

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

PALAT PAINONHALLINTA RYHMÄLLE
MATERIAALI BODY CENTERILLE

Kehittämistehtävä

Susanna Virtanen

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitaja (AMK)

KEMI 2012

TIIVISTELMÄ

KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveydenhoitaja (AMK)

SUSANNA VIRTANEN:

Palat painonhallinta ryhmälle, materiaali Body Centerille

Kehittämistehtävä, 16 sivua ja 4 liitettä

Ohjaajat: Arja Meinilä & Hannele Paloranta

29.3.2012

Asiasanat: Lihavuus, painonhallinta

Yhteiskuntamme kasvava ongelma on lihavuus, jota esiintyy joka ikäryhmässä. On olemassa niin sanotusti lihavia perheitä. Ongelmana pidetään laihduttamista, kun pääongelmana on painonhallinta, miten pitää lukema pudotetussa painossa tai estää painon nousu. Tähän ainoana keinona pidetään pysyviä elämäntapamuutoksia. Pysyvien elämäntapamuutosten tekeminen vaatii aikaa ja tapahtuvat asteittain. Niiden toteuttaminen vaatii tietoa, osaamista ja tahtoa. Tätä helpottaa ulkopuolinen tiedon ja tuen antaja. Tämä hanke on tehty yksityissektorille, jonne ihmiset menevät hakemaan apua lihavuuteen, kun omat keinot eivät enää riitä. Painonhallintaryhmien on tutkittu helpottavan painon pudottamista ja - hallintaa.

Lihavuus vaatii painonpudottamista ja sen jälkeen painonhallintaa, jotta saavuttu paino saadaan pysymään. Molemmat näistä edellyttää tietoa ja osaamista, joita meidän terveydenhoitajina tulee osata antaa muutosprosessissa tukemiseksi. Kehittämistehtävän tarkoituksena on luoda selkeä ja kattava materiaali Body Centerille painonhallintaryhmän ohjaamisen tueksi. Tavoitteena oli syventää omaa oppia ja luoda hyvä ja monipuolinen materiaali, jolla helpotetaan painonhallinta ryhmän ohjaamista.

ABSTRACT

KEMI-TORNIO UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Social services and Health Care

Degree Programme in nursing

Public health nurse

SUSANNA VIRTANEN

Pieces for weight-control group, material for Body Center

Bachelor's Thesis 16, 4 appendices

Advisors: Arja Meinilä & Hannele Paloranta

29.03.2012

Keywords: Obesity, weight-control

Without own daily decisions we affect our own health and well-being. In modern times there are many possible choices that can be bad for health. Our societies growing problem is obesity. It's present in every age-group, it's already said for obese people to have obese children. Obesity is the result of poor balance in sustenance and exercise. Many consider the problem to be losing weight, when in reality the main issue is weight-control, how to keep weight down and stop weight from rising. For these permanent changes in lifestyle is considered to be the only option. Making permanent lifestyle changes requires time, know-how and willpower. This is made easier by friends and relatives who can give more information and support. This project is made for the private sector where people go seeking help for obesity when they are at their wits end. Studies show that weight-control groups make it easier to drop and control weight.

Obesity requires dieting and after that weight-control so that the achieved weight can be maintained. Both of these demand knowledge and the know-how that we as public health nurses must know how to hand out to support the change process. The goal of this development assignment is to create good and clear material for Body Center to hold weight-control groups. The aim was to deepen our own knowledge and to create good and broad material.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	2
ABSTRACT	3
1 JOHDANTO	5
2 LIHAVUUS JA SEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN	7
3 PAINONHALLINTA	9
4 PROJEKTIN KULKU	12
4.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet	12
4.2 Projektin liittymä ja rajaus	13
4.3 Projektin toteuttaminen, arviointi ja työskentelyn kuvaus	13
4.4 Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat.....	14
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	15
LÄHTEET	17
LIITE 1	19

1 JOHDANTO

Lihavuus on meidän yhteiskunnassamme kasvava ongelma, jonka mukana tulee paljon kansanterveydellisiä ongelmia. Lihavuus aiheuttaa ongelmia sekä yksilö- että yhteiskunta tasolla. Yksilöllisesti lihavuus vaikuttaa terveyteen, ulkonäköön, yleiseen jaksamiseen sekä viihtyvyyteen. Yhteiskuntatasolla lihavuus aiheuttaa kuluja mitkä muodostuvat lihavuuden seurauksena tulevien sairauksien hoito- ja lääkekuluista. Mustajoen mukaan perimmäinen syy lihomiseen on energian liikasaaminen ja sen niukka kulutus. Onkin paneuduttava perimmäiseen asiaan, miksi tämä asia on näin. Tärkeimpänä energiankulutus muutoksena on yhteiskuntamme teknistyminen. Nykyajan työt hoidetaan konevoimilla entisen ihmisvoiman sijasta. Ruumiillinen työ on nykyään harvinaisempaan, tämä koskee myös kotitöitä. Muutoksia on tapahtunut myös liikkumisessa paikasta toiseen, nykyään siirtyminen tapahtuu joko omalla autolla tai yleisellä kulkuneuvolla. Ruokavaliomme pohja on myös vaihtunut itse tehdystä ja puhtaasta ravinnosta, pikaruoka ja einokset ovat tulleet perusruokavaliioon. (Mustajoki 2007, 8- 14.) Vuoden 2007 Finriski aineisto kertoo, että Suomessa on yli kaksi miljoonaa ylipainoista ihmistä (painoindeksi 25->). WHO:n eli maailman Terveysjärjestön mukaan lihavuus on lisääntynyt vuodesta 1980 maailman laajuisesti kaksinkertaisesti. WHO arvion mukaan 2008 maapallollamme oli yli 1.5 miljardia 20-vuotiasta tai vanhempaa lihavaa ihmistä. Maailman väestöstä 65 prosenttia elää maassa, jossa ylipaino ja lihavuus aiheuttavat kuoleman alipainon sijasta. (World Health Organization 2011 Käypä hoito-suositus 2011 Duodecim.)

Lihavuus vaatii painonpudottamista ja sen jälkeen painonhallintaa, jotta saavutettu paino saadaan pysymään. Molemmat näistä edellyttää tietoa ja osaamista, joita meidän terveydenhoitajina tulee osata antaa muutosprosessissa tukemiseksi. Kehittämistehtävän tarkoituksena on luoda selkeä ja kattava materiaali Body Centerille painonhallintaryhmään. Body Center on Kemissä ja Torniossa toimiva hyvinvointi keskus, joka tarjoaa muun muassa kuntosali ja ryhmäliikunta palveluita. Tavoitteena on syventää omaa oppia ja luoda hyvä ja selkeä materiaali, joka helpottaa ohjaajien toimintaa painonhallinta ryhmäohjaajina.

Terveydenhoitajan suuntaaviin opintoihin kuuluvan kehittämistehtävän avulla syvennetään opittuja asioita. Suoritin opintojen ohella valinnaisaineena painonhallinnan ryhmäohjaaja-kurssin ja tätä opittua asiaa haluan nyt kehittämistehtävässäni syventää. Näin kehittyy valmius toimia oman alan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijana. Kehittämistehtävänä halusin toteuttaa projektimuotoisen hankkeen, jonka tarve nousi työelämästä käsin. Tämän koen edesauttavan omaa ammatillista kasvua terveydenhoitajaksi, koska asia on suoraan liitettävissä käytännön työelämään.

2 LIHAVUUS JA SEN VAIKUTUKSET TERVEYTEEN

Ihminen lihoo ainoastaan silloin, kun keho saa energiaa enemmän kuin kuluttaa, ylimääräinen energia varastoituu rasvana ympäri kehoa. Energia tasapainoon vaikuttaa saamaamme perimä, mutta sillä ei voi yksistään selittää lihomista. Perimä vaikuttaa enemmänkin taipumukseen lihoa. Eniten lihomiseen vaikuttavat omat elämäntavat, asiat joihin itse voi vaikuttaa. Lihavuus yleistyy 60 ikävuoteen saakka. Lihominen voi olla hitaasti tapahtuvaa tai paino voi nousta myös äkillisesti elämänmuutoksen myötä esimerkiksi kun harrastus loppuu.

Käypähoito-suosituksen mukaan lihavuudella tarkoitetaan elimistössä olevan rasvakudoksen ylimäärää. Lihavuus aiheuttaa tai pahentaa monia sairauksia, näitä voidaan ehkäistä ja hoitaa laihduttamalla. WHO:n (Maailman terveysjärjestö) mukaan lihavuus on viidenneksi kuolemaan johtavien riskien listalla. Lihavuutta luokitellaan painoindeksin ja vyötärön ympärysmittan mukaan. Kansainvälisesti on sovittu liikapainon alkavan BMI 25. BMI tarkoittaa niin sanotusti Body mass index, joka on kehon paino jaettuna metreinä mitatun pituuden neliöllä (Käypä hoito-suositus 2011 Duodecim). Borg & Fogelholm & Hiilloskorpi (2004) ovat todenneet painoindeksi suositusrajojen muodostuneen pitkien tutkimusten aikana. Näissä on seurattu kymmenien tuhansien ihmisten elämänvaiheita jopa parinkymmenen vuoden ajan. Tutkimuksissa on todettu kuolleisuuden vaaran suurenevan selvästi, kun painoindeksi ylittää 30. Kuolleisuuden suurentunut määrä selittyy lihavuuden mukana tulevilla sairauksilla. Lihavilla on huomattavan paljon kakkostyyppin diabetesta, aivohalvauksia, verenpainetautia sekä sepelvaltimotautia. Lihavuuden aiheuttama vatsalle kertynyt rasva ympäröi sisäelimiä. Se on erityisen haitallista terveydelle, sillä rasva ympäröi tärkeimmät sisäelimet. Sisäelimistä rasvan ympäröimäksi joutuvat maksa, haima ja perna, jolloin rasva häiritsee niiden toimintaa syöttämällä niille rasvaa. Tämä aiheuttaa ihmiselle aineenvaihdunnallisia ongelmia. Maksan toiminta häiriintyy etenkin johtuen rasvan ylitarjonnasta. (Borg & Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 184; WHO obesity 2011.)

Lihavuus aiheuttaa sairauksien lisäksi ruumiillisen toimintakyvyn heikentymistä. Lihaskunto heikkenee, jolloin vaikeutuvat työt, joissa joutuu kannattelemaan omaa painoaan. Lihavuuden on huomattu vaikuttavan myös ihmisen tasapainoon ja sen on todettu vaikeuttavan ihmisen normaalia arkea liikkumisen vaikeutuessa. Lihavuus voi aiheuttaa ongelmia sekä sosiaalisissa suhteissa, että mielenterveydessä. Syöpäriskin on todettu nousevan lihavilla ihmisillä, näistä etenkin suolisto- ja sisäelinsyövät. Lihavuus aiheuttaa rasitusta nivelille, joten nivelrikon riski on kaksinkertainen normaalipainoisiin verrattuna. Naisilla lihavuus vaikuttaa hormonitasapainoon, esimerkiksi kuukautiskierto voi häiriintyä tai ilmenee jopa lapsettomuutta. Miehillä lihavuus voi aiheuttaa niin sanottua hypogonadismia eli mieshormoni pitoisuuden pienentymistä. (Borg ym. 185; Mustajoki & Fogelholm & Rissanen & Uusitupa 2006. 24).

3 PAINONHALLINTA

Painonhallinta on tavoitteeltaan terveyden edistämistä, jonka tavoitteena on pysäyttää tai estää ihmisen lihomista ja omassa tavoitepainossa pysymistä. Painonhallinta ja laihduttaminen tulee käsitteinä selkeyttää ihmiselle, joka haluaa hallita painoaan. Laihduttaminen on nimensä mukaisesti painon pudottamista keinolla millä vaan. Painonhallinnalla tarkoitetaan saavutetun laihdutustuloksen ylläpitoa tai ainakin lihomisen välttämistä. Painonhallinta tapahtuu tietoisilla elämäntapamuutoksilla. Näiden asioiden toteuttaminen edellyttää tietoa ja osaamista. Ihmisen, joka haluaa hallita painoaan, tulee käsittää energiatasapainon merkitys. Laihtuminen ja lihomisen välttäminen on mahdollista ainoastaan sillä, että energian saanti on pienempää kuin kulutus (Mustajoki & Lappainen 2001, 14–15).

Lihavuuden ensisijaisena hoitomuotona Käypähoito-suosituksen mukaan on suunnitelmallinen elintapaohjaus, jossa paneudutaan ohjattavan asenteisiin, ajatuksiin, ruokavalioon ja liikuntatottumuksiin. Ohjausta pyritään ensisijaisesti toteuttamaan ryhmille, näitä voidaan toteuttaa terveyskeskuksissa tai työterveyshuollossa. Eeva-Liisa Kovanen ja Kati Multanen ovat 2006 tutkineet painonhallintaryhmään kuulumista kokemuksena. Tutkimuksen kohderyhmä kuului PPP eli Pieni Päätös Päivässä ryhmään, heillä osalla ryhmä oli positiivinen tuki, mutta joukossa muutamat kokivat asian kielteisenä. PPP eli Pieni Päätös Päivässä on Sydänliiton ja Diabetesliiton yhteistyönä järjestämä painonhallintaohjaaja koulutus malli, johon perustuen järjestetään ohjattavia ryhmiä. PPP ryhmiä on ollut Suomessa jo kymmenen vuoden ajan. PPP malli perustuu pitkäaikaisiin pysyviin muutoksiin ja heidän materiaalissaan korostetaan psykologista puolta (Pieni Päätös Päivässä. Sydänliitto). Tästä voi vetää johtopäätöksen ryhmän sopivan suurimmalle osalle. Mutta on myös ihmisiä, jotka hoitavat painonhallinta ohjauksen sisältämisen paremmin yksin kuin ryhmässä. (Kovanen & Multanen 2006.) Sairaalloista lihavuutta (BMI yli 40) hoidetaan myös niukkaenergisillä ruokavalioilla (ENE-Dieetti) tai kirurgisilla keinoilla, elleivät konservatiiviset keinot ole riittäneet. Lihavuuden hoidon tulee aina olla suunnitelmallista toimintaa, jossa tähdätään pitkäaikaisiin tuloksiin. Lihavuuden hoidon tulee olla kiinteä osa terveydenhuoltoa,

suositus onkin suunnattu pääasiassa terveydenhuollon ammattilaisille (Käypä hoito-suositus Duodecim 2011).

Riikka Turun (2007) mukaan uusien elämäntapojen oppimisen on tietoisuus, miten tietoa voi soveltaa omaan elämään. Tässä asiassa ohjaaja on avainasemassa. Ohjaajan tehtävänä on opastaa ja ohjata, jotta tavoitteiden saavuttaminen onnistuu. Ohjaaja mahdollistaa oppimisen. Ohjattavat asiat oppivat parhaiten, kun ne kytketään esimerkkien avulla ihmiseen arkeen ja eletävään elämään. Näin asian ymmärtää helpommin ja ohjaus on mielekästä. Ohjaajan tulee pysäyttää ohjattava tilanteeseen; avoimella dialogilla, yhdessä keskustelemalla erilaisista toiminta- ja ratkaisumalleista saadaan ohjattava sitoutumaan uuteen elämäntapaan. Ohjattaessa ryhmää ohjaajan tulee lisäksi toimia ryhmädynamiikan ja muutosprosessin tukijana (Turku 2007, 16 - 17, 105).

Tärkeimmät ohjattavat asiat painonhallintaan liittyen koskevat ruokavalion laatua ja ruokailun säännöllisyyttä, tapasyömisestä riskkejä, repsahduksia ja niiden käsittelyä sekä liikunnan lisäämistä ja säännöllistämistä. Erityisen tärkeää on puhua repsahduksista ja niistä toipumisesta. Painonhallinnan ohjauksen tulee enemmän olla tietoa ja motivointia lihomisen estämiseen kuin itse laihduttamiseen (Mustajoki ym. 2006, 266- 267).

Painonhallinnan pohjan muodostavat kolme tärkeää asiaa, joita ovat ravitsemus, syöminen ja sen hallinta sekä riittävä liikunnan määrä. Mustajoen ja Lappalaisen (2006) mukaan painonhallintaan kuuluu energiatasapainon merkityksen ymmärtäminen. Dieetit eivät toimi painonhallinnassa, koska jatkuvalla dieetillä oleminen ei ole mahdollista; dieetillä koettu epämiellyttävä nälän tunne aiheuttaa repsahduksia ruokavalioon. Nälän hallitseminen on tärkeää painonhallinnassa. Painonhallitsija syö päivittäin normaalia ruokaa ja tuntee itsensä kylläiseksi, mutta saa vähemmän energiaa kuin aikaisemmin. Ravitsemuksen tasapainottamisen pohjana toimii ravitsemusneuvottelukunnan lautasmalli, jossa kasvien ja marjojen lisätty määrä laskee saatua energiamäärää. Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja juureksilla, toinen puoli täyttyy muusta aterian osasta, joita ovat peruna, riisi, pasta, kala, liha tai kana. Lautasella on yhtä paljon ruokaa kuin aikaisemminkin, mutta vähemmän energiaa. Rasvojen laatuun ja määrään kiinnitetään myös huomiota. Rasvan määrää vähennyksellä ja vaihtamalla vähempi rasvaisiin tuotteisiin ruoasta saatu energiamäärä pienentyy. Proteiinipitoinen ruoka auttaa painonhallinnassa, koska

proteiinit pitävät kylläisyyden tunnetta yllä mikä auttaa syömisen hallinnassa. (Mustajoki 2011, Ravitseemus suositus 2005.)

Pertti Mustajoen mukaan liikunta on erittäin tärkeässä asemassa estämässä painon nousua laihdutuksen jälkeen. Liikunnan säännöllinen aloittaminen esimerkiksi kävelemällä päivittäin voi pudottaa painoa 2-3 kg. Lihasten käyttäminen kuluttaa kaloreita ja näin auttaa painonhallinnassa. Liikunnan tulee olla säännöllistä ja siksi on hyvä valita itselle mieleinen laji. Tämä on tärkeää, jotta sitä jaksaa harrastaa viikoittain vuosikausia. Huomiota tulee kiinnittää myös arkiliikuntaa, myös liikuntaa muutenkin harrastavien. Arkiliikunnan teho perustuu koko päivän kestävään vaikutukseen. Arkiliikunnan mukaan ottaminen on varma tapa saada päivittäinen liikunta-annos. Kävely on liikuntamuotona tehokasta, 30 minuuttia päivässä parantaa tutkitusti terveyttä ja toimintakykyä. Tunnin kävely ehkäisee ylipainoa ja parantaa laihdutustulosta, 90 minuutin kävelyllä vaikutetaan painonhallintaa parantavasti. (Mustajoki 2011, UKK instituutti terveystuokunnan tutkimusuutiset 2008).

Riikka Turun mukaan yksilöllisesti suunniteltu elämäntapaohjaus on yleistä terveysneuvontaa tehokkaampaa. Toteuttamalla niin sanottua muutosvaihemallia edetään elämäntapa muutosta kuudessa eri vaiheessa askel askeleelta. Kullakin askeleella toimitaan kyseisen vaiheen ominaisella ajattelu- ja toimintatavalla. Muutosvaihemalliin sisältyy seuraavat muutosprosessi vaiheet: esiharkinta, harkintavaihe, suunnitteluvaihe, toimintavaihe, repsahdusvaihe ja ylläpitovaihe. Mallin soveltaminen auttaa ohjaajaa hahmottamaan, missä kukin ohjattava sillä hetkellä on. Tämä helpottaa materiaalin valintaa, ohjattavaa materiaalia ja sen sisältämiä elämäntapa muutoksia ei saa tyrkyttää liian nopeasti (Turku 2007, 55–62) .

4 PROJEKTIN KULKU

Projekti on semmonen,
jossa älyttömät yrittää saaha
haluttomia tekemään mahottomia.

- SANANPARSI SAVOSTA

Alkuperäinen projektisana on latinaa ja suomennettuna tarkoittaa suunnitelmaa tai ehdotusta. Projekti on kerran tapahtuva prosessi, jolla on suunnitelma ja tavoitteet ennalta asetettuina. Projekti on aina ainutkertainen, sillä on aina aloitus ja lopetus (Hakala 1999, 24).

4.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Jokainen projekti muodostuu itsensä näköiseksi ja ainutkertaiseksi, sillä projekti on sellaisenaan vain kerran esiintyvä tapahtumasarja. Projekteilla tulee olla ennalta määrätty tavoitteet ja ne ovat ennalta suunniteltuja. Onnistunut projekti on tavoitteiden saavuttamista voimavaroja tehokkaasti käyttäen suunnitellun aikataulun sisällä. Projektin onnistuminen edellyttää etenkin ajallista panostusta. Suunnitteluvaihe tärkeä, koska silloin tehdään keskeisimmät projektia koskevat päätökset. Projektille asetettavat tarkoitukset ja tavoitteet tulee olla sellaisia, että ne palvelevat organisaation perustehtävää. (Rissanen 2002, s. 78 - 79. Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, 8 – 14, 103 - 105)

Projektityön aihe kumpusi omasta kiinnostuksesta aiheeseen yhdistettynä tarpeeseen Body Centerillä. Projektin aloituksessa tuli mieltä kehittämiskohteet, joihin halusin projektillani vaikuttaa. Tarkoituksena on laatia selkeä ja monipuolinen materiaali painonhallinta ryhmän ohjaamiseen. Materiaalin tavoitteena on luoda hyvä ja monipuolinen materiaali, jolla helpotetaan Body Centerillä painonhallintaryhmän

ohjaamista. Tavoitteena itselle on syventää omaa oppia ja kehittyä terveydenhoitajana tulevaan terveydenedistämistyöhön.

4.2 Projektin liittymä ja rajaus

Kai Ruuskan mukaan projektissa on mukana joukko ihmisiä, jotka ovat tilapäisesti suorittamassa tiettyä tehtävää, jonka tavoitteiden saavuttaminen edellyttää ryhmätyöskentelyä. Jäsenet voivat olla eri organisaatioista tai yrityksistä, he muodostavat kuitenkin loogisen kokonaisuuden. Vastuu on keskitetty yhteen pisteeseen (Ruuska 2008, 19)

Projektissani on mukana Body Centeristä Henna Kalasniemi sekä ohjaavat opettajat Arja Meinilä ja Hannele Paloranta. Projektirajaus on tehty lihavuuteen ja painonhallintaan keskittyvään teoriaan ja materiaaliin, tämä selkeytti teoria osuutta mielestäni enkä halunnut tehdä pirstaleista teoria osuutta. Ohjaamisen teoriaa projektissani ei käsitellä erikseen, koska työni ei käsittele itsessään ohjaamista vaan tekemäni tuotos on pohja annettavalle ohjaukselle.

4.3 Projektin toteuttaminen, arviointi ja työskentelyn kuvaus

Projektin aiheen päätin kesällä 2011. Toteutusta ja materiaalin keräämistä aloin suorittaa syksyllä 2011. Syyskuussa käynnistyi lisäksi koulussa painonhallinnan ryhmäohjaajan koulutus, josta sain tuoretta tietoa asiasta. Kehittämistehtävän toteutus oli tammikuusta maaliskuulle. Projekti valmistui maaliskuussa 2012. Johtuen työssä olosta tein työtäni itsenäisesti, opettajilta saatava ohjaus jäi valittavasti väliin. Luetutin opinnäytetyötäni lähimmillä ystävilläni ja heiltä saaman palautteen mukaan tein täydennyksiä. Tuotokseni luovutin Body Centerin käyttöön huhtikuussa 2012, samalla luovutin heille käyttö- ja muokkaamisoikeudet materiaaliini. Projekti oli antoisa toteuttaa, asia mielenkiintoinen ja tietoa löytyi paljon. Projektin alussa tekemäni rajaus helpotti teorian käsittelemistä ja etsimistä.

Projektia voidaan pitää onnistuneena silloin, kun se toteutuu ennalta asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Projektin tuotosta pitää pyrkiä arvioimaan kriittisesti, itsearviointi myös tärkeää (Jalava & Virtanen 1995, s. 146.) Arvioinnilla selvitetään projektin onnistumista. Tarkoituksena on selvittää niin solmukohdat kuin onnistumisetkin. Arviointia voi suorittaa joka vaiheessa projektia. Onnistunut projekti mahdollistaa luovan ajattelun ja lisää toteuttajansa osaamista ja kokemusta (Paasivaara & Suhonen & Nikkilä 2008, s.13–14, 140.) Arviointia pidetään tärkeänä osana nykypäivän hyvinvointipalvelujen toteuttamista. Arviointi takaa laatua, innovaatioiden ja projektitoiminnan onnistumista (Jalava & Virtanen 1995, 108.)

Projektini tuotos on materiaali painonhallintaryhmän ohjaamisen. Tarkoituksena oli saada asia teorialäpiseen, mutta mielenkiintoiseen muotoon. Materiaalia luetuin Henna Kalasniemellä, jonka palautteen mukaan tein korjauksia. Materiaalin olen esittänyt niin sanotussa raakile muodossa painonhallinta ryhmäohjaaja koulutuksen yhteydessä, silloin sain materiaalista suoraan palautetta. Itsearviointia olen suorittanut läpi projektin, omasta mielestäni olen päässyt asettamiini tavoitteisiin. Sain työn valmiiksi asettamassani aika tavoitteessa ja olen saanut paljon uutta tietoa.

4.4 Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset näkökohdat

Terveyden edistäminen on eettistä toimintaa, jota voi kutsua myös terveyskasvatukseksi, terveysneuvonnaksi tai terveyden edistämiseksi kasvatuksellisin keinoin. Oma osansa on tietyn potilasryhmän hoito, jolloin sitä kutsutaan useimmiten potilaan ohjaamiseksi, opettamiseksi tai neuvonnaksi. (Leino - Kilpi, Välimäki 2003, 160.)

Opinnäytetyöni on tuotos, joka tulee Body Centerin käyttöön. Tarvittavat teoriaviitteet laitoin ohjeiden mukaisesti esille ja suorat lainaukset merkitsin asian kuuluvalla tavalla. Käyttämäni teoria on uutta ja tieteellisesti tutkittua tietoa, lähteet ovat virallisia nettisivustoja tai kirjoista luettua. Käyttämäni nettisivut ovat asiantuntevien tahojen ylläpitämiä, tieto siellä tuoretta ja takuulla tutkittua.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Miettiessäni kehittämistehtävän aihetta oli minulle selvää, että halusin aiheen olevan hyödynnettävissä tulevassani työssäni terveydenhoitajana. Kehittämistehtävän tekemisen koin haasteelliseksi, mutta omasta mielestäni onnistuin tehtävässä hyvin. Opin paljon uutta asiaa ja myös omasta jaksamisesta esille tuli paljon. Oman sairastelun ohella työ ja perhe vaati oman osansa, olen tuotokseeni tyytyväinen ja ylpeyden tunteella sitä esitän. Kehittämistehtävän tekeminen työn ja perheen ohella pisti työskentelytavat koville, opin työskentelemään todella tehokkaasti.

Lihavuus on Suomessa yleistynyt ongelma. Lihavuuden ehkäisyssä on painonhallinta elämäntapamuutoksilla avainasemassa oleva ratkaisu. Painonhallinta kiinnosti minua kovasti ja aihe nousee varmasti esille millä tahansa sektorilla tulevaisuudessa työskentelenkin terveydenhoitajana. Useilta laihduttaminen onnistuu, keneltä milläkin vippaskonstilla. Dieettejä on tarjolla kymmeniä erilaisia. Harvalta onnistuu kuitenkin omassa tavoitepainossa pysyminen. Tähän halusin omalta osalta antaa panokseni. Ajatus ohjausmateriaalin tekemisestä tuntui mielenkiintoiselta ja hyödylliseltä. Tulevassa työssä terveydenhoitajana tulee varmaan ohjaustilanteita esiin, myös sellaisia joihin pitää tehdä materiaali etukäteen. Nykyajan ihmiset ovat vaativia; halutut asiat pitäisi saada helposti ja nopeasti, ilman omia ponnisteluja. Painonhallintaan pitäisi tarjota pilleri, joka mahdollistaisi herkkujen syönnin ja liikkumattomuuden. Näinhän asia ei onnistu. Mutta painonhallintaa voi ohjata lähestymällä asiaa positiivisesti, korostaen hyvinvointia, joka tulee liikunnan, terveellisen ruokavalion ja keveämmän olemuksen myötä. Painonhallintaa tulisi korostaa omana valintana, johon yhteiskuntamme tulisi antaa tukensa. Omassa materiaalissani korostan henkistä hyvinvointia; kun voit hyvin sisäisesti se näkyy myös ulkoisessa olemuksessa.

Yksilöllä on vastuu omasta terveydestä ja hyvinvoinnista, yhteiskuntamme tulisi antaa jokaiselle tähän mahdollisuus ja tuki. Kaikille ihmisille tulisi antaa mahdollisuus vaikuttaa omaan painoonsa antamalla heille tietoa, päätös tiedon käyttämisestä ja toteuttamisesta kunkin oma valinta. Miksi jätämme lihavuuden hoitamatta ja tyydymme tilaan? Elämäntapamme mahdollistavat tämän helposti, toimintaympäristömme fyysinen

vaativuus on hyvin vähäistä, sillä tekniikka tekee puolestamme kaiken. Miten löytää liikunnan ilo ja sen mukana tuleva hyvinvointi? Se pitää tarjota ihmiselle sopivina annoksina ja vaatii myös ympäristön tukea. Arkiliikunnan merkitystä tulisi korostaa terveystietämyksessä. Painonhallintaan kuuluu kulmakivenä sekä liikunta että ravitsemus. Ihmiset jotka hakeutuvat yksityissektorille painonhallintaryhmään ovat siellä vapaaehtoisesti mikä antaa hieman liikkumatilaa annettavaan materiaaliin. He itse haluavat muutosta eikä heillä ole välttämättä vielä sairauksia tai lääkityksiä taustalla, joten ennaltaehkäisyn korostaminen tärkeää.

Jatkokehittämiskohteena voisi ajatella painonhallintaryhmän ohjaamista, näitä voisi ajatella erilaisille kohderyhmille, kuten työttömät tai eläkeläiset. Hyvä idea olisi myös mennä puhumaan näistä asioista eri-ikäisille koululaisille, jotta heistä ei tulisi lihavia aikuisia.

”Tekivätkö kalorit sen?” Tikru kysyi *”Eivät”*, sanoi Nasu, *”vaan Puh.”*

”Nauttimalla liian monta kaloria!” minä lisäsin voitonriemuisesti. *”Katsohan nyt, Puh, Etkö tajua?”*

”Ensi kerralla menen ulos takaovesta”, Puh vannoi.

”Eikö olisi yksinkertaisempaa pienentää herkkupaloja?”

Puh näytti huolestuneelta. *”Se saattaisi merkitä, että minun olisi pistäydyttävä Kanin luona vähän useammin.”*

”Ei, Puh. Se saattaisi merkitä sinun Muotosi pitämistä kunnossa! Ja sen teet jättämällä väliin nuo ylimääräiset herkkupalat.”

”Mistä sen tietää, mitkä niistä ovat ylimääräisiä?”

LÄHTEET

Borg Patrik & Fogelholm Mikael & Hiilloskorpi Hannele 2004. Liikkujan ravitsemus-
Teoriasta käytäntöön. Edita Prima, Helsinki

Hakala Juha T, 1999. Opinnäyte luovasti. Tammer-Paino Oy, Tampere.

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta 2008
luettu 15.2.2012

<http://www.who.int/topics/obesity/en/> luettu 10.2.2012

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12300/URN_NBN_fi_jyu-2006351.pdf?sequence=1 Eeva-Liisa Kovanen & Kati Multanen Kokemuksia
onnistumisesta PPP-PAINONHALLINTARYHMÄSSÄ Pro gradu-tutkielma
Jyväskylän Yliopisto Terveystieteiden Laitos 2006 luettu 11.3.2012

http://www.terveysportti.fi/ez.token.fi/dtk/shk/koti?p_haku=painonhallinta (luettu
2.2.2012) Lääkärikirja Duodecim Pertti Mustajoki 2011

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/suomalaiset_ravitsemussuositukset/ (luettu 2.2.2012) Ravinto ja liikunta tasapainoon-lehtinen
materiaalina

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010> Aikuisten
lihavuuden Käypä Hoito-suositus 2011 Luettu 10.1.2012

<http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/etusivu?> Liikunta ja painonhallinta Pertti
Mustajoki 2011 Luettu 1.1.2012

<http://www.pienipaatospaivassa.fi/etusivu> Luettu 1.1.2012

<http://www.sydanliitto.fi/tiedote/-/view/76794> Luettu 1.4.2012

Mustajoki Pertti 2007. Ylipaino tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Kustannus OY Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Mustajoki Pertti & Lappalainen Raimo 2001. Painonhallinta ohjaajan opas. Kustannus OY Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna

Mustajoki Pertti & Mikael Fogelholm & Rissanen Aila & Uusitupa Matti 2006. Lihavuus ongelma ja hoito. Kustannus OY Duodecim. Karisto Oy. Hämeenlinna

Paasivaara Leena & Suhonen Marjo & Nikkilä Juhani 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry, Helsinki.

Rissanen Tapio 2002. Projektilla tulokseen. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä

Ruuska Kai 2008. PIDÄ PROJEKTI HALLINNASSA Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Talentum. Helsinki.

LIITE 1

Ryhmä **BC pudottajat** kokoontuminen tulee olemaan aina lauantai aamupäivisin. Tähän vaikuttaa ryhmäohjaajan omat toiveet sekä käytännölliset syyt. Useimmilla ihmisillä on arkisin töitä, viikonloppuisin helpompi päästä kokoontumisiin. Alkuun ryhmä kokoontuu viikon välein, kolme ensimmäistä kertaa näin saadaan tiivis ja hyvä aloitus.

1 TAPAAMINEN

Sisältö:

- * Tutustuminen (Nimi,ikä ynm. laihdutustaustat)
- * Mietitään ryhmän tavoitteet ja säännöt
- *Perusmittaukset: BMI, RR, vyömitta
- *Ryhmäläiset saavat kotitehtäväksi miettiä omat tavoitteet painon hallintaan/pudotukseen, puhutaan sitoutuminen ryhmään

2 TAPAAMINEN

Kotitehtävien purku, mietitään ääneen tavoitteet ja keinoja miten tähän päästään

- * Kerrotaan ylipainon vaikutus terveyteen, MBO vaaratekijät. Painonhallinnan vaikutus terveyteen
- *Korostetaan tämän olevan elämäntapa muutos ei dieetti!!!
- *Kehonkoostusmittaus inbody laitteella
- *Kotitehtäväksi miettiä oma sitoutuminen painonhallintaan-mikä helpottaa/vaikeuttaa asiaa?

3 TAPAAMINEN

- *Laaditaan ryhmälle sotasuunnitelma painonhallintaan. Aloitetaan valmennus uuteen elämäntapaan.
- *Tietoa painonhallintakeinoista
- *Omien ruokailutottumusten tunnistamista / puhutaan ahmimisesta
- *Muutosvalmius, mikä siihen vaikuttaa/estää
- *kotitehtäväksi miettiä oma muutosvalmius mikä puolesta/mikä vastaan.

4 TAPAAMINEN

- *Syömisen hallinta, ymmärtää terveellisen syömisen merkitys koko hyvinvointiin
- *Mitä on terveellinen ruokavalio ja ateriarytmi
- *Veden juonti, sen merkitys painonhallinnassa
- *Mielenhyvinvointi, sen merkitys syömiseen
- *Kotitehtäväksi miettiä omaa syömistä, miten mielialat vaikuttavat siihen

5 TAPAAMINEN

- *Kerrataan terveellinen ruokavalio, korostetaan säännöllisyyden merkitystä
- * Puhutaan syömisen tekemisestä oma hetkensä, irrottaudutaan esimerkiksi tv edessä tai autossa syömisestä
- *Puhutaan omista valinnoista, mitä elintarvikkeiden ravintoarvot kertovat:mikä on tärkeä katsoa
- *Suhde makeaan/suolaiseen
- *Liikunnan merkitys painonhallinnassa
- *Puhutaan ruokapäiväkirjan täyttämisestä, kotitehtäväksi viikon ajan täyttää omaa ruokapäiväkirjaa

6 TAPAAMINEN

- *Puhutaan ruokapäiväkirjoista esiin tulleista asioita, millaiselta se tuntui?
- *Repsahdus strategia suunnitelma, kuinka suhtautua niihin ja miten niistä selvittää
- *Syvennetään tietoisuutta syömisen hallinnasta: mietitään riskitilanteita. Milloin syöminen tulee lopettaa
- *Kerrataan liikunnan merkitystä painonhallinnasta, mietitään liikunnasta tulevaa iloa ja miten sen voi löytää ja kadottaa. Miten liikunta aloitetaan.
- *Kotitehtävänä miettiä itselle mieleinen liikunta muoto, liikkua 2 viikon aikana vähintään joka kolmas päivä,

7 TAPAAMINEN

*Puhutaan liikunnasta, sen aiheuttamista tunteista, onko liikkuminen onnistunut: mikä auttanut motivoitumaan mikä ollut esteenä.

*Mielikuva harjoitellaan hoikempana olemista, mitä positiivista keveämpi olo tuo mukanaan.

*Syvennetään syömisenhallintaa, onko ollut repsahduksia.

*Mietitään sitoutumista painonhallintaan, onko positiivisuus löytynyt

* Väliarviointi ryhmästä; onko ohjaaja vienyt omaa motivaatiota oikeaan suuntaan? Mitä toiveita ryhmälle ohjaajalle olisi.

*kotitehtävänä tuoda seuraavaksi kerraksi ns. oma lempiterveellinen ruoka resepti

8 TAPAAMINEN

*Perusmittaukset uudelleen, lisäksi katsotaan kehonkoostumus.

*Verrataan saatuja mittaustuloksia ensimmäisellä kerralla otettuihin

*Mietitään omia tavoitteita, onko suunta oikea. Kerrataan motivaatiota nostavia asioita

*Käydään läpi jokaisen tuoma resepti, näistä kootaan vihkonen kaikille jaettavaksi

*Käydään yhdessä kaupassa, Mietitään yhdessä terveellisiä pikaruokia/eineksiä.

9 TAPAAMINEN

*Puretaan mittauksen aiheuttamia tunteita, onko päästy tavoitteisiin

*Mikä auttanut pääsemään tavoitteisiin ja miten voi parantaa

*Mikä estänyt tavoitteisiin pääsyä, miten tilanteen voi korjata. Mikä auttaa motivoitumaan

*Puhutaan mielenhyvinvointi asiaa, mikä ryhmäläisten fiilis

10 TAPAAMINEN

*Valmistellaan ryhmän loppumista

*Käydään yhdessä kävelylenkillä, jokaisen kanssa yksilöllistä pohdintaa prosessista

*Puhutaan alkoholista, entä jos tulee illanviettoja tai juhlia

11 TAPAAMINEN

- *Mietitään valmiiksi keinoja arkeen kun ryhmä loppuu
- *Miten toimitaan juhlissa, tulevat kevät juhlat
- *Mietitään yhdessä tulevaa grilli kautta, miten valita hyviä keveitä vaihtoehtoja

12 TAPAAMINEN

- *Mietitään jatkosuunnitelmaa, miten toimia kun ryhmä loppuu
- *Pohditaan opittuja asioita, puhutaan asioista mitkä nousee ryhmästä esille. Kaikki saavat kertoa oman tärkeimmän oivalluksen, mikä ollut isoin muutos.
- *Pohditaan keinoja pitää muutokset voimissaan

13 TAPAAMINEN

- *Ryhmän lopetus. Kaikilta haluavilta mitataan taas perusmittaukset. Ollaan ylpeitä uusista mitoista tai kerätään motivaatiota mikäli muutos vähäinen.
- *Puhutaan kesän tulosta uudelleen: Miten vietetään kesää kevyemmin ja nautitaan liikunnasta kesällä
- *Kerätään palaute ryhmältä. Mikä toiminut, mitä he ovat saaneet mitä olisivat toivoneet lisää.

Ryhmä saa koko ajan liikunta ohjausta Body Centerin henkilökunnalta. Heillä on joka viikko oma liikunta hetki (sallittu vain ryhmäläisille), lisäksi heillä vapaa pääsy kaikkiin ryhmäliikunta hetkiin ja vapaa salin käyttö.