

Tytti Hapuoja ja Katja Sandberg

Painonhallinta ryhmäohjauksena

- Motivoiva haastattelu yksilön tukena ryhmässä

Opinnäytetyö

Syksy 2013

SeAMK Elintarvike ja maatalous

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Elintarvike ja maatalous

Koulutusohjelma: Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Tekijä: Tytti Hapuoja & Katja Sandberg

Työn nimi: Painonhallinta ryhmäohjauksena – Motivoiva haastattelu yksilön tukena ryhmässä

Ohjaaja: Kaija Nissinen

Vuosi: 2013

Sivumäärä: 42

Liitteiden lukumäärä: 11

Ravitsemusohjausta käytetään hoitokeinona monissa eri sairauksissa. Ravitsemusohjauksella pyritään saamaan muutoksia aikaan henkilön ruokavalioon ja elämäntapamuutoksiin. Henkilön tulee olla motivoitunut, että elämäntapamuutokset olisivat pysyviä. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 345, 360; Turku 2007, 50.) Ravitsemusohjausta voidaan toteuttaa myös ryhmäohjauksella. Motivoivassa haastattelussa haastateltavan tulisi itse löytää ongelmakohtat ja pyrkiä muuttamaan niitä terveellisempään suuntaan. (Ingersoll & Wagner 2013, 4)

Opinnäytetyön tavoitteena oli järjestää kolme ravitsemusohjausiltaa Kauhajoen kaupungin työterveyshuollon painonhallintaryhmälle sekä osalle painonhallintaryhmän jäsenelle motivoiva haastattelu. Yksilöhaastatteluiden lisäksi henkilöille järjestettiin yhteinen ryhmähaastattelu. Ravitsemusohjausillat järjestettiin Nuorisotalo Rämiskällä Kauhajoella lokakuussa 2013. Yksilöhaastattelut järjestettiin lokakuussa 2013. Ryhmähaastattelu toteutettiin marraskuussa 2013 Kauhajoella. Painonhallintaryhmään kuului 25 henkilöä ja tavoitteena oli antaa ryhmäohjausta elämäntapamuutoksia varten. Motivoivan haastattelun avulla haastateltavat saivat lisää tietoa ja oivalluksia elämäntapamuutukseen ja pystyvät hyödyntämään uusia näkökulmia painonhallintaprojektissaan.

Painonhallintaryhmän jäsenet saivat ravitsemusohjausilloista tietoa, joka auttaa heitä omassa elämäntapamuutoksissaan. Ravitsemusohjausiltojen teemoina oli ateriarytmi, kasvikset ja kuitu sekä Sydänmerkki. Illoissa ryhmäläiset saivat tehdä erilaisia tehtäviä, kuten toivoivat. He keskustelivat illoissa omista kokemuksistaan ja saivat sitä kautta vertaistukea. Ryhmä oli henkilömäärältään (25) liian suuri, sillä pienemmässä ryhmässä he olisivat saaneet enemmän henkilökohtaista ohjausta.

Motivoivan haastattelun avulla haastateltavat (n= 5) etsivät ongelmakohtia painonhallinnastaan ja pyrkivät löytämään niihin ratkaisut. Eri henkilöiden haastatteluissa nousi esiin hyvin samankaltaisia asioita. Lähes kaikki haastateltavat puhuivat esimerkiksi tunteiden vaikutuksesta syömiseen, ateriarytmistä, liikunnasta ja tavoitteistaan. Haastatteluiden rakenne ei noudattanut aivan motivoivan haastattelun periaatteita, vaan pikemminkin syvähaastattelua.

Avainsanat: motivointi, painonhallinta, ravitsemus, ryhmäohjaus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Food and Agriculture

Degree programme: Degree Programme of Hospitality Management

Author/s: Tytti Hapuoja & Katja Sandberg

Title of thesis: Weight management in a group – Motivational interviewing as individuals support in group

Supervisor(s): Kaija Nissinen

Year: 2013

Number of pages: 42

Number of appendices: 11

Nutrition counselling is an effective way to give a person knowledge and support in weight control. Group counselling is one way to give nutrition counselling. (Aro, Mutanen & Uusitupa 2012, 345, 360; Turku 2007, 50.) In motivational interviewing the meaning is to help the person to find their problem areas in weight control. (Ingersoll & Wagner 2013, 4)

Aims in this thesis were to organise three nutrition counselling evening's to Kauha-joki occupational health care's weight control group and execute motivational interviewing to some persons from the weight control group. Nutrition counselling evening's and motivational interviewing's were executed at October 2013. A group interview was also held at the interviewees and it was at November 2013. The nutrition counselling evenings were at youth center Rämiskä and the motivational interviewing's were at the interviewees workplace's or at Rämiskä. Group interview was also held at youth center Rämiskä.

At the nutrition counselling evening's the group got information that helps them in their weight loss project and maintaining their changes in lifestyle. The group was big (25) and because of that they didn't get any individual counselling. Participants were asked to complete a 7-day food record in the beginning of group meetings and they got feedback from that. Motivational interviewing gave the interviewees support and motivation in their weight loss project. Interviewees found their problem areas and planned solutions in them.

With motivational interviewing the interviewees (n=5) seek problem areas in their weight control and helped to find solutions in them by themselves. In different persons' interviews very similar issues came up. Almost all of the interviewees talked about feelings effecting in eating, meal rhythm, exercise and goals. The structure of the interviews didn't quite follow the principals of motivational interviewing. They were more like in-depth interviews.

Keywords: motivational interviewing, weight management, nutrition, group counselling

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo.....	6
1 JOHDANTO	7
2 ELINTAVAT JA PAINONHALLINTA.....	10
2.1 Ruokailutottumukset.....	10
2.2 Terveys	11
2.3 Motivaatio.....	12
3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA RAVITSEMUSOHJAUS	14
3.1 Ravinnon merkitys painonhallinnassa	14
3.2 Liikunnan vaikutus painonhallintaan.....	15
3.3 Ravitsemusohjaus.....	15
4 PAINONHALLINTA JA RYHMÄOHJAUS	16
4.1 Ryhmäohjauksen merkitys	16
4.2 Ryhmäohjauksen tavoitteet ja haasteet	16
4.3 Motivoiva haastattelu	17
5 RAVITSEMUSOHJAUSILLAT.....	19
5.1 Tavoitteet	19
5.2 Prosessin kulku.....	19
5.2.1 Iltojen kulku	20
5.2.2 Tehtävät.....	21
5.2.3 Ruokapäiväkirja	22
5.3 Arviointi	23
6 MOTIVOIVA HAASTATTELU.....	24
6.1 Tavoitteet	24
6.2 Menetelmät ja aineisto	24
6.3 Haastatteluiden käytännön toteutus	25
6.4 Haastattelun tulokset.....	26

6.4.1	Painon nousuun vaikuttaneet tekijät	27
6.4.2	Aikaisemmat laihdutuskokemukset	28
6.4.3	Haastateltavien tavoitteet painonhallinnassa	29
6.4.4	Painonhallintaan ja painoon liittyvät tunteet	30
6.4.5	Ruokavalio	31
6.4.6	Ateriarytmi.....	32
6.4.7	Liikunta.....	34
6.4.8	Motivaatio.....	35
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	42

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1 Prosessin kulku.....	20
Taulukko 1 Haastateltavien taustatiedot	25

1 JOHDANTO

Työ saatiin toimeksiantona Kauhajoen kaupungilta. Kauhajoen kaupungin työterveyshuollossa alkoi uusi painonhallintaryhmä, jolle toivottiin ravitsemuksellista näkökulmaa painonhallintaan. Toimeksiannossa sovittiin kolmesta ravitsemusohjauksillasta, jotka pidettiin lokakuun aikana Kauhajoella. Lisäksi toteutettiin viidelle ryhmän henkilölle motivoiva haastattelu, jonka avulla henkilöt saivat lisää tukea ja motivaatiota painonpudotusprosessiin. Yksilöhaastatteluiden jälkeen haastateltavat kutsuttiin ryhmähaastatteluun, jossa keskusteltiin yhdessä kokemuksistaan ja tavoitteisiin pääsemisestä.

Borg (2007, 43-45) kertoo, että painoon vaikuttavia tekijöitä on viisi: perimä, ympäristö, ruokavalion laatu, luonnollisen nälänhallinnan tarkkuus ja liikkumisen määrä. Jos jokin näistä tekijöistä muuttuu pysyvästi, myös paino muuttuu. Hänen mukaansa laihtumisen tulisi olla rentoa, jolloin elintapoja muutetaan pysyvästi eikä aloiteta tiukkaa laihtumiskurssia, jossa podetaan jatkuvaa näläntunnetta. Näläntunteesta seuraa usein repsahdus, jossa syödään liiallisesti ja palataan vanhoihin tottumuksiin.

Luonnollinen nälänhallinta tarkoittaa mekanisme, joka ilmoittaa elimistölle tarpeesta syödä ja kylläisyyden tunteesta. Luonnollinen nälänhallinta auttaa automaattisesti pitämään yksilön tarvitseman kalorimäärän tasaisena. Esimerkiksi jos aikaisemmin on syönyt paljon, saattaa huomata, ettei olekaan niin kova nälkä. Tämän takia syömistä ei tulisi säädellä itse ja ajatella kuinka paljon milloinkin saa syödä. Syötävän ruoan tulisi kuitenkin olla terveellistä, sillä epäterveellinen ruokavalio kumoaa luonnollisen nälänhallinnan hyödyt. Luonnollisen näläntunteen sekoamisen merkkejä ovat: nälän kanssa tappeleminen, nälän siirtäminen kahvilla, lightjuomilla tai tupakalla, etukäteen päätetty syötävän ruoan määrä, syömisen lopettaminen ennen kylläisyyden tunnetta, syömisen aikana miettiminen, miten ruoka vaikuttaa painoon ja syömisen pelkääminen ja varominen. Usein laihtuttaja syö vasta kun nälkä on kova, jolloin tulee syötyä liikaa. Tästä seuraa, että hän kokee syyllisyyttä syömisestään ja pyrkii olemaan pitempään syömättä. Tämä on jatkuva kierre, jota laihtuttajan on vaikea hallita. (Borg 2007, 48-52)

Painonhallintaprojektin alussa on hyvä asettaa itselleen selkeä päämäärä ja tavoitteet. Pää tavoite voi olla jossakin kauempana tulevaisuudessa, mutta välitavoitteita kannattaa asettaa matkan varrelle. Tavoitteet motivoivat laihduttajaa ja ehkäisevät repsahduksia. Läheisten ihmisten tuki on myös tarpeen, sillä se toimii osana laihdutusprojektin motivaatiota. Tärkeitä ovat myös sitoutuminen projektiin ja hyvä suunnittelu. (Kantaneva 2012, 55-56)

Painonhallinnassa tarvittavat muutokset ovat erilaisia kuin yksittäiset elämäntapa-muutokset. Muutoksia on monia ja niihin tarvitaan riittävää tietoa ja taitoa, jotta muutokset voi tehdä itselle sopiviksi. Painonhallinnan ohjaus on keskeisessä roolissa välittämään tietoa ja taitoa ohjattavalle. Ohjauksen tulisi tapahtua myönteisessä ilmapiirissä ja ohjattavan tulisi muuttaa ajattelutapaa itsestään ja painonhallinnasta. Ohjauksessa voidaan miettiä esimerkiksi tehtyjä muutoksia ja kokeiltuja vaihtoehtoja. (Lappalainen & Mustajoki 2001, 20-21)

Ryhmäohjauksesta on hyötyä ryhmän jäsenille, sillä ryhmässä oppii kehittämään ja ymmärtämään itseään. Mitä paremmin oppii itsensä tuntemaan, sitä paremmin oppii myös huomioimaan ja ymmärtämään muita. Näyttämällä omat heikkoutensa, pystyy vahvistamaan itsetuntoaan. Mitä useammin ryhmä tapaa toisensa, sitä paremmin vuorovaikutustaidot alkavat näkyä ja yhteistyökyvyt kehittyvät. Ryhmällä on aina yhteiset tavoitteet, jotka muuttuvat tapaamiskertojen myötä selvemmiksi. Jokainen ryhmä on erilainen ja ryhmänohjaajan taidot kasvavat sen mukaan, mitä useampia ryhmiä hän ohjaa. Ryhmänohjausta voi opiskella, mutta eniten ohjaaja oppii käytännön työssä. Ryhmänohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia ovat muun muassa: luotettavuus, rehellisyys, empaattisuus, innostavuus ja kannustaminen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12-13, 58-59, 63)

Motivoiva haastattelu on kehitetty asiakaskeskeiseksi ja yksilölliseksi terapeutiksi lähestymistavaksi. Motivoivassa haastattelussa keskitytään asiakkaan näkökulmiin eikä rajata asioita ammattimaisesta näkökulmasta. Asiakasta ei saa ohjata tiettyihin ratkaisuihin, sillä se saattaa aiheuttaa vastarintaa. Haastattelijan tulee herätellä asiakkaan omia kiinnostuksen kohteita ja tällä tavoin ohjata keskustelua kohti projektiin sitoutumista. Haastattelijan rooli on auttaa asiakasta paremmin selvittämään, mihin hän uskoo ja kuka hän tuntee olevansa. Tämä onnistuu niin, että

asiakasta autetaan tuntemaan olonsa hyväksi siitä, kuka hän on. (Ingersoll & Wagner 2013, 4)

Työn tavoitteina oli järjestää kolme ravitsemusohjausiltaa painonhallintaryhmälle, toteuttaa osalle ryhmän jäsenistä motivoiva yksilöhaastattelu ja ryhmähaastattelu myöhemmin kaikille haastatteluun osallistuneille henkilöille. Ravitsemusohjausiltojen tarkoitus oli antaa painonhallintaryhmäläisille uutta näkökulmaa ravitsemuksellisista asioista painonhallinnan yhteydessä. Haastatteluiden tavoitteena oli antaa haastateltaville tukea ja lisätä heidän motivaatiotaan painonpudotukseen.

2 ELINTAVAT JA PAINONHALLINTA

2.1 Ruokailutottumukset

On tärkeää ymmärtää ero laihduttamisella ja painonhallinnalla. Ennen laihduttamista on opittava painonhallintaa, jotta laihdutuksessa ei tule jokavuotista. Painonhallinta tulee olla mielekästä ja tuottaa nautintoa, eikä suinkaan stressiä. Terveellinen ruokavalio ei tarkoita, että joistakin raaka-aineista tulisi luopua kokonaan, vaan herkkuja tulee nauttia kohtuudella. Laadulliset muutokset ruoka-aineisiin on avain kevyempään ruokavalioon. Tärkeintä on vähentää energian määrää, jonka ruoista ja juomista saa. Ravintokuitu lisää kylläisyyttä ja nälän tunne pysyy pidempään poissa. Kasvikset sisältävät vähän energiaa ja ovat hyvä tapa vähentää energiasaantia. (Niemi 2007, 18, 29, 32–33)

Ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja sen tulisi sisältää päivittäin vähintään 400 grammaa kasviksia. Ihmisen energiantarve vaihtelee eri ihmisillä, riippuen heidän työn laadusta ja liikunnan määrästä. Kevyttä työtä tekevilla, ei liikuntaa vapaa-aikana harrastavilla 18-30 –vuotiailla naisilla energiantarve on päivässä 1980 kilokaloria ja miehillä 2580 kilokaloria. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 10-11, 36)

Säännöllisellä ateriarytmillä voidaan hallita syömistä ja annoskokoja. Yleisen suosituksen mukaan ruokaa tulisi nauttia vähintään noin 3 – 4 tunnin välein. Jos aterioiden välinen aika pidentyy, seuraavalla aterialla saattaa olla jo niin kova nälkä, että syöminen on holtitonta. Jotta aterioiden välit eivät venyisi liian pitkiksi, tulisi ruokaa nauttia 4 – 6 kertaa päivässä. (Niemi 2007, 55)

Omia ruokailutottumuksia pystyy seuraamaan ruokapäiväkirjojen avulla. Ruokapäiväkirjaan merkitään jokainen ruoka ja juoma ja niiden määrät. Riippuen siitä, kuinka tarkasti ruokapäiväkirjoja halutaan tutkia, on määriteltävää kuinka tarkasti ruokien sisältö merkitään. Laihduttajalle ruokapäiväkirja kertoo mitä ja kuinka paljon todellisuudessa syö. Usein laihduttaja saattaa ajatella syövänsä oikein, mutta vasta ruokapäiväkirjan avulla hän huomaa missä on parannettavaa. (Aro ym. 2012, 257; Niemi 2007, 57)

Etelä-Pohjanmaalla toteutetussa TERVAS –hankkeessa tutkittiin eteläpohjalaisten yleistä terveydentilaa ja elämäntapoja, jotka liittyvät syömiseen, ruoan käyttöön, ravitsemustietämyksen tasoon, liikkumiseen, arvoihin, tottumuksiin, elämäntyyliin ja tiedonhankintaan. Hanke toteutettiin vuosien 2009 – 2012 aikana. Tutkimus toteutettiin kyselylomakkeen avulla ja lomakkeita lähetettiin noin 4000 kappaletta, joista 1709 kyselylomaketta palautui määräpäivään mennessä. Tutkimuksen tulosten mukaan eteläpohjanmaalaiset miehet ja naiset söivät viisi kertaa päivässä. Aamupalan syöminen oli vähäisempää nuorilla miehillä ja yleisesti naiset söivät aamupalan miehiä useammin. Omien eväiden syöminen lounaalla oli yleisempää kuin työpaikka- tai oppilaitosruokalassa lounastaminen. Kasvisten käyttö oli yleisempää naisilla kuin miehillä, mutta silti naisista vain 43% käytti tuoreita kasviksia päivittäin. Naiset käyttivät enemmän Sydänmerkkituotteita kuin miehet, mutta kuitenkin vain 13% naisista käytti Sydänmerkkituotteita säännöllisesti. Tutkimuksesta selvisi, että naisilla ruokailutottumukset ovat yleisesti parempia ravitsemuslaadultaan kuin miehillä. (Finne, Nissinen, Nygård, Hopia, Hietaranta-Luoma, Luomala, Karhu & Peltoniemi 2012.)

2.2 Terveys

Sydän- ja verisuonitautikuolleisuus on vähentynyt Suomessa 1970-luvulta lähtien. Kolesterolitason aleneminen, verenpaineen lasku ja tupakoinnin väheneminen ovat auttaneet vähentämään sepelvaltimotautikuolleisuutta. Suomessa tehdyssä FINRISKI-tutkimuksessa on tutkittu kolesterolitason muutoksia. Tutkimukseen osallistui 25-64-vuotiaita henkilöitä viideltä eri alueelta Suomesta. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että väestön kolesterolitaso on nousussa. (Borodulin, Harald, Laatikainen, Peltonen, Puska, Salomaa, Sundvall & Vartiainen 2012, 2364)

Lihavuus on tila, joka aiheuttaa terveydellistä vaaraa tai sairautta. Lihavuuteen liittyy monia sairauksia, kuten aikuistyyppin diabetes, verenpainetauti, sekä polvi- ja lonkkanivelrikot. Erilaisten sairauksien riski kasvaa sen mukaan, mikä on lihavuuden aste. Kun painoindeksi on yli kolmekymmentä, riski sairastua erilaisiin sairauksiin kasvaa selvästi. (Käypä hoito suositus: Lihavuus 2013, 2-3)

Säännöllisellä liikunnalla voidaan edistää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Liikunnan tulisi olla mielekästä, jolloin liikuntaa tulee enemmän harrastettua. Liikuntaa tulisi harrastaa 30 – 60 minuuttia päivässä. Arkiliikuntaa pystyy lisäämään esimerkiksi menemällä pyörällä tai kävellen auton sijaan, auton parkkeeraaminen kauemmaksi parkkialueella, auton pesu, lumen luominen ja haravoiminen omalla lihasvoimalla sekä hissien sijaan portaiden käyttö. (Niemi 2007, 66 – 69; Kantaneva 2012, 99)

Suomessa on toteutettu DPS –tutkimusta (Diabetes Prevention Study). Tutkimus osoitti, että kakkostyyppin diabetesta voidaan ehkäistä elämäntapamuutoksella. Tutkimukseen osallistui 522 henkilöä, jotka jaettiin kahteen ryhmään satunnaisesti. Toinen ryhmä sai ohjausta elämäntapamuutokseen ja kontrolliryhmä sai vain perustietoa elämäntavasta ja diabeteksen riskeistä. Elämäntapamuutos ryhmään kuuluneet henkilöt saivat ohjausta ravitsemusterapeutilta ja heille tarjottiin erilaisia liikuntamahdollisuuksia ilmaiseksi. Henkilöiden terveydentilaa seurattiin kolmen vuoden ajan ja seurannan tuloksista voitiin päätellä, että elämäntapamuutokseen ohjausta saaneet henkilöt olivat muuttaneet elintapojaan terveellisemmäksi kuin kontrolliryhmään kuuluneet. Tutkimuksesta voidaan päätellä että elämäntapamuutos ohjauksella voidaan ehkäistä tai ainakin siirtää kakkostyyppin diabeteksen puhkeamista. Kontrolliryhmää ei voitu sanoa oikeaksi hoitamattomaksi ryhmäksi, sillä he saivat kuitenkin pientä ohjausta. (Eriksson, Lindström, Louheranta, Mannelin, Rastas, Salminen, Tuomilehto & Uusitupa 2003.)

2.3 Motivaatio

Motivaatio herää laihduttajassa itsessään. Laihduttajalla pitää tulla ensin motivaatio laihdutukseen ja vasta silloin laihduttaja on valmis tekemään muutoksia. Motivaatio mielletään usein väärin ja laihduttaja kokee, että motivaatiolla päästään epämiellyttävien elämäntapamuutosten yli. Laihdutuksen ei tule olla paha asia, vaan sillä pyritään edistämään omaa hyvinvointia. Tavoitteet tulee asettaa realistisesti, jotta niihin on helpompi päästä. Motivaatio hiipuu helposti, jos yrittää laihtua liian nopeasti. Pienemmät elämäntapamuutokset ja rauhallinen tahti painonpudotuksessa pitävät motivaatiota paremmin yllä. (Borg 2007, 39–41)

Motivaatio etenee laihduttajalla vaiheittain. Ensin laihduttaja kokee ylipainosta johtuvat terveysongelmat ja miettii mielessään ”näin ei voi jatkua”. Seuraavaksi laihduttaja ymmärtää elämäntapamuutoksesta aiheutuvat hyödyt. Laihduttaja miettii, minkälaisia muutoksia hän voisi tehdä. Tästä seuraa pystyvyyden tunne, jolloin hän ymmärtää pystyvänsä tarvittaviin muutoksiin. Laihduttaja ymmärtää, että pienilläkin muutoksilla on suuret hyödyt. Tämän jälkeen laihduttaja miettii mitä on muutettava ja muuttaa elämäntapaansa. (Turku 2007, 45-49)

3 RAVITSEMUSSUOSITUKSET JA RAVITSEMUSOHJAUS

3.1 Ravinnon merkitys painonhallinnassa

Ruoan tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja sen tulisi koostua raaka-aineista jotka maistuvat itselle parhaiten. Elintarvikkeita hankittaessa on hyvä tarkkailla pakkausmerkintöjä joista saa selville elintarvikkeen valmistus- ja lisäaineiden koostumuksen sekä ravintoainesisällön. Ateriaa koostaessa on hyvä käyttää apuna lautasmallia. Lautasmallissa puolet lautasesta koostetaan kasviksista (kuten salaattit, raasteet ja lämpimät kasvislisäkkeet), yksi neljäsosa energia lisäkkeestä (kuten peruna, pasta tai riisi) ja yksi neljäsosa lautasesta koostuu proteiinin lähteestä (kuten kala, liha, broileri tai kasvisruoka). Lautasmallissa juomaksi kuuluu rasvaton maito, piimä tai vesi. Leiväksi suositellaan runsaskuituista leipää johon sipaisu pehmeää kasvisrasvaveitettä ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 35)

Kasvisten, hedelmien, marjojen, pähkinöiden, siementen ja täysjyväviljatuotteiden käyttö on tärkeää, sillä ne sisältävät paljon ravintokuitua. Ne sisältävät myös vain vähän energiaa, joten niitä on hyvä käyttää apuna painonhallinnassa. Vähän energiaa sisältävät ruoka-aineet myös auttavat ehkäisemään joidenkin sairauksien puhkeamista. Jotkin krooniset sairaudet, mukaan lukien monet syövät, saattavat puhjeta ylipainon takia. Prosessoitu liha ja punainen liha tulisi korvata kasvis-, kala- tai siipikarja vaihtoehdoilla. Prosessoidun lihan ja punaisen lihan on todettu lisäävän riskiä sairastua suolistosyöpään, 2-tyyppin diabetekseen, ylipainoon ja sepelvaltimotautiin. Vähärasvaisten maitotuotteiden suurella käytöllä on todettu yhteys alentuneeseen riskiin sairastua korkeaan verenpaineeseen, sydänkohtaukseen ja 2-tyyppin diabetekseen. Paljon lihaa, vaaleaa leipää, makeisia, paljon sokeria sisältäviä juomia ja jälkiruokia sisältävä ruokavalio enteilee suurempaa painon nousua ja suurta vyötärön ympärystä. Paljon suolaa sisältävä ruokavalio on yhteydessä korkeaan verenpaineeseen. (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 19-20)

3.2 Liikunnan vaikutus painonhallintaan

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa joidenkin elämäntapaan yhteydessä olevien sairauksien ehkäisyyn. Tämän takia päivittäinen fyysinen aktiivisuus on suositeltava osa terveellistä elämäntapaa, yhdessä tasapainoisen ruokavalion kanssa. Päivittäin suositellaan noin 60 minuuttia keskitehokasta liikuntaa, jotta voidaan estää painon nousua. (Nordic Nutrition Recommendations 2012, 33-34)

Ylipainoisten henkilöiden tulisi liikkua säännöllisesti, sillä henkilöt joilla on ylipainoa, mutta hyvä fyysinen kunto eivät välttämättä sairastu lihavuuden aiheuttamiin sairauksiin niin helposti ja kuolleisuuden riski pienenee. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, 43)

3.3 Ravitsemusohjaus

Ravitsemusohjauksella pyritään muuttamaan ohjattavan ruokavalintoja hänen terveydentilansa huomioiden. Ohjauksessa neuvotellaan mahdollisten muutosten tekemisestä, eikä vain jaeta tietoa. Tavoitteena on, että asiakkaan ruokailutottumukset muuttuvat pysyvästi. Ravitsemusohjauksen toteuttamiseen tarvitaan rauhallinen tila ja sen suunnitteluun ja toteutukseen on varattava riittävästi aikaa. Ravitsemusohjausta tarjoavat sairaanhoitajat ja ravitsemusterapeutit. Ravitsemusohjausta tarvitaan esimerkiksi painonhallinnassa, sairauden hoidossa ja raskauden aikana. (Aro ym. 2012, 345; Ravitsemushoito 2010, 39-40)

Ravitsemusohjauksen lähtökohtana on aina asiakkaan tarve. Henkilökohtaisessa tapaamisessa asiakkaan kanssa keskustellaan ja pyritään löytämään hänelle sopivat ratkaisut. Ravitsemusohjaajan tarkoituksena ei ole moralisoida asiakasta vaan auttaa asiakasta itse löytämään oikeat valinnat. Ravitsemusohjausta on annettava sellaisessa muodossa, että asiakas ymmärtää mistä puhutaan, ei tieteellisiä termejä. (Aro ym. 2012, 345-346)

4 PAINONHALLINTA JA RYHMÄOHJAUS

4.1 Ryhmäohjauksen merkitys

Ryhmäohjaus edellyttää tietoa ja taitoa aiheesta. Ryhmänohjaajalta vaadittavat taidot jaetaan kolmeen ryhmään. Reaktiotaidot, joita ovat: aktiivinen kuuntelu, toistaminen, selventäminen, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaidot joita ovat: tasapuolinen huomioon ottaminen, yhdistäminen, estäminen, rajoittaminen, yksimielisyyden ja työyhteyden rakentaminen. Toimintataidot ovat: kysyminen, kehittynyt empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, konfrontaatio, välittömyys, oman kokemuksen mukaan tuominen, mallin antaminen, prosessin havainnointi ja tavoitteiden asettaminen sekä sitoutuminen niihin. (Bolgova 2007, 17)

Ryhmäläiset saavat motivaatiota ryhmän keskinäisestä vuorovaikutuksesta ja vertaistuesta. Ryhmäläiset saavat toivoa lisää kun huomaavat etteivät ole yksin vastaavassa tilanteessa. Ryhmäläiset kertovat omia kokemuksiaan ja jakavat tiedon muun ryhmän kanssa. Ryhmäläiset saavat ja antavat tukea toisilleen. Jos halutaan huomioida yksittäiset ryhmäläiset, ryhmäkoon tulisi olla noin 8 – 12 henkilöä. Elämäntapaohjaukseen liittyvissä ryhmissä tapahtuu usein nopea ryhmäytyminen ja sitoutuminen. Ryhmässä on hyvä ryhmähenki ja ryhmäläiset ovat sitoutuneita käymään ryhmässä. Innokas sitoutuneisuus voi kuitenkin olla haitaksi omalle muutosprosessille. Ryhmässä usein kuvitellaan, että ohjaaja kertoo kuinka elämäntapamuutos tehdään, mutta ryhmäläisten tulisi kuitenkin itse oivaltaa kuinka he tekevät muutokset. (Turku 2007, 87-90)

4.2 Ryhmäohjauksen tavoitteet ja haasteet

Ryhmäohjaus on pitkäaikaista ohjausta tietyille kohderyhmälle ja tietyillä tavoitteilla. Ryhmäohjaus antaa vertaistukea samassa tilanteessa oleville. Ryhmän koolla ei sinällään ole väliä, mutta pienemmässä ryhmässä on helpompi antaa yksilöllistä tukea. Ryhmäläisten kokemusten jakaminen toisten kanssa luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja antaa motivaatiota. (Holma 2008, 16–17)

Ryhmäohjauksen haasteena ovat sopivan ryhmän kokoaminen, ryhmän sitouttaminen, ryhmän saaminen motivoitumaan ja oppimaan, ryhmäläisten motivaation säilyttäminen, ryhmäläisten tulosten arvioiminen, ohjaajan oma terveydentila ja ohjaajan oma jaksaminen loppuun asti. (Turku 2007, 97-105)

Ryhmään kootessa on mietittävä, että ryhmäläiset olisivat iältään ja terveydentilaltaan mahdollisimman samanlaisia. Tärkeintä on kuitenkin, että ryhmäläiset ovat valmiita muutokseen ja halukkaita tulemaan ryhmään. Ryhmä saadaan sitoutumaan, kun ryhmässä käsitellään aiheet niin, että ne voidaan toteuttaa arkielämässä. Ryhmän motivoituminen ja oppiminen tapahtuu parhaiten, kun eletään ryhmän mukaan ja vältetään liiallista teorian lukemista suoraan kalvoista. Muutoksen aikana tapahtuu väistämättä repsahduksia, jolloin ryhmäläisen motivaatio voi laskea. Repsahduksista tuleekin puhua jo varhaisessa vaiheessa, jolloin ryhmäläiset ymmärtävät sen kuuluvan muutosprosessiin ja heidän motivaationsa säilyy paremmin. Ryhmäläisten tulosten seuranta ja arviointia pystytään tekemään ryhmän toiveiden mukaisesti. Toiset haluavat tulosten näkyvän kaikille ja toiset taas haluavat tulosten olevan ohjaajan ja ohjattavan välinen asia. Ohjaajan omalla terveydentilalla ei sinällään ole merkitystä, vaan hän voi kamppailla samasta ongelmasta ryhmäläisten kanssa, kunhan hoitaa ryhmäohjauksen ammattitaitoisesti. Aloitteluvalla ohjaajalla kuluu enemmän aikaa ryhmien suunnitteluun ja valmisteluun. Ohjaajan toimiessa yksin hänen suorituskyykyensä on ääri rajoilla. Mitä useampi ohjaaja sitä helpompaa on suunnitella ja vetää ryhmiä. Pääohjaaja on vastuussa koko ryhmäohjauksen toiminnasta. (Turku 2007, 97-106)

4.3 Motivoiva haastattelu

Motivoivassa haastattelussa haastateltava itse arvioi omaa elämäntilannettaan. Haastatteliija ei saa esittää kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata kyllä tai ei. Avoimilla kysymyksillä haastateltava saadaan itse pohtimaan muutosmahdollisuuksiaan. Haastateltavaa voidaan rohkaista jatkamaan aiheesta toistamalla hänen käyttämänsä sanan tai lauseen. Tällä tarkoitetaan refleктоivaa toistoa. Haastatteliija antaa haastateltavalle positiivista palautetta, jolloin haastateltavan motivaatio nousee. Positiivinen palaute rohkaisee myös haastateltavaa kertomaan li-

sää aiheesta. Haastattelun lopuksi haastattelija sanoo ääneen yhteenvedon keskustelusta. (Turku 2007, 50-53)

Motivoiva haastattelu noudattaa tiettyjä strategioita, kuten heijastavaa kuuntelua, yhteenvedoa ja jaettua päätösten tekoa. Tärkeää on huomioida tässä lähestymistavassa haastattelijan empaattinen asennoituminen asiakkaan kertomaan. Jotta saadaan hyviä hoitotuloksia, haastattelijan on turvattava empaattinen side asiakkaaseen. Haastattelija pyrkii siihen, että ei kohtaa asioiden kieltämistä tai irrationaalisia uskomuksia. Haastattelijan ei myöskään tulisi suostutella asiakasta. Haastattelijan tulisi auttaa asiakasta itse kertomaan ja havaitsemaan syyt, minkä takia muutos auttaisi tai estäisi tavoitteisiin pääsemisessä. Motivoiva haastattelu lisää asiakkaan motivaatiota ja kannustaa heitä löytämään omat keinonsa ja ratkaisunsa muutosten tekemiseen. (Dettmer, Hamilton, McCrindle, Morrongiello & Walpole 2011.)

Haastattelija välittää asiakkaalle hyväksyvän ja tukea antavan ilmapiirin. Rakentavan keskustelun avulla asiakkaan mielihalut ja suunnitelmat parempaan elämään heräävät. Motivoivalla haastattelulla autetaan asiakasta löytämään tiettyjä tapoja, joita he voivat muuttaa, päästäkseen kohti parempaa elämää. Haastattelussa ei ole tarkoitus antaa suoria neuvoja, vaan haastateltava neuvoo itse itseään. Haastattelun on tarkoitus olla enemmänkin terapeutista. Suoraa neuvontaa ei saa käyttää, mutta asiakkaan pohtiessa valintojaan, voi haastattelija ohjata asiakasta oikeaan suuntaan hyväksymällä tietyn valinnan. (Ingersoll & Wagner 2013, 31, 35-36)

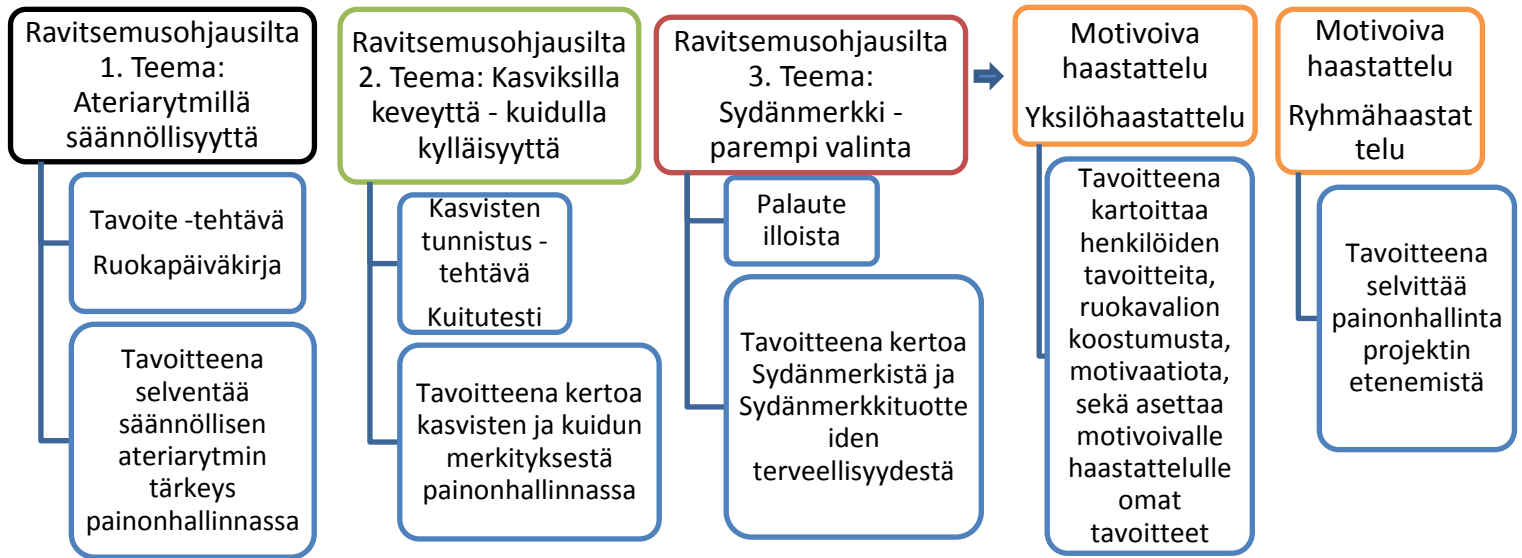
5 RAVITSEMUSOHJAUSILLAT

5.1 Tavoitteet

Tavoitteena oli antaa painonhallintaryhmälle ravitsemuksellista tietoa painonhallintaan liittyen. Ruokapäiväkirjan avulla oli tarkoitus perehtyä painonhallintaryhmän ruokavalioon. Painonhallintaryhmän ruokapäiväkirjoista arvioitiin ruokavalion ravitsemuksellista laatua ja annettiin palautetta ja muutosehdotuksia ruokavalioon. Eri-laisilla tehtävillä pyrittiin auttamaan ryhmäläisiä ymmärtämään ravitsemuksellisen ruoan merkitystä painonhallinnassa. Ensimmäisen ravitsemusohjausillan tavoite oli selventää säännöllisen ateriarhythmin tärkeys painonhallinnassa. Toisen ravitsemusohjausillan tavoite oli kertoa kasvien ja kuidun merkityksestä painonhallinnassa. Kolmannen ravitsemusohjausillan tavoite oli kertoa Sydänmerkistä ja Sydänmerkkituotteiden terveellisyydestä.

5.2 Prosessin kulku

Toimeksiantaja otti yhteyttä Seinäjoen ammattikorkeakouluun ja tarjosi opiskelijoille mahdollisuuden toteuttaa alkavalle painonhallintaryhmälle painonhallintaan kuuluvan ravitsemuksellisuuden osuuden. Työ toteutettiin opinnäytetyönä. Opinnäytetyötä lähdettiin työstämään kirjallisuustaustan keräämisellä ja iltojen suunnittelulla. Alla olevassa kuviossa on kuvattu ravitsemusohjausiltojen ja motivoivan haastattelun koko prosessin kulku. (Kuvio 1.) Ravitsemusohjausilloista on kuvattu teemat, sekä ryhmäläisten tekemät tehtävät ja iltojen tavoitteet. Motivoivasta haastattelusta on kuvattu haastatteluiden tavoitteet.



Kuvio 1 Ravitsemusohjausiltojen ja motivoivan haastattelun koko prosessin kulku

5.2.1 Iltojen kulku

Ensimmäinen ravitsemusohjausilta järjestettiin Kauhajoella Nuorisotalo Rämiskälällä 10.10.2013 ja illan aiheena oli säännöllisen ateriarytmin tärkeys painonhallinnassa. Painonhallintaryhmäläiset saivat tehdä tavoite -tehtävän (Liite 5), jonka tarkoituksena oli omien tavoitteiden asettaminen ja tavoitteen saavuttamiseen vaadittavien muutosten pohtiminen. Ravitsemusohjausiltaa lähdettiin viemään eteenpäin PowerPoint esityksellä, jossa kerrottiin ateriarytmistä sekä unen ja liikunnan merkityksestä painonhallinnan näkökulmasta. Ryhmäläiset saivat kysellä ja keskustella aiheista jotka mietityttivät heitä. Illan lopuksi ryhmäläisille jaettiin ruokapäiväkirja -tehtävä (Liite 6 ja 7).

Toinen ravitsemusohjausilta järjestettiin Kauhajoella Nuorisotalo Rämiskälällä 24.10.2013 ja illan aiheena oli kasviksilla keveyttä ja kuidulla kylläisyyttä. Ravitsemusohjausilta alkoi kasvien tunnistus -tehtävällä. Kasvien tunnistus tapahtui PowerPoint -esityksen avulla. Ryhmäläiset näkivät kuvan kasviksesta ja merkitsi-

vät vastauksensa vastauslomakkeeseen (Liite 9). Tunnistustehtävän jälkeen kerrottiin PowerPoint -esityksen avulla kasvien ja kuidun merkityksistä painonhallintaan. Teoriaosuuden jälkeen painonhallintaryhmäläiset saivat tehdä kuitutestin (Liite 4). Kuitutestin avulla he pystyivät arvioimaan kuidun saantiaan. Illan loppuksi kerättiin ruokapäiväkirjat, joita ryhmäläiset olivat täyttäneet viikon ajan. Illan aikana ryhmäläisille jaettiin kasvikset tulevat -vihkosen, jossa kerrottiin kasvien hyödyistä. Vihkosesta löytyi myös vinkkejä kasvien lisäämisestä ruokavalioon.

Kolmas ravitsemusohjaukselta järjestettiin Kauhajoella Nuorisotalo Rämiskällä 31.10.2013 ja illan aiheena oli sydänmerkki. Ravitsemusohjaukselta aloitettiin PowerPoint esityksellä. Esityksessä kerrottiin sydänmerkin merkityksestä painonhallinnassa. Esitettiin konkreettisia esimerkkejä siitä, kuinka suuri merkitys paremmalla valinnalla on. Sydänmerkillä varustetut tuotteet ovat suolan ja rasvan määrän sekä laadun suhteen parempia. Illan loppuksi ruokapäiväkirjat palautettiin ryhmäläisille palautteineen ja ruokapäiväkirjoista keskusteltiin yleisesti ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläiset antoivat myös palautetta ravitsemusohjauksiltaan (Liite 10). Illan aikana painonhallintaryhmäläisille jaettiin lue pakkausmerkinnöistä -kortit ja heidän toiveidensa mukaisesti reseptejä, jotka oli valikoitu sydänmerkin sivuilta (Liite 11).

5.2.2 Tehtävät

Jokaiselle ravitsemusohjaukselle pyrittiin tekemään jonkin tehtävä, sillä ryhmäläiset olivat toivoneet tehtäviä. Iltojen aikana painonhallintaryhmäläiset tekivät tavoite -tehtävän, ruokapäiväkirja -tehtävän, kasvien tunnistus -tehtävän ja kuitutestin. Tavoite -tehtävän tarkoituksena oli asettaa itselleen tavoitteita ja pohtia, mitä muutoksia heidän tulisi tehdä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ruokapäiväkirja -tehtävän avulla painonhallintaryhmäläiset pystyivät näkemään oman ruokailurytminsä ja aterioiden sisällön. Tarkoitus oli, että ryhmäläiset huomaavat itse, millainen heidän ruokavalionsa todellisuudessa on. Kasvien tunnistus -tehtävän avulla pyrittiin siihen, että ryhmäläiset oppivat uusia kasviksia ja heillä heräisi mielenkiinto kokeilla uutta. Kuitutestin avulla ryhmäläiset saivat käsityksen siitä, saavatko he tarpeeksi kuitua.

5.2.3 Ruokapäiväkirja

Painonhallintaryhmäläiset täyttivät ruokapäiväkirjaa viikon ajan. Heidän tuli merkitä ruokapäiväkirjaan kaikki mitä söivät ja joivat, mihin aikaan, missä ruokailivat, miten ruoka oli valmistettu, kuinka paljon ruokaa söivät ja miltä heistä tuntui. Painonhallintaryhmään kuului 25 henkilöä, mutta vain 13 henkilöä palautti ruokapäiväkirjan. Ryhmäläiset kokivat ruokapäiväkirjan täyttämisen haasteellisena, koska syyslo-maviikko aiheutti muutoksia tavallisiin ruokailutottumuksiin. Monet ryhmäläiset matkustelivat ja kävivät kyläilemässä lomansa aikana, jolloin syöminen oli normaalia poikkeavaa.

Tarkoituksena ei ollut lähteä perusteellisesti analysoimaan ruokapäiväkirjoja vaan käydä ne läpi yleisellä tasolla. Erityisesti kiinnitettiin huomiota piilosokereihin, rasvan laatuun ja määrään, kuidun saantiin, ateriarytmiin, annoskokoihin ja einesruokien käyttöön ja niiden koostumukseen. Ruokapäiväkirjoja tarkastellessa huomattiin, että monet ryhmäläiset kuvittelivat syövänsä terveellisesti, mutta ruokapäiväkirjojen mukaan he saivat paljon piilosokereita, kovaa rasvaa ja ateriarytmi oli epäsäännöllinen. Piilosokeria ryhmäläiset saivat: leivonnaisista, makeisista, jugurteista, sokeroiduista juomista ja maustekastikkeista (esimerkiksi ketsuppi). Kovaa rasvaa eli tyydyttyneitä rasvahappoja ryhmäläiset saivat: voipohjaisista levitteistä, eineksistä, makkararuoista, juustoista, leivonnaisista, salaatin kastikkeista ja ateriakorvikopatukoista. Monet käyttivät paljon vaaleaa leipää. Ateriarytmi osoittautui epäsäännölliseksi, sillä aterioiden välit olivat liian pitkiä ja monilla välipalat ja lämpimät ateriat jäivät välistä. Monilla ryhmän jäsenillä annoskoot olivat lähes kohdallaan, mutta joidenkin kohdalla tästäkin tuli huomautettavaa. Einesruokia ryhmäläiset käyttivät yllättävän paljon. Myös kasvien käyttöä seurattiin ja pyrittiin antamaan ehdotuksia kasvien lisäämiseksi. Osa ryhmäläisistä oli jo tehnyt muutoksia omaan ruokavalioonsa ja lisännyt kasviksia monelle aterialle.

Palautteessa ja ehdotuksissa pyrittiin kertomaan ryhmäläisille, minkä takia jokin tuote tulisi vaihtaa terveellisempään vaihtoehtoon ja vaihtoehtoiksi annettiin myös aina hyviä ehdotuksia. Palautteen ja ehdotuksen tarkoitus oli saada henkilö itse oivaltamaan, minkälaisia muutoksia ruokavalio vaatisi. Ruokapäiväkirjoja ja palautetta käsiteltiin viimeisessä ravitsemusohjausillassa. Ryhmäläisten kanssa keskusteltiin hieman yleisesti ruokapäiväkirjojen sisällöstä ja mietittiin yhdessä parempia

valintoja. Painonhallintaryhmäläiset olivat tyytyväisiä saamiinsa palautteisiin ruokapäiväkirjoista.

5.3 Arviointi

Kokonaisuutena ravitsemusohjaukset, tehtävät ja ruokapäiväkirjan analysointi onnistui hyvin. Painonhallinta aiheeseen oli perehdytty huolellisesti, materiaalia oli kerätty paljon, painonhallintaa oli tutkittu erilaisista lähteistä ja omaa oppimista oli myös käytetty hyväksi. Ravitsemusohjauksia suunniteltiin hyvissä ajoin etukäteen ja pidettiin huoli siitä, että materiaalit olivat ravitsemuksellisuuden näkökulmasta oikein toteutettu. Tehtävät oli mietitty sen mukaan, että painonhallintaryhmäläiset voisivat oppia niistä jotain uutta. Ryhmäläiset olivat myös toivoneet paljon tehtäviä. Tapaamiskerrat kestivät 45 minuuttia, joka on liian lyhyt aika toteuttaa monia tehtäviä. Tehtäviä oli kuitenkin riittävästi ja aikaa jäi silti myös teoriaan ja keskusteluihin. Ruokapäiväkirjan tarkoituksena oli herätellä ryhmäläisten omaa näkemystä ruokavaliostaan ja annettujen ehdotusten kautta ryhmäläiset saivat hyvää tietoa paremmista valinnoista.

Haasteena oli suunnitella illat siten, että ajan käyttö on tehokasta ja pystytään antamaan riittävästi oikeanlaista tietoa. Tehtävänanto tuli myös aika nopealla aikataululla järjestettäväksi ja haasteena oli ehtiä perehtymään aiheeseen ennen ravitsemusilltoja. Toimeksiantajan yhteyshenkilö oli lomalla juuri ennen toteutusta ja haasteeksi muodostui yhteydenpito ja ryhmäläisten toiveiden selvittäminen.

Ravitsemusohjauksissa annetut tehtävät ja illan aikana osoitettu käytös antoi sellaisen kuvan, että heidät olisi pakotettu tulemaan iltoihin. Osaa tehtävistä ei koskaan palautettu ja muutama palaute illoista antoi sellaisen käsityksen, että heitä ei kiinnostanut ravitsemusohjaus ollenkaan. Koska ryhmä oli niin suuri, oli puhuminen haasteellista, sillä ryhmäläiset puhuivat paljon keskenään esitysten aikana. Se aiheutti välillä sen, että puhe ei kuulunut niille, jotka istuivat kauempana. Kuitenkin ravitsemusohjaukset saatiin järjestettyä niin hyvin kuin se oli mahdollista.

6 MOTIVOIVA HAASTATTELU

6.1 Tavoitteet

Tavoitteena oli auttaa yksilöä ryhmässä motivoivan haastattelun keinoin ja samalla saada tietoa terveystottumusten muuttamisen esteistä ja keinoista, joilla se onnistuu. Tavoitteena oli myös saada haastateltava itse oivaltamaan, minkälaisia muutoksia hänen tulisi tehdä painonhallinnan suhteen. Motivoivassa haastattelussa haastateltavan tulisi itse löytää ne kriittiset pisteet johon hänen tulisi panostaa vielä enemmän. Tavoiteltiin sitä, että haastateltava ei tunne painostusta, vaan kokee, että voi vapaasti kertoa itsestään ja tilanteestaan. Haastattelutilanteessa haluttiin luoda vuorovaikutusta haastateltavan ja haastattelijan välille sekä kokemaan empatiaa haastateltavaa kohtaa. Haastateltavien toiveena oli myös saada ravitsemusohjausta ja sitä pyrittiin myös antamaan, mutta ainoastaan siinä tilanteessa jos haastateltava sitä pyysi haastattelun aikana.

6.2 Menetelmät ja aineisto

Motivoivassa haastattelussa haastattelu eteni keskustelun mukaan, ilman valmiita kysymyksiä. Haastateltavia henkilöitä oli viisi, sekä yksi ryhmähaastattelu, johon osallistui neljä henkilöä, jotka olivat aikaisemmin olleet yksilöhaastatteluissa. Yksi haastateltava ei päässyt ryhmähaastatteluun työkiireiden vuoksi. Haastattelut nauhoitettiin ja suoritettiin Kauhajoella haastateltavien työpaikoilla tai Nuorisotalo Rämiskällä rauhallisessa tilassa. Ryhmähaastatteluun oli kutsuttu kaikki viisi haastateltavaa ja haastattelu suoritettiin Nuorisotalo Rämiskällä kokoustilassa. Haastateltavat olivat iältään 45-50-vuotiaita, heistä yksi oli mies ja loput naisia. Haastateltavat työskentelivät kouluissa ja päiväkodeissa opettajina, talonmiehenä, perhepäivähoitajana ja keittiötyöntekijänä. Osa haastateltavista oli muualta kotoisin ja he olivat myöhemmin muuttaneet Kauhajoelle työn ja opiskeluiden perässä. Osa haastateltavista taas oli kotoisin Kauhajoelta, mutta olivat olleet välillä muualla Suomessa töissä ja koulussa, ja myöhemmin he palasivat takaisin Kauhajoelle työn ja perheen takia. (Taulukko 1.)

Taulukko 1 Haastateltavien taustatiedot

	Ikä	Sukupuoli	Työ
Haastateltava 1	45	Nainen	Opettaja
Haastateltava 2	50	Mies	Talonmies
Haastateltava 3	50	Nainen	Opettaja/Rehtori
Haastateltava 4	46	Nainen	Keittiötyöntekijä
Haastateltava 5	-	Nainen	Perhepäivähoitaja

Nauhoitetut haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin puhtaaksi sanasta sanaan. Hirsjärven ja Hurmen (2000, 138-140) mukaan aineistosta saadun materiaalin litterointi on tavallisempaa kuin suoraa tallenteista päättelyminen. Heidän mukaan litterointi on hidasta työstämistä ja se vaatii paljon aikaa. Yhtä nauhoitettua tuntia kohden kirjoittamiseen kuluu aikaa kuudesta kymmeneen tuntia, vaikka kirjoittaja olisikin nopea. Litterointiin on mahdollista käyttää siihen erikoistuneita toimistoja, mutta jos tutkija tai haastattelija tekee litteroinnin itse hän saa haastattelun juuri siihen muotoon kun haluaa.

Aineiston purkamisen jälkeen tekstiä alettiin analysoida. Analysointi oli mahdollista vasta sitten, kun aineistoa oli luettu ja tutkittu riittävän useasti. Aluksi tekstin ymmärtäminen oli hankalaa, mutta useamman lukukerran jälkeen tekstin sisältö muuttui selkeämmäksi. Lopulta pystyttiin analysoimaan asioita, jotka tulivat esille tekstistä.

6.3 Haastatteluiden käytännön toteutus

Haastatteluiden ajankohdat sovittiin haastateltavien kanssa ensimmäisessä ravitsemusiltamassa ja silloin allekirjoitettiin myös haastattelusopimukset haastateltavien kanssa. Yksilö haastattelut toteutettiin lokakuussa 2013 ja ryhmähaastattelu marraskuussa 2013.

Haastattelu tilanteisiin valmistauduttiin tutkimalla motivoivan haastattelun periaatteita. Haastattelutilanteisiin ei laadittu valmiita kysymyksiä, vaan haluttiin, että haastattelutilanne olisi mahdollisimman luonteva. Etukäteen pohdittiin kuitenkin, minkälaisia kysymyksiä haastateltavalle voisi esittää (Liite 8). Haastattelut sujuivat lähes odotetusti ja apukysymyksiä ei juurikaan tarvittu. Keskustelu oli luontevaa ja vuorovaikutteista. Haastateltavaa pyrittiin kuuntelemaan niin, että löydettäisiin hänen ongelmakohtiaan. Ongelmakohtaan löydyttyä haastateltavaa rohkaistiin kertomaan asiasta lisää, jotta hän oivaltaisi itse asian olevan hänelle ongelma painonhallinnan näkökulmasta. Haastattelun lopuksi haastateltavalta kysyttiin, olisiko hänellä jotain kysyttävää ruokavaliosta tai painonhallinnasta. Tarvittaessa annettiin vastauksia haastateltavan kysymyksiin.

6.4 Haastattelun tulokset

Haastatteluissa nousi esiin seuraavia teemoja: painon nousuun vaikuttavat tekijät, aikaisemmat laihdutuskokemukset, haastateltavien tavoitteet painonhallinnassa, painonhallintaan ja painoon liittyvät tunteet, ruokavaliio, ateriarytmi, liikunta ja motivaatio. Haastatteluista selvisi, että neljä viidestä haastateltavasta oli aikaisemmin saanut ryhmäohjausta Painonvartijoista. He olivat pystyneet silloin pudottamaan painoaan tehokkaasti ja he edelleen muistivat sieltä saamansa ohjeet. He kokivat Painonvartijoiden käytännöt hyväksi, sillä ohjeistus oli tarkkaa ja henkilökohtaista. He kertoivat, että ruokailu oli helppo toteuttaa, kun kerrottiin valmiiksi mitä pitää syödä, minkä verran ja milloin. Haastateltavat kokivat ohjeistuksen hyväksi, mutta lopulta se alkoi tuntua puuduttavalta ja kun tavoitepaino oli saavutettu, motivaatio laski ja he palasivat vähitellen takaisin vanhoihin tottumuksiin. Elämäntapamuutos ei tällöin onnistunut ja paino palasi takaisin, osalla jopa korkojen kera.

Henkilöillä tuntui olevan kyllä tietoa terveellisistä elämäntavoista, mutta he eivät itse kyenneet tekemään muutoksia. He olisivat halunneet että joku antaisi heille suorat ohjeet ruokailuun, esimerkiksi reseptiikan muodossa. Osa kysyikin suoraan, mitä ruokaa heidän pitäisi syödä, että laihduisivat. Haastateltavien puheesta sai sellaisen käsityksen, että he eivät itse olleet valmiita tekemään muutoksia painonsuhteen, vaan toivoivat jonkun muun tekevän muutokset heidän puolestaan. He

ymmärsivät kyllä, että painoa tulee pudottaa vähitellen, jotta muutos olisi pysyvä, mutta toivoivat silti muutoksen tulevan yhdessä yössä.

Haastatteluista selvisi myös ruokavalion muutosten tarve. Haastateltavat kokivat syövänsä terveellisesti, mutta tarkempi analysointi paljasti laadullisia puutteita. Ateriarytmissä oli myös korjattavaa, sillä monilla päivittäisestä ruokailusta puuttui kokonaan toinen lämmin ateria ja lämmin ateria korvattiin leivällä, kahvilla, vedellä tai hedelmillä.

Osalla haastateltavista oli havaittavissa myös lievää masennusta, jolloin pohdittiin, onko laihdutus tässä tilanteessa hyvä asia. Masennus tuntui vaikuttavan ruokailutottumuksiin, sillä mielialan ollessa huono, haastateltavat söivät enemmän ja ruoka oli enemmän rasvaista ja sokerista. Masentuneisuuden takia henkilöt potivat syyllisyyttä syömisestään ja eivät kehdanneet lähteä liikkumaan julkisiin paikkoihin.

Osittain haastatteluissa selvisi pientä asennevammaisuutta, sillä osa henkilöistä koki, että jos joku käskee liikkumaan tai muuttamaan ruokavaliotaan, hän tekee päinvastoin. He eivät kyenneet ottamaan ohjausta vastaan vaan halusivat itse päättää muutoksistaan. Kuitenkin tuntui että muutoksia ei mielellään olisi haluttu tehdä.

6.4.1 Painon nousuun vaikuttaneet tekijät

Kaikilla haastateltavilla painoa oli kertynyt vähitellen vuosien aikana, mutta esille nousi myös tiettyjä syitä painon nousuun. Haastateltavista moni oli pudottanut painoaan, mutta paino oli aina palannut takaisin. Haastateltavilla yleisin syy painon nousuun oli kiireellinen elämäntyyli ja ateriarytmin säännöllisyyden puuttuminen.

Ehkä mulla suurin mitä mä niinku ite aattelen ja pidän suurena syynä siihen. 8 vuotta kaupungin valtuustossa ja täs monissa luottamustoimissa ja näissä kunnallisissa luottamustoimissa, joka teki myös sen, että mä olin aikapaljon kokouksissa ja istuin iltaisin lautamies kokouksissa ja muissa missä valtuuston kokouksia. Muutaman kerran vuodessa ja missä loppujen lopuksi vei se luottamustoimet niinku aikaa niin paljon että jäi sellainen, että ei pystynyt liikkumaan sen takia säännöllisesti. Ja mä en voinut aatella et mä meen johonkin jumpparyhmää joka on keskiviikkoisin aina kuudelta, koska mulla saattoi olla sitten... Käydä niin, etten mä päässy moneen viikkoon ja sitten oli taas

turha ja tuntu hassulta lähtee sitten uudestaan ku kerkiät sitten yhden tai kaks kertaa. Ja jäi semmonen säännöllinen liikunnan harrastaminen oikeastaan. (Haastateltava 1.)

No mun paino alkoi nousemaan opiskeluaikoina ja tota ensimmäinen vuosi oli ratkaseva kun kaheksasta ilta kaheksaan oli luentoja ja sitten syötiin mitä pystyttiin ja mitä ehdittiin niin se ravintosisältö oli ihan yhtä tyhjän kanssa ja tota opiskelijan itse kokkaaminen välillä unohtu ja sitten piti tyytyä kuppiin kahvia ja viineriin mikä oli typerä ratkasu näin vanhempana ja viisaampana et siitä se alko lähinnä.. (Haastateltava 3.)

Mä oon tehny läpi elämäni vuorotyötä, että se, se varmaan niinku osaltansa vaikuttaa kyllä siihen, että millä sä saat ne ateriarvot... Nyt mä oon, sillä ateriarvotillä mä oon nyt täs, mä oon pudottanu sel-laset 15 kiloo, mutta nyt on tullu se kesän aika, on tullu varmaan joku viitisen kiloa lisää takasi. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat käsittelivät tunteitaan syömisen avulla ja se oli myös yksi syy painon nousuun.

Kyllä ja mä olen aikalailta tunteilla eläjä ja ensimmäisen tyttökaverin menettäminen oli todella paha paikka ja silloin tuli painoa lisää paljon että silloin menttiin melkein sinne 150kiloon. Se oli semmonen että siihen tuli masennusta ja kaljottelua ja ruoka ja et sai helposti mikrolla vaan lämmitettyä. Parhaillaan meni kun olin sukkatehtaalla töissä niin 2lenkkimakkaraa ja montakohan pannua kahvia ja sillä tavalla meni säätämäseks ja elämän ilo loppua... (Haastateltava 2.)

Haastateltavien naisten kohdalla raskaus ja perheenisäykset vaikuttivat myös painon nousuun ja hallintaan.

Mutta sitte siinä kun mä olin tossa soppakoululla, ruokakoulussa ja kaikki ruoka rupes oleen niin hyvää ja voihin tehtiin ja... niin sitte siinä vähän niinkun rupes tulemaan ja sitten löysin mieheni ja alettiin seurustella ja sehän luonnollisesti taas tarkoittaa sitä että tulee lisää painoo ja sitte siinä tuli ensimmäinen lapsi ja lisää painoo ja toinen lapsi ja lisää painoo... (Haastateltava 5.)

6.4.2 Aikaisemmat laihdutuskokemukset

Neljä haastateltavista oli ollut aiemmin ryhmäohjauksessa painonhallinnan takia ja näistä yleisin ryhmä oli Painonvartijat. Yksi haastateltavista oli itseksensä laihdutta-

nut aikaisemmin, eikä ollut saanut minkäänlaista ryhmäohjausta. Haastateltavat kokivat Painonvartijoiden pisteytysmenetelmän ja tarkan ohjeistuksen hyväksi. Kuitenkin loppujen lopuksi Painonvartijoiden menetelmät alkoivat tuntua puuduttavilta ja monet halusivatkin kokeilla uusia keinoja painon pudotukseen, kun pisteiden laskeminen alkoi kyllästyttää. He saivat painoan pudotettua Painonvartijoissa, mutta Painonvartijoissa lopetettuaan, he palasivat taas samoihin vanhoihin tapoihin. Elämäntapamuutosta ei onnistuttu tekemään ja paino nousi taas entisiin lukemiin.

Se oli sikäli hyvä kokemus että sieltä sai kaikki ohjeet jämpästi eikä tarvinnut seurata, kun oli sitten semmoinen tilanne että ei ite pystynyt pystynyt tarttumaan että siitä tuli semmoinen pikkunen elämän nuora ja silloin mä sain pudotettua painoo sinne 80kiloon mutta pikku hiljaa toki, mutta sitten siitä tuli täyteen tai kylläseks et siitä lähti se into pois ja paino lähti taas pikkuhiljaa nousemaan. (Haastateltava 2.)

Mä olin painonvartioissa, joissa silloin laihdutin silloin melkein kolkyt kiloo, että se et mä oon tavallaan kokeillu sen tämmösessä ryhmässä. Ja sen niinku sanotusti maksamalla sen painonpudotuksen, mikä sitte kuitenkin se raha motivoi siihen, että tosissaan yritti ja pääsi niinku siihen alkuun. Ja sen homman niinku, niinku sisäisti ja sai niinku itelleen ja sit ku sai niitä tuloksia. Ja totta kai se niinku motivoi myöskin yrittämään entisestään ja tuli niinku tosi kiva se tunne ku tuntu kokoajan että se oleminen ja eläminen oli kevyempää. (Haastateltava 1.)

Yksi haastateltavista oli myös ollut painonvartijoissa, mutta koki itsekseen laihduttamisen mieluisammaksi.

No kyllä se silloin oli niinku sillai ihan ok mutta, sitte mä oon aika paljon sillai että mä ittekseni niinku tykkään. Että en mä välttämättä niinku ryhmäs, jotta se ei oo sillälaila niinku mun juttu. Että niin niin... Mä oon mones muus asiaski sillai et mä ittekseni... vaa tekee, että nii... (Haastateltava 4.)

6.4.3 Haastateltavien tavoitteet painonhallinnassa

Kaikilla haastateltavilla oli tavoitteena saada tiputettua painoa, ja jokaisella oli mietittynä ensimmäisiä välitavoitteita. Pää tavoitteen he olivat asettaneet kauemmas tulevaisuuteen. Välitavoitteiden tarkoitus oli pitää motivaatiota yllä, jotta motivaatio pysyisi päätavoitteen saavuttamiseen saakka.

Mä oon aatellu et jos se 10% painosta saisi tiputettua, jota aina on sanottu et se pienentää niinku sairastumisriskiä ja kakkos tyyppin diabetes riskiä ja, jo huomattavasti se ny olis jo semmonen josta voi aatella et se olis hyvä alotus tavallaan ja ottaa sen tavoitteeksi. (Haastateltava 1.)

Pitäis saada paino tiputettua alle sadan kilon että pääsis leikkaukseen. (Haastateltava 2.)

Ensimmäinen tavote minkä mä oon tehny itelleni on se, kymmenen prosentoin painon pudotus. Et se on niinkun se ensimmäinen, mut siis ihan niinkun lopullinen päämäärä mulla ois se, et mä oisin siellä normipainon rajoissa. (Haastateltava 5.)

Mun ensimmäinen tavoite on neljän kilon painonpudotus, koska se ei ole viiskiloa vaan pienempi, että sitten se on joku psykologinen kynnyks. Mutta mä haluaisin semmosen kymmenen kiloa pois mutta mulle ei oo se että sen pitäis olla ens toukokuus pois mutta kuhan se pikkuhiljaa lähtee. (Haastateltava 3.)

Jokainen haastateltava tiesi, että painon pudotus vie paljon aikaa ja sen takia tavoitteetkin olivat sen mukaisia. Kuitenkin joskus tavoitteet olivat vähän liian epäselviä, joista ei noussut esille mitään selkeää tavoitetta.

Nyt mennään sillälailla että mennään vaan hiljaa, ihan hiljaa hissunkissun että ei sillälailla että siihen tyyliin että huomenna kymmenen kiloa pois, että ei se tipu muuten kun ihanpikkuhiljaa ja ne asiat menee niinkun pikkuhiljaa perille vaan ja pikkuhiljaa ne muutokset tulee. Että ei se, ei tuu päiväs, kahdes, viikos, kuukaudes, että kyllä siinä menee enemmän aikaa. (Haastateltava 4.)

Haastateltavat ehkä kokivat nämä tavoitteikseen, mutta eivät ymmärtäneet, että selkeän tavoitteen määrittäminen voisi motivoida heitä enemmän painon pudotuksessa.

6.4.4 Painonhallintaan ja painoon liittyvät tunteet

Osalla haastateltavista tuli myös selkeästi esille tunteiden vaikutus painonhallintaan. Haastateltavat häpesivät ylipainoan, ja sen takia he kokivat, etteivät voi

tehdä kaikkea tarvittavaa painonpudotuksen eteen. Toisaalta nämä tunteet olivat osaltaan tekosyitä syömiseen ja liikkumattomuuteen.

Mutta siinä justiinsa voi tulla se että nykypäivänä kun, jotkut tarkkailee toisia herkemmin, kun toisia. Että jos alkaa paino tippumaan ja on juh- lissa ja etkä otakaan sitte että no mikäs sinua nyt vaivaa. Aikasemmi sulle on käyny nämä ja nämä, että siinä sitte alkaa vähän ajan päästä huhut liikkuu että kyllä sillä on joku sairaus täytyy olla. (Haastateltava 2.)

Tykkään niinku yksinki olla sillai, että mä en tykkää siitä että mua pa- kotetahan, että kyllä se pitää silti kuitenkin lähtiä... Kyllä sillälailla että niinkun... kuinka mä nyt sanoisin... että kannustettais sillälailla, mutta että jos mulle ruvetaan oikeen räpättämähän että nyt tee näin ni se tyssä siihen sitte että ei, ei sellasta niinku... (Haastateltava 4.)

Haastateltava 3 kertoo, että kaamos ja talviaika vaikuttaa hänen syömiseensä ja liikumiseensa.

Ja sitten kaamos on ihan kamalaa aikaa.. marraskuu pitäis poistaa kokonaan kalenterista. (Haastateltava 3.)

Ruokavalio muuttuu suklaaseen ja rasvasempaan ruokaan iha selväs- ti. Jotenkin niinku kasaa sitä rasvaa itteensä vaikkei sitä tarvis enää ja mä yhdistän sen tohon kaamokseen ja sitten muutenkin ihan öööh olo ja viittiikö sitä lähtee lenkille.. (Haastateltava 3.)

6.4.5 Ruokavalio

Kaikki haastateltavat tiesivät edes jollain tasolla mitä terveellinen ruokavalio tar- koittaa, mutta ruokavaliomuutosten tekeminen omaan syömiseensä oli haastatel- taville hankalaa. Haastateltavat puhuivat lautasmallista, kasvisten lisäämisestä ruokavalioon, rasvojen määrästä ja laadusta, kuidusta, suolasta ja annoskoosta. Haastateltavilta kysyttiin ruokavalion merkityksestä ja yleisesti heidän ruokavalios- taan, ja he vastasivat:

Kyllähän se merkitsee sitä että on hyvinvoiva ja että saa riittävästi kaikkia ravintoaineita tavallaan mitä tarvitsee että kyllähän se niinku on jaksamisen perusta ja et ei voi aatella et jatkuvasti grilliruoalla elä- sin että kyllä siinä varmaan tulisi aika nopeesti stoppi että sitä ei enää

sitä rasvan määrää enää syömään että kyllä se on sellainen hyvinvoinnin tuoja. (Haastateltava 1.)

Kyllä mä oon yrittänyt nyt syödä enemmän kasviksia, raasteita ja hedelmiä ja salaatin kastikkeita enkä öljypohjaisiakaan käytä ollenkaan kun en niistä tykkää en tiiä mistä se johtuu mutta jotenkin ne on ilikiä makusia ja tuntusia että niistä mä en oikein piittaa että.. (Haastateltava 2.)

Määrät niin on vähän kysymysmerkillä, syönkö mä liikaa vai liian vähän, ja sitten tuota se on aika yksipuolista, koska mä suosin niitä mitä mä tiedän mitä voin syödä, ettei tuu vatsavaivoja. Joten otan tomaattia tuosta ja kurkkua tuosta eikä tarvi mieltä oonko allerginen mutta se tavallaan kapeuttaa sitä mun, että vois ihan hyvin kokeilla jotain maa-artistokkaa, mutta kun ei tuu laitettua. Ja se vaatis sitten sen, että katelais miten sitä valmistetaan et semmonen ponttius ja talviaikana loppuu sitten sen uuden vihannesten käyttö se on kesällä helpompaa kun enemmän aikaa ruoanlaittoon. (Haastateltava 3.)

No se on justiin niitä kasviksia niitä ja justihin se ateriarytmi systeemi, että sen mä oon huomannu että kyllä se vaan pitää paikkansa. Että kun se on uskomatonta, että kun syödähän kuitenkin niin paljon, mutta ku se on säännöllistä ni että tota... No justihin ne salaattit ja hedelmät ja nämä kaikki ni... (Haastateltava 4.)

Parempaan päin, että kyllä mä nyt niinkun lautasmallin mukasesti ja niitä vihanneksia ja salaattia varsinkin ni meillä syö niinkun kaikki. Mutta marjat ja hedelmät on ehkä semmonen mitä mä niinkun en jotenkaa saa syötyä, että se on ennemmin se salaatti ja kurkku ja ne vihannekset. Vitamiinitki varmaan sais paremmin ku olis niitä marjoja. (Haastateltava 5.)

6.4.6 Ateriarytmi

Haastateltavilla ateriarytmi oli suhteellisen normaali, mutta kahdella haastateltavalla aterioita jäi välistä. Ateriat jäivät usein välistä, koska haastateltava asui yksin, hän ei viitsinyt laittaa ruokaa tai hänellä oli liian kiire syödä. Osa koki aamupalan tärkeäksi, sillä heidän piti ottaa lääkkeet aamuisin, eikä niitä voinut ottaa tyhjään vatsaan. Haastateltavat sanoivat ateriarytmeistään seuraavasti:

Mä syön ihan aamupalan vähän vaihdellen ja usein se on jotain leipää ja joku hedelmä ja mehu kun mä en juo kahvia enkä usein teetäkään

aamulla niin monesti se on jotain appelsiinimehua tai jotain juotavaa sen leivän kanssa ja sitten tosiaan kun se lounas tulee suhteellisen nopeesti ni mä en aamulla yritäkään syödä sen enempää et sitten se lounas on mun päivän pääateria koska kun en nyt sitä päivällistä laita ja usein kun koulusta tulen kotiin niin usein silloin keitän teetä ja mahdollisesti syön leipää sen kanssa ja jos on jugurttia niin sitä mutta mä en oo mikään hirveen suuri jugurtin ystävä mutta oon nyt opeteltu sitä syömään ja en oo ostanu valmis jugurtteja vaan maustamaton jugurttia johon sitten lisään aina marjoja ja hedelmiä mitä sattuu kotona olemaan ja sitten siinä illalla sanotaanko nyt kaheksan aikaa saatan sitten juoda teetä ja syödä siinä jotain pientä siinä lisäksi. (Haastateltava 1.)

No aamulla kun kuuden aikaan herään niin juon pari kuppia kahvia ja syön pari leipää ja otan lääkkeitä ja yhdeksän aikaan meillä on sitten puuro kun eskarilaiset käyvät siinä syömässä niin meillä on sitten sen jälkeen niin sanotut räppiäiset. Tälläsenä arkipäivänä se on silleesti et mä syön koululla ja sitten mä saan sieltä annoksen mukaan kotiin. Illansuussa sitten 5 -6 aikaan syön sitten sen annoksen minkä koululta saan ja jos en saa niin sitten teen jottain itelle ja mukuloille ja jos sieltä koululta ei tuu sitä ruokaa niin kyllä se aika pitkälti on ranskanperunoi- ta ja lihapullia että eihän se mitään maailman terveellisempää ruokaa oo.. (Haastateltava 2.)

Normaalisti mä syön hyvän aamiaisen koska ilman hyvää aamiaista meikäläinen ei lähde käyntiin sitten tuo mä syö koulussa lounaan kun mä oon sen verran laiska että en jaksa mitään eväitä laittaa ja se olis hirveen yksipuolista jos laittaisin ja tota iltapäivän välipala kun mä oon kaheksasta neljään niin siihen tarvii tässä nykyisessä työssäni sen välipalan niin oon siihen sitten ottanut jotakin syötävää iltapäiväkahviin. Sitten kun mä syön kotona jossain kuuden aikaan suunnilleen ja sit mä syön iltapalan. Sit mä syön niitä herkkupaljoja ja karkki on mulle salmiakki ja suklaa on mun paheeni numero yksi. (Haastateltava 3.)

Kotonahan mä syön ku mä joudun lääkkeitä ottaa ni mä syön yleensä aina puuron. Mut sitte täällä niin, täällä tulee syötyä kans se puuro. Tääl on puuro ja leipää ja maitoo ja yleensä mä otan sen puuron tääläki. Sitte on lounas, no sitte tuota välipala mutta sitä välipalaa mä harvemmin täällä syön. Ja niinku päiväkahvia, ku mä en juo kahvia olenkaa enkä mä nyt juo teetäkää täällä oikeestansa ikänä. Että yleensä mä otan jonku maito tai mehulasin sitte että se on siinä. Enkä sitte mitään höppöösiä oikeestansa syö. Ja sitte, sitte me lähdetäänki kotio että kotona on sitte päivällinen ja iltapala. (Haastateltava 4.)

No nyt tämän työn kautta se on kyllä niinku säännöllistyny tosi tarkaksi. Että ennenhän se oli siis ihan mitä sattuu, ja siis koko vuorokausirytmä oli melkeen mitä sattuu. Ku iltavuorosta tuli ni saatto olla kaks

yöllä ku ees nukahtikaan niin siis entinen elämähän oli ihan mitä satuu. Että nyt tämän työn myötä niin sehän on nyt kun hoitolapset tulee aamulla niin se on niinkun herättävä ennen sitä ja aamupala syödään aina yhdessä sitte siinä kaheksan, puoli yheksän välillä, riippuu vähän miten lapset tulee ja ruoka on aina 11, puoli 12 välillä ja välipala on kaks, puol kolme välillä ja sitte vielä syödään kotona perheen kesken iltaruokaa ja sit vielä iltapala pitää lapsille aina kuitenkin laittaa, ni tulee aina itekki syötyä. (Haastateltava 5.)

6.4.7 Liikunta

Kaikki haastateltavat liikkuvat jonkin verran, mutta osalla liikunta jäi vähemmälle motivaation, kiireiden tai sairauden takia. Haastateltavat halusivat kyllä lisätä liikuntaa, mutta sen aloittamiseen tuntui olevan korkea kynnyks. He olivat hyödyntäneet painonhallintaryhmän liikuntaetuja, joita Kauhajoen kaupungin Paree -hanke heille järjestää. Haastattelijoiden mainitsemia liikuntaetuja oli muun muassa kuntosali, teemajumppat ja uimahallin palvelut. Monet kävivät myös lisäksi ystäviensä ja perheidensä kanssa liikkumassa, jotta painonpudotus edistyisi. Haastateltavat kertoivat liikkumisestaan seuraavalla tavalla:

Tässä tulee tässä tulee arkiliikuntaa ja askelia aika paljon kun pääraennuksesta mun luokkaan on tuo pihan poikki oleva viimeinen nurkka se on tavallaan yläkoulun ja alakoulun välissä ja mehän käydään syömässä tuolla yläkoulunpuolella ja arkiliikuntaa tulee työpäivän aikana paljon mutta mulla ei oo koskaan ollu askelmittaria mutta veikkaan että niitä askeleita tulee paljon ja sitten kun tässä kävellään yläkerran ja alakerran väliä niin joutuu nousemaan portaita ylös ja alas paljon et kyllä siinä tulee arjen hyötyliikuntaa aika paljon jo pelkästään tässä. (Haastateltava 1.)

Koiran pissittäminen semmonen puolikilometriä. Siinä on mun liikunta tällä hetkellä ja mitä nyt sitten talonmiehen hommissa oon ja siinäpä ne oikeastaan on että.. Tässä ryhmässä on paljon tuttuja ihmisiä ja töissä joka päivä niitä näkee ni se on jotenkin säädöllisyys, ettei halua näkyä uimapuvussa.. Diabetes hoitajan kanssa just keskusteltiin et pitäisi saada aktivoitua liikunta taas ja ottaa poikakin siihen mukaan.. (Haastateltava 2.)

Mä käytän hyväkseni tän kaupungin työterveyden näitä paree-ohjelmia elikkä mä oon jo useamman vuoden käynyt maanataisin kuntosalilla, tiistaisin meillä on teemajumppa ja se vaihtuu aina viikoittain ja nyt on sitten tää torstai-paree ja tota viime vuonna mä kävin sun-

nuntaisin tsumpassa ja mä toivon että se alkaa sunnuntaisin pikku hiljaa taas..perjantaisin mä oon käyny mun yhden ystävän kanssa sauvakävelylenkillä. (Haastateltava 3.)

No kyllä mä niitä oon miettiny paljon mutta se on justihin se alkaminen, mä en ymmärrä mikä siinä on, koska mä tiedostan sen ja mä tiedän justihin miten pitää tehdä. Mutta kun et sä saa niinkun... Nythän mä oon ollu kyllä ku on se Pareet –hanke, ni siinä kuntosalis on maanantaisin on ja nyt sitte tää mihnä mä oon ja kyllä mä nyt joskus meen kotona kävelylle, mutta harvemmin. (Haastateltava 4.)

Viides haastateltava kertoi lisänneensä liikuntaa lähiaikoina uranvaihdoksen myötä, kun hänelle jäi enemmän aikaa iltaisin. Haastateltava oli jo aloittanut vesijuoksun uudelleen ja suunnitellut muidenkin liikuntamuotojen aloittamista. Hän kertoi myös harrastavansa hyötyliikuntaa esimerkiksi menemällä portaita hissien sijaan ja jättämällä auton kauemmaksi kaupan parkkipaikalla. Lisäksi hänellä tulee hyötyliikuntaa työnsä puolesta.

Mutta sitte noin niinku muuten päivän aikana niin, siis voidaanhan me nyt lasten kans lähtee kävelylle mutta se nyt ei oikeen mun kunto mihinkään nosta että mä joudun käveleen lasten tahtiin. Että nyt sitte oli semmonen päivä missä, niin me oltiin, vein kerhoon ne isommat ja mulla oli pienet rattaissa ni sitte tehtiin kävelylenkki vielä niin että mä lykkäsin rattaita ja menin sitte sitä omaa tahtia ni siinä sitte sai vähän niinku hyötyjäki irti siitä. (Haastateltava 5.)

6.4.8 Motivaatio

Haastateltavat kertoivat saavansa motivaatiota perheeltään, ystäviltään ja painonhallintaryhmästä. Myös haastateltavien asettamat tavoitteet motivoivat heitä. Osalla oli myös tiettyjä motivoivia tekijöitä painonhallintaan.

Ja tällä hetkellä olen vähän ajatellutkin ja muksut on siinä vähän mukana että jos mä pääsen sinne alle sata killoa pysyvästi ni se pitää vuosi pitää ja me ostettais semmonen pikkunen purjevene. (Haastateltava 2.)

Mulla on siellä säästettynä joku yks paita ja joku, muita, mukava vaate mitkä joskus mahtui mun päälle ni ne on siellä mun kaapin perällä odottamassa. Vaikka ne mahtuis ni mä en ehkä koskaan silti käytä niitä mut ois vaan niin kiva kun ne joskus mahtuis. (Haastateltava 5.)

Painonhallintaryhmästä löytynyt motivaatio näkyi esimerkiksi kaupassa käydessä.

Mutta tää ku se, mun mielest tää on hyvä kun me tavataan kerran viikossa. Koko ajan pysyy mielessä ja sit tuolla kaupassaki ku menee sittä, siin on ne suklaalaatikot, ne joululaatikot ne valtavat. Ni sit kattelee et joo en mä voi pettää mun ryhmää. Enkä mä halua niitä ostakaan. Niin sillälaila, joukkovoima... (Haastateltava 3.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Työn tavoitteena oli järjestää kolme ravitsemusohjausiltaa painonhallintaryhmälle, sekä toteuttaa motivoiva haastattelu viidelle painonhallintaryhmän jäsenelle. Ravitsemusohjausillat toteutettiin Kauhajoella Nuorisotalo Rämiskällä lokakuussa 2013. Painonhallintaryhmän osallistujamäärä oli 25 henkilöä, mutta osallistujien määrä vaihteli eri illoissa. Motivoivan haastattelun yksilöhaastattelut järjestettiin lokakuussa 2013 ja ryhmähaastattelu järjestettiin marraskuussa 2013. Yksilöhaastattelut pidettiin haastateltavien työpaikoilla tai Nuorisotalo Rämiskällä ja ryhmähaastattelu toteutettiin Nuorisotalo Rämiskällä. Ryhmähaastatteluun kutsuttiin kaikki viisi haastatteluissa ollutta henkilöä, joista neljä pääsi paikalle.

Ravitsemusohjausilloissa oli tietyt teemat, jotka valittiin sen mukaan, mistä olisi eniten hyötyä painonhallintaryhmälle painonpudotusprosessissa. Teemoina olivat: ateriarvymillä säännöllisyyttä, kasviksilla keveyttä - kuidulla kylläisyyttä ja Sydänmerkki - parempi valinta. Jokaisella kerralla toteutettiin erilaisia tehtäviä teemaan liittyen. Ravitsemusohjausilloista painonhallintaryhmäläiset saivat uudenlaista näkökulmaa painonpudotukseen ja terveellisempiin elämäntapamuutoksiin. Ryhmäläiset keskustelivat paljon ja toivat näin esille omia kokemuksiaan, joista muut ryhmän jäsenet saivat vertaistukea.

Ravitsemusohjauksella pyritään muuttamaan ohjattavan ruokavalintoja hänen terveydentilansa huomioiden. Ohjauksessa neuvotellaan mahdollisten muutosten tekemisestä, eikä vain jaeta tietoa. Tavoitteena on, että asiakkaan ruokailutottumukset muuttuvat pysyvästi. (Aro ym. 2012, 345; Ravitsemushoito 2010, 39-40)

Ravitsemusohjausilloissa painonhallintaryhmä sai paljon apua ruokavalionsa muuttamiseen. He saivat konkreettisia reseptejä ja tietoa ravitsemussuosituksista sekä vertaistukea toisilta ryhmän jäseniltä. Ravitsemusohjauksessa ohjaajan toiminnalla on suuri merkitys, sillä ohjaajan tulee olla ammattitaitoinen mutta hänen tulee saada motivoitua ja tuettua asiakasta. Ravitsemusohjaus on hyvä menetelmä jolla autetaan ihmisiä erilaisissa elämäntilanteissa, joissa tarvitaan syömiseen ja ruokavalioon liittyvää neuvontaa. Ravitsemusohjausilloissa pyrittiin tuomaan ryhmän jäsenille uusimpia tietoja ravitsemussuosituksista ja ryhmän jäseniä kuun-

neltiin tarkasti ja heidän kysymyksiinsä pyrittiin antamaan vastauksia ravitsemuksellisuuden näkökulmasta.

Painonhallintaryhmä oli henkilömäärältään (25) liian suuri, sillä pienemmässä ryhmässä he olisivat saaneet enemmän henkilökohtaisempaa ohjausta. Henkilökohtaisesta ohjauksesta olisi ollut enemmän hyötyä, koska siinä olisi voinut antaa henkilölle tarkempaa ohjausta hänen elämäntilanteeseensa sopivaksi. Ravitsemusiltojen aikana huomasimme, että osa henkilöistä ei ehkä ollut motivoitunut aloittamaan elämäntapamuutosta. Osittain tuntui, että henkilöt olisi pakotettu tulemaan painonhallintaryhmään mukaan, tämä näkyi muun muassa levottomuutena, yleisenä hälinänä, poissaolona ja haluttomuutena tehdä tehtäviä. Ravitsemusilloista saatu palaute oli kuitenkin suurimmaksi osaksi positiivista, vain muutamassa palautteessa huomautettiin äänen käytöstä ja innostuneisuuden puutteesta.

Motivoivassa haastattelussa ei käytetty valmiita kysymyksiä, vaan haastattelu eteni luontevasti keskustelun edetessä. Haastattelun toteuttaminen oli haastavaa, sillä menetelmä ei ollut entuudestaan tuttu. Tämän vuoksi haastatteluita ei saatu toteutettua menetelmän vaatimalla tavalla, vaan monet kysymykset oli väärin muotoiltuja. Havaittavissa oli myös haastateltavien johdattelua vastaamaan kysymyksiin tietyllä tavalla, jota ei tulisi tehdä motivoivassa haastattelussa. Haastatteluiden rakenne ei noudattanut aivan motivoivan haastattelun periaatteita, vaan pikemminkin syvähaastattelua.

Syvähaastattelu etenee keskustelun perusteella ja edellisestä vastauksesta muodostetaan seuraava kysymys. Toisin sanoen kysymykset ovat avoimia eli niitä ei ole mietitty etukäteen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 45-46)

Motivoivassa haastattelussa haastateltava itse arvioi omaa elämäntilannettaan. Haastattelija ei saa esittää kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata kyllä tai ei. Avoimilla kysymyksillä haastateltava saadaan itse pohtimaan muutosmahdollisuuksiaan. (Turku 2007, 50-53)

Motivoivalla haastattelulla autetaan asiakasta löytämään tiettyjä tapoja, joita he voivat muuttaa, päästäkseen kohti parempaa elämää. Haastattelussa ei ole tarkoitus antaa suoria neuvoja, vaan haastateltava neuvoo itse itseään. Haastattelun on tarkoitus olla enemmänkin terapeutista. (Ingersoll & Wagner 2013, 31, 35-36)

Motivoivaan haastatteluun olisi pitänyt enemmän perehtyä ja lukea kirjallisuutta aiheesta, jotta käytännön toteutus olisi sujunut motivoivan haastattelun periaatteiden mukaisesti. Haastattelun harjoittelu jollekin koehenkilölle olisi myös auttanut hahmottamaan motivoivaa haastattelua menetelmänä. Haastattelut sujuivat yleisesti hyvin, haastateltavat saivat tietoa ja oivalluksia, joiden kautta heidän on hyvä jatkaa painonpudotus projektiaan eteenpäin. Haastatteluun halusi yksitoista henkilöä, mutta tiukan aikataulun vuoksi haastatteluihin valittiin vain viisi henkilöä. Haastatteluiden aikana selvisi, että osa haastateltavista oli lievästi masentuneita. Masentuneisuuden takia pohdittiin, onko ajankohta oikea laihdutukselle.

Haastatteluista nauhoitettu materiaali litteroitiin, eli kirjoitettiin sanasta sanaan puhtaaksi. Litterointi oli erittäin haastavaa, sillä sekin oli uusi menetelmä. Litteroinnista olisi myös pitänyt enemmän etsiä tietoa, jotta aineiston sisällöstä olisi saatu vielä enemmän tärkeitä asiasisältöjä. Haastavaa litteroinnista teki myös siihen kulunut aika ja osittain myös haastateltavien kommenttien kuuleminen nauhalta. Osa haastateltavista puhui hyvin hiljaa ja osa puhui hyvin nopealla tahdilla ja paljon. Menetelmänä litterointi toimii erittäin hyvin jos halutaan etsiä syvällisiä asiasisältöjä, joita voidaan käyttää tutkimuksissa.

Opinnäytetyölle asetetut tavoitteet täyttyivät ja työstä on jatkossa hyötyä toimeksiantajalle. Toimeksiantaja voi käyttää opinnäytetyön materiaaleja painonhallintaryhmien ohjauksessa. Opinnäytetyön tekijät oppivat myös uutta tietoa painonhallinnasta, ryhmäohjauksesta ja motivoivasta haastattelusta.

LÄHTEET

- Bolgova, A. 2007. Monikulttuurisen ryhmän ohjaus. Ohjauksen kehittämishankkeita ja käytänteitä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Julkaisematon.
- Borg, P. 2007. Rentoa painonhallintaa. Helsinki: Otava
- Borodulin, K. Harald, K. Laatikainen, T. Peltonen, M. Puska, P. Salomaa, V. Sundvall, J. & Vartiainen, E. 2012. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitaso on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suomen lääkärilehti 67 (35), 2364.
- Dettmer, E. Hamilton, J. McCrindle, B. Morrongiello, B. & Walpole, B. 2011. Motivational Interviewing as an intervention to increase adolescents self-efficacy and promote weight loss: Methodology and design. [Verkkolehtiartikkeli]. BMC Public Health 11, 459–469 [Viitattu 19.11.2013]. Saatavana: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/459>
- Eriksson, J. Lindström, J. Louheranta, A. Mannelin, M. Rastas, M. Salminen, V. Tuomilehto, J. & Uusitupa, M. 2003. The Finnish Diabetes Prevention Study (DPS). Diabetes Care 26 (12), 3230–3236.
- Finne, M. Nissinen, K. Nygård, S. Hopia, A. Hietaranta-Luoma, H.-L. Luomala, H. Karhu, H. & Peltoniemi, A. 2012. Eteläpohjalaisten elintavat ja terveystyytyminen: TERVAS – terveelliset valinnat ja räätälöidyt syöminen ja liikkumisen mallit 2009 - 2011. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja. A. Tutkimuksia 10.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holma, S. 2008. Ryhmäohjauksella lisää voimavaroja kroonisesta kivusta kärsivän potilaan arkeen – Interventiotutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Julkaisematon.

- Ingersoll, K. & Wagner, C. 2013. Motivational Interviewing in Groups. New York: The Guilford Press.
- Kantoneva, M. 2012. Eroon makkaroista: Syö ja liiku hyvin. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän: Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. SMS-Tuotanto Oy.
- Käypä hoito suositus: Lihavuus. 2013. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 4.12.2013]. Saatavana: <http://www.terveysportti.fi/xmedia/hoi/hoi24010.pdf>
- Lappalainen, R. & Mustajoki, P. 2001. Painonhallinta. Ohjaajan opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Niemi, A. 2007. Onnistu painonhallinnassa. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.
- Nordic Nutrition Recommendations. 2012. Nordic Council of Ministers. Narayana Press.
- Ravitsemushoito: Suositus sairaaloihin, terveystieteisiin, palvelu- ja hoitokoteihin sekä kuntoutuskeskuksiin. 2010. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Prima Oy.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: Ravinto ja liikunta tasapainoon. 2005. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Edita Prima Oy.
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa: Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita Prima Oy.

LIITTEET

LIITE 1 Ensimmäisen ravitsemusiltaman runko

LIITE 2 Toisen ravitsemusiltaman runko

LIITE 3 Kolmannen ravitsemusiltaman runko

LIITE 4 Kuitutesti

LIITE 5 Tavoite tehtävä

LIITE 6 Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

LIITE 7 Ruokapäiväkirja

LIITE 8 Kasvisten tunnistustehtävän vastaslomake

LIITE 9 Palautelomake

LIITE 10 Reseptejä ryhmäläisille

LIITE 11 Suostumuslomake haastatteluihin

LIITE 1 Ensimmäisen ravitsemusillan runko

Tapaamiskerta 1

Pvm: 10.10.2013

Klo: 16.15 – 17.00

Illan aihe (nimi): Ateriarytmillä säännöllisyyttä

Ohjaajat: Hapuoja Tytti ja Sandberg Katja

Tavoite: Säännöllisen ateriarytmin tärkeys painonhallinnassa

Toteutus: Teoria opastus, ruokapäiväkirja, tehtävät

Asia	Käsittelytapa/vastuuhenkilö	Havaintomateriaali	Käytettävä aika	Huomioitavaa
Esittely ja illan kulku	Tytti / Katja		5min	
Tavoite tehtävä	Tytti / Katja	Tehtävä	10min	
Teoria (Ateriarytmi, unen ja liikunnan tärkeys)	Tytti / Katja	PowerPoint esitys,	20min	Ryhmäläisiä askarruttavista asioista keskustellaan esityksen edessä
Ruokapäiväkirja	Tytti / Katja	Ruokapäiväkirja	10min	
Haastattelujen sopiminen	Tytti / Katja			

Kotitehtävän tarkempi kuvaus: Ruokapäiväkirjan täyttäminen

LIITE 4 Kuitutesti

Kuitutesti

Kuitu täyttää vatsaa, pitää kylläisenä, tasapainottaa suolen toimintaa ja auttaa pysymään solakkana. Siitä ei saa energiaa. Kuitua on vain kasvikunnan tuotteissa. Parhaita lähteitä ovat täysjyväleipä ja muut viljatuotteet. Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat hyvä lisä, mutta yksin niistä ei päivän kuituannosta saa.

Aikuinen tarvitsee päivittäin vähintään 25-35 g kuitua. Tavallisesta, monipuolisesta ruoasta saa riittävästi kuitua. Erityisiä kuituvalmisteita ei tarvita.

Muistele mitä eilen söit ja täytä alla oleva kysely. Merkitse "annosta" -neliöön päivittäinen ruoka-annoksesi (kpl) kyseistä tuotetta.

MUROT, MYSLIT JA AAMIASHIUTALET (annos = 1 dl)

Tuoteyksikkö/ annos	LEIVÄT	Kuitukerr (g kuitu/ annos)	Kuituker- roin (g kuitu/ annos)	Annok- sia
Ruokaleivät (annos = 1 viipale)				
	Ruisleivät, täysjyväleivät ja muut runsaskuituiset leivät (runsaskuituinen = kuitua yli 6g/ 100g)	4		
	Seka-, kaura-, ohra- ja grahamleipä tai tavallinen paahtoleipä	2		
	Ranskanleipä, patonki, croissant, hiivaleipä ja muut vaaleat leivät (esim. bagel, ciabatta, focaccia)	1		
Kuivaleivät (annos = 1 viipale/ kappale)				
	Näkkileipä ja reikäleipä	3		
	Hapankorppu	2		
	Korput	1		
Kahvileivät (annos = 1 kpl/ pala)				
	Pulla ja pullapohjaiset piiraat	2		
	Munkit ja viinerit	1,5		
Piirakat, pasteijat ja pitsa (annos = 1 kpl/ pala)				

Pasteijat, pitsa	1,5	
Karjalanpiirakka	1	
Lihapiirakka, iso ohukainen tai 4 pientä	1	
Tuoteyksikkö/ annos		
Murot	0,5	<input type="text" value="0"/>
Maissihiutaleet ja riisi-vehnähiutaleet	1	<input type="text" value="0"/>
Runsaskuituiset täysjyvähiutaleet	4	<input type="text" value="0"/>
Mysli	2	<input type="text" value="0"/>

VÄLIPALAPATUKAT JA KEKSIT
(annos = 1 annos/ purkki)

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Myslipatukka	1	<input type="text" value="0"/>
Viljaisia välipalakeksi	3	<input type="text" value="0"/>
Viljaisia välipalajuoma	8	<input type="text" value="0"/>

PUUROT
(annos = 2,5 dl keitettynä)

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Lesettä sisältävät puurot	6	<input type="text" value="0"/>
Hiutalepuurot (kaura-, ohra-, ruis - ja neljän viljan hiutalepuurot)	5	<input type="text" value="0"/>
Riisi- ja mannapuurot	1	<input type="text" value="0"/>
Jauhoppuurot ja muut puurot	3	<input type="text" value="0"/>
Kauralesepuuro	7	<input type="text" value="0"/>

MARJAT JA HEDELMÄT

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Tuoreet marjat ja hedelmät (annos 1 dl tai 1 kpl)	2	<input type="text" value="0"/>
Kuivatut marjat ja hedelmät (annos = 1 rkl)	1	<input type="text" value="0"/>

**KASVIKSET
(annos = 1 dl)**

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Herneet, keitetyt pavut, maissi, keitety linssit ja herne-maissi-paprika-seos	3	<input type="text" value="0"/>
Raaste, sekasalaatti tai tuoreet vihannekset ja kasvikset	1	<input type="text" value="0"/>

**PERUNA
(annos = 1 kpl tai 1 dl)**

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Keitetty peruna, perunasose tai- salaatti, ranskalaiset, paistetut –tai valkosipuliperunat	1	<input type="text" value="0"/>

**RIISI JA PASTA
(annos = 2 dl keitettynä)**

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Täysjyväriisi ja riisi-viljasekoitukset	2	<input type="text" value="0"/>
Valkoinen riisi, nuudeli, couscous	1	<input type="text" value="0"/>
Moniviljapasta	5	<input type="text" value="0"/>
Tavallinen pasta	2	<input type="text" value="0"/>

LESEET, ALKIOT, SIEMENET JA PÄHKINÄT
(annos = 1 rkl)

Tuoteyksikkö/ annos	Kuitukerroin (g kuitu/ annos)	Annoksia
Pellavansiemenet	3	<input type="text" value="0"/>
Leseet, alkiot, pähkinät sekä muut siemenet	1	<input type="text" value="0"/>

PÄIVÄN KUITUMÄÄRÄ (g):

Yli 25 pistettä. Loistavaa! Saat kuitua tosi hyvin. Ruokavaliosi on varmasti monipuolinen ja terveellinen. Jatka vain samaan malliin.

21-24 pistettä. Hienoa! Kuidun saantisi on lähes OK. Lisäämällä päivittäiseen ruokavalioosi viipaleen ruisleipää, saat asian järjestykseen. Jatka muuten samaa rataa!

15-20 pistettä. Vielä puuttuu vähän, mutta tästä on helppo jatkaa. Jo muutamana ruisleipäviipaleen lisäämisellä saavutat suosituksen.

Alle 15 pistettä. Haloo! Kuidun saantisi on liian niukkaa. Ruokavaliosi kaipaa remonttia! Oman hyvinvointisi takia Sinun kannattaa tarkistaa mitä syöt. Helppo tapa lisätä kuidun saantia on syödä täysjyväleipää joka aterialla. Kuudesta viipaleesta ruisleipää tai -näkkäriä saat jo 18 g kuitua, mikä on 2/3 päivän tarpeesta. Vaihtamalla 2 palaa paahtoleipää jyväiseksi ruisleiväksi lisäät kuidun saantiasi peräti 9 g.

LIITE 5 Tavoite tehtävä**TAVOITTEET**

Omat tavoitteet ovat kaikkien henkilökohtaisia tavoitteita, jotka auttavat saavuttamaan päämäärän. Tavoitteet tulee saada näkyviin myös käytäntöön ilman liiallista sinnittelyä ja ponnistelua. Ne tulee asettaa itselle sopiviksi ja realistisiksi. Tavoitteita voidaan pikkuhiljaa myös lisätä esimerkiksi ensimmäinen tavoite voi olla ”portaiden käyttö hissien sijaan” ja kun tämä tavoite toimii käytännössä ilman ponnisteluja, voidaan tavoitteeseen lisätä esimerkiksi ”syön vähintään kerran päivässä hedelmän, kasviksia tai marjoja”. Pienin askelin on helpompi lähteä liikkeelle, eikä turhautumista tai tuskastumista niin helposti pääse syntymään.

Pohdi ja kirjaa tähän omat henkilökohtaiset tavoitteesi.

Mitä teen käytännössä tavoitteiden saavuttamiseksi?

LIITE 6 Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

Ruokapäiväkirjan täyttöohjeet

Ruokapäiväkirja kirjoitetaan mieluusti heti aterian jälkeen ja se laaditaan rehellisesti. Rehellisesti laadittu ruokapäiväkirja kertoo tuloksen oikein ja auttaa painonhallinnassa. Ruokapäiväkirjaan kirjoitetaan kaikki päivässä syödyt ruoat ja juomat ja pyritään huomioimaan myös niiden laatu ja valmistustapa. Ruokapäiväkirjassa opetellaan arvioimaan ruoan määrää grammoina tai desilitroina, jolloin voidaan huomiota kiinnittää myös annoskokoon. Ruokapäiväkirjaan merkitään lisäksi kellonaika ja paikka, jossa ruoka syötiin, kenen seurassa syötiin, miksi syötiin sekä kirjaus siitä, miltä ruokailu minusta tuntui.

Ruokapäiväkirjaa kannattaa itse tarkastella päivän jälkeen, jolloin saa käsityksen mitä, miten paljon, minkä laatuista ruokaa ja miksi on syönyt. On helpompi muuttaa ruokailutottumuksiaan, kun näkee ja muistaa mitä on edellisenä päivänä tai viikkona syönyt.

LIITE 8 Kasvisten tunnistustehtävän vastaslomake

Kasvisten ja hedelmien tunnistus tehtävä 24.10.2013

Kirjoita vastauksesi alla oleville viivoille

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

LIITE 10 Reseptejä ryhmäläisille

Punajuuri-jauheliHAVUOKA

8 annosta

400g vähärasvaista jauhelihaa (rasvaa max 7%)

1 rkl rypsiöljyä

5 (800g) punajuurta

2 sipulia

3 valkosipulin kynttä

2dl esikypsytettyjä rikottuja ohrasuurimoita

1 ½ tl suolaa

1tl mustapippuria

1rkl timjamia

1 rkl etikkaa

Liemi:

6 dl vettä

2 dl kevytkermää (vähälaktoosinen, rasvaa max 7%)

4 dl rasvatonta maitoa (vähälaktoosinen)

3 munaa

1. Paista jauheliha kevyesti rypsiöljyssä. Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi ja paloittele sipulit.

2. Yhdistä kaikki ainekset ja kaada uunivuokaan.

3. Sekoita liemen nesteet ja munat tasaiseksi. Kaada vuokaan ja kypsennä uunissa 200 asteessa noin tunti.

Ravintosisältö /100 g

Energiaa 83 kcal

Hiilihydraatti 8.0 g

Proteiini 6.0 g

Rasva 2.3 g

josta tyydyttynyt (kova) rasva 0.6 g

Suola 0.4 g



Kinkkukiusaus

6 annosta

300g palvikinkkua

1 kg peruna-sipulisekoitusta

400g (2 pss) juuessuikaleita

1 tl mustapippurirouhetta

¼ tl suolaa

3 dl ruokakermaa (rasvaa enintään 15 %)



1. Suikaloi kinkku. Sekoita suikaleet peruna-sipulisekoituksen ja juuessuikaleiden kanssa. Kaada seos uunivuokaan.
2. Sekoita kerma, pippurirouhe ja suola. Kaada uunivuokaan kasvis-kinkkuseoksen päälle.
3. Paista 200 asteessa noin 45-60 minuuttia.

Ravintosisältö /100 g

Energiaa 87 kcal

Hiilihydraatti 9.6 g

Proteiini 4.1 g

Rasva 3.3 g

josta tyydyttynyt (kova) rasva 1.2 g

Suola 0.6 g

Talvinen lihapata

- 4-5 annosta
- 2 porkkanaa
- 2 tomaattia
- 1 iso sipulia
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 iso paprika
- (1/2 chilipaprika)
- 400g naudan paistia tai fileetä (rasvaa max 7%)
- 1 laakerinlehteä
- 5 kokonaista mustapippuria
- ½ tl jauhettua mustapippuria
- 1 tl paprikajauhetta
- ¾ tl suola
- ½ rkl timjamia
- 1 rkl sokeria
- ½ prk (200g) tomaattimurskaa
- 1 ½ dl vettä



1. Viipaloi kuoritut porkkanat, kuutioi tomaatit, lohko sipuli ja pieni valkosipulin kynnet. Huuhtelee paprika, poista niistä siemenkodat ja suikaloi. Suikaloi halutessasi myös chilipaprika.
2. Laita vihannekset ja lihakuutiot kerroksittain kannelliseen uunipataan. Ripottele päälle mausteet. Kaada vuokaan lopuksi tomaattimurska ja vesi. Sekoita aineksia kevyesti, jotta maut tasaantuvat.
3. Kypsennä 175 asteessa 2,5-3 tuntia. Sekoita ruokaa muutaman kerran kypsennyksen aikana.

Ravintosisältö /100 g

Energiaa	61 kcal	
Hiilihydraatti	3.0 g	
Proteiini	8.0 g	
Rasva	0.8 g	
josta tyydyttynyt (kova) rasva		0.9 g
Suola	0.4 g	

Porkkanaleivitetty kalafileet

4 annosta

* 800 g eli 8 pientä ahvenfileettä

* 3/4 tl suolaa

* 2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä

leivittämiseen:

* 1 dl hiivaleipäjauhoja

* 2 munaa

* 1,5 dl hienoksi raastettua porkkanaa

* 0,5 dl hienoksi raastettua vähärasvaista (17 %) juustoa



Tee ensin leivitysmassa. Riko munat ja vatkaa ne kunnolla sekaisin. Sekoita joukkoon raasteet.

Leikkaa kalafileet halki. Poista vatsaontelon kohdalta pystyruodot pienen lihasuikaleen mukana. Leikkaa isot fileet 10 sentin paloiksi ja mausta suolalla.

Pyörittele fileet jauhoissa ja sitten leivitysmassassa.

Paista fileet öljytilkassa pannulla miedolla lämmöllä kauniin ruskeiksi niin, että kuorutus on rapeaa. Ohut pyrstöosa kypsyy viidessä minuutissa. Paksu selkämä vaatii pari minuuttia lisää. Paista lopusta massasta ohukaisia.

Tarjoa kalan kanssa perunamuusia, salaattia, ruisleipää ja marjamehua.

Muusin voi terästä keitetyllä ja hienonnetulla pinaatilla. Jos haluat valmistaa laktoosittoman muusin, käytä laktoositonta maitoa. Jos käytät keitinnettä, mausta muusi nokareella laktoositonta sulatejuustoa ja lusikallisella kylmäpuristettua rypsiöljyä.

Ravintosisältö /100 g

Energia 140 kcal

Hiilihydraatti 4 g

Proteiini 16,5 g

Rasva 6 g

josta tyydyttynyt (kova) rasva 1 g

Suola 0,68 g

josta natriumia 0,27 g

Rapeat broileripihvit

4 annosta

4 (500g) maustamatonta broilerin filepihviä

¼ dl rypsiöljyä

2/3 tl suolaa

2 tl rosmariinia tai rakuunaa

½ tl mustapippuria

2 dl myslä tai –muroja (esim. pähkinäpyörre tai branflakes)

Kastike:

2 tl chilitahnaa

½ dl kevytmajoneesia

1 dl kevytkermaviiliä (vähälaktoosinen, rasvaa max 7%)

1 tl sokeria



1. Mittaa öljy lautaselle. Kaada myslä tai kevyesti murskatut murot toiselle lautaselle.

2. Kasta filepihvit öljyssä kevyesti molemmin puolin. Ripottele mausteet pihveille. Kieritä pihvit lopuksi myslä- tai muromurskassa ja nosta uunipellille leivinpaperin päälle. Paista pihvejä n. 20 minuuttia 175 asteessa.

3. Sekoita kastikeaineokset. Anna maustua jääkaapissa.

4. Tarjoa Viiden värin salaatin ja veneperunoiden kanssa.

Ravintosisältö /100 g

Energiaa 183 kcal

Hiilihydraatti 9.0 g

Proteiini 17.0 g

Rasva 7.0 g

josta tyydyttynyt (kova) rasva 1.5 g

Suola 0.8 g

Hedelmäpommi

(neljälle)

½ hunajameloni Hedelmäpommi

2 kiiviä

1 appelsiini

0,5 l mansikoita

2 dl hedelmäektaria tai -mehua

1 tl vaniljasokeria



Pilko kaikki raaka-aineet kuutioiksi.

Sekoita ne keskenään kulhossa.

Lisää joukkoon mehu ja sokeri.

Jaa annosmaljoihin tai lasseihin.

Nauti kylmänä.

Sallittu suklaakastike

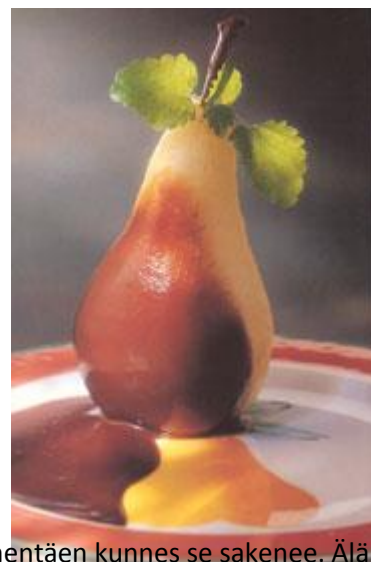
kuudelle

3 dl vettä tai rasvatonta maitoa

1 dl sokeria

½ dl kaakaojauhetta

1 rkl perunajauhoja



Sekoita ainekset kattilassa. Kuumenna seosta koko ajan hämmentäen kunnes se sakenee. Älä anna kiehua.

Tumma suklaakastike sopii nautittavaksi hedelmien ja marjojen kanssa.

Ravintotiedot / annos

energiaa 95 kcal / 395 kJ

rasvaa 1 g, josta

tydyttymätöntä rasvaa 0,3 g

kolesterolia 0 mg

kuitua alle 1 g

suolaa 0 g

Nautiskelijan marjajäätelö

neljälle

400 g pakastemarjoja

1 1/2 dl rasvatonta maitoa

1 rkl sokeria



Soseuta puolijäiset marjat tehosekoittimella tai monitoimikoneella. Lisää maito ohuena nauhana voimakkaasti sekoittaen. mausta sokerilla. Pakasta.

Muotoile jäätelökauhalla houkuttelevia annoksia jälkiruokamaljoihin.

Tarjoo soseutettujen marjojen kanssa ja nauti.

Ravintotiedot / annos

energiaa 55 kcal / 230 kJ

rasvaa 1 g, josta

tydyttymätöntä rasvaa 0,5 g

kolesterolia 0 mg

kuitua 4 g

suolaa 0 g

Broilerisalaatti

Kuudelle (pääruokana 300 g/4 dl per henkilö)

- 400 g Sydänmerkki pastaa
- 1 paprika
- 1 ruukku rucola-salaattia
- 250 g kirsikkatomaatteja tai 3 tomaattia
- 5 aurinkokuivattua tomaattia
- 1 dl hillosipuleita
- 1-2 dl ruohosipulisilppua
- 300 g maustamattomia broilerin fileesuikaleita
- 1 sitruunan mehu
- 1 tl suolatonta sitruunapippuria
- 1 rkl rypsiöljyä

Kastike

- 1 dl rypsiöljyä
- yhden sitruunan mehu
- 1 rkl fariinisokeria
- 2 tl currya
- 1 tl timjamia

Purista yhden sitruunan mehu ja laita broilerinsuikaleet marinoitumaan hetkeksi. Mausta sitruunapippurilla.

Keitä pasta ohjeen mukaan.

Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalla ja lisää pasta kuumana joukkoon. Sekoita.

Kypsennä broileri pannussa rypsiöljyssä. Lisää kypsät suikaleet pastan joukkoon.

Kun pasta on haaleaa, lisää loput ainekset pilkottuina joukkoon ja annostele kauniisti.

Ravintosisältö yhdessä annoksessa

Energiaa	530 kcal
Rasvaa	21 g, josta
Pehmeää rasvaa	19 g (92%)
Kovaa rasvaa	2 g (8%)
Kuitua	7 g
Suolaa	0,6 g (0,2%)

Salaatti ruisleivän rallatuksella

4 annosta

0,5 jäävuorisalaatti

20 kpl kirsikkatomaatteja

0,5 kurkku

200 g raejuustoa

4 kpl ruisleipäviipaleita

20-40 g margariinia

(Becel-kasvirasvavevite 35 %)

0,5 tl sitruunapippuria



Pese ja kuivaa kasvikset. Suikaloi salaatti, puolita

kirsikkatomaatit ja paloittele kurkku.

Paahda leivät paahtimessa tai paistinpannulla. Voitele leivät rasvalla ja leikkaa kuutioiksi.

Yhdistä kaikki raaka-aineet kulhossa ja koristele halutessasi tuoreilla yrteillä.

Kylmä ja kevyt tomaattikeitto

n.4 annosta

Sopii hyvin evääksi!

8 isoa mehevää tomaattia

2-3 valkosipulin kynttä

2-3 tl fariinisokeria

½ tl sitruunapippuria

3 dl vettä

1 tl suolaa

Tee tomaattien pohjaan ristiviilto ja kasta ne haarukan nokassa kiehuvaan veteen. Vedä kuori pois. Soseuta tomaatit sauvasekoittimella. Hienonna joukkoon maun mukaan valkosipulia. Mausta sokerilla ja sitruunapippurilla. Lisää vettä sen verran, että keitto on sopivan paksuista. Mausta tarvittaessa suolalla. Anna maustua jääkaapissa aamuun. Pakkaa tiiviisti. Herkuttele liha-, kala- tai juustoeväsleipien kanssa.

Ravintosisältötiedot / annos

Energia 83 kcal / 348 kJ

Rasva

1 g, josta

Tyydyttynyt (kova) rasva 0,1 g

Kolesterolia

0 mg

Kuitu 4,8 g

Suola 1,7 g

LIITE 11 Suostumuslomake haastatteluihin

SUOSTUMUSLOMAKE 5.9.2013

Hei! Olemme kaksi restonomiopiskelijaa Seinäjoen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä painonhallinnasta ryhmäohjauksessa. Osana opinnäytetyötä suoritamme haastattelun osalle painonhallintaryhmän jäsenistä. Haastattelulla on tarkoitus selvittää painonhallinnan esteitä ja onnistunutta painonhallintaa tukevia seikkoja. Erityisesti halutaan tutkia ryhmäohjausta painonhallinnan tukena. Haastattelu sovitaan henkilökohtaisesti haastateltavan kanssa. Haastatteluun kannattaa varata aikaa noin tunti.

Haastattelut nauhoitetaan, mutta kaikki aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja nimettömänä. Vain opinnäytetyön tekijöillä on oikeus käyttää haastattelun materiaalia. Opinnäytetyön tekijöillä on vaitiolovelvollisuus.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää milloin tahansa.

Tällä lomakkeella annan vapaaehtoisen suostumukseni haastatteluun ja luvan käyttää haastattelumateriaalia opinnäytetyössä.

Mikäli sinulla on kysyttävää haastattelusta, voit olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin sähköpostilla.

Tytti Hapuoja tytti.hapuoja@seamk.fi

puh. 044 3838 722

Katja Sandberg katja.sandberg@seamk.fi

puh. 045 1503 456

Olen saanut tietoa tästä tutkimuksesta, jolla selvitetään painonhallinnan esteitä ja onnistunutta painonhallintaa tukevia seikkoja erityisesti ryhmäohjauksen näkökulmasta. Minulla on ollut mahdollisuus kysymysten esittämiseen puhelimitse ja sähköpostitse. Ymmärrän, että tutkimustuloksia käytetään vain opinnäytetyöhön eikä kenenkään henkilöllisyyttä voi raportista tunnistaa.

Osallistujan allekirjoitus:

Minä, _____ annan suostumukseni haastatteluun ja haastattelumateriaalin käyttöön opinnäytetyössä.

Allekirjoitus

Päiväys

Opinnäytetyön tekijöiden allekirjoitukset:

Me, _____ vakuutamme, että olemme selittäneet haastattelun tarkoituksen ja materiaalin myöhemmän käytön opinnäytetyössä.

Allekirjoitukset

Päiväys