

# Pitkäaikaissairaan lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutus heidän jaksamiseensa

Noora Korhonen

OPINNÄYTETYÖ  
Syyskuu 2023

Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sairaanhoitaja

KORHONEN, NOORA

Pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutus heidän jaksamiseensa

Opinnäytetyö 29 sivua, joista liitteitä 7 sivua  
Syyskuu 2023

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutuksia heidän jaksamiseensa, ja tavoitteena oli lisätä hoitohenkilökunnan ja hoitoalan opiskelijoiden ymmärrystä perheen kokonaisvaltaisen huomioimisen laajuudesta sekä ruokatottumusten vaikutuksista kokonaisuuteen.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Työlle asetettiin teoreettiset lähtökohdat, jotka olivat lapsen pitkäaikaissairaahan vaikutus vanhemmuuteen ja perheen ravitsemukseen, pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien jaksamista tukevan ravitsemuksen periaatteet sekä pitkäaikaissairaahan tuomat haasteet ruokavalion toteuttamiseen. Opinnäytetyöhön valittiin kuusi (n=6) alkuperäistutkimusta, joiden tulokset analysoitiin sisällönanalyysin avulla.

Tutkimuksista havaittiin, että pitkäaikaissairaahan lapsen vanhemmat kokevat muita enemmän ahdistuneisuus- ja masennusoireita. Vanhemmat laittoivat lapsen ja sairauden tarpeet omiensa edelle sekä pyrkivät selviytymään arjesta taistelutilassa. Vanhempaan tai lapseen liittyvillä muilla ominaisuuksilla ei ollut vaikutusta sairauden kokemiseen. Mielialaa ja energiatasoa kohotti syömisestä saatu kylläinen olo sekä juominen. Rasvainen aterialaski mielialaa ja lisäsi stressiä. Luomuruoan kulutus edisti myönteisiä tunteita, kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä.

Perhehoitotyössä toimivan sairaanhoitajan tulisi tukea perheen ravitsemustottumuksia ja ravitsemusta vanhempien jaksamisen ja energiatason kannalta edistäväksi. Sairaanhoitajan tulee huomioida vanhemman uupumustilaa ja sen vaikutuksia kokonaisuuteen ja tukea vanhempaa omaa energiatasoa parantaviin tottumuksiin. Lisäksi tulee huolehtia vanhempien riittävästä tiedon saannista ja sen ymmärryksestä. Näillä toimilla sairaanhoitaja tukisi vanhemman kokonaisvaltaista jaksamista lapsen pitkäaikaissairaahan kuuluessa elämään.

---

Asiasanat: pitkäaikaissairaus, vanhemmuus, ravitsemus, jaksaminen

## **ABSTRACT**

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

KORHONEN NOORA

Impact of nutrition on coping of parents of a long-term sick child

Bachelor's thesis 29 pages, appendices 7 pages  
September 2023

---

The purpose of this thesis was to gather information of how nutritional status of parents caring for a chronically ill child affects their ability to cope. The objective was to increase nursing staff and students the understanding of comprehensiveness of family caregiving and dietary habits. The methodology was a literature review, and the results were analysed using content analysis. The data was collected from six original researches.

The main findings were increased anxiety and depression symptoms of parents of child with chronically illness. Parents put their child's and illness's needs before their own and live their daily lives in survival mode. Drinking and feeling full of eating resulted in a better mood and energy levels. Fatty food increased stress and reduced mood. The consumption of organic food supported happiness and satisfaction.

The findings indicate that a nurse working in family care should support the parents' holistic coping with the child's chronically illness. The nurse should support the family's nutritional habits to promote parental well-being and energy levels. The nurse should pay attention to the parent's state of exhaustion and support the parent in habits that promote energy levels. The nurse should also give parents sufficient information and make sure it is understood.

---

Key words: chronic disease, parenthood, nutrition, coping

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....	6
2.1	Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutus vanhemmuuteen ja perheen ravitsemukseen .....	6
2.2	Pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien jaksamista tukevan ravitsemuksen periaatteet .....	7
2.3	Lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien ruokavalion toteuttamiseen .....	7
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE .....	9
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT .....	10
4.1	Kirjallisuuskatsaus .....	10
4.2	Aineistonkeruu ja kuvaus .....	10
4.3	Aineiston analyysi sisällönanalyysillä .....	13
5	TULOKSET .....	15
5.1	Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutukset vanhemmuuteen .....	15
5.2	Vanhempien ravitsemustottumusten vaikutukset jaksamiseen ja mielialaan .....	15
5.3	Lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien itsestä huolehtimiseen .....	16
6	TULOSTEN TARKASTELU .....	18
7	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	19
8	POHDINTA .....	20
	LÄHTEET .....	21
	LIITTEET .....	23
	Liite 1. Pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien jaksamiseen liittyvä tiedonhaku .....	23
	Liite 2. Ravitsemuksen ja jaksamisen yhteyteen liittyvä tiedonhaku ...	24
	Liite 3. Valitut tutkimukset .....	25
	Liite 4. Sisällönanalyysi .....	27

## 1 JOHDANTO

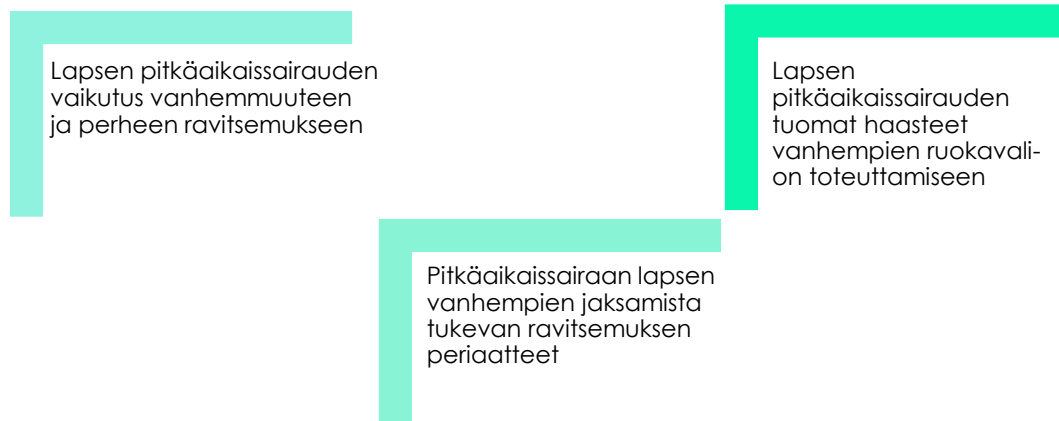
Opinnäytetyö käsittelee pitkäaikaissairaana lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutusta heidän jaksamiseensa. Yleisimpiä pitkäaikaissairauksia lapsilla ovat astma, allergiat, keliakia, diabetes, reuma sekä erilaiset neurologiset sairaudet (Kolho & Puura 2018). Lapsen sairastuminen vakavasti tai pitkäaikaisesti on kriisi koko perheelle ja koskettaa sen jokaista jäsentä (Terveyskylä 2018). Stressiä aiheuttava elämäntilanne voi aiheuttaa voimakasta tarvetta syödä tai päinvastoin ruokahaluttomuutta (Wilenius 2021). Terveellisellä ruokavaliolla voidaan edistää kokonaisvaltaista terveyttä yhdessä riittävän liikunnan ja unen kanssa. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Positiivisia vaikutuksia omaan terveyteen ravitsemuksen kautta voi tuoda ruokaviraston laatimien ravitsemussuositusten mukaisella monipuolisella ruokavaliolla (Ruokavirasto 2022). Säännöllinen ateriarytmi ja perheen yhteiset ruokailuhetket tukevat kaikkien perheen jäsenten hyvinvointia. Lapsen sairastuessa vanhempien omat tarpeet voivat helposti jäädä huomioimatta ja sen seurauksena arki hankaloitua. Vanhempien tulisi kuitenkin pystyä huolehtimaan lasten tarpeista pitkään jatkuvasta huolesta ja stressistä huolimatta. (Storvik-Sydänmaa, Tervajärvi & Hammar 2019, 87.) Aikuisen asenne ja arvot ruokaa kohtaan toimivat myös lapselle esimerkkinä omaan ruokasuhteeseen tulevaisuudessa (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos 2019).

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää pitkäaikaissairaana lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutuksia heidän jaksamiseensa. Tavoitteena on lisätä hoitohenkilökunnan ja alan opiskelijoiden ymmärrystä perheen kokonaisvaltaisen huomioimisen laajuudesta sekä ruokatottumuksien vaikutuksista kokonaisuuteen. Opinnäytetyön tekijän osaaminen ja ymmärrys kehittyi perhehoitotyön osa-alueella. Opinnäytetyön aineiston haussa menetelmänä käytetään sisällönanalyysia ja tuotoksena on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Työelämätahona opinnäytetyössä toimii Tampereen ammattikorkeakoulu.

## 2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat lapsen pitkäaikaissairauden vaikutus vanhemmuuteen ja perheen ravitsemukseen, pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien jaksamista tukevan ravitsemuksen periaatteet sekä lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien ruokavalion toteuttamiseen. Käsitteet ovat havainnollistettuna kuviossa 1.



KUVIO 1. Pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien ravitsemuksen vaikutukset heidän jaksamiseensa

### 2.1 Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutus vanhemmuuteen ja perheen ravitsemukseen

Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutusta perheeseen ja erityisesti vanhemmuuteen on tutkittu vähän. Lapsen sairaus voi aiheuttaa vanhemmalle ahdistusta, menettämisen pelkoa ja avuttomuuden tunteita. Nämä voivat muokata vanhemman ja lapsen välistä suhdetta ylihuolehtivuudeksi tai tuoda lapselle tunteen, että hänen tulisi suojella vanhempaa ja tämän vuoksi olla näyttämättä oireitaan. Sisäruukset voivat myös kokea jäävänsä vähemmälle huomiolle sairastuneeseen lapseen verrattuna. (Kolho & Puura 2018.) Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus heijastuu perheen lasten syömiskäyttäytymiseen. Lapsi voi pyrkiä saamaan vanhemman huomiota ruokailuun liittyvillä haasteilla. Positiivinen yhdessäolo tukee perheen ruokailutilanteita ja syömistä myönteisesti. (Korhonen 2021.)

Lasten pitkäaikaissairauksista esimerkkinä diabetes ja sen vaikutus ruokavalioon. Tyypin 1 diabeteksen hoidossa on kiinnitettävä huomiota terveelliseen ja monipuoliseen ruokavalioon mutta ei tarvita erityistä ateriasuunnitelmaa (Ilanne-Parikka 2021).

## **2.2 Pitkäaikaissairaana lapsen vanhempien jaksamista tukevan ravitsemuksen periaatteet**

Elimistön on saatava riittävästi ravintoaineita ja energiaa, jotta se pysyy toimintakykyisenä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.) Terveyttä tukeva monipuolinen ruokavalio sisältää kuidun, vitamiinien ja proteiinien sekä hyvien rasvojen lähteitä. Viljoissa ja kasviksissa on kuituja ja vitamiineja. Proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kana, kananmuna ja liha. Näkyvän rasvan lähteiden suosittelaan olevan tyydyttymättömiä rasvoja, jota saadaan esimerkiksi kasviöljynä tai pähkinöistä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

Elimistö käyttää esimerkiksi viljoista saatuja hiilihydraatteja glukoosin muodossa solujen energianlähteenä. Aivojen ja punasolujen ainoana energianlähteenä toimii glukoosi. Ravinnosta saatavat rasvat osallistuvat kasvuun, kehitykseen ja hermoston toimintaan sekä huolehtivat ihon kunnosta. Energianlähteenä käytetään vain rasvat, joita ei ole jo kulutettu muihin elintoimintoihin aikaisemmin. Proteiinit ovat myös tärkeä energianlähde elimistölle. (Schwab 2022.)

Vitamiineilla on tärkeä vaikutus ihmisen jaksamiseen ja toimintakykyyn. Ne osallistuvat muun muassa elimistön energiantuotantoon, aineenvaihduntaan ja vastustuskyvyn ylläpitoon. (Schwab 2021.)

## **2.3 Lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien ruokavalion toteuttamiseen**

Mahdolliset tunteiden käsittelyn vaikeudet heijastuvat helposti ruokailutottumuksiin. Pitkäaikainen stressi ja uupumus voivat altistaa helpoilta tuntuville, epäterveellisille ja nopeasti toteutettaville ruokailuvalinnoille. Stressi vaikuttaa myös elimistön aineenvaihduntaan liittyviin hormoneihin, joten ruokahalu ja mieliteot voivat lisääntyä. (Wilenius 2021.)

Syöminen on ihmiselle välttämättömyyden vuoksi automaattista toimintaa ja siihen liittyvä päätöksenteko on suurilta osin tiedostamatonta. Myös ympäristötekijät vaikuttavat syömiseen tiedostamattomasti. Ruoan näkeminen ja helppo saatavuus lisäävät todennäköisyyttä syömiselle, vaikka fysiologista nälkää ei tuntisi. Tämän vuoksi myös annoskokojen vaihtelut ja sitä kautta energian saanti voi olla suurta. Ruokailuun vaikuttaa myös ympäristöstä saatavilla olevan ruuan valikoima, hinta ja sen hankkimisen helppous. Valmisateriat ja nopeat välipalat vapauttavat aikaa ruuanlaitosta muihin arkisiin toimiin. (Mustajoki 2015.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää vanhempien ravitsemustottumuksien vaikutuksia heidän jaksamiseensa lapsen pitkäaikaissairauden aiheuttaman haastavan elämäntilanteen aikana.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymykseen:

1. Miten pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien ravitseminen vaikuttaa heidän jaksamiseensa?

Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää hoitotyössä vanhempien ravitsemusohjauksen tukena perheen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Hoitotyön ammattilaisten perehdytyksessä sekä ammatillisen koulutuksen yhteydessä perhehoitotyön aiheissa opinnäytetyö lisää ymmärrystä perheen kokonaisvaltaisen huomioimisen tärkeydestä ja laajuudesta sekä ruokavalion vaikutuksista muihin osa-alueisiin. Opinnäytetyö kehittää opinnäytetyön tekijän osaamista perhehoitotyön näkökulmasta ja avaa sen kokonaisvaltaisuutta sekä edistää tulevaisuuden työssäni vanhempien voimavarojen huomiointia ravitsemuksen näkökulmasta.

## **4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT**

### **4.1 Kirjallisuuskatsaus**

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuus katsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimusmenetelmä, jossa vastataan tutkimustehtävään keräämällä yhteen jo aiemmin tehtyjen tutkimusten tuloksia. Kerättyjä tuloksia arvioidaan ja tiivistetään katsaukseen. (Salminen 2011.) Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa kerrotaan, millaisessa ympäristössä tutkittava ilmiö tulee esiin ja mitä siitä tiedetään. Katsaus rakentuu käsitteiden ympärille ja tutkimusaihetta perustellaan koko ajan. Aineisto kerätään systemaattisen tiedonhaun avulla. (Kylmä & Juvakka 2007.)

Kirjallisuuskatsaukset kehittävät ja arvioivat hoitotieteenalan teoriaa sekä muodostavat aihealueista kokonaiskuvaa. Katsauksissa esitettyä tietoa voidaan käyttää hoitotyössä näyttöön perustuvan työn pohjana ja niiden avulla voidaan havaita tieteenalan ongelmia ja kehityskohteita. (Stolt ym. 2016, 7.)

### **4.2 Aineistonkeruu ja kuvaus**

Tutkimustehtävän ja teoreettisten lähtökohtien määrittämisen jälkeen etsitään aiemmin julkaistua kirjallisuutta aiheesta. Kirjallisuushaku tulee suunnitella huolella, jotta tuloksiksi saadaan luotettavia ja tutkimustehtävään vastaavia tutkimuksia. Suunnitteluun kuuluu mukaanotto- ja poissulkukriteerien muodostus tutkimusprosessia tukevaksi. Esimerkiksi vertaisarvioidun tutkimuksen asettaminen yhdeksi rajaavaksi kriteeriksi aineiston keräämisessä edistäisi laadukkaampien johtopäätöksien muodostamista kirjallisuuskatsauksessa. (Stolt ym. 2016, 25–26.)

Hakukoneilla tehtävä kirjallisuushaku aloitetaan määritetyillä teoreettisilla lähtökohdilla ja niistä tulevien hakutermien muokkaamisella sekä muodostamisella hakulausekkeiksi. Apuna tässä voidaan käyttää sanakirjoja ja tietokantoja. Kirjallisuushakua voidaan tehdä myös manuaalisena hakuna tarkastelemalla muiden tutkimusten lähde- tai sisällysluetteloita. (Stolt ym. 2016, 25–27.)

Opinnäytetyön aineiston etsiminen alkoi hakusanojen muodostamisella ja hakukoneiden tuloksia kartoittamalla. Taulukkoon 1 on havainnollistettuna alustavat hakusanat ja -lausekkeet. Ensimmäiset hakusanat olivat ruokavalio, ravitsemus, toimintakyky, jaksaminen, vanhemmuus sekä pitkäaikaissairas lapsi. Englanniksi nutrition, parenting, coping ja chronic disease in child. Sanoista muodostui hakulausekkeet (sairau\* OR pitkäaikaissaira\*) AND vanhemm\* AND toimintaky\* AND (ruokavalio OR ravinto) ja ("Chronic illness" OR "Chronic disease") AND (Coping OR nutrition) AND Parenting), joita käytettiin Cinahl Complete, Medic Ebsco, Medline Ebsco ja Nursing & Allied Health Database -tietokannoissa.

TAULUKKO 1. Alustavat hakusanat ja -lausekkeet

Hakusanat	Hakulausekkeet
Ruokavalio	(sairau* OR pitkäaikaissaira*) AND vanhemm* AND toimintaky* AND (ruokavalio OR ravinto)
Ravitsemus	
Toimintakyky	
Jaksaminen	
Vanhemmuus	
Pitkäaikaissairas lapsi	
Nutrition	("Chronic illness" OR "Chronic disease") AND (Coping OR nutrition) AND Parenting)
Parenting	
Coping	
Chronic disease in child	

Hakuun liittyi myös asetetut sisäänottokriteerit, jotka olivat tieteellinen tutkimusartikkeli, vertaisarvioitu tutkimus sekä englannin tai suomenkielinen julkaisu. Tutkimusten tuli myös olla opinnäytetyön tekijälle saatavilla. Hyvien tulosten saamiseksi tässä vaiheessa julkaisuvuotia rajattiin vain yhteen hakuun, jotta tuloksia saatiin riittävästi. Opinnäytetyöhön otettavien julkaisuiden tuli myös vastata tutkimustehtävään ja kuvata lapsen pitkäaikaissairauden vaikutusta vanhemmuuteen tai ravitsemuksen vaikutusta jaksamiseen.

Ensimmäisillä hauilla tuloksia oli liikaa, eivätkä saadut tulokset vastanneet tutkimustehtävään kokonaisuutena. Hakusanat päätettiin jakaa vanhempien hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä ravitsemuksen ja jaksamisen yhteyteen liittyviin ha-

kuihin. Taulukossa 2 on esitettyä Medline Ebsco ja Cinahl Complete -hakukoneissa tehdyt lopulliset hakulausekkeet, rajaukset ja tulokset määrällisesti. Tässä vaiheessa käsiteltävänä oli 312 alkuperäistutkimusta.

## TAULUKKO 2. Tietokannat ja hakulausekkeet

Tietokanta	Hakulausekkeet	Rajaukset	Tulokset
<b>Cinahl Complete</b>	((mother* or father* or parent*) N5 (coping or managing or stress or psychol* or psychosocial*)) AND ("chronically ill child*" or "long-term sick child*" or "child with a long-term illness")	Englannin kieli Vertaisarvioitu	112
<b>Cinahl Complete</b>	TI ((nutrition* OR nourishment OR food* OR eating) N6 (effect* OR impact* OR influence* OR consequence* OR outcome*)) AND AB (wellbeing OR well-being OR "well being" OR psychosocial OR "Stress Psychological" OR "psychological stress" OR "Psychological Well-Being") NOT (infant* OR baby OR babies OR newborn OR neonat* OR child* OR disorder*)	Ei rajoitusta	84
<b>Medline (Ebsco)</b>	((mother* or father* or parent*) N5 (coping or managing or stress or psychol* or psychosocial*)) AND ("chronically ill child*" or "long-term sick child*" or "child with a long-term illness" )	Ei rajoitusta	70
<b>Medline (Ebsco)</b>	TI ((nutrition* OR nourishment OR food* OR eating) N8 (effect* OR impact* OR influence* OR consequence* OR outcome*)) AND TI (wellbeing OR well-being OR "well being" OR psychosocial OR "Stress Psychological" OR "psychological stress" OR "Psychological Well-Being")	Aikarajaus 2000-2023, Tutkimusartikkelit	46

	ing”) NOT ( infant* OR baby OR babies OR newborn OR neonat* OR child* OR disorder* OR covid* )		
--	--	--	--

Hakutuloksista hylättiin suurin osa otsikoiden perusteella sillä, ne eivät liittyneet lapsen pitkäaikaissairauteen, vanhemmuuteen tai jaksamisen ja ravitsemuksen yhteyteen. Ne olivat tarkasti tiettyyn sairauteen tai ajanjaksoon, kuten syöpään ja sairaalassa oloon liittyviä tutkimuksia. Myös eläimiin liittyvät tutkimukset hylättiin. Tässä vaiheessa tutkimuksia hylättiin yhteensä 274 kappaletta.

Otsikon perusteella mahdollisesti tutkimustehtävään vastaavien tutkimusten tiivistelmiä tarkasteltiin seuraavaksi. Tutkimukset, joiden tiivistelmä vastasi tutkimustehtävään otettiin tarkasteluun kokonaisuudessaan ja lopulta opinnäytetyöhön valikoitui tutkimukset, joiden tulokset vastasivat tutkimustehtävään. Tiivistelmän perusteella hylättiin yhteensä 29 tutkimusta ja lopuksi tulosten perusteella hylättiin vielä kolme (n= 3) tutkimusta. Liitteessä 1 on esitetty vanhempien jaksamiseen liittyvä tiedonhaku ja liitteessä 2 ravitsemuksen ja jaksamisen yhteyteen liittyvä tiedonhaku.

Kuusi lopullisesti valittua tutkimusta on esitetty taulukkona liitteessä 3. Tavoitteena oli löytää kulttuurillisesti mahdollisimman lähellä suomalaista kulttuuria tehtyjä tutkimuksia, jotta ne olisivat mahdollisimman luotettavia suomessa käytettävään tietoon. Tutkimukset ovat suurimmaksi osin eurooppalaisia. Mukana on yksi Intialainen ja yksi yhdysvaltalainen tutkimus.

### 4.3 Aineiston analyysi sisällönanalyysilla

Kerätyn aineiston sisältöä kuvataan ja analysoidaan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa, tätä menettelyä kutsutaan sisällönanalyysiksi. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa on valmiiksi luodut teoreettiset käsitteet, joiden näkökulmasta analysointia tullaan tekemään. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston analysointi aloitetaan etsimällä valituista tutkimuksista kiinnostavat ja käytettävät ilmaisut. Ilmaisut pelkistetään ja ryhmitellään samaa tarkoittavat pel-

kistykset yhteen. Pelkistykset nimetään niiden sisältöä kuvaavalla nimellä alakategorioiksi, josta jatketaan yhdistämällä samansisältöisiä kategorioita isommiksi yläkategorioiksi. Tämä prosessi auttaa vastaamaan tutkimustehtävään. Menetelmän tuotos on siis aiempien tutkimustulosten järjestämistä, jotta niistä voidaan tehdä johtopäätöksiä. Tarkoituksena on luoda hajanaisesta tiedosta selkeämpää ja yhtenäisempää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Opinnäytetyössä tulosten analysointi aloitettiin keräämällä valituista tutkimuksista tutkimustehtävään vastaavat ilmaisut. Kaikki tulokset ja alkuperäisilmaisut olivat englanniksi, joten ne suomennettiin. Suomennetut alkuperäisilmaisut yksinkertaistettiin eli pelkistettiin. Pelkistettyjä tuloksia järjestettiin aiheiden mukaan ja niistä muodostui alaluokat, jotka selkeyttivät vastauksia tutkimustehtävään. Alaluokat yhdistettiin vielä yläluokiksi, jotka antavat tuloksille kategorian. Yläluokat ovat lapsen pitkäaikaissairauden vaikutukset vanhemmuuteen, ravitsemustottumusten vaikutukset jaksamiseen ja mielialaan sekä lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien itsestä huolehtimiseen. Analyysi on esitettyinä taulukkoon liitteessä 4.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutukset vanhemmuuteen

Lapsen pitkäaikaissairauden vaikutuksia vanhemmuuteen kuvaaviksi alaluokiksi muodostuivat se, että vanhemman, lapsen tai sairauden ominaisuuksilla ei ole vaikutusta sairauden kokemiseen, lapsen krooninen sairastaminen aiheuttaa ahdistuneisuus- ja masennusoireita vanhemmalle, epätietoisuus lisää ahdistusta ja masennusta sekä lapsen ja sairauden tarpeet asetetaan kaiken muun edelle.

Kroonisesti sairaan lapsen vanhemmat kokevat huomattavasti muita vanhempia enemmän ahdistus- ja masennusoireita (Strahler & Urs 2017). Eniten oireita koettiin, kun vanhemmalla ei ollut mielestään riittävästi ymmärrystä lapsen sairaudesta tai kun sairauteen ei ollut hoidollista tai koettua kontrollia. Masennusoireet lisääntyivät, kun vanhemmat uskoivat sairauden olevan pitkäkestoinen. Oireilla on positiivinen yhteys sairaudesta huolehtimiseen, identiteettiin ja tunteiden ilmaisuun. (Kelada ym. 2020.)

Vanhempien sukupuolella, koulutuksella tai asuinpaikalla ei ollut vaikutusta ahdistuneisuus- tai masennusoireisiin (Kelada ym. 2020). Myöskään lapsen iällä, kehityksellä, sairauden kestolla tai vakavuudella, sairaalassa ololla tai säännöllisellä lääkityksellä ei ollut vaikutusta (Strahler & Urs 2017).

Vanhemmat laittoivat lapsen ja vanhemmuuden etusijalle ja halusivat tehdä mitä tahansa, jotta vastaisivat kroonisesti sairaan lapsen tarpeisiin. Vanhemmat kertoivat elävänsä selviytymis- tai taistelutilassa kroonisesti sairasta lasta hoitaessaan. Tämän kokemuksen myötä kuitenkin elämänkatsomus muuttui. (Batchelor & Duke 2019.)

### 5.2 Vanhempien ravitsemustottumusten vaikutukset jaksamiseen ja mielialaan

Alaluokat, jotka muodostuivat vanhempien ravitsemustottumusten vaikutuksia jaksamiseen ja mielialaan kuvaaviksi ovat ruokailu kohentaa mielialaa, rasvainen

ruoka heikentää energiatasoa ja mielialaa, juominen vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin sekä luomuruoalla on positiivisia vaikutuksia terveyteen.

Kysymyksiin vastanneiden mieliala koheni ja jännittyneisyys väheni heidän tuntiessaan itsensä kylläiseksi (Strahler & Urs 2017). Jos syömisestä ei aiheutunut vatsavaivoja tai kipuja, se lisäsi uneliaisuutta ja vähensi ahdistuneisuutta (Masihy ym. 2019). Jännittyneisyys ja stressi puolestaan kasvoivat, energiataso laski ja mieliala heikentyi rasvaisen aterian jälkeen (Strahler & Urs 2017).

Luonnonmukaisten elintarvikkeiden käyttö koettiin yleistä hyvinvointia edistäväksi, erityisesti fyysiseen terveyteen ja tunteisiin vaikuttaen. Luomuruoan kuluksella oli yhteyttä myönteisiin tunteisiin kuten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen ja vastuuntuntoon. (Ismael & Ploeger 2020.)

Positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin havaittiin myös juomisella. Veden tai mehun juominen kohotti mielialaa sekä energiatasoa. Makeutettujen juomien huomattiin vähentävän stressiä. Kofeiinipitoisten juomien nauttimisen jälkeen mieliala ja energiataso kohenivat. (Strahler & Urs 2017.)

### **5.3 Lapsen pitkäaikaissairauden tuomat haasteet vanhempien itsestä huolehtimiseen**

Lapsen pitkäaikaissairauden tuomia haasteita vanhempien itsestä huolehtimiseen kuvaaviksi alaluokiksi muodostuivat arjen ja vanhemmuuden stressi ovat ahdistuneisuuden ja masennuksen lisääjiä sekä vanhemman oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen vaarantuu.

Kroonisesti sairaan lapsen ympärivuorokautisen hoidon vaatimukset ja sairauden kanssa kamppailu aiheutti vanhemmille fyysistä ja henkistä uupumusta (Batchelor & Duke 2019). Käytännön ongelmien ja vanhemmuuden stressin lisääntyminen lisäsi myös ahdistuneisuus ja masennusoireita (Oers ym. 2014).

Ahdistuneisuus- ja masennusoireet olivat negatiivisesti yhteydessä henkilökohtaiseen kontrolliin, hoidon kontrolliin sekä sen ymmärrykseen (Kelada ym. 2020).

Koetusta stressistä huolimatta perheiden arjen ja elämän on jatkuttava (Batchelor & Duke 2019).

## 6 TULOSTEN TARKASTELU

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että lapsen saadessa pitkäaikaissairauden diagnoosin perhehoitotyössä toimivan sairaanhoitajan tulisi kiinnittää huomiota riittävän tiedon antamiseen perheelle. Riittämätön tiedon saanti tai vanhempien vähäinen tiedon ymmärrys sairaudesta tai sen hoidosta luo epätietoisuutta. Epätietoisuus lisää vanhemmalle ahdistuneisuus- ja masennusoireita. (Kelada ym. 2020).

Batchelorin & Duken (2019) mukaan lapsen pitkäaikaissairauden hoitaminen aiheuttaa vanhemmille uupumusta. Perhehoitotyössä toimivan sairaanhoitajan tulisi siis huomioida vanhemman uupumustilaa ja sen vaikutuksia kokonaistilanteeseen pitkäaikaissairaahan lapsen perheen kohdalla. Sairaanhoitajana tulisi myös tukea ja ohjeistaa vanhempaa mahdollisiin uupumusta helpottaviin tukikeinoihin. Keladan ym. (2020) tutkimuksessa osoitetaan, että vanhemman omilla ominaisuuksilla ei ole vaikutusta heidän masennus- tai ahdistuneisuusoireisiinsa. Strahlerin & Ursin (2017) tutkimus osoittaa samaa lapsen ja sairauden ominaisuuksista. Lapsen pitkäaikaissairaus tuo kuitenkin perheen arkeen vaativuutta, joten perheen kanssa työskentelevän sairaanhoitajan tulisi huomioida perhettä yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti sekä kaikin tavoin eettisesti huolimatta mahdollisista ennakkokäsityksistä.

Strahlerin & Ursin (2017) tutkimuksen tulosten mukaan myös ravitsemuksella on vaikutusta jaksamiseen ja mielialaan. Positiivisia vaikutuksia jaksamiseen tuo terveellinen ja säännöllinen ruokavalio. Sairaanhoitajan tulisi tukea perheen ravitsemustottumuksia ja ravitsemusta vanhempien jaksamisen sekä energiatason kannalta edistäväksi.

## 7 LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Hyvä suunnittelu ja johdonmukaisuus tukevat tutkimuksen luotettavuutta, joten tutkimukselle on tehtävä laadukas tutkimussuunnitelma. Hyvää tieteellistä käytäntöä eli rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta tulee noudattaa. Tuloksina käytettävien havaintojen ja niiden tulkintojen on oltava luotettavia ja muiden tutkijoiden työ on huomioitava ja sitä on kunnioitettava ilmaisemalla lähteet ja niiden tulokset oikein. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Avoimuus tutkimuksen jokaisesta vaiheesta on tärkeää. Tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen, aineiston keruu ja analysointi menetelmien sekä tutkimuksen tärkeyden ja keston on oltava tiedossa, jotta tutkimus olisi tarpeen tullen toistettavissa ja näin ollen luotettava. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida vaatimusten mukaisesti, jotka tieteelliselle tiedolle on asetettu. Tutkijan on arvioitava myös oman tutkimuksensa luotettavuutta ja raportoitava prosessi kokonaisuudessaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Opinnäytetyöstä on tehty suunnitelma ja teoriapohja, jonka mukaan prosessi on toteutettu. Jotta tutkimus olisi tehty avoimesti ja luotettavasti, prosessin jokaista vaihetta on avattu opinnäytetyöhön tekstin, kuvioiden ja taulukointien avulla. Teksti- ja lähdeviitteet on toteutettu Tampereen ammattikorkeakoulun kirjallisen raportoinnin ohjeen mukaisesti, jotta alkuperäistutkijoiden työ on esillä hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Mukaan otetuille tutkimuksille asetettiin sisäänottokriteereitä, jotta ne olisivat luotettavia ja yhdenvertaisia. Tutkimusten tuli olla vertaisarvioituja tieteellisiä tutkimusartikkeleita, jotka olivat saatavilla englanninkielisinä. Opinnäytetyön tuloksiin käytetyt tutkimukset täyttivät nämä kriteerit sekä olivat 10 vuoden sisällä julkaisuja, joten niistä saatu tieto on luotettavaa nykypäivänä. Käytetyt tulokset on pyritty analysoimaan ja raportoimaan oikein, mitään muuttamatta, ja englanninkieliset julkaisut on pyritty mahdollisimman hyvin kääntämään suomeksi, jotta tieto ei vääristyisi käännösvaiheessa. Sisällönanalyysiin on jätetty näkyviin englanninkielinen alkuperäisilmaisu, jotta mahdollisten käännösvirheiden vuoksi tulleet asiavirheet olisivat näkyvillä.

## 8 POHDINTA

Tavoitteena oli antaa tukea vanhempien ravitsemusohjaukseen mutta varsinaisia yhteyksiä ravintoaineiden ja energiatason tai psyykkisen jaksamisen välillä ei opinnäytetyön alkuperäistutkimuksista käynyt selväksi. Opinnäytetyöhön saadut ravitsemukseen liittyvät tulokset ovat tukena olemassa olevalle tiedolle terveellisen ruokavalion kokonaisvaltaisista vaikutuksista ja tuovat esiin erityisesti mielialaan liittyvät vaikutukset. Kaikki vanhempien mielialaan liittyvät julkaisut, jotka vastasivat tutkimustehtävään, käsittelivät pääasiassa ahdistuneisuus- ja masennusoireita. Opinnäytetyö tuo lukijalleen ymmärrystä näiden oireiden luonnollisuudesta ja yleisyydestä sekä mahdollisuudesta vaikuttaa oireisiin ruokavaliolla vanhemman kohdalla, jonka lapsella on jokin pitkäaikaissairaus.

Opinnäytetyöhön valikoitui vain englanninkielisiä julkaisuja, sillä suomessa tehdyt tutkimukset eivät vastanneet tutkimustehtävään. Näin ollen tällä hetkellä muista kulttuureista saatua tutkimustietoa on sovellettava ja peilattava suomessa käytettävään tietoon. Kehitysehdotuksena nostaisin siis tarpeelliseksi suomessa tehtävän tutkimuksen pitkäaikaissairaahan lapsen vanhempien jaksamisesta ja erityisesti ravintoaineiden mielialaan vaikuttavista tekijöistä.

Opinnäytetyö toi tekijälleen tavoiteltua kuvaa perhehoitotyön kokonaisvaltaisuudesta ja erityisesti lapsen pitkäaikaissairauden vaikutuksista vanhemmuuteen. Kokonaisuutena opinnäytetyö lisää ymmärrystä perhehoitotyön kokonaisvaltaisuudesta ja vanhempien kokemuksesta lapsen pitkäaikaisen sairauden kuuleessa elämään. Perhehoitotyöhön tuo haastetta sen kokonaisvaltaisuus ja kaikkien siihen kuuluvien elementtien vaikutus toisiinsa.

## LÄHTEET

Batchelor, L. L. & Duke, G. 2019. Chronic Sorrow in Parents With Chronically Ill Children. *Pediatric nursing*, 45 (4), 163–173, 183.

Ilanne-Parikka, P. 2021. Tyypin 1 diabeteksen hoito. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivu. Julkaistu 30.8.2021. Viitattu 16.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00774/tyypin-1-diabeteksen-hoito?q=lapsen%20ravitsemissuhoito#s8>

Ismael, D. & Ploeger, A. 2020. The Potential Influence of organic Food Consumption and Intention Behavior Gap on Consumers Subjective Wellbeing. *Foods* 18.3.2020. Viitattu 1.8.2023. <https://doi.org/10.3390/foods9050650>

Kelada L., E. Wakefield C., Muppavaram N., Lingappa L. & Chittem M. 2020. Psychological outcomes, coping and illness perceptions among parents of children with neurological disorders. *Psychology and health* 15.12.2020. Viitattu 1.8.2023. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1080/08870446.2020.1859113>

Kolho, K. & Puura, K. 2018. Pitkäaikaissairaiden lasten vanhemmat tarvitsevat tukea. *Lääkärilehti* 2018 (40) 2262–2263.

Korhonen, L. 2021. Syömisongelmat. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivu. Julkaistu 26.11.2021. Viitattu 16.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00021/syomisongelmat?q=perheen%20ruokailu>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. E-kirja. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy. Viitattu 25.5.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-37-5441-9>

Masihy, M., Monrroy, H., Borghi, G., Pribic, T., Galan, C., Nieto, A., Accarino, A. & Azpiroz, F. 2019. Influence of Eating Schedule on the Postprandial Response: Gender Differences. *Nutrients* 14.2.2019. Viitattu 1.8.2023. <https://doi.org/10.3390/nu11020401>

Mustajoki, P. 2015. Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. *Duodecim-lehti* 2015 (131) 1345–52.

Oers, H., Haverman, L., Limperg, P., Dijk-Lokkart, E., Maurice-Stam, H. & Grotenhuis, M. 2014. Anxiety and Depression in Mothers and Fathers of a Chronically Ill Child. *Maternal & Child Health Journal* 4.3.2014. Viitattu 1.8.2023. DOI: 10.1007/s10995-014-1445-8

Ruokavirasto. 2022. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkosivu. Päivitetty 13.5.2022. Viitattu 29.1.2023. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveyttiedistava-ruokavaliio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto. Viitattu 2.2.2023. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Schwab, U. 2021. Vitamiinit. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivu. Julkaistu 19.10.2021. Viitattu 9.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01300>

Schwab, U. 2022. Energiaravintoaineet, ravintokuitu ja alkoholi. Lääkärikirja Duodecim. Verkkosivu. Julkaistu 11.5.2022. Viitattu 15.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01312/energiaravintoaineet-ravintokuitu-ja-alkoholi%202.2>

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 2. korjattu painos. Turku: Juvenes Print.

Storvik-Sydänmaa, S., Tervajärvi, L. & Hammar, A-M. 2019. Lapsen ja perheen hoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanomapro oy.

Strahler, J. & Urs, M.N. 2017. Differential effects of eating and drinkin on wellbeing- An ecological ambulatory assessment study. Biological psychology 22.1.2017. Viitattu 1.8.2023. DOI: 10.1016/j.biopsycho.2017.01.008

Terveyskylä. 2018. Lapsen sairastumisen vaikutus perheeseen ja parisuhteeseen. Lastentalo. Verkkosivu. Päivitetty 8.11.2018. Viitattu 29.1.2023. <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/perheille-ja-kasvattajille/lapsen-sairastumisen-vaikutus-perheeseen-ja-parisuhteeseen>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. 2. Uudistettu painos. Helsinki: PunaMusta oy.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Ravitsemus. Verkkosivu. Päivitetty 14.10.2022. Viitattu 6.2.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus>

Tilastokeskus. 2020. Pitkäaikainen sairaus. Tilastokeskus. Verkkosivu. Viitattu 29.1.2023. [https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikainen\\_s.html](https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikainen_s.html)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 25.5.2023. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789520400118>

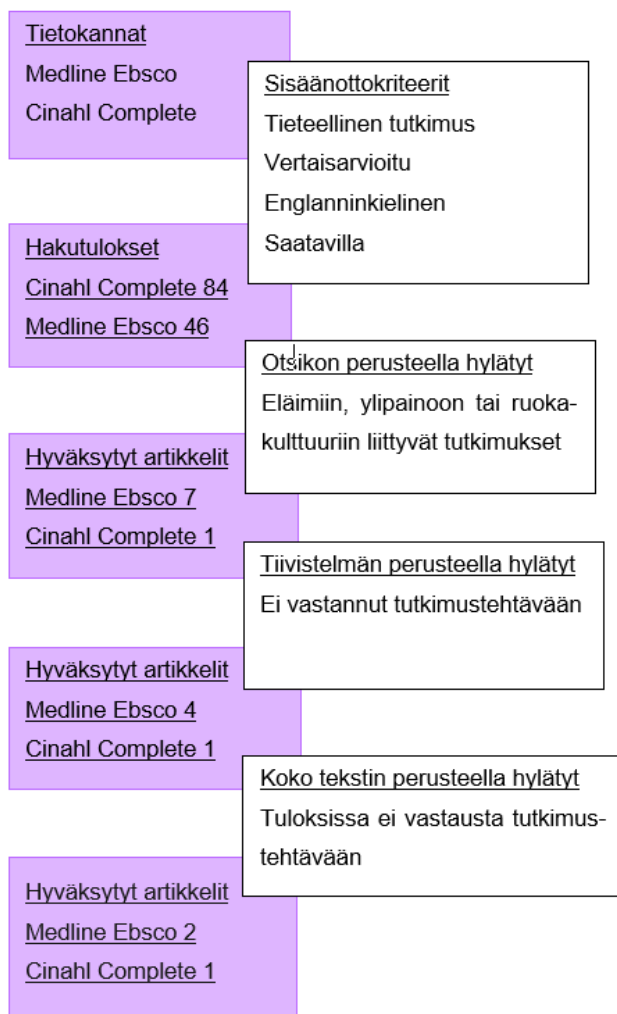
Wilenius, T. 2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 6.2.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285/tunteet-stressi-kehotietoisuus-ja-syomisen-saately?q=ruoka%20ja%20jaksaminen>

## LIITTEET

### Liite 1. Pitkäaikaissairaan lapsen vanhempien jaksamiseen liittyvä tiedonhaku



## Liite 2. Ravitsemuksen ja jaksamisen yhteyteen liittyvä tiedonhaku



## Liite 3. Valitut tutkimukset

1(2)

Tutkimuksen tekijät, otsikko, lehden nimi, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineiston keruu, kohderyhmä	Keskeiset tulokset ja luotettavuus
1. Kelada L., E. Wakefield C., Muppavaram N., Lingappa L., Chittam M. Psychological outcomes, coping and illness perceptions among parents of children with neurological disorders. <i>Psychology and health</i> . 2020. Intia.	Neurologisestisairaahan lapsen vanhempien ahdistuksen ja masennuksen esiintymisen ja selviytymistapojen selvittäminen.	Kyselylomakkeella 205 vanhempalta, jonka lapsella on neurologinen sairaus.	Ahdistuneisuus- ja masennusoireet ovat yleisiä ja yhteydessä sairauden koettuun kontrolliin ja ymmärtämiseen. Artikkelista löytyy vaaditut osat ja se on lähivuosina julkaistu.
2. Oers, H., Haverman, L., Limperg, P., Dijk-Lokkart, E., Maurice-Stam, H., Grootenhuis, M. Anxiety and Depression in Mothers and Fathers of a Chronically Ill Child <i>Maternal &amp; Child Health Journal</i> . 2014. Alankomaat.	Selvittää vanhempien ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta sekä niihin vaikuttavia tekijöitä kroonisesti sairaan lapsen vanhempana.	Aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja verrattiin varianssianalyysillä 0–18-vuotiaiden kroonisesti sairaiden lasten vanhemmat.	Käytännön ongelmilla ja arjen stressillä on suurin yhteys vanhempien ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. Vertaisarvioitu tutkimus.
3. Ismael, D., Ploeger, A., The Potential Influence of organic Food Consumption and Intention Behavior Gap on Consumers Subjective Wellbeing. <i>Foods</i> . 2020. Saksa.	Luomuruokakäyttämisen vaikutuksien selvittäminen kuluttajien kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.	Kyselylomakkeella 385:ä kuluttajalta ja ruokatesti 63 kuluttajalle laboratorioskokeilla.	Luotettavan artikkelin osa-alueet löytyvät. Luomuruoan ostaminen suunnitellusti tukee mielialaa positiivisesti, mikäli suunniteltu ostaminen estyy voi aiheuttaa huonommuuden tunteita.

(jatkuu)

## 2(2)

<p>4. Masihy, M., Monrroy, H., Borghi, G., Pribic, T., Galan, C., Nieto, A., Accarino, A., Azpiroz, F. Influence of Eating Schedule on the Postprandial Response: Gender Differences. <i>Nutrients</i>. 2019. Italia.</p>	<p>Selvittää ateria aikataulun ja aterian ominaisuuksien vaikutuksia ruokailusta nauttimiseen.</p>	<p>Satunnaistettu rinnakkaiskoe 10 naiselle ja 10 miehelle.</p>	<p>Luotettavan artikkelin osa-alueet löytyvät. Keskeisenä tuloksena ruokailu lisäsi uneliaisuutta ja vähensi ahdistuneisuutta sekä laski verenpainetta ja sykettä.</p>
<p>5. Batchelor, L. L. &amp; Duke, G., Chronic Sorrow in Parents with Chronically Ill Children. 2019. Pediatric nursing. Yhdysvallat.</p>	<p>Kroonisesta surusta kärsivien vanhempien kokemusten selvittäminen pitkäaikaisraajaan lapsen kanssa.</p>	<p>12:a kroonista surua kokevalle, lastaan hoitavalle vanhemmalle syvähaastattelulla. Tulkitsevalla fenomenologisella tutkimusmenetelmällä.</p>	<p>Isoimpina teemoina vanhemmat kokevat lapsen diagnoosin epäuskoisuutta, taitelua ja epärealistisia odotuksia.</p>
<p>6. Strahler, J. &amp; Urs, M.N., Differential effects of eating and drinkin on wellbeing- An ecological ambulatory assessment study. 2017. Biological psychology. Saksa.</p>	<p>Syömisestä ja juomisen hyvinvointi vaikutusten selvittäminen.</p>	<p>75 nuorta aikuista vastasi 5 x päivässä neljän päivän ajan syömiseen, juomiseen ja hyvinvointiin liittyviin kysymyksiin. Samalla testattiin sylkinäytteistä kortisolin arviointia varten.</p>	<p>Vertaisarvioitu alkuperäistutkimus, josta löytyy tutkimuksen menetelmät, otos sekä pohdinta osuudet selkeästi esitettynä. Keskeisenä tuloksena ruokien ja juomien vaikutuksia mielialaan alentavasti tai kohottavasti.</p>

## Liite 4. Sisällönanalyysi

1(3)

Alkuperäisilmaisu	Suomeksi	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
Parent sex, child age or sex, school enrolment, place of residence, and parent education were not related to symptoms of anxiety or symptoms of depression. (1)	Vanhempien sukupuoli, lapsen ikä tai sukupuoli, koulunkäynti, asuinpaikka ja vanhempien koulutus eivät olleet yhteydessä ahdistuneisuus- tai masennusoireisiin.	Vanhempaan tai lapseen liittyvillä tekijöillä tai piirteillä ei ole vaikutusta ahdistuneisuus- tai masennusoireisiin.	Vanhemman, lapsen tai sairauden ominaisuuksilla ei ole vaikutusta sairauden kokemiseen.	Lapsen pitkäaikaisairauden vaikutukset vanhemmuuteen
None of the child's (medical) characteristics (age, duration of the disease, visited outpatient clinic, taking medicines, learning problems, developmental delay, severity of disease) showed a significant relationship with parental anxiety and depression. (2)	Millään lapsen (lääketieteellisillä) ominaisuuksilla (ikä, sairauden kesto, poliklinikalla käynti, lääkkeiden käyttö, oppimisongelmat, kehitysviive, sairauden vakavuus) ei ollut merkittävää yhteyttä vanhempien ahdistuneisuuteen ja masennukseen.	Lapsen tai sairauden ominaisuuksilla ei ole vaikutusta vanhemman ahdistuneisuuteen tai masennukseen.		
Parents of a chronically ill child reported significantly higher levels of anxiety and depression than parents in the reference group. (2)	Kroonisesti sairaan lapsen vanhemmat raportoivat huomattavasti enemmän ahdistusta ja masennusta kuin vertailuryhmän vanhemmat.	Kroonisestisairaana lapsen vanhemmat kokivat paljon ahdistusta ja masennusta.	Lapsen krooninen sairastaminen aiheuttaa ahdistuneisuus- ja masennusoireita vanhemmalle.	
Parents reported high symptoms of depression when they believed the illness would last a long time. (1)	Vanhemmat raportoivat masennusoireita, kun he uskoivat sairauden kestävän pitkään.	Oletettu pitkäaikaisuus lisää masennusoireita.	Epätietoisuus lisää ahdistusta ja masennusta.	
Symptoms of anxiety and depression were positively related to consequences, timeline, identity, illness concern and emotional representation. (1)	Ahdistuneisuus- ja masennusoireet olivat positiivisesti yhteydessä seurauksiin, aikajanaan, identiteettiin, sairaudesta huolehtimiseen ja emotionaaliseen edustamiseen.	Ahdistuneisuus ja masennusoireet vaikuttavat sairaudesta huolehtimiseen ja sen kokemukseen.		
Parents reported high symptoms of anxiety and depression when they believed they had low understanding of the illness, and when they perceived themselves (anxiety symptoms) and treatment (anxiety and depression symptoms) to have low control over the illness. (1)	Vanhemmat raportoivat korkeista ahdistus- ja masennusoireista, kun he uskoivat ymmärtävänsä sairautta huonosti ja kun he kokivat, että heillä itsellään (ahdistuneisuusoireet) ja hoidolla (ahdistuneisuus- ja masennusoireet) oli huono kontrolli sairauteen.	Vähäinen ymmärrys ja kontrolli sairauteen lisäävät ahdistus ja masennusoireita.		

(jatkuu)

## 2(3)

A change in life perspective also occurred as a result of the overall experience of caring for a chronically ill child. (5)	Kroonisesti sairaan lapsen hoitamisesta saadun kokemuksen seurauksena tapahtui myös elämäntapomuksen muutos.	Lapsen sairauden myötä vanhempien elämäntapomus muuttui.	Lapsen ja sairauden tarpeet asetetaan kaiken muun edelle.	
Participants were willing to do whatever was required to meet the needs of their chronically ill child. (5)	Osallistujat olivat halukkaita tekemään mitä tahansa, jotta he pystyivät vastaamaan kroonisesti sairaan lapsensa tarpeisiin.	Vanhemmat haluavat tehdä mitä tahansa lapsensa eteen.		
They often put their parenting role aside and gave priority to the role of advocate for their child. (5)	He laittoivat usein vanhemmuuden ja lapsensa puolestapuhujan roolin etusijalle.	Vanhemmuus menee edelle.		
All participants talked about being in the survival or fight mode. (5)	Kaikki osallistujat puhuivat selviytymis- tai taistelutilasta.	Vanhemmat elävät selviytymistilassa.		
Satiety after the last meal predicted better mood and less tension. (6)	Viimeisen aterian jälkeinen kylläisyys ennusti parempaa mielialaa ja vähemmän jännitystä.	Kylläisenä oli parempi mieliala ja vähemmän jännittynyt.	Ruokailu kohentaa mielialaa.	Ravitsemustottumusten vaikutukset jaksamiseen ja mielialaan.
Meal ingestion tended to increase somnolence and reduce anxiety scores without abdominal discomfort/pain. (4)	Aterian nauttimisella oli taipumus lisätä uneliaisuutta ja vähentää ahdistuneisuuspisteitä ilman vatsavaivoja/kipua.	Ilman vatsavaivoja/kipua syöminen lisäsi uneliaisuutta ja vähensi ahdistuneisuutta.		
The consumption of a fatty meal predicted worse mood, feeling less energetic and higher tension as well as higher stress. (6)	Rasvaisen aterian nauttaminen ennusti huonompaa mielialaa, heikompaa energisyyttä ja suurempaa jännitystä sekä suurempaa stressiä.	Rasvainen ruoka heikensi mielialaa, energiatasoa ja lisäsi jännitystä sekä stressiä.	Rasvainen ruoka heikentää energiatasoa ja mielialaa.	
Most of the drinks examined showed a beneficial effect on wellbeing. In particular, water consumption was followed by better mood. (6)	Useimmat tutkituista juomista vaikuttivat myönteisesti hyvinvointiin. Erityisesti veden kulutusta seurasi parempi mieliala.	Juominen kohentaa hyvinvointia, veden juominen parantaa mielialaa.	Juominen vaikuttaa positiivisesti hyvinvointiin.	
Sweetened drinks preceded lower stress, juice consumption was followed by better mood and decreased fatigue. (6)	Makeutetut juomat vähensivät stressiä, mehun kulutusta seurasi parempi mieliala ja väsymyksen väheneminen.	Makeutetut juomat vähensivät stressiä ja mehun juominen kohotti mielialaa.		
Caffeinated beverages predicted better mood and feeling energized. (6)	Kofeiinipitoiset juomat ennustivat parempaa mielialaa ja energisyyden tunnetta.	Kofeiinipitoiset juomat kohottivat mielialaa ja energiatasoa.		

(jatkuu)

## 3(3)

Organic food and wellbeing were related together with positive emotions such as happiness, satisfaction and the feeling of responsibility. (3)	Luomuruoka ja hyvinvointi olivat yhteydessä myönteisiin tunteisiin, kuten onnellisuuteen, tyytyväisyyteen ja vastuuntuntoon.	Luomuruoka edesauttoi myönteisiä tunteita.	Luomuruoalla on positiivisia vaikutuksia terveyteen.	
Most consumers indicated agreement with the idea that organic food consumption positively affects their subjective wellbeing in general. (3)	Useimmat kuluttajat ilmoittivat olevansa samaa mieltä siitä, että luonnonmukaisten elintarvikkeiden kulutus vaikuttaa myönteisesti heidän subjektiiviseen hyvinvointiinsa yleensä.	Luomuruoan käyttö vaikutti positiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.		
They experienced physical and mental exhaustion due to around-the-clock care demands and the struggles of dealing with the disease. (5)	He kokivat fyysistä ja henkistä uupumusta, joka johtui ympärivuorokautisen hoidon vaatimuksista ja sairauden kanssa kamppailusta.	Lapsen krooninen sairaus tuotti fyysistä ja henkistä uupumusta vanhemmalle.	Vanhemman oma jaksaminen ja itsestä huolehtiminen vaarantuu.	Lapsen pitkäaikaisairauden tuomat haasteet vanhempien itsestä huolehtimiseen
Symptoms of anxiety and depression were negatively related to personal control, treatment control and understanding. (1)	Ahdistuneisuus- ja masennusoireet olivat negatiivisesti yhteydessä henkilökohtaiseen kontrolliin, hoidon kontrolliin ja ymmärrykseen.	Ahdistuneisuus ja masennusoireet vaikuttavat negatiivisesti henkilön omaan kontrolliin ja ymmärrykseen.		
The more practical problems and parenting stress parents experienced, the higher levels of anxiety and depression they reported. (2)	Mitä enemmän käytännön ongelmia ja vanhemmuuden stressiä vanhemmat kokivat, sitä suurempia ahdistuneisuus- ja masennustasoja he raportoivat.	Ahdistuneisuus ja masennusoireet kasvavat mitä enemmän on käytännön ongelmia.	Arjen ja vanhemmuuden stressi ovat ahdistuneisuuden ja masennuksen lisääjiä.	
Regardless of the stress these families were facing, that reality came crashing in, and they realized that life continues. (5)	Huolimatta stressistä, jota perheet joutuivat kokemaan, todellisuus tuli vastaan, ja he tajusivat, että elämä jatkuu.	Elämä jatkuu stressistä huolimatta.		