ja oliko toiminnallisesta päivästä konkreettista hyötyä nuorille. Nuorten tämänhetkisiä mielipiteitä toiminnalliseen päivään liittyen olisimme voineet selvittää myös kyselylomakkeen avulla, johon nuorilla olisi ollut mahdollisuus vastata nimettömänä. Välittömästi toiminnallisen päivän jälkeen kerätty palaute on päivän hyödyllisyyden- ja toimivuuden arvioinnin kannalta tärkeää, mutta palautetta läpi käydessä on myös muistettava, että saatu palaute koskee nimenomaan vain kohderyhmän senhetkistä kokemusta päivän sisällöstä, toimivuudesta ja hyödystä. Toiminnallisen päivän päätyttyä ja esimerkiksi puoli vuotta toiminnallisen päivän jälkeen kerätty palaute antaisi mahdollisesti realistisemmän kuvan kohderyhmän toiminnallisen päivän aikana saamasta hyödystä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. *Lapsesta aikuiseksi, nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Agency for Healthcare Research and Quality 2009. [verkkojulkaisu] *Adolescent females who are overweight have higher health expenditures than adolescent males who are overweight* [viitattu 20.10.2011]. Saatavissa:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.savonia-amk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=3f03925f-caa1-40b9-bded-36cbb08cf23a%40sessionmgr113&vid=4&hid=104>

Aho, T., Komulainen, J. & Salo, M. 2005. *Lihavuus lapsilla*. Käyvän hoidon potilasversiot [viitattu 11.10.2011]. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/khp00051#s5>

Armstrong, T., Hills, A. & King, N. 2007. [verkkojulkaisu] *The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity* [viitattu 23.10.2011]. Saatavissa:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.savoniaamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=1437f6b9-ba3e-4509-9942537e3e1831b2%40sessionmgr114&vid=2&hid=104>

Davis, E., Green, D., Jones, T. & Watts, K. 2005. [verkkojulkaisu] *Exercise training in obese children and adolescents: current concepts* [viitattu 23.10.2011]. Saatavissa:

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.savoniaamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=87a50e61-6d44-4e23-a60f-1ee892694fae%40sessionmgr104&vid=2&hid=104>

Duodecim 2007. *Ylipaino voi aikaistaa tytön murrosikää* [viitattu 12.11.2011]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=uut09904&p_teos=uut&p_osio=&p_selaus=

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Toinen, uudistettu laitos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 85.

Fogelholm, M. & Oja, P. 2011. Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Toinen, uudistettu laitos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 73.

Hakanen, M. 2009. *Childhood overweight: predictors, consequences and prevention* [viitattu 22. 1. 2011]. Saatavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/47348/AnnalesD872Hakanen.pdf?sequence=1>

Harila, M., Rahko, K. & Viippola, T. 2010. "OLEN MITÄ SYÖN" Tornion yhteislyseon lukion 1.vuoden opiskelijoiden ravitseminen ja kehonkuva [verkkajulkaisu]. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [viitattu 6.10.2011]. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22414/rahko_harila_viippola.pdf?sequence=1

Heller, T. 2006. *Painonhallinta: opas nuorille ja heidän vanhemmilleen*. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Perhemediat Oy.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2006. *Lasten lihavuus* [viitattu 24. 1 2011].

Saatavissa: <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7837>

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2004. *Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa*. Porvoo: WSOY.

Jalanko, H. 2010. *Murrosiän kehitysongelmat tytöillä* [viitattu 12.10.2011]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00453

Järvinen, H. 2008. *Anoreksiasta kuntoutuvien kokemuksia omasta kehosta ja luovan tanssin prosessista* [verkkajulkaisu] Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [viitattu 6.10.2011]. Saatavissa:

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/17515/jamk_1213185309_1.pdf?sequence=2

Kukkurainen, M-L. 2007. *Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta* [viitattu 30.10.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322

Kuopion yliopistollinen sairaala. 2008. *Potilaan polku lasten ja nuorten painopoliinikalla*. Ohje 25.6.2008.

Käypä hoito- suositukset. 2005. *Lihavuus lapsilla* [viitattu 12. 1 2011]. Saatavissa:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnut/khp00051>

Lajunen, H-R. 2010. Leisure activities and obesity in adolescence- a follow-up study among twins [viitattu 28.9.2011]. Saatavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/52587/leisurea.pdf?sequence=1>

Lihavuus – painavaa asiaa painosta 2005. *Konsensuslausuma*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia [viitattu 17.10.2011]. Saatavissa:

<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo95385.pdf>

Mediuutiset. 2006. *Ylipaino aiheuttaa nuorille kroonista tulehdusta* [viitattu 6.10.2011].

Saatavissa:

<http://www.medi uutiset.fi/uutisarkisto/ylipaino+aiheuttaa+nuorille+kroonista+tulehdusta/a128348>

Mikkola, H. & Oinas, M-M. 2007. *Nuorten kehonkuva ja IRC-Galleriassa tapahtuva identiteetti-ilmaisu* [verkkojulkaisu]. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Pro gradu-tutkielma. [viitattu 6.10.2011]. Saatavissa:

http://www.nuorisotutkimusseura.fi/sites/default/files/tapahtumatiedostot/Mikkola_Oinas_Gradu.pdf

Morin-Papunen, L., & Tapanainen P. 2005. *Miten tytön lihavuus lapsuudessa ja murrosiässä heijastuu lisääntymisterveyteen?* [viitattu 6.10.2011]. Saatavilla:

http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtiha-ku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo95190&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero

Mustajoki, P. 2010. *Lihavuus* [viitattu 2. 20. 2011]. Saatavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042#s3

Mustajoki, P., Fogelholm, M., Rissanen, A., & Uusitupa, M. 2006. *Lihavuus. Ongelma ja hoito*. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Mälkiä, E. 1991. *Erityisliikunta I – Soveltavan liikunnan perusteet*. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. *Uusi erityisliikunta – Liikunnan sovellukset erityisryhmille*. Tampere: Tammerpaino Oy.

Nuorten hyvin- ja pahoinvointi 2010. Konsensuskokous 1.-3.2.2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia [viitattu 6.10.2011]. Saatavissa <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f1287864842/konsensuslausuma090210.pdf>

Oja, P. 2011. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa Fogelholm, M., Vasankari, T. & Vuori, I. (toim.) *Terveysliikunta*. Toinen, uudistettu laitos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 64.

Partanen, H. 2006. Olet mitä syöt. WSOY

Ruokatieto yhdistys ry. 2011. Välipala [viitattu 28.9.2011]. Saatavissa: http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ravitsemus/Miten_syoda/Valipala

Sneck, L-M. & Tuovinen, T. 2007. *Osallistava leikki Ideapiiri toimintaterapian konsultaatiomenetelmänä päiväkodissa* [verkkojulkaisu]. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö. [viitattu 17.10.2011] Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/35971/stadia-1201185477-9.pdf?sequence=1>

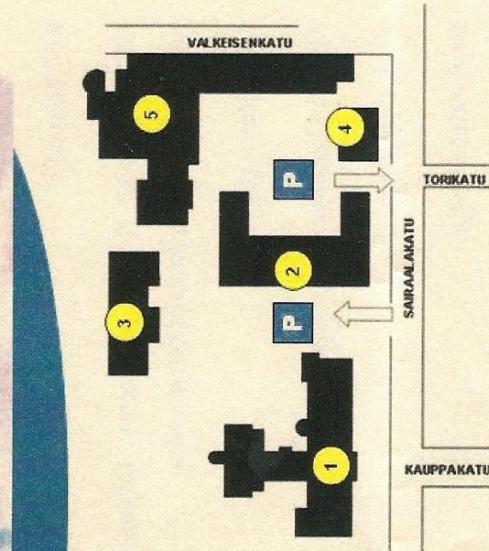
Suurenmoinen nuori: *Ratkaisuja ylipainoisen nuoren painonhallintaan*. 2009. Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry. Vammala: Vammalan kirjapaino oy.

Terveyskirjasto 2011. *Murrosikä* [viitattu 15.10.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02194

UKK-instituutti 2011. *Liikuntapiirakka*. [viitattu 24.10.2011]. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Vuori, I. 2010. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3.-4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 18.

Sairaala-alueen 6-8 kampuksen kartta:



Lisätietoja tarvittaessa:

Fysioterapeutti Sirpa Mattsson-Taskinen

KYS, Lasten ja nuorten klinikka, painopoli

puh. 0447172488

Toiminnallinen päivä

terveellisistä

elämäntavoista

13.5.2011 Kuopiossa

TULEESEN MUKAAN VIETTÄMÄÄN MUKAVAA PÄIVÄÄ!

Heippotiralla!

Myö Tytti, Tuula ja Elina kulutaan Sinut osallistummaan toiminnalliseen päivään 13.5.2011 klo 9:00-15:00. Tilausuu järjestetään Savonia ammattikorkeakoululla – sairaalakatun kampuksella Kuopiossa. (Sairaalakatu 6-8, 70100 Kuopio). Ensimmäkin kokoonnuttan rakennus 5. aulaan, jossa myö fysioterapeuttipiskelijat olemme Sinua vastassa.

Toiminnallinen päivä on osana meidän kolmen opinnäytetyötämme. Olisi todella kivaa jos tulisit mukaan! Päivä järjestetään yhteistyössä Kuopion yliopistollisen sairaalan lasten- ja nuorten klinikan painopolin kanssa.

Toiminnallinen päivä sisältää kaikenlaista hauskaa tekemistä yhdessä noin kymmenen heugen tyttöporukan voimin sekä tietoa terveellisistä elämäntavoista, painonhallinnasta ja naiseksi kasvamisesta. Tiukat pipot ja tympät testit jätetään tällä kertaa takka-alalle! Päivän aikana on järjestetty maksuton nokaflu Savonia-ammattikorkeakoulun tiloissa.

Päivä on sinulle maksuton ja KELA osallistuu matkakustannusten korvaamiseen. Tarvittaessa saat myös poissaolotodistuksen koulua varten.

Päivän aikataulu 13.5.2011

9:00 Tervetuloa ja tullaanhan tutuksi!

9:30 Aamupala

10:00 Höpinätä löpinää ravinnosta, liikkunnasta, painonhallinnasta ja naiseksi kasvamisesta

12:00 Murua rinnan alle

13:00 Touhuamista koka porukan voimalla

14:00 Lääkkymisen iloa

15:00 Päivä päättyy

Mukaa et pahoja tarvitse! Otat vain rennot vaatteet sekä oman vesipullon. Muistathan pakata reilusti iloista ja avointa mieltä kassinpöydälle! ☺

Toivottavasti nähdään toukokuussa! ;)

Terveisin fysioterapeuttipiskelijät

Tytti Pyhäjärvi

Tuula Simola

Elina Tuovinen

Toiminnallinen päivä 13.5.2011



Fysioterapeuttiopiskelijat

- * Tytti
- * Tuula
- * Elina

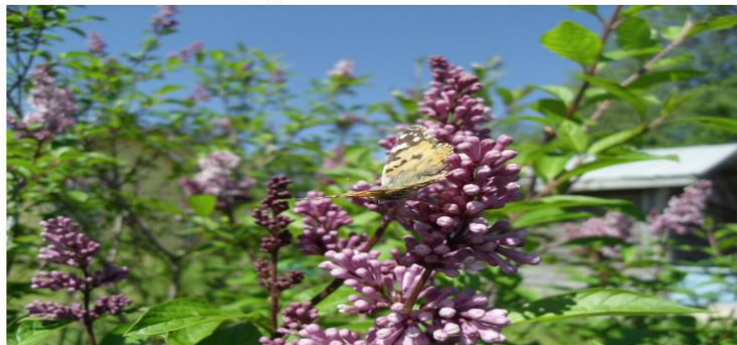
→ Toiminnallisen päivän
tarkoitus

Tutustuminen

- * Kerro oma nimesi ja yksi asia, josta pidät itsessäsi tai josta olet ylpeä itsessäsi.

Tutustutaan toisiimme!

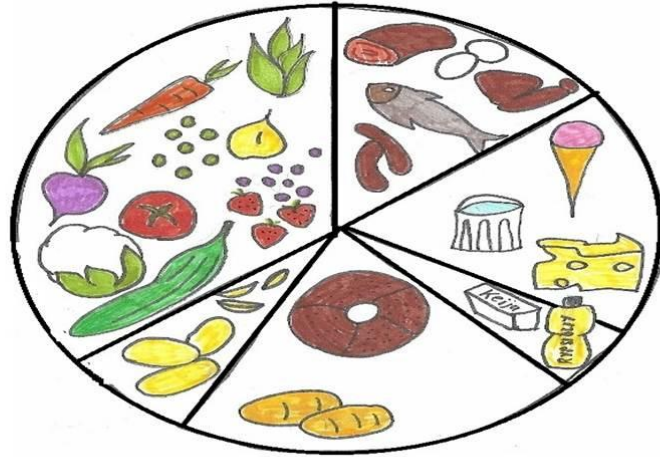
- * Kerro oman nimesi lisäksi oikealla puolella istuvasta jokin kiva asia, josta sinä pidät



Päivän kulku

- * 9:00 Tervetulloo ja tullaanhan tutuiksi!
- * 9:30 Aamupala
- * 10:00 Höpinätä löpinää ravinnosta, liikunnasta, painonhallinnasta ja naiseksi kasvamisesta
- * 12:00 Murua rinnan alle
- * 13:00 Touhuamista koko porukan voimalla
- * 14:00 Liikkumisen iloa
- * 15:00 Päivä päättyy

Terveellinen ruokavalio



Nykpäivän trendit

- Minkälaista ruokaa nykynuori syö?
- Onko ruuissa/juomissa joku tietty trendi?
- Onko kouluruoka terveellistä?
- Syötkö aamupalaa?



Mikä on terveellistä?

- Mikä on terveellistä?
- Kuinka usein tulisi syödä?
- Kuinka paljon vettä pitäisi juoda päivässä?
- Kuinka usein vietetään herkkupäivää?



Lautasmalli?

- Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai keitetyillä
- Neljännes perunalla, tummalla pastalla tai riisillä
- Viimeinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.
- Lisänä pala vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla kasvimargariinia, ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää. Öljypohjainen salaatinkastike sopii salaatin maustajaksi.



Muistahan tämä!

Kun ruokavaliosi on muutoin kunnossa, on myös herkkuhetket kerran viikossa ovat sallittuja!

Älä kuitenkaan liioittele herkkujen kanssa!

Pieni karkkipussi tai kakkupala riittävät herkuksi.



Kumman valitsisit lautasellesi?

- Kana?



- Nauta?



Onkos näissä mitään eroa?

- Riisiä?



- Ja riisiä?



Olisivatko nämä yhtä terveellisiä?

- Vaalea leipä



- Ruisleipä



Ruoan kanssa maistuu...

- Mehu?



- Maito?



Kumpi näistä olisi parempi vaihtoehto?

- Ruokaisa salaatti
- Grillipihvi lisukkeineen



Miltä terveellinen ruoka maistuu?

- Mikä on ensimmäinen sana, mikä tulee mieleen terveellisestä ruoasta?
- Onko terveellinen ruoka mautonta?
- Onko ruoan ulkonäöllä väliä?
- Mikä tekee ruoasta hyvää?

Miten tästä saisi terveellisemmän version?



LIKKUMINEN

Elina, Tytti ja Tuula

MITÄ LIIKUNTA ON?

- * Juoksen päivittäin 10 kilometriä?
- * Huhkin kuntosalilla useita tunteja päivässä?
- * Kuulun johonkin urheiluseuraan ja päiväni täyttyvät eri lajien harrastamisesta?
- * Käyn vähintään zumbassa, pilateksessa, joogassa ja body pumpissa?
- * Kouluarvosanani liikunnassa on 10?



VOISIKO LIIKUNTA OLLA MYÖS?

- * Kotiaskareiden tekoa?
- * Kävelyä tai pyöräilyä kouluun?
- * Portaiden marssiminen hissien käytön sijasta?
- * Itselle mieluisan harrastuksen parissa puuhaamista?



LIIKUNTAA ON MONENLAISTA

- * Terveysliikunta: terveyttä ylläpitävää ja edistävää aktiivista toimintaa
- * Arki- ja hyötyliikunta: esimerkiksi työ- ja koulumatkojen kulkeminen pyöräillen tai kävellen
- * Kuntoliikunta: kestävyys- ja lihaskuntoa parantavaa liikuntaa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, pyöräily ja juoksu



MITEN SINÄ LIIKUT?

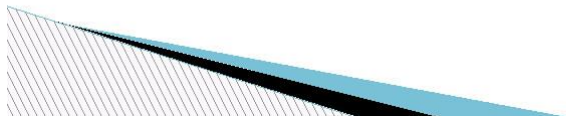
- * Millaisista asioista kerrytät hyöty- ja arkiliikuntaa?
- * Harrastatko jotain liikuntalajia?
- * Mihin liikuntalajiin haluaisit tutustua?

Kehonkuva



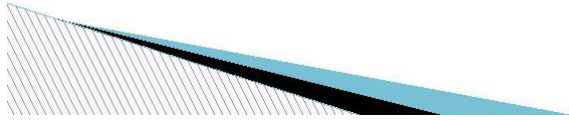
Miten kehonkuva muodostuu ja mikä se on?

- * Kehonkuva tarkoittaa sitä, mitä näemme ja koemme itsemme.
- * Kehonkuva muotoutuu vuosien varrella.
- * Siihen vaikuttavat mm. media: lehdet, TV, elokuvat, perheemme, opettajat, puberteetti
- * Kehonkuva on ulkoinen ja sisäinen.



Sisäinen kehonkuva

- * Sisäinen kehonkuva kertoo siitä, mitä tunnemme sisällämme.
- * Sisäinen kehonkuva on eri kuin ulkoinen.
- * Sisäinen kehonkuva muodostuu omista mielipiteistämme, ei muiden.
- * Onko Sinulla sisäisesti hyvä olla?



Onko Sinulla negatiivinen kehonkuva?

- * Huolehditko siitä minkälaisena muut Sinut näkevät?
- * Oletko sitä mieltä, että jos laihdut, kaikki ongelmasi katoavat?
- * Tunnetko olosi onnettomaksi katsoessasi peiliin?
- * Vältteletkö peiliin katsomista?
- * Oletko jatkuvasti huolissasi ulkonäöstäsi?
- * Tunnetko itsesi vähempiarvoiseksi kuin muut?

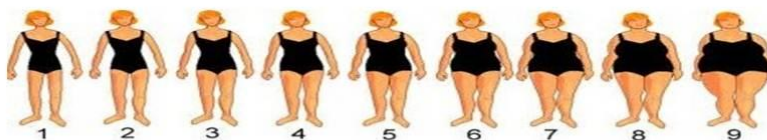


Näin estät negatiivisen kehonkuvan kehittymisen:

- * Terveiden elämäntapojen ylläpitäminen, esim. liikunta
- * Pysy positiivisena 😊
- * Älä ole huolissasi muiden mielipiteistä!
- * Tee jotain hyvää itsellesi joka päivä! 😊
- * Tarkastele mediaa kriittisesti!
- * Pidä päiväkirjaa ajatuksistasi ja tunteistasi!
- * Hanki tukea.
- * Ole kiitollinen siitä mitä Sinulla on!

Kehonkuva harjoitus

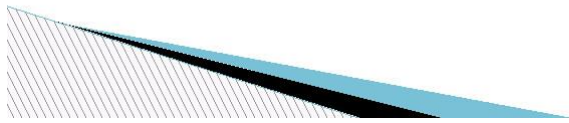
- ▶ Miltä omasta mielestäsi näytät nyt?
- ▶ Miltä haluaisit näyttää?
- ▶ Merkitse molemmat kohdat paperille!



(Kuva. Suurenmoinen nuori, 2009)

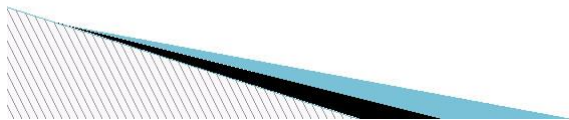
Kehonkuva harjoitus

- * Ota itsellesi pari
- * Toinen pareista käy selinmakuulle patjan päälle
- * Toinen käy rauhallisella tahdilla kehonrajat läpi: apuvälineenä pallo
- * Keskity itseesi ja kehoosi! 😊



Kehonkuva harjoitus

- * Seiso peilin edessä
- * Ota hyvä, ryhdikäs asento
- * Pyöräytä hartiat taakse
- * Katso itseäsi ylpeänä
- * ja sano:
- * **MINÄ KELPAAN TÄLLÄISENÄ KUIN OLEN!**

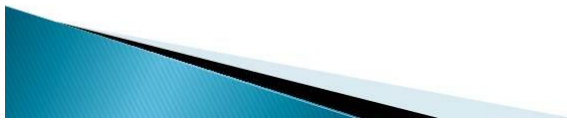


MINÄ KELPAAN KYLLÄ!

” Ota hyvä asento, sellainen missä sinun on hyvä olla ja pystyt rentoutumaan. Sulje silmäsi.

Anna lihastesi rentoutua ja sulje muu maailma mielestäsi. Unohda tämän päivänen koulupäivä ja kotiaskareet.

Rentouta varpaat, nilkat, sääret, polvet ja reidet. Rentouta keskivartalosi, vatsa ja selkä. Rentouta ranteet, kyynärpäät ja olkapäät. Anna hartiasi, pääsi ja kasvosi rentoutua.



Keskity olemaan tässä ja nyt. Hengitä omaan rauhalliseen tahtiisi. Rentoudu, kuuntele ja keskity itseesi. Nyt tärkeintä olet SINÄ.

Oletko rentoutunut ja valmiina keskittymään itseesi?

Suuntaa mielessäsi aikaan jolloin olit todella iloinen. Oliko se jokin syntymäpäiväsi ja sait paljon lahjoja? Vai oliko se hetki hyvän ystävän tai perheesi kanssa? Mieti milloin olet onnellinen? Mikä saa sinut iloiseksi?



Kaikilla meillä on hyviä ja huonoja hetkiä. Nyt unohdetaan ne huonot hetket ja kokemukset ja keskitytään kaikkeen positiiviseen mitä sinulla on. Kuvittele kaikki negatiiviset ajatukseti pahvilaatikkoon. Laita ne laatikon sisään. Sulje laatikko. Nosta laatikko ja kanna se jyrkänteeseen reunalle. Kun olet päässyt reunalle, potkaise negatiivisia ajatuksia täynnä oleva laatikko alas jyrkänteeltä. Käänny ja kävele ylpeänä pois.

Tämä hetki ja päivä on sellainen, jossa sinua ei arvostella. Sinä olet osa positiivista, hienoa ryhmää. Tänään voit olla oma itsesi ja rentoutua. Kukaan ei tuomitse tai arvostele sinua. Meille tärkeintä on yhdessä olo.



Tärkeintä olet sinä. Sinä itse. Mitä tunnet sisälläsi? Älä mieti ulkonäköä ja ulkoista olemusta vaan sitä mitä tunnet sisälläsi?

Sisäinen kokemuksesi on kaikkein tärkein. Sinä olet hyvä ihminen. Sinussa on kaikkea mikä tekee sinusta juuri sinut. Kukaan ei ole niin kuin sinä etkä sinä ole kukaan muu. Sinä olet erityinen ja tärkeä, juuri tuollaisena kuin sinä olet.

Kaikki mikä sinussa on, on oikein. Hiukset, kasvot, vartalo ja persoonasi, sinä kelpaat juuri tuollaisena kuin sinä olet.

Älä ole ankara tai vihainen itsellesi vaan anna itsellesi sisäinen hyväksyntä. Minä olen hyvä. Minä olen tärkeä. Kukaan ei ole niin kuin minä. Minä kelpaan kyllä. Olen täydellinen!



Täytä mielesi positiivisilla ajatuksilla itsestäsi. Kaikissa meissä on hyvää. Sinussa on hyvää. Anna ajatusten täyttää koko kehosi. Jalat, keskivartalo, kädet ja pää. Jokainen kohta on positiivisia ajatuksia täynnä.

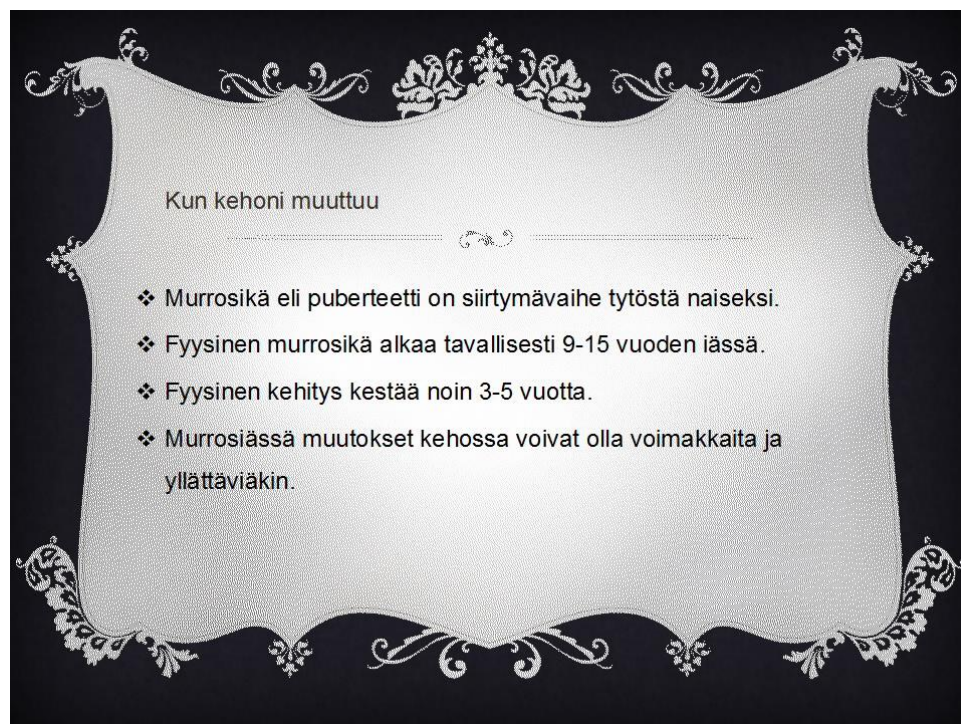
Hiljalleen anna ajatuksesi tulla tietoisiksi muusta maailmasta ja ympärilläsi olevista ihmisistä. Makaa vielä rentona paikallasi, mutta anna positiivisen sinäsi heräillä.

Avaa hiljalleen silmät ja venytä jalkoja ja käsiä. Pysy vielä rennossa asennossasi ja mieti vielä kerran kuinka tärkeä ihminen olet!

Nyt ala pikkuhiljaa nousta istumaan ja katso ympärillesi.

Me kaikki kelpaamme kyllä.”





Kun kehoni muuttuu

- ❖ Murrosiän alettua naishormonituotanto lisääntyy, josta seuraa esimerkiksi:
- ❖ Pituuskasvun kiihtyminen ja lantion leveneminen
- ❖ Häpy- ja kainalokarvojen kasvun runsastuminen
- ❖ Rintojen kasvaminen
- ❖ Kuukautisten alkaminen ja sukupuolielinten kehittyminen
- ❖ Valkovuodon runsastuminen
- ❖ Seksuaalisten halujen herääminen

Kun mieleni muuttuu

- ❖ Henkinen murrosikä alkaa tavallisesti 13-17 vuoden iässä ja voi kestää jopa useita vuosia pidempäänkin
- ❖ Henkiseen kehitykseen voi liittyä melkoisia tunnemyllerryksiä
- ❖ Mielialojen muutokset kuuluvat normaaliin murrosikään, mutta niiden ilmeneminen on hyvin yksilöllistä

Mielen myllerrystä?



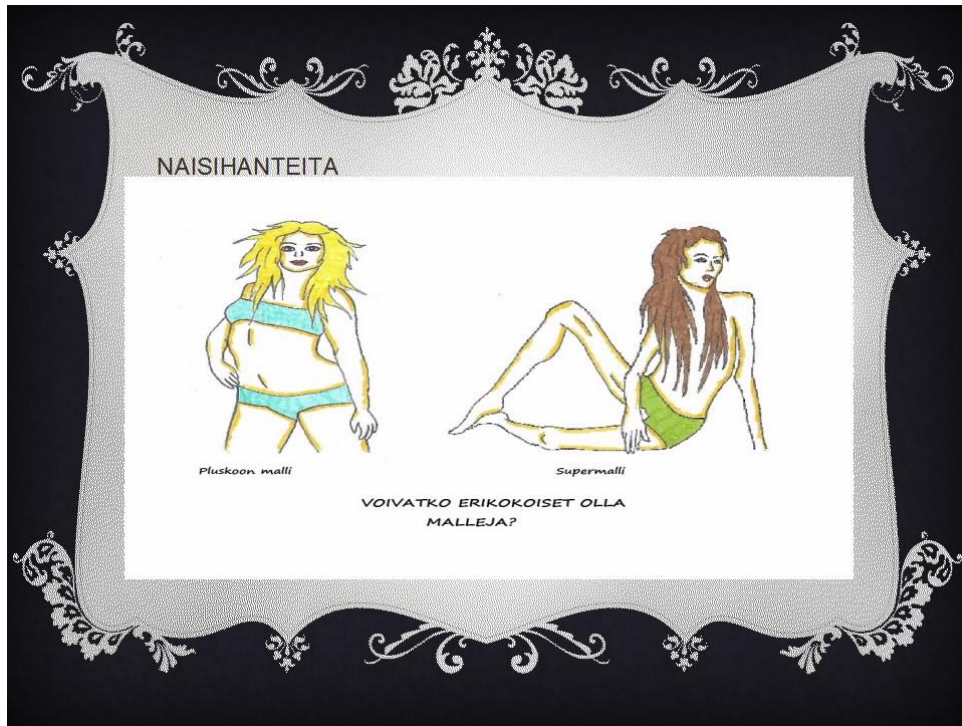
NAISIHANTEITA

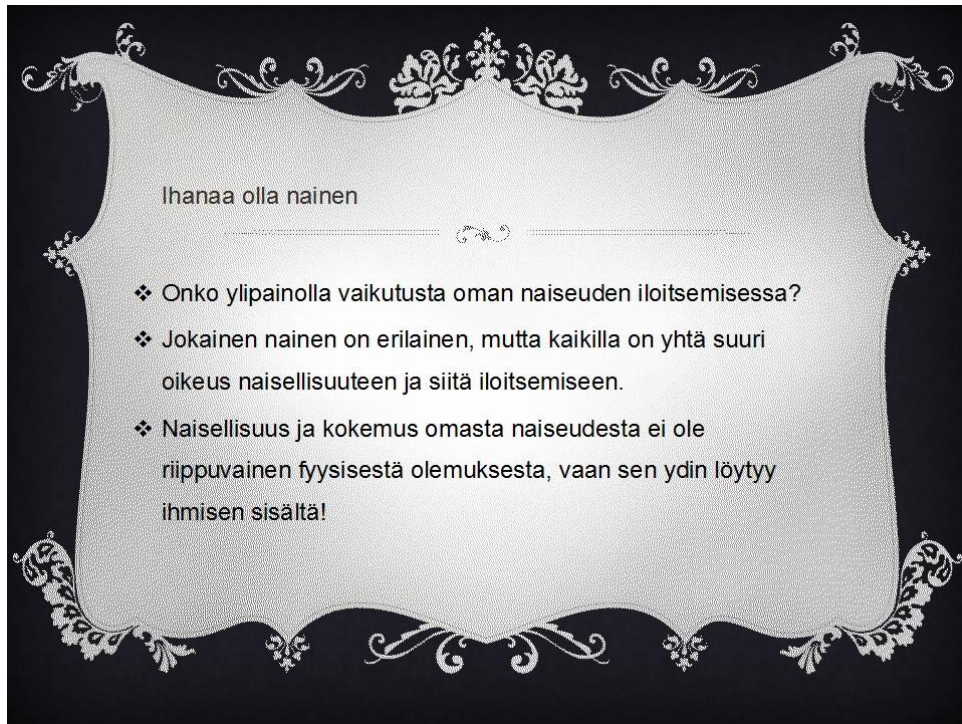


Marilyn Monroe
50- ja 60-luvun naisihanne
Vaatekoko 44



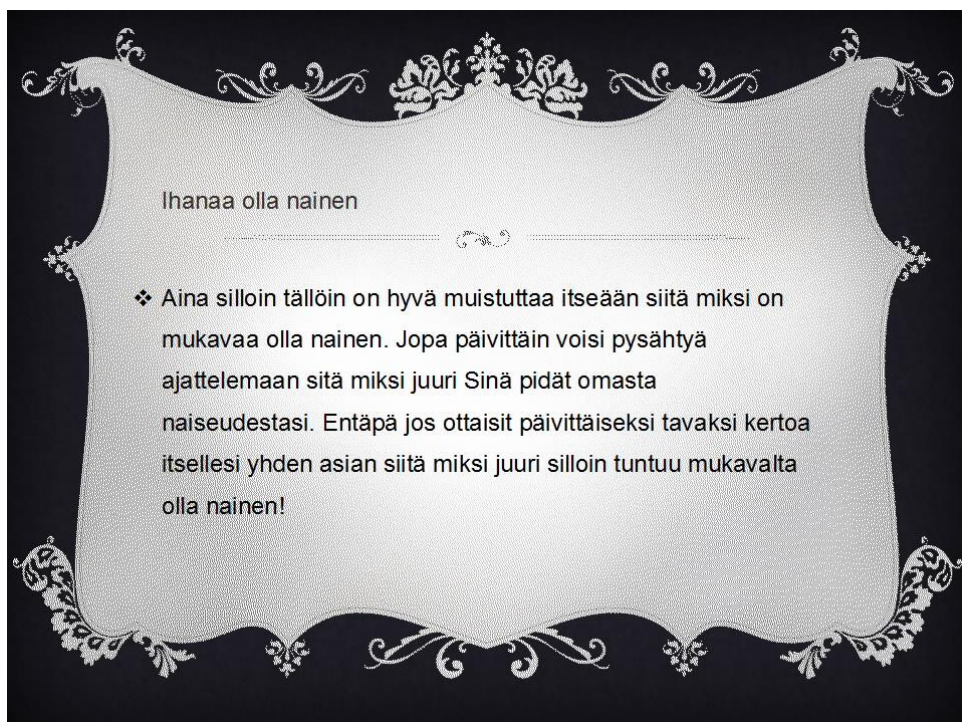
Nykyajan naisihanne?
Vaatekoko 32-34
Kuinka moni mediassa esiintyvä nainen
on AITO?





Ihanaa olla nainen

- ❖ Onko ylipainolla vaikutusta oman naiseuden iloittamisessa?
- ❖ Jokainen nainen on erilainen, mutta kaikilla on yhtä suuri oikeus naisellisuuteen ja siitä iloittamiseen.
- ❖ Naisellisuus ja kokemus omasta naiseudesta ei ole riippuvainen fyysisestä olemuksesta, vaan sen ydin löytyy ihmisen sisältä!



Ihanaa olla nainen

- ❖ Aina silloin tällöin on hyvä muistuttaa itseään siitä miksi on mukavaa olla nainen. Jopa päivittäin voisi pysähtyä ajattelemaan sitä miksi juuri Sinä pidät omasta naiseudestasi. Entäpä jos ottaisit päivittäiseksi tavaksi kertoa itsellesi yhden asian siitä miksi juuri silloin tuntuu mukavalta olla nainen!

”MINÄ KELPAAN KYLLÄ!”

- Mielikuvarentoutus vahvistamaan positiivista kehonkuvaa.

Ota hyvä asento, sellainen missä sinun on hyvä olla ja pystyt rentoutumaan. Sulje silmäsi.

Anna lihastesi rentoutua ja sulje muu maailma mielestäsi. Unohda tämän päivänen koulupäivä ja kotiaskareet.

Rentouta varpaat, nilkat, sääret, polvet ja reidet. Rentouta keskivartalosi, vatsa ja selkä. Rentouta ranteet, kyynärpäät ja olkapäät. Anna hartiasi, pääsi ja kasvosasi rentoutua.

Keskity olemaan tässä ja nyt. Hengitä omaan rauhalliseen tahtiisi. Rentoudu, kuuntele ja keskity itseesi. Nyt tärkeintä olet SINÄ.

Oletko rentoutunut ja valmiina keskittymään itseesi?

Suuntaa mielessäsi aikaan jolloin olit todella iloinen. Oliko se jokin syntymäpäiväsi ja sait paljon lahjoja? Vai oliko se hetki hyvän ystävän tai perheesi kanssa? Mieti milloin olet onnellinen? Mikä saa sinut iloiseksi?

Kaikilla meillä on hyviä ja huonoja hetkiä. Nyt unohdetaan ne huonot hetket ja kokemukset ja keskitytään kaikkeen positiiviseen mitä sinulla on. Kuvittele kaikki negatiiviset ajatuksesi pahvilaatikoon. Laita ne laatikon sisään. Sulje laatikko. Nosta laatikko ja kanna se jyrkänteeseen reunalle. Kun olet päässyt reunalle, potkaise negatiivisia ajatuksia täynnä oleva laatikko alas jyrkänteeltä. Käänny ja kävele ylpeänä pois.

Tämä hetki ja päivä on sellainen, jossa sinua ei arvostella. Sinä olet osa positiivista, hienoa ryhmää. Tänään voit olla oma itsesi ja rentoutua. Kukaan ei tuomitse tai arvostelee sinua. Meille tärkeintä on yhdessä olo.

Tärkeintä olet sinä. Sinä itse. Mitä tunnet sisälläsi? Älä mieti ulkonäköä ja ulkoista olemusta vaan sitä mitä tunnet sisälläsi?

Sisäinen kokemuksesi on kaikkein tärkein. Sinä olet hyvä ihminen. Sinussa on kaikkea mikä tekee sinusta juuri sinut. Kukaan ei ole niin kuin sinä etkä sinä ole kukaan muu. Sinä olet erityinen ja tärkeä, juuri tuollaisena kuin sinä olet.

Kaikki mikä sinussa on, on oikein. Hiukset, kasvot, vartalo ja persoonasi, sinä kelpaat juuri tuollaisena kuin sinä olet.

Älä ole ankara tai vihainen itsellesi vaan anna itsellesi sisäinen hyväksyntä. Minä olen hyvä. Minä olen tärkeä. Kukaan ei ole niin kuin minä. Minä kelpaan kyllä. Olen täydellinen!

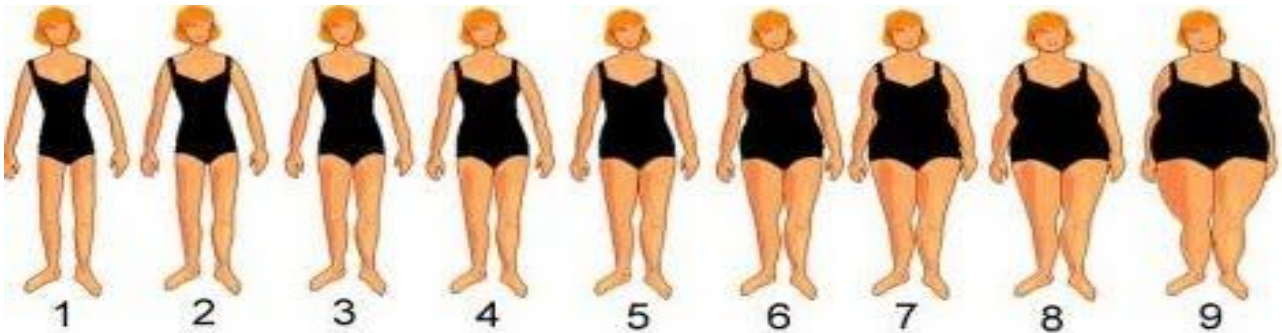
Täytä mielesi positiivisilla ajatuksilla itsestäsi. Kaikissa meissä on hyvää. Sinussa on hyvää. Anna ajatusten täyttää koko kehosi. Jalat, keskivartalo, kädet ja pää. Jokainen kohta on positiivisia ajatuksia täynnä.

Hiljalleen anna ajatuksesi tulla tietoiseksi muusta maailmasta ja ympärilläsi olevista ihmisistä. Maa-kaa vielä rentona paikallasi, mutta anna positiivisen sinäsi heräillä. Avaa hiljalleen silmät ja venytä jalkoja ja käsiä. Pysy vielä rennossa asennossasi ja mieti vielä kerran kuinka tärkeä ihminen olet! Nyt ala pikkuhiljaa nousta istumaan ja katso ympärillesi.

Me kaikki kelpaamme kyllä.

KEHONKUVA HARJOITUKSIA:

- Ylläpidä terveitä elämäntapoja, esim. liikunta
- Pysy positiivisena ☺
- Älä ole huolissasi muiden mielipiteistä!
- Tee jotain hyvää itsellesi joka päivä! ☺
- Tarkastele mediaa kriittisesti!
- Pidä päiväkirjaa ajatuksistasi ja tunteistasi!
- Hanki tukea.
- Ole kiitollinen siitä mitä Sinulla on!



- Miltä omasta mielestäsi näytät nyt? Ympyröi.
- Miltä haluaisit näyttää? Ympyröi.

TAVOITTEENI, jolla pääsen siihen mitä haluan:

Kotona tehtävä harjoitus:

- Seiso peilin edessä
- Ota hyvä, ryhdikäs asento, pyöräytä hartiat taakse
- Katso itseäsi ylpeänä!
- ja sano: **MINÄ KELPAAN TÄLLÄISENÄ KUIN OLEN!**

