



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sanna Wirenius

# TERVEYTTÄ EDISTÄVIÄ ELINTA- POJA TUKEVA TYÖOTE PERHE- TYÖSSÄ

Perhetyöntekijöiden kokemuksia perheiden elinta-  
voista ja omasta osaamisestaan elintapavalintojen oh-  
jaamisessa

Hyvinvoinnin asiantuntija YAMK  
Sosiaali- ja terveysala  
2025

## TIIVISTELMÄ

---

Tekijä	Sanna Wirenius
Opinnäytetyön nimi	Terveyttä edistäviä elintapoja tukeva työote perhetyössä: perhetyöntekijöiden kokemuksia perheiden elintavoista ja omasta osaamisestaan elintapavalintojen ohjaamisessa
Vuosi	2025
Kieli	suomi
Sivumäärä	76 + 2 liitettä
Ohjaaja	Riikka Lehesvuo

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää perhetyöntekijöiden havaintoja perheiden elintavoista, erityisesti ravitsemuksesta ja liikunnallisesta aktiivisuudesta. Lisäksi työn tavoitteena oli kartoittaa perhetyöntekijöiden kokemuksia omasta osaamisestaan elintapavalintojen ohjaamisessa sekä mahdollisia osaamisen kehittämisen tarpeita. Tutkimuksen taustalla on tieto elintapoihin liittyvien sairauksien lisääntymisestä lapsilla ja nuorilla sekä vanhempien antaman mallin vaikutus lasten elintapavalintoihin.

Tutkimuksen kohteeksi haluttiin sosiaalityön ammattilaisia, jotka työskentelevät lähellä perheitä heidän omissa kodeissaan. Perhetyöntekijät ovat tiiviisti mukana perheiden arjessa ja heillä on mahdollisuus sekä havaita perheiden elintapoja, että vaikuttaa heidän elintapavalintoihinsa. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimi elintapoihin liittyvän tiedon lisäksi perhetyön koulutus pohja ja työn luonne. Ohjauksellisen työn osuutta tarkasteltiin kolmen yleisesti tunnetun terveystyöskäytännön mallin avulla. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin ryhmä- ja yksilöteemahaastatteluina. Tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmällä. Tutkimuksessa havaittiin, että perheiden elintavat ovat totuttuja ja suhteellisen pysyviä tapoja, joita on vaikea muuttaa. Perheet jakautuvat elämäntapojensa mukaan aktiivisiin ja passiivisiin. Vanhempien esimerkki ja kannustus ovat tärkeässä roolissa lasten liikuntaharrastuksissa ja ruokailutottumuksissa. Perheiden sosioekonominen asema vaikuttaa sekä ravitsemukseen, että liikkumiseen. Ruoalla on myös monia muita merkityksiä ravinnon lisäksi, esimerkiksi lohduttajana tai palkintona. Oman osaamisensa perhetyöntekijät arvioivat hyväksi, mutta he kokivat tarvitsevänsä lisää tutkittua ja luotettavaa tietoa elintapa-asioihin liittyen.

---

Avainsanat	elintavat, lapsiperheet, perhetyö, terveystyöskäytännön
------------	---

## ABSTRACT

---

Author	Sanna Wirenius
Title	Supporting Health-Promotion Lifestyles Through a Work Approach in Family Work: Family Workers' Experiences with Family Lifestyles and Their Expertise in Guiding Lifestyle Choices
Year	2025
Language	Finnish
Pages	76 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Riikka Lehesvuo

The purpose of this thesis was to examine Family Workers' observations regarding families' lifestyles, particularly in terms of nutrition and physical activity. Additionally, the study aimed to explore Family Workers' experiences of their own expertise in guiding lifestyle choices, as well as potential needs for further skill development. The context of this study is the current knowledge on the increase in lifestyle-related diseases in children and adolescents and the impact of parental modeling on children's lifestyle choices.

The study focused on social work professionals who work closely with families in their homes. Family Workers are deeply involved in families' everyday lives, giving them both the opportunity to observe families' lifestyles and to influence their lifestyle choices. The theoretical framework of the study included knowledge related to lifestyle choices, the educational background of family work, and the nature of the job. The guidance aspect of the support work was examined through three well-known health behavior models. The study was conducted as a qualitative research, with data collected through group and individual thematic interviews and analyzed using content analysis. The study found that families' lifestyles are habitual and relatively stable, making them difficult to change. According to the study, families divide into active and passive based on their general habits. Parental example and encouragement play a crucial role in children's physical activities and eating habits. The socioeconomic status of families affects both nutrition and physical activity. Additionally, food serves various purposes beyond nutrition, such as providing comfort or acting as a reward. Family Workers assessed their own expertise as good but felt they needed more research-based and reliable information on lifestyle-related matters.

---

Keywords	lifestyles, families with children, family work, health behavior
----------	--

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	10
3	TERVEELLISET ELINTAVAT; LAPSUUDEN MERKITYS JA PERHETYÖN OHJAUKSELLINEN ROOLI .....	12
	3.1 Lapsiperheiden elintavat Suomessa .....	12
	3.1.1 Lapsiperheiden ravitseminen.....	13
	3.1.2 Liikkuminen ja aktiivisuus.....	14
	3.1.3 Uni ja palautuminen .....	15
	3.1.4 Päihteiden käyttö elintapojen näkökulmasta .....	15
	3.2 Lapsuuden merkitys elintapojen muovautumisessa.....	16
	3.3 Terveydelle suotuisia elintapoja tukeva työote perhetyöntekijän mahdollisuutena .....	17
	3.3.1 Sosionomin ydinosaaminen.....	18
	3.3.2 Perhetyön luonne ja keskeiset sisällöt.....	19
	3.3.3 Perhetyön rooli elintapaohjauksessa .....	20
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	24
	4.1 Tutkimusmenetelmä .....	24
	4.2 Aineiston keruu .....	26
	4.3 Aineiston analysointi .....	28
5	TULOKSET.....	32
	5.1 Havainnot lapsiperheiden ravitsemuksesta .....	32
	5.2 Havainnot lapsiperheiden liikunnallisesta aktiivisuudesta	42
	5.3 Muut elintapoihin liittyvät havainnot lapsiperheissä .....	49

5.4 Perhetyöntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan terveyttä edistävien elintapojen ohjaamiseksi ja osaamisen kehittämisen tarpeet .....	51
6 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA.....	57
7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	67
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET .....	71
LÄHTEET.....	77
LIITTEET	
LIITE 1. Tiedote haastatteluun kutsuttaville	
LIITE 2. Haastattelukysymykset	

## **KUVIOLUETTELO**

Kuvio 1. Esimerkki luokittelusta.	31
Kuvio 2. Ravitsemukseen liittyvien havaintojen pääteemat.	33
Kuvio 3. Aktiivisuuteen liittyvien havaintojen pääteemat.	43
Kuvio 4. Osaamisen ja osaamisen kehittämisen pääteemat.	51

## 1 JOHDANTO

Suomen väestön terveys ja toimintakyky kohenivat nopeasti 1970-luvulta vuoteen 2010 saakka, jolloin tapahtui käänne negatiiviseen suuntaan. Elinajanodotteen kasvu on hidastunut, eikä väestön toiminta- ja työkyky ole jatkanut kohenemistaan. Kansantaudeista sydän- ja verisuonitaudit ovat yleisin kuolinsyy. Lihavuuden yleistymisen myötä tyyppin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinsairaudet ja tietyt syöpäsairaudet ovat yleistyneet. Erityisen huolestuttavaa on terveyden ja hyvinvoinnin sosioekonominen eriarvoisuus: lähes kaikki terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ongelmat ovat yleisempiä matalasti koulutetuilla ja pienituloisilla kuin korkeasti koulutetuilla ja suurituloisilla. (Kestilä ja muut, 2023, s. 9–10.)

Tietoa ja opastusta terveyttä edistävästä elintavoista on saatavilla erilaisissa terveydenhuollon palveluissa kuten neuvoloissa, kouluterveydenhuollossa ja työterveydenhuollossa. Liikuntaneuvonnan palvelut toimivat monessa kunnassa ja asukkaille rakennetaan liikuntapaikkoja ja tuetaan liikunnallista seura- ja yhdistystoimintaa. Liikkumattomuuden tiedetään kuitenkin aiheuttavan yli kolmen miljardin euron kustannukset vuodessa, merkittävimpana kustannuksina nostavana kansansairautena on jo edelläkin mainittu tyyppin 2 diabetes. Liikkumattomuuden kustannuksia kerryttävät myös esimerkiksi työikäisten sairauspoissaolot sekä työkyvyttömyyseläkkeet. (Kolu ja muut, 2022.)

Ylipainon ja elintapojen yhteyttä perheen sosioekonomisiin tekijöihin kuvataan Mäen ja muiden (2021) tutkimuksessa, jossa todettiin nuoren syntyperän ja sosioekonomisen aseman vaikuttavan terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksessa todettiin, että nuorten ylipainon ehkäisemiseksi olisi tärkeää tunnistaa ja ehkäistä ylipainoa lisääviä tekijöitä jo varhaisessa vaiheessa. Erityistä tukea tarvitsevan perheen tunnistaminen on tärkeää. Varhaiskasvatuksen ja koulun rooli liikkumista ja terveellistä ravitsemusta edistävinä toimijoina voivat tasoittaa perhetaustasta johtuvia eroja.

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisussa (6/2022) perheiden ennaltaehkäisevä tukeminen todetaan paremmaksi vaihtoehdoksi, kuin sairauksien hoitaminen. Painopisteenä tulee olla perheiden ja lasten tuki, jotta terveyseroja voidaan vähentää. Myös nykyisessä hallitusohjelmassa todetaan, että suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuollon ajankohtaisena tavoitteena on edelleen lisätä ennaltaehkäisevää terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja siirtää työn painopistettä pois korjaavista palveluista kohti varhaista tukea. On siis löydettävä keinoja tukea kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia kustannustehokkaasti ja vaikuttavasti ennen isojen ja vaikeasti hoidettavien ongelmien ilmaantumista. (Vahva ja välittävä Suomi, 2023, s. 20–21.)

Tämän opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus on syntynyt edellä kuvattuihin näkökulmiin perustuen. Työ käsittelee lapsiperheiden arjen elintapoja ja pyrkii löytämään mahdollisuuksia edistää perheiden terveitä elintapoja myös sosiaalityön keinoin. Opinnäytetyön kohteena on erityisesti sosiaalihuollon ja lastensuojelun asiakkuudessa olevien perheiden elintapojen tilanne perheiden kotona työskentelevien perhetyöntekijöiden havaintojen pohjalta. Työssä selvitetään, millaisia elintapoihin liittyviä havaintoja työntekijät ovat asiakasperheissään tehneet ja minkälaisiksi he kokevat oman osaamisensa perheiden tukemiseksi kohti terveempää elämää.

Opinnäytetyön keskiössä ovat ravitsemuksen ja liikkumisen teemat perheiden elintapojen tarkastelussa. Uneen ja lepoon liittyvät asiat otetaan kuitenkin huomioon haastattelussa saadun aineiston edellyttämällä tavalla. Painotus tehdään pikkulapsiperheiden yleisten ja tyypillisten uneen liittyvien ongelmien vuoksi (Uniliitto, 2024), jotta aineistoon saadaan nousemaan myös muita elintapoihin liittyviä näkökulmia. Rajaamisen puolesta puhuu myös se, että unesta on usein helppo puhua ja pohdita perheen ja ammattilaisen kesken mahdollisia ratkaisuja tilanteen helpottamiseksi.

Myös päihteiden käyttö voidaan ajatella elintapoihin liittyvänä asiana, joka voi nousta esiin haastateltavien kokemuksissa. Päihteiden käyttö voi kuitenkin olla merkittävä syy perhetyölle, joten se on usein tiedossa ja asiasta on totuttu keskustelemaan. Päihteiden käytön teema, kuten uneenkin liittyvät asiat, otetaan huomioon haastatteluaineiston vaatimassa laajuudessa. Työn painopiste pyritään kuitenkin edelleen pitämään ravitsemuksen ja liikkumisen teemoissa, jotka eivät ole tyypillisesti sosiaalityön kenttää.

Opinnäytetyössä tarkastellaan perheiden elintapoja ja perhetyön ohjausta terveystyöskäytännön mallien avulla. Perhetyöntekijöiden havainnoista voidaan päätellä jotakin siitä, kuinka perheet kokevat oman terveystyöskäytännönsä ja tämän pohjalta voidaan esittää oletuksia siitä, miten haitallista terveystyöskäytännöstä voisi muuttaa ja terveyttä tukevaa käytännöstä entisestään vahvistaa.

*Terve sielu terveessä ruumiissa. Liike on lääke. Vierivä kivi ei sammaloidu. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa. Mitä isot edellä, sitä pienet perässä.*

Kielessämme on monta sanontaa, joissa puhutaan terveyttä edistävästä elintavoista ja siitä, kuinka monet asiat opitaan ja niihin totutaan jo lapsuusvuosina. Sanontojen sisältö ei aina yllä käytännön kasvatus- tai ohjaustoimintaan, saati tieteelliseen työhön. Tässä opinnäytetyössä pohditaan perheiden elintapoja, niihin vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten sosiaalialan ammattilaiset kokevat elintapatietouden ja -ohjauksen omakseen ja työhönsä kuuluvaksi.

## **2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Etelä-Savon hyvinvointialueen perhetyöntekijöiden havaintoja perheiden elintavoista ja sitä, millaisiksi he kokevat oman osaamisensa elintapojen havaitsemisessa, puheeksi ottamisessa ja terveydelle suotuisten elintapojen edistämisessä. Perimmäisenä tavoitteena oli löytää lisää keinoja auttaa perheitä kohti jaksavaa ja hyvinvoivaa arkea terveyttä edistävien elintapojen myötä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostui kolme kysymystä, joiden pohjalta haastattelun teemat rakentuivat:

1. Millaisia havaintoja perhetyöntekijät ovat tehneet asiakasperheisään liittyen perheen elintapoihin, erityisesti ravitsemuksen ja aktiivisuuden näkökulmista katsottuna?
2. Millainen on työntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan auttaa perheitä kohti terveyttä edistäviä elintapoja?
3. Millaista osaamista perhetyöntekijät kokevat tarvitsevansa, jotta voisivat tukea perheitä paremmin elintapoihin liittyvissä asioissa?

Tutkimuksen tavoitteena oli osoittaa, että perheiden elintapoihin liittyvien haasteiden tunnistaminen mahdollistaa terveellisiä elintapoja tukevan työskentelyn. Työntekijä voi myös ohjata perhettä tarkoituksenmukaisesti tukipalveluihin, kuten järjestöjen palveluihin, kuntien liikunta- neuvontaan tai terveydenhuollon palveluihin, joilla voidaan parantaa perheiden elämänlaatua, terveyttä ja hyvinvointia. Hyvinvoinnin kohe- neminen on ylipäätään sosiaalityön tarkoitus.

Voidaan myös ajatella, että perhetyöntekijöiden lisääntyvä osaaminen ja terveiden elintapojen merkityksen ymmärtämisen syveneminen tuo- vat myös heille itselleen sekä heidän omille perheilleen mahdollisuuksia parantaa omia elintapojaan ja lisätä hyvinvointia sekä työssä jaksami- sta. Työntekijöille tarpeellinen lisäkoulutus voi tuottaa ammatillista

varmuutta ja osaamista, työnantajalle taas työn laadun paranemista osaavan työvoiman avulla.

### **3 TERVEELLISET ELINTAVAT; LAPSUUDEN MERKITYS JA PERHETYÖN OHJAUKSELLINEN ROOLI**

Tässä opinnäytetyössä käsitellään elintapoja lähinnä niiden ohjauksellisuuden teemasta käsin. Työn tarkoitus ei ole pohtia syvällisesti sitä, mitä elintavat ovat tai miten niissä ilmenevät puutteet vaikuttavat ihmisten elämään. Ensisijainen näkökulma on siinä, millaisina elintavat näyttäytyvät perhetyön asiakkuudessa olevien perheiden arkielämässä ja kuinka terveellisiä elintapoja voidaan ohjata sosiaalityön avulla. Aluksi on kuitenkin hyvä täsmentää, mitä tässä työssä tarkoitetaan, kun puhutaan elintavoista ja niiden vaikutuksesta.

#### **3.1 Lapsiperheiden elintavat Suomessa**

THL:n (2024b) mukaan elintavoilla tarkoitetaan ravitsemusta, liikunnasta (aktiivisuutta) ja päihteiden käyttöön liittyviä asioita. Elintavat eli terveyskäyttäytyminen vaikuttaa ihmisten sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. Sosioekonominen asema vaikuttaa terveyskäyttämiseen niin, että heikossa sosioekonomisessa asemassa olevien ihmisten elintavat ja siitä seuraava terveystilanne on heikompi kuin hyvässä asemassa olevilla. Lahelma ja Rahkonen (2011, s. 47) toteavat, että koulutus suojaa yksilön terveyttä, koska se tukee terveyttä edistävää terveyskäyttämistä. Kulttuuriset tekijät, elämäntyyli ja elintavat vaikuttavat terveyskäyttämisen ohella sosioekonomisiin terveyseroihin.

Tässä opinnäytetyössä elintavoilla tarkoitetaan liikuntaa tai toisin sanoen arkiaktiivisuutta, ravitsemusta, lepoa ja päihteidenkäyttöä. Suurin painoarvo kohdennetaan liikkumisen ja ravitsemuksen asioihin, koska ne saattavat olla asioita, jotka sosiaalityön kohteena ovat vieraampia ja jäävät vähemmälle huomiolle kuin päihteiden käyttö tai uneen liittyvät kysymykset.

### **3.1.1 Lapsiperheiden ravitsemus**

Suomessa on julkaistu materiaalia terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi vapaasti saataville, esimerkiksi Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille, joka on toteutettu laajan asiantuntijajoukon toimesta vuonna 2019 (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille, 2019). Myös maantieteellisesti laajemmalla näkökulmalla tuotettu Pohjoismaiset ravitsemussuositukset -julkaisu (Nordic Nutrition Recommendations, NNR2023) antaa pohjoismaiden kansalaisille suosituksia ja tietoa ravitsemuksen terveellisestä ja eettisesti kestävästä koostamisesta (Ruokavirasto, 2023a). Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024-julkaisu pohjaa pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin ja sai aikaan syksyllä 2024 suurta julkista huomiota esimerkiksi lihajalosteiden vähentämiseen pyrkivällä suosituksellaan. Ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä, vastata ravitsemus- ja terveysongelmiin sekä vähentää ruoan tuottamisesta ja käytämisestä johtuvia ympäristöhaittoja. Julkaisun mukaan tämänhetkisestä tilanteesta tiedetään esimerkiksi se, että vain kolmannes lapsista ja nuorista syö koululounaalla sen kaikki osat ja ettei ravitsemussuositusten toteutumiseen päästä yleensä aikuistenkaan osalta. Kasvisten, marjojen ja hedelmien kulutus on edelleen suosituksia vähäisempää ja viljan kulutus on terveellisen rukiin osalta vähentynyt. Punaisen lihan kulutus on erityisesti miehillä edelleen liian suurta. Ravitsemuksessa on myös väestöryhmittäisiä ja alueellisia eroja. Suositusten mukaan syöminen toteutuu parhaiten pääkaupunkiseudulla ja isommissa kaupungeissa. Kaupunkiväestön korkeampi koulutustaso on yhteydessä terveellisempiin ruokavalintoihin. Suurimmat terveyteen liittyvät haasteet ovat suolan ja tyydyttyneen rasvan runsas saanti sekä kuidun liian vähäinen saanti.

Ruokaviraston (2023b) mukaan ravitsemuskasvatus on hyvin monialaista yhteistyötä viestinnän, vaikuttamisen, ohjauksen ja neuvonnan keinoin. Lapsuudessa opitut ruokailutottumukset kantavat pitkälle aikuisikään saakka. Saltzman ja muut (2018) nostivat esiin tutkimuksessaan myös lapsuusperheiden ruokailutilanteiden ja vanhempien luoman

ruokailuympäristön merkityksen. Perheen yhteiset ruokailuhetket vaikuttivat vähentävän riskiä lapsen ylipainoon.

Suuri osa ihmisistä ei kuitenkaan noudata ravitsemus- tai liikuntasuosituksia, eivätkä elintapasairaudet vähene. Elintapaohjauksen tulee siis uudistua, jotta elintapoihin liittyvä sairastuvuus vähenisi. (Absetz ja muut, 2017.)

### **3.1.2 Liikkuminen ja aktiivisuus**

Ravitsemuksen ohella riittävä liikkuminen on terveiden elintapojen perusta. Myös liikkumisesta on laadittu suosituksia eri ikäryhmille, aivan kuten ravitsemuksestakin. UKK-instituutin (2024) verkkosivuilta löytyy eri ikäryhmille ja erilaisiin elämäntilanteisiin soveltuvia suosituksia monessa eri muodossa.

Suosituksista ja kaikesta valistuksesta huolimatta työkäistä alle puolet liikkuu suositusten mukaisesti. Liikkumisessa näkyy myös sosioekonominen taustan eroja, sillä korkeasti koulutetut harrastivat terveystoimintaa matalasti koulutettuja enemmän. (Lahti ja Borodulin, 2023.)

Perheen merkitys lasten liikkumisessa on merkittävä erityisesti pienten lasten kohdalla, kun taas lasten kasvaessa kavereiden rooli muuttuu suuremmaksi. Alle kouluikäisten lasten vanhempien liikkuminen yhdessä lastensa kanssa vaikuttaa lasten innostukseen liikkua. Isompienten lasten vanhemmat voivat tukea lastensa liikkumista monin tavoin, esimerkiksi maksamalla jäsenmaksuja, kyyditsemällä harjoituksiin, kannustamalla ja keskustelemalla. (Tuloskortti, 2022, s.40–41.)

Pitkittäistutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisuudessa. Suurimmat muutokset elintavoissa vaikuttavat tapahtuvan ennen 25 ikävuotta, joten elintapaohjauksen ja erityisesti epäterveellisten tapojen kehittymiseen vaikuttamisen tulisi toteutua ennen tätä. (Lounassalo ja muut, 2018.)

### **3.1.3 Uni ja palautuminen**

Unen ja palautumisen merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ensiarvoisen tärkeä. Liian vähäinen uni haittaa hyvinvointia ja suorituskykyä. Partisen ja muiden (2018) mukaan ihmisen unentarve on kuitenkin varsin yksilöllistä ja siihen vaikuttavat monet seikat perimästä, elämäntilanteesta ja elintavoista lähtien. THL:n (2024c) mukaan esimerkiksi vauvaikäisen lapsen uni on hyvin erilaista kuin aikuisen uni, lisäksi lasten unen tarpeet vaihtelevat yksilöllisesti paljon.

Myös ohjauksellisesti ajateltuna uneen vaikuttaminen pikkulapsivaiheessa voi olla konstikasta, mikäli lapsen tai lasten luontainen unirytmikuormittaa huoltajaa/huoltajia. Lapsiperheiden uneen liittyvät pulmat ovat yleisiä ja tukea uniongelmien on saatavilla esimerkiksi neuvolasta, Uniliitosta tai Neuvokas perhe -toimintamallista (Hakulinen ym. 2023; Uniliitto, 2024; Neuvokas perhe, 2024). Tämän vuoksi tässä opinnäytetyössä ei keskitytä pohtimaan unta erityisen syvällisesti.

### **3.1.4 Päihteiden käyttö elintapojen näkökulmasta**

Päihteiden käyttö elintapojen näkökulmasta on aina haitallista. Esimerkiksi alkoholin vaikutus uneen tai tupakanpolton vaikutukset hengityselinten terveydelle ovat yleisiä ja hyvin tiedossa olevia haittoja. Huumeiden käyttöön liittyviä terveysriskejä on tutkittu Suomessakin ja niiden kohdalla erityisesti mielenterveyden häiriöt nousevat esille. (Kauhanen ja muut, 2017).

Vaikka päihteiden käyttö voi joissakin perheissä heikentää elintapoja merkittävästi, rajattiin tämän asian syvällisempi käsittely tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Päihde- ja riippuvuushoitoa järjestetään lakisääteisesti koko Suomen alueella, joten tukea ja apua pitäisi olla hyvin saatavilla matalallakin kynnyksellä. Sosiaali- ja terveysministeriön päihde- ja riippuvuusstrategia linjaa yhteiset päihdetyön kehittämisen suunta- viivat ja pyrkii edistämään päihteiden käytön vähentämiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyviä toimia. (Kotovirta ja muut, 2021). Haastatteluuissa

mahdollisesti esiin tulevat päihteiden käyttöön liittyvät havainnot, jotka kytkeytyvät läheisesti muihin elintapoihin, kuten ravitsemukseen tai aktiivisuuteen, tuodaan esille analysointivaiheessa ja tarvittaessa johtopäätöksissä.

### **3.2 Lapsuuden merkitys elintapojen muovautumisessa**

Lapsuusperheessä ja kasvuympäristössä luodaan yksilön terveyden perusta, joka on merkityksellinen aikuisikään saakka (Häggman-Laitila ja muut, 2007, s. 48). Saaren ja muiden (2020) mukaan perhe on yksi yhteiskunnan tärkeimmistä sosiaalisista instituutioista, joka voi antaa jäsenilleen hyvinvointia ja turvaa, mutta toisaalta myös ankkuroida perheenjäsenet huono-osaisuuteen. Lapsuuden perhe vaikuttaa hyvin merkittävästi henkilön elämäntapaan ja elämän rakentumiseen eri osaluilla.

Elintapoja tarkastellessa ei voi välttyä törmäämään ylipainon aiheuttamiin pulmiin terveydessä ja elämäntapojen hallinnassa. Tutkimusten mukaan vanhempien ylipaino ennustaa lasten ylipainoa (Danielzik ja muut, 2004; Tarnanen ja muut, 2020). Lihavuuden on myös todettu olevan yhteyksissä alhaiseen sosioekonomiseen asemaan nyky-Suomessa (Mäki ja muut, 2023). Lapsuuden merkitys nousi esiin jopa valtimoterveyttä tutkittaessa, sillä tautiprosessi alkaa jo lapsuudessa, vaikka sairastuminen tapahtuu yleensä aikuisiällä. Lapsuuden aikaisilla elintavoilla ja elinympäristöllä todettiin yhteys aikuisiän valtimomuutoksiin. (Laitinen ja muut, 2022.)

Ikääntyneiden parissa tehdyssä tutkimuksessa lapsuuden aikana koetut positiiviset liikuntakokemukset olivat erityisen merkittäviä koko elämäntapaa aktivoivia tekijöitä. Lapsuuden merkityskokonaisuuksina olivat perheen arvot ja asenteet, asuinympäristö ja kaveripiiri. Tutkimuksessa todettiin, ettei liikunnallista elämäntapaa omaksuta automaattisesti, vaan siihen täytyy aktiivisesti kasvaa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa jatkui myös aikuisuudessa ja liikunta toimi voimavarana

aikuisiällä varsinkin elämän käännekohdissa. (Karvonen ja muut, 2016, s. 68–74.)

Liikunnallisen elämäntavan, terveellisen ravinnon ja päihteettömän elämän esimerkki lapsuusperheessä voi siis kantaa myös lasten omaan aikuisuuteen ja heidän aikanaan muodostamiin perheisiinsä saakka. Lapsuuteen siis kannattaa panostaa monin eri keinoin, erityisesti niissä perheissä, joilla arki on jollakin tapaa haasteellista. Sosiaalihuollon perhetyö tavoittaa vain murto-osan lapsiperheistä, mutta heidän kohdallaan terveyttä edistäviä elämäntapoja tukeva työote voisi parhaimmillaan auttaa perheitä varsin pysyvästi kohti jaksavampaa ja terveempää tulevaisuutta.

### **3.3 Terveydelle suotuisia elintapoja tukeva työote perhetyöntekijän mahdollisuutena**

Perheiden kotona työtään tekevät sosiaalihuollon tai lastensuojelun toimijat ovat koulutustaustaltaan nykyään tyypillisesti joko sosionomeja tai sosiaalityöntekijöitä. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan erityisesti sosionomin koulutuksen saaneita perhetyöntekijän tai sosionomin nimikkeellä toimivia työntekijöitä. Sosiaalityöntekijällä, joka prosessia johtaa, ei ole välttämättä niin kiinteää arkipäivän kontaktia asiakasperheisiinsä, kuin perhetyöntekijöillä tai sosionomeilla. Perhetyöntekijän tai sosionomin työssä elintapoihin liittyviä asioita ovat niiden tunnistaminen, havainnointi ja puheeksiotto. Lisäksi asiakasperhettä autetaan eteenpäin joko saattamalla heidät toisen ammattilaisen palveluihin tai ohjaamalla ja/tai tukemalla perhettä itse.

Perinteisesti elintapoihin liittyvän ohjauksen on ajateltu olevan terveydenhuollon toimintaa, kuten neuvolan tekemää perustyötä. Neuvolatoiminta onkin tärkeää ja tavoittaa lapsiperheet hyvin, mutta vauvavuoden jälkeen neuvolan perustarkastukset harvenevat (Neuko-tietokanta, 2024), eikä kovin intensiivinen tuki toteudu. Neuvolakäynnit tapahtuvat pääsääntöisesti hyvinvointialueiden tiloissa, jolloin kotikäyntien tuoma etu perheen olosuhteiden havainnoinnissa puuttuu.

Perhetyö on tukimuotona monipuolinen koko perheen pärjäämiseen tähtäävä tuki. THL:n (2024a) määritelmän mukaan perhetyö on sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua, jonka tarkoitus on tukea erityistä tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren kehitystä ja terveyttä kunkin perheen yksilöllisen tarpeen mukaan.

Rönkkö ja muut (2010, s. 40–41) kuvailevat perhetyön tunnusmerkiksi sen, että perhetyötä tehdään perheen omassa arkiympäristössä, eli kotona, ja keskustelujen aiheena ovat arkiset asiat. Perhetyössä työtapana on koko perheen auttaminen ja tukeminen unohtamatta perheenjäsenien yksilöllisten tarpeiden huomioimista. Tapaamisten tiheys ja työn kesto suunnitellaan yksilöllisesti kunkin perheen tarpeiden mukaan.

Parhaimmillaan perhetyön aikana syntyy ammattilaisen ja perheen välille tuttuus ja luottamus, jonka avulla voidaan pohtia monenlaisia muutostarpeita mahdollisesti myös elintapoihin liittyen. Perhetyöntekijän rooli rinnalla kulkijana voi kasvatuksellisten haasteiden lisäksi olla tärkeä tuki myös elintapoihin liittyvissä pohdinnoissa. Perhetyöntekijän ei kuitenkaan tarvitse olla ammattitaitoinen elintapaohjaaja, mutta elintapojen merkityksen ja tärkeyden ymmärtämisellä, sekä mahdollisten haasteiden havaitsemisella ja puheeksi ottamisella voidaan tukea perheiden terveyttä edistäviä elintapoja.

### **3.3.1 Sosionomin ydinosaaminen**

Sosionomin koulutuskuvauksen mukaan sosionomi on sosiaalisen hyvinvointityön asiantuntija, joka vahvistaa ihmisten arjessa selviytymistä ja tuottaa palveluja ja myös ohjaa muiden palvelujen piiriin. Sosionomi toimii palvelujen ja työn kehittäjänä erilaisten ihmisryhmien parissa. Sosionomin ammatissa on mahdollisuus vaikuttaa ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, toimintakykyyn ja elämänlaatuun. (Sosionomin koulutuskuvaus, 2020.)

Terveitä elintapoja tukevan työtteen kannalta on merkittävää, että sosiaalialan asiakastyön osaamisen kuvauksessa kerrotaan, että sosionomin tulee esimerkiksi:

*- tukea tavoitteellisesti yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen kasvua, kehitystä ja arkea erilaisissa elämäntilanteissa*

*- tunnistaa ja arvioida hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöitä sekä soveltaa ennalta ehkäisevän työn ja varhaisen tukemisen menetelmiä*

*- ymmärtää psykososiaalisen tuen merkityksen ja osaa toimia erilaisissa asiakkaan muutos- ja kriisitilanteissa*

*- käyttää toiminnassaan hyvinvoinnin edistämisen, varhaisen tuen ja kuntouttavaa työtettä*

(Sosiaalialan ammattikoulutuksen kompetenssit, 2023)

Sosionomiksi opiskeleva voi valita suuntautumisvaihtoehtokseen mm. lapsi-, nuoriso- ja perhetyön, erityisryhmien ohjauksen, diakonisen sosiaalityön tai sosiaalipedagogiikan. Sosionomit sijoittuvat monipuolisesti erilaisiin tehtäviin ja erityyppisten työnantajien palvelukseen. Sosionomit työskentelevät esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajina, lastensuojelulaitoksen ohjaajina, järjestötyöntekijöinä, kotipalvelun ohjaajina, kehitysvammaistenohjaajina sekä perhetyöntekijöinä. (Talentia, 2024.)

### **3.3.2 Perhetyön luonne ja keskeiset sisällöt**

Perhetyö on joustavaa ja yksilöllistä tukea ja ohjaamista, joka suunnitellaan aina perheen tarpeista käsin. Perhetyön keskeisiä sisältöjä ovat seuraavat ydinalueet:

- Arjen hallinnan ja toimintakyvyn tukeminen
- Parisuhteen ja vanhemmuuden tukeminen
- Lasten hoidossa ja kasvatuksessa ohjaaminen
- Lapsen edun turvaaminen
- Perheen vuorovaikutustaitojen tukeminen
- Sosiaalisen verkoston ylläpitäminen ja vahvistaminen

Perhetyö on siis varsin moninainen kenttä, joka sisältää monenlaisia elämänhallintaan ja perheen toimintakyvyn tukemiseen liittyviä asioita. (Järvinen ja muut, 2012, s. 18, 113.)

THL:n (2024a) mukaan perhetyöntekijän osaamisen ydinalueita ovat erityisesti tieto lapsen kasvusta ja kehityksestä, kyky työskennellä erilaisten ihmisten ja perheiden kanssa perheitä kohtaavissa muutoksissa, taito kohdata lapsia ja vanhempia, perheiden palveluiden tunteminen, erilaisten työmenetelmien osaaminen sekä tieto päihde-, mielenterveys- ja parisuhdetyöstä.

Perhetyön toimintamallin perustana on ajatus siitä, että vaikka yksilöä tuettaisi kuinka hyvin, perheen toimintatavat ja kulttuuri vaikuttavat hänen tilanteeseensa monin tavoin. Työn kohteena on siis koko perhe heidän omassa arkisessa ympäristössään. Työskentelyssä huomioidaan jokaisen perheenjäsenen vaikutus toistensa elämään. (Rönkkö ja Rytönen, 2010, s. 38,40.)

Perhetyötä voidaan toteuttaa erilaisissa konteksteissa ja perhetyön käsite onkin muotoutunut laajaksi. Tässä opinnäytetyössä perhetyöllä tarkoitetaan sosiaalihuollon palvelua lapsiperheille, jota voidaan toteuttaa sekä sosiaalihuoltolain että lastensuojelulain viitekehyksessä. Käytännön työelämässä on havaittu perhetyön, perheohjauksen ja perhekuntoutuksen käsitteiden olevan hankalasti jäsennettävissä, eikä ole selkeää, kuinka niiden sisällöt, menetelmät tai ammatilliset vaatimukset eroavat toisistaan. (Alatalo ja muut, 2017, s. 17.)

### **3.3.3 Perhetyön rooli elintapaohjauksessa**

Perhetyön ammattilaisen työnkuva voi olla siis hyvin moninainen riippuen asiakasperheen tarpeista. Usein työ kohdentuu vanhemmuuden tukeen ja kasvatuksellisten kysymysten kanssa toimimiseen ja lapsen hyvinvoinnin tuleekin olla perhetyön keskeisenä tavoitteena. (Järvinen ja muut, 2012, s. 37)

Perhetyön toimintakenttä on moniammatillista verkostotyötä, jossa monet eri toimijat vaikuttavat työskentelyn kulkuun. Myös työntekijän omat arvot, asenteet, käsitykset, taidot, tiedot ja tulkinnat vaikuttavat hänen toimintaansa ja ajatteluunsa. (Rönkkö ja Rytönen, 2010, s. 286.) Terveyttä edistävien elintapojen suhteen on siis merkityksellistä, kuinka työntekijä itse kokee ja tunnistaa elintapoihin liittyviä asioita.

Tämän opinnäytetyön tekijän kokemuksen mukaan perheen arjessa toimiva perhetyöntekijä voi saavuttaa hyvän luottamuksen ja tuttuuden perheen kanssa. Varsinkin pitkäkestoinen työskentely voi luoda hyvät mahdollisuudet kannustaa perhettä muiden asioiden lisäksi myös kohti terveyttä edistäviä elintapoja. Työntekijän tulee tukea perheen jäseniä aktiivisiksi toimijoiksi ja muutoksen toteuttajiksi ja luottaa muutosprosessissa asiakkaan omaan ajatteluun. (Järvinen ja muut, 2012, s. 19).

Perhetyöntekijällä voi olla suuri rooli erityisesti elintapoihin liittyvien epäkohtien tai ongelmien tunnistamisessa. Työntekijän tulee voida havaita tuen tarvetta omaa toimenkuvaa laajemmin ja ohjata perheitä muihin palveluihin silloin, kun oman ammattitaidon rajat tulevat vastaan. (Järvinen ja muut, 2012, s. 112).

Terveyttä edistävien elintapavalintojen ohjaustyössä perhetyöntekijän teoreettisena taustatukena voidaan tarkastella erilaisia terveyskäyttämisen malleja. Ihmisen terveyskäyttämistä ja sen muutoksia kuvaavia teorioita on esimerkiksi terveysuskomusmalli (The Health Belief Model), sosiaaliskognitiivinen teoria (Social Cognitive Theory) ja suunnitellun käyttämisen teoria (Theory of Planned Behavior). (Shumaker ja muut, 2008, s. 19–33). Tässä luvussa malleja pohditaan lyhyesti perhetyön ja elintapojen näkökulmasta.

Terveysuskomusmallissa henkilö pohtii havaitun riskin tai ongelman suuruutta ja sitä, miten vakavaa haittaa riski voisi toteutuessaan aiheuttaa. Hän puntaroi mahdollisen elintapamuutoksen hyötyjä ja haittoja ja tekee päätöksen muutoksesta, mikäli uskoo sen kannattavan ja olevan ponnistelun arvoista. Henkilö siis uskoo muutoksen olevan hyödyllistä

itselle perustuen siihen tietoon, mikä hänellä tästä asiasta on. Terveysuskomusmalli tarjoaa siis olennaisen viitekehyksen siihen, että pyritään kehittämään viestintää, jolla voidaan parantaa terveystietämystä ja muuttaa uskomuksia. (Nutbeam ja muut, 2014, s. 9–12.) Mallin mukaisesti voidaan ajatella, että perhetyössä työntekijän tiedolla ja omilla terveystietämisillä on merkitystä siinä, miten hän voi perhettä ohjata ja tukea kohti terveyttä edistäviä elintapoja. Työntekijä voi omalta osaltaan arkisessa työssä edistää asiakasperheiden tietämystä ja muuttaa tiedon avulla heidän uskomuksiaan siitä, millaiset muutokset mahdollisesti olisivat kannattavia.

Sosiaaliskognitiivisessa teoriassa huomioidaan yksilön lisäksi ympäristön vaikutus terveyskäyttäytymiseen. Malli ottaa huomioon myös demografiset tekijät ja henkilön yksilölliset ominaisuudet, kuten iän, koulutuksen, asenteet tms. Mallin vaikuttavin kehittäjä Albert Bandura on kirjoittanut ”vastavuoroisesta determinismistä” jolla hän tarkoittaa yksilön tapaa olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ympäristön sosiaaliset normit, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen, voivat olla siis avainasemassa terveyskäyttäytymisen muutokseen. Sosiaalisten tekijöiden lisäksi myös yksilön kokemus omasta kyvykkyydestä, minäpystyvyys, on erittäin tärkeä osa terveyskäyttäytymisen muutoksissa. (Nutbeam ja muut, 2014, s. 17–19.) Koko perhesysteemin ja perheen toimintaympäristön huomioiminen on perhetyölle ominaista ja tärkeää. Työskentelyssä ymmärretään asioiden vaikutus toisiinsa, eikä ihmistä tai perhettä tarkastella irrallaan ympäristöstään. (Rönkä ja Rytönen, 2010, s. 92–93.) Yksilön oman kyvykkyyden huomioiminen ja ns. minäpystyvyyden kohentaminen vaatii perhetyöltä asiakkaan yksilöllistä kohtaamista, tukea ja kannustamista. Perhetyön tulee olla asiakaslähtöistä ja asiakkaalle osoitettu arvostus ja kunnioitus voi olla hyvin merkittävää ja asiakkaalle voimaannuttavaa (Järvinen ja muut, 2012, s. 19).

Suunnitellun käyttäytymisen teoria painottaa yksilön omaa aikomusta toteuttaa tiettyä käytöstä. Aikomus syntyy erilaisista tekijöistä, asen-

teesta, subjektiivisesta normista, koetusta kyvykkyydestä ja muiden ihmisten odotuksista. Teorian kehittäjien Ajzenin ja Fishbeinin mukaan ihmiset ovat yleensä rationaalisia ja tekevät järkeviä valintoja. Kiteytettynä teoria ennustaa henkilön muuttavan käytöstään todennäköisemmin, mikäli hän uskoo muutoksen vaikuttavan terveyteen suotuisasti, uskoo käyttäytymisen olevan sosiaalisesti toivottavaa ja tuntee jopa sosiaalista painetta käyttäytyä tietyllä tavalla. Mallin mukaan käyttäytymisen muutoksessa kannattaa hyödyntää juuri lähipiirin tai sidosryhmien osuutta: esimerkiksi perheen ruokailutottumusten muutos saattaa toteutua helpoiten vaikuttamalla siihen henkilöön, joka vastaa perheen ruokavaliosta. (Nutbeam ja muut, 2014, s. 12–14.) Teorian mukaan ihmisen terveyskäyttäytymisen muutoksen taustalla vaikuttaa vahvasti tietoisuus siitä, miten hänen tulisi viisaasti toimia. Työssään perhetyöntekijällä on mahdollisuuksia viedä tietoa mukanaan perheen käytettäväksi ja myös etsiä sitä yhdessä perheen kanssa. Järvisen ja muiden (2012, s. 20) mukaan yhteistyötä sujuvoittaa, jos työntekijä ei kuitenkaan asetu perheen yläpuolelle tietäjän rooliin, vaan osaa mukauttaa toimintaansa luontevalla tavalla perheen tyyliin sopivaksi.

Yhteenvetona esitellyistä teorioista voitaisi todeta, että niiden mukaan ihmisen tiedoilla ja elinympäristöllä on suuri vaikutus hänen terveyskäyttäytymiseensä. Myös sosiaalisella paineella ja minäpystyvyyden kokemuksella on merkitystä siihen, haluaako henkilö muuttaa toimintaansa. Perhetyöntekijällä voi olla suuri merkitys kaikkiin muutosta edesauttaviin seikkoihin tiedon lisääjänä, kannustajana ja rohkaisijana.

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimus toteutettiin Etelä-Savon hyvinvointialueen lapsiperheiden sosiaalipalveluiden ja lastensuojelun perhetyöntekijöiden avulla. Tutkimukselle haettiin tutkimuslupa ja tutkimuksen yhteyshenkilönä toimi palveluesihenkilö. Opinnäytetyö haluttiin toteuttaa haastattelemalla perhetyöntekijöitä mahdollisimman kiireettömästi ja avoimin mielin. Tutkimuksen tarkoituksena oli nostaa esille sellaisiakin elintapoihin liittyviä havaintoja, joita ei etukäteen osattu odottaa. Tutkimuksessa pyrittiin tavoittamaan realistinen kuva juuri tämänhetkisestä tilanteesta perheiden elintapojen suhteen.

### 4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena (kvalitatiivisena) tutkimuksena ja aineisto kerättiin teemoitellun haastattelun keinoin etäyhteydellä Teams-sovelluksen avulla. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada tietoa perheiden elintavoista ja auttaa ymmärtämään perheiden elintapoihin liittyviä tottumuksia ja käytänteitä niin, että perhetyöntekijät voisivat tukea perheitä entistä paremmin. Toikon ja Rantasen (2009, s. 19–21) mukaan tutkimus ja kehittämistyö ovat suhteessa toisiinsa tiedon etsimisen ja sen hyödyntämisen näkökulmasta. Perustutkimuksella kuitenkin pyritään tuottamaan tietoa ilman varsinaista käyttötarkoitusta. Tämän työn tavoitteena on tuottaa tietoa ilmiön ymmärtämisen lisäämiseksi, mutta saatuja tuloksia voidaan hyödyntää myös perhetyöntekijöiden osaamisen kehittämisessä. Tuloksista voi olla hyötyä perheiden elintapoihin liittyvää kehittämistyötä ajatellen myös muissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, kuin perhetyössä.

Laadullisessa tutkimuksessa pyrkimyksenä on ymmärtää ihmisen toiminnan merkityksiä, jotka paljastuvat tutkimuksessa esimerkiksi uskomuksina, käsityksinä ja arvoina. Laadullisessa tutkimuksessa poikkeavuudet ovat mielenkiintoisia löydöksiä siinä missä samankaltaisuudetkin. (Vilka, 2015, s. 67.) Opinnäytetyössä haluttiin saada selville,

millaisia käsityksiä työntekijöillä on perheiden elintavoista ja siitä, millaiseksi he kokevat oman osaamisensa elintapoihin liittyvässä ohjaamistyössä. Yhtenä tutkimusmenetelmän valintaa ohjaavana tekijänä oli tutkijan oma käsitys siitä, että elintavat voidaan ajatella hyvin laveasti, kuten myös oman ammattitaidon taso. Strukturoidulla tutkimusmenetelmällä, esimerkiksi kyselylomakkeella, ei välttämättä olisi saatu esille kaikkia niitä pohdintoja, joita tutkittavilla aihepiiriin liittyen voi olla. Kyselylomakkeen kysymysten asettelut olisivat saattaneet määritellä jo valmiiksi sitä, mitä tutkija olettaa kuulevansa. Lisäksi haastattelun puolesta puhui myös se, että haastattelutilanteessa on mahdollista ottaa selville, millä tavalla haastateltava ymmärtää kysymykset ja käytetyt termit. (Vilkkä, 2015, s. 127).

Teemahaastattelun etuna on, että haastattelu kulkee keskeisten teemojen varassa, mutta ei ole sidottu tarkasti määriteltyihin kysymyksiin. Teemahaastattelu tuo haastateltavien äänen hyvin kuuluville, mutta ei ole kuitenkaan niin vapaa, kuin syvähaastattelu. (Hirsjärvi ja Hurme 2014, s. 48.) Teemahaastattelun keinoin pyrittiin saamaan haastateltavien ajatukset mahdollisimman rajoittamattomasti esille. Valmiit teemat kuitenkin ohjasivat haastattelua niin, että aiheessa voitiin pysyä. Vilkkä (2015, s. 124) kuvaa teemahaastattelua toiselta nimeltään puolistrukturoiduksi haastatteluksi, jossa tutkimusongelmasta valitaan keskeiset teemat, joita haastattelussa on tarpeen käsitellä, jotta tutkimusongelmaan voidaan vastata. Teemat voidaan käsitellä missä järjestyksessä tahansa, kunhan haastattelun eteneminen on haastateltavan kannalta mielekästä.

Laadullisen tutkimuksen positiivisena puolena voidaan pitää sitä, että tutkimukseen osallistuja saattaa oivaltaa uusia asioita käsiteltävään teemaan liittyen ja ehkä motivoitua toimimaan jatkossa toisin, kuin ennen. Tutkimus voi siis olla emansipatorinen, jolloin tutkittavan ymmärrys asiasta laajenee ja tutkimus itsessään voi vaikuttaa myönteisesti heidän tapansa ajatella ja toimia tutkittavan asian suhteen. (Vilkkä, 2015, s.

125.) Tämä seikka vaikutti tutkimusmenetelmän valintaan. Opinnäytetyön tekijän tavoitteena oli innostaa ja kannustaa työntekijöitä kiinnittämään entistä enemmän huomiota siihen, miten he voisivat omassa työssään toteuttaa terveitä elintapoja tukevaa työtettä.

#### **4.2 Aineiston keruu**

Haastateltavat perhetyöntekijät kutsuttiin esihenkilöiden kautta vapaaehtoisuuden periaatteella. Perhetyöntekijöille lähetetyssä tiedotteessa avattiin opinnäytetyön tarkoitusta ja haastattelun sisältöä (liite 1). Etäyhteydellä toteutettu haastattelu mahdollisti osallistumisen pitkiäkin matkojen päästä ja säästi näin ollen työntekijöiden aikaa. Alkuperäisenä tavoitteena oli saada noin viiden henkilön muodostama haastatteluryhmä tutkimuksen kohteeksi.

Ryhmähaastattelua tavoiteltiin, koska haastattelutilanne itsessään voi toimia elintapoja edistävän työtteen lisääjänä, kun aiheeseen syvenytään ammattilaisten kesken ja he kuulevat toistensa kokemuksia, sekä osaamiseen liittyviä työtapoja edistää perheiden terveitä elintapoja. Hirsjärven ja Hurmeen (2014, s. 63) mukaan ryhmähaastattelun etuna voidaan pitää myös sitä, että sen avulla saadaan samaan aikaan tietoa usealta ihmiseltä, joskin aineiston käsittely voi olla yksilöhaastattelua työläämpää.

Niin sanottua fokusryhmähaastattelua on käytetty esimerkiksi lääketieteessä laadullisen tutkimuksen menetelmänä, kun on haluttu saada erilaisia näkökulmia esille jonkin ilmiön ymmärtämiseksi. Fokusryhmähaastattelua voidaan käyttää myös tilanteissa, joissa pyritään kehittämään jotakin palvelua tai toimintaa. Fokusryhmähaastattelussa on tärkeää, että ryhmä koostuu henkilöistä, jotka ovat asiasta perillä ja pysyvät tuomaan tutkittavaan asiaan erilaisia näkökulmia ja osallistumaan keskusteluun. Fokusryhmähaastattelulla voidaan saada monipuolinen ja rikas aineisto, jonka tuottama tieto sopii hyvin kehittämistyöhön. (Mäntyranta ja Kaila, 2008.)

Aikatauluhaasteiden vuoksi toive yhden isomman ryhmähaastattelun järjestymisestä jäi toteutumatta ja haastattelut järjestettiin neljä kertaa niin, että niissä oli 1–3 työntekijää mukana. Yhteensä tutkimukseen osallistui kahdeksan perhetyöntekijää. Haastateltaviksi saatiin sellaisia työntekijöitä, joilla oli pitkä ja monipuolinen kokemus perhetyöstä tai ohjaustyöstä perheiden arkiympäristöissä. Kaikilla mukana olleilla työntekijöillä oli monen vuoden kokemus perheiden kanssa työskentelystä, eikä mukana ollut yhtään vasta työuraansa aloittelevaa henkilöä. Yhden haastattelun osalta ryhmätoive toteutui kolmen työntekijän ollessa paikalla samanaikaisesti ja kahdesti paikalla oli kaksi työntekijää. Vain yksi haastatteluista toteutettiin yksilöhaastatteluna. Erilaisten haastattelutilanteiden osalta Alasuutari (2011, s. 152–155) toteaa, että yksilö- ja ryhmähaastattelut tuottavat erilaista aineistoa ja tutkijan on hyvä ottaa tämä työssään huomioon. Ryhmätilanteessa haastateltavat alkavat helposti kysellä asioita toisiltaan ja pohtia, jopa kiistelläkin, aiheeseen liittyvistä seikoista keskenään. Ryhmäkeskustelussa asiaa tulee myös puntaroitua monista eri näkökulmista käsin.

Haastateltavien työntekijöiden henkilö- ja yhteystietoja ei kerätty muuten, kuin haastattelutilanteen järjestämistä varten. Haastatteluaineistossa kukin haastateltava numeroitiin, eikä numeroihin liitetty nimiä tai muita tunnistetietoja. Myös haastattelutilanteet numeroitiin yhdestä neljään.

Haastattelukysymykset liittyvät kolmeen pääteemaan: perheiden elintapoihin (erityisesti ravitsemukseen ja aktiivisuuteen) liittyvät havainnot, työntekijän kokemukseen omasta osaamisestaan ja työntekijän kokemus osaamisen kehittämisen tarve. Havainnoista kertominen jaettiin jokaisessa haastattelussa niin, että ensin haastateltavia pyydettiin kertomaan perheiden ravitsemukseen liittyvistä asioista, sitten liikkumiseen ja arkiaktiivisuuteen liittyvistä asioista ja lopuksi vielä muihin elintapoihin, kuten lepoon ja päihteisiin liittyvistä asioista. Perhetyöntekijät tiesivät, että opinnäytetyö painottui ravitsemuksen ja liikkumisen tee-

moihin, joten he kertoivat niistä selvästi eniten, eikä missään haastattelussa syvennytty muihin elintapoihin. Havaintojen jälkeen haastattelut saivat pohtia omaa osaamistaan elintapojen suhteen ja osaamisen kehittämiseen liittyviä toiveitaan ja tarpeitaan. Haastattelussa ei mainittu asiakasperheiden nimiä, asuinpaikkakuntaa tai mitään muitakaan tunnistetietoja. Havainnoista kerrottiin yleisellä tasolla, esimerkiksi ”olen kohdannut työssäni päivittäistä karkkien ja herkkujen syömistä, jota ei ole millään tavalla perheen lapsilla rajoitettu”.

Haastatteluiden aluksi kerrottiin vapaaehtoisuuden periaatteesta, tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja raportoinnista ilman tutkimukseen osallistuneiden tunnistetietoja. Alussa käytiin läpi kaikki haastatteluun sisältyvät teemat, jotta haastateltavat pystyivät ennakoimaan tilaisuuden kulun ja tulossa olevien teemojen sisällöt. Haastattelun alussa kysyttiin myös jokaisen haastateltavan suostumus haastatteluun ja sen tallentamiseen. Haastattelutilanteessa kamerat pidettiin päällä aina, kun verkkoyhteydet sen mahdollistivat. Haastattelun kestoksi oli määritelty yksi tunti, mutta todellisuudessa aikaa käytettiin hieman reilummin. Vain ainoa yksilöhaastattelu saatiin kokonaisuudessaan valmiiksi tunnissa ja ne haastattelut, joissa vastaajia oli kaksi tai kolme, veivät helposti pidemmän ajan.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Haastattelutilanteet tallennettiin sekä Teams-sovelluksella että haastateltajan puhelimen sanelimella, jonka jälkeen kaikki tuotettu puhe litteroitiin tekstiksi. Litterointiin ei kuitenkaan sisällytetty sanatarkasti esimerkiksi kaikkia ns. tilkesanoja, joilla ei ole merkitystä itse asiaan. Litteroinnista jätettiin pois myös esimerkiksi naurun kuvaus tai tekniseen toimintaan liittyvät puheet. Teknisiä asioita olivat mm. tietokoneen kameran toimiminen tai verkkoyhteyksiin liittyvät asiat. Litteroinnin jälkeen tekstimuotoinen aineisto käytiin huolellisesti läpi sisällönanalyysin menetelmin aineistolähtöisesti.

Litteroinnin jälkeen aineisto järjestettiin teemojen (havainnot ravitsemuksesta, havainnot aktiivisuudesta, kokemus omasta osaamisesta ja osaamisen kehittamisestä) perusteella taulukoiksi, johon poimittiin ensimmäiseksi alkuperäiset ilmaukset. Tässä vaiheessa huomattiin haastattelujen inhimillinen ”hyppiminen” teemasta toiseen. Haastateltavien vastauksissa saatettiin puhua aktiivisuuden, ravitsemuksen ja oman osaamisen teemoista hyvinkin sekaisin, joten järjestämisvaihe oli työläs ja vaati kymmeniä lukukertoja. Eskola (2018, s. 219) mainitsee teema-haastatteluaineiston järjestelyn voivan olla konstikasta juuri siksi, ettei haastattelu yleensä etene loogisesti teemasta teemaan, vaan eri teemoihin liittyvää kommentointia saattaa esiintyä eri puolilla haastattelua.

Sisällönanalyysia voidaan kuvata perusanalyysimenetelmäksi, jonka avulla voidaan tehdä monenlaista tutkimusta. Se sopii hyvin monenlaisten dokumenttien analysointitavaksi, jonka avulla pyritään saamaan tutkittavasta asiasta tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus. (Tuomi ja Sarajärvi, 2018, luvut 4 ja 4.4.)

Sisällönanalyysissa tehdään aineistolle perusteellinen koodaus, jossa aineistosta tunnistetaan ja nimetään sisällöllisiä elementtejä. Tutkimuksen tekijän tulee lukea aineistoaan moneen kertaan avoimin mielin ja nostaa sieltä esiin niitä kohtia, jotka kuvaavat tutkittavaa asiaa. Aineiston systemaattista luokittelua varten voidaan luoda työn selkeyttämistä helpottavia taulukoita tai muita apuvälineitä. Johtopäätöksiin, analysointityöhön ja tutkimuksen tuloksiin voidaan päästä vasta huolellisen aineiston koodauksen jälkeen. (Vuori, 2020.)

Aineistoa käsitellään eri vaiheissa luokittelemalla, analysoimalla ja tekemällä tulkintoja. Kaikkia tutkimuksen vaiheet ovat välttämättömiä ja ne vaikuttavat toisiinsa analyysin aikana. Suoria vastauksia tutkimuskysymyksiin löytyy vain harvoin, mutta huolellinen aineistoon tutustuminen auttaa täsmentämään alakysymyksiä ja sitä kautta tutkija voi edetä kohti analyysia ja tuloksia. (Ruusuvaori ja muut, 2010, s. 12.)

Aineistoa käsiteltiin taulukoinnin ja värikoodauksen avulla aloittaen alkuperäisestä ilmauksesta ja jatkaen siitä pelkistykseen kautta kohti yleistyksiä. Aineiston läpikäynnin ja useiden lukukertojen aikana kävi ilmi, että haastateltavat olivat paneutuneet hyvin vahvasti siihen, miksi lapsiperheiden elintavat olivat sellaisia kuin olivat. Elintapoihin liittyvistä havainnoista kerrottiin niin, että lähes aina havaintoon sisältyi runsas pohdinta siitä, miksi perheessä toimitaan kuten toimitaan tai miksi asiat ovat, niin kuin ovat. Aineistolähtöisessä analysointitavassa ei voidakaan lähteä siitä ajatuksesta, että analyysiyksiköt olisivat etukäteen tiedossa, vaan ne nousevat tutkijalle esiin aineistoa lukiessa (Tuomi & Sarajarvi, s. 108).

Aineiston luokittelussa jaoteltiin pelkistykset samaa tarkoittaviksi kokonaisuuksiksi luomalla alaluokat. Tämän jälkeen samansisältöiset alaluokat yhdistettiin yläluokiksi. Pääluokka syntyi yhdistämällä yläluokkien samantyyppiset teemat. Esimerkkinä kuviossa 1 kahden eri pääluokan syntymiseen johtavaa luokittelua.

Alkuperäinen	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Et tavallaan yritetään sitä lasta miellyttää sillä että mitä se kaikkein mieluisimmin söis.	Lapsi saa päättää, mitä syö.	Ruoka lapsen valintana	Lapsen päättämä	Vanhemman kognitiiviset kyvyt & kasvatustaidot
...se vaatis sen että se aikuinenkin lähtisieltä kotoa vaikka saattamaan sen lapsen ja koska se on ylivoimaista niin sitten se estää sen käytännössä sen että se lapsi jatkais siellä (harrastuksessa).	Vanhemman tuki on lapsen harrastuksen jatkamisen kannalta tärkeää.	Vanhemman osallisuus lapsen harrastukseen	Vanhemman tuki	
...ehkä siinä tulee taloudelliset asiat myös esille jos ei sitä..tai jos on tiukempaa, niin sitten se ruokailukin on vähän suppeempaa.	Taloudellinen tilanne vaikuttaa perheen ruokailuun.	Vähävaraisuus estää terveellisen ruoan hankkimista	Taloudellinen tilanne	Sosioekonominen asema
...oli perheitä kyllä, että oli harrastusta ja joku kävi joogassa. Jos nyt karkeesti voi sanoa, niin se on vähän siihen koulutustasoonkin kiinni se itseensä satsaaminen ja panostaminen	Koulutustaso vaikuttaa siihen, miten itseään hoitaa.	Vanhempien koulutuksen vaikutus elintapoihin	Vanhempien koulutustaso	

Kuvio 1. Esimerkki luokittelusta.

Perhetyöntekijöiden oman osaamisensa ja osaamisen kehittämisen aineiston analyysissä syntyi omanlainen luokittelu, jossa kuitenkin oli yhtymäkohtia myös havaintojen luokitteluun. Sekä havainnoissa, että työntekijän osaamisessa henkilön omat kokemukset ja tottumukset nousivat esiin elintapoja ja niiden ohjaamista pohdittaessa.

## 5 TULOKSET

Opinnäytetyössä etsittiin vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen:

1. Millaisia havaintoja perhetyöntekijät ovat tehneet asiakasperheissään liittyen perheen elintapoihin, erityisesti ravitsemuksen ja aktiivisuuden näkökulmista katsottuna?
2. Millainen on työntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan auttaa perheitä kohti terveyttä edistäviä elintapoja?
3. Millainen on työntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan auttaa perheitä kohti terveyttä edistäviä elintapoja?

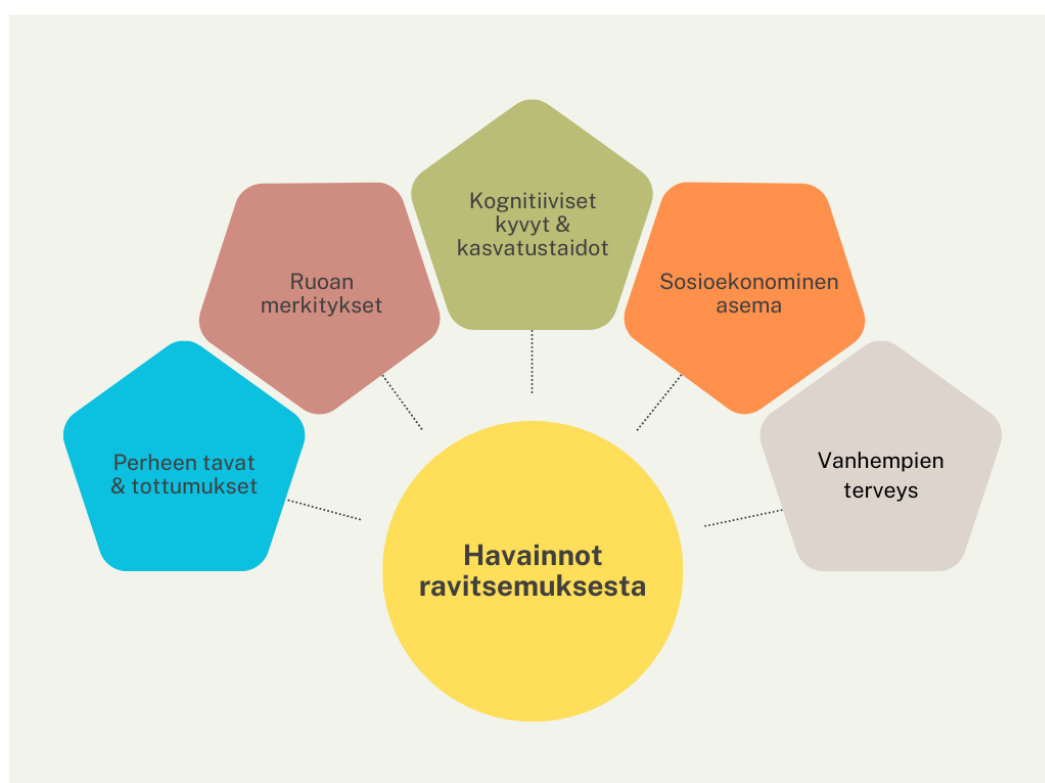
Opinnäytetyön aineisto kerättiin teemahaastattelun menetelmällä neljässä eri haastattelutilaisuudessa. Perhetyöntekijät edustivat joko lapsiperheiden sosiaalipalveluiden tai lastensuojelun palvelualueita. Haastattelun anti painottui enemmän perhetyöntekijöiden havaintoihin perheiden elintavoista, kuin heidän oman osaamisensa kartoittamiseen. Voi olla, että haastattelukysymysten järjestys ja haastatteluun käytettävissä oleva aika vaikutti painotuksen syntymiseen, eikä aikaa riittänyt oman osaamisen perinpohjaiseen pohdiskeluun.

Tulososiossa esitellään ensin työntekijöiden havaintoihin liittyvät huomiot, jotka on jaettu kahteen eniten käsiteltyyn pääteemaan, ravitsemukseen ja aktiivisuuteen. Huomioitavaa on, että haastatteluissa työntekijät pohtivat laajasti havaintojensa syitä, eivätkä ilmaisseet vain tekemiään havaintoja. Näin myös aineiston tuloksiin nousseet yhdistävät luokat ovat enemmän elintapojen aiheuttajia, kuin itse elintapoja. Kolmanneksi kokonaisuudeksi muodostui työntekijän osaamisen ja osaamisen kehittämisen yhteinen osio, joka niukemman vastausmäärän vuoksi oli tarkoituksenmukaista yhdistää samaan tulososioon.

### 5.1 Havainnot lapsiperheiden ravitsemuksesta

Perhetyöntekijät kokivat, että perheiden ravitsemukseen liittyvät toimintatavat ovat hyvin yksilöllisiä, eikä perhetyön asiakkuus itsessään

määrittele ravitsemukseen tai ruokailutapoihin liittyviä asioita. Toisissa perheissä syödään säännöllisesti ja ravintorikasta ruokaa, toisissa ruokailu voi olla hyvinkin epäsäännöllistä ja perustua pitkälti eineksiin tai noutoruokaan. Perhetyöntekijöiden havainnot voitiin ryhmitellä viiteen perheiden ravitsemuksesta ja ruokakulttuurista kertovaan luokkaan: tavat ja tottumukset, ruoan merkitys, vanhempien kognitiiviset kyvyt ja kasvatustaidot, sosioekonominen asema ja vanhempien terveyden vaikutus ravitsemukseen. Kuviossa 2 on esitetty ravitsemukseen liittyvät keskeiset havainnot.



Kuvio 2. Ravitsemukseen liittyvien havaintojen pääteemat.

### **Perheen tavat ja tottumukset määrittelevät ruokailukulttuuria**

Kaikki tutkimukseen osallistuvat perhetyöntekijät kertoivat havainneensa perheiden toimivan omien tuttujen ja turvallisten tapojensa ja tottumustensa mukaan. Vanhempien omien kokemusten ja opittujen ta-

pojen muovaamat ruokakulttuurit määrittelevät perheen syömistä. Vanhempien tottumukset ja kokemukset voivat toimia joko positiivisina ruokakasvatuksen edistäjinä tai ne voivat rajoittaa lasten ruokakasvatusta. Esimerkiksi vanhemman omat ruokarajoitteet saattavat rajoittaa myös lapsille tarjottavaa ruokaa.

*”Sieltä tulee helposti että vanhempi ei lähde haastamaan ikään kuin sitä lasta kokeilemaan... että se haastaminen heijastuu ennen kaikkea siihen että heillä itselläänkin on tiettyjä rajoitteita. Ikään kuin ollaan ymmärtäjän tasolla heti siihen, että ei sun tarvii kokeilla.” (Haastattelu 1)*

Vanhemman omat makumieltymykset koettiin toimivan tärkeänä vaikuttajana jo pienten lasten ruokaan tutustumisen matkalla. Jos vanhempi ei pidä esimerkiksi kasviksista tai juureksista, saattaa hän lähes huomaamattaan tulla siirtäneeksi saman toimintamallin lapselleen ilmein, elein ja sanallistaenkin. Osa vanhemmista pystyy huomioimaan omien mieltymystensä merkityksen, jolloin lapsille voidaan tietoisesti tarjota sellaista ruokaa, josta vanhempi itse ei pidä. Tässä tutkimuksessa tätä asiaa käsitellään myös tämän tulososion kohdassa *vanhempien kognitiiviset kyvyt ja kasvatustaidot lasten ravitsemuksessa*.

Ruokavalion yksipuolisuuteen tottumista kuvattiin niin, että uusien ruoka-ainesten maistamiselle oli huomattu joissakin perheissä olevan iso kynnys. Maahanmuuttajaperheillä syy yksipuolisuuteen saattoi olla myös saatavilla olevien ruokatarvikkeiden valikoima, joka poikkesi perheelle tutuista raaka-aineista.

Valmis-, pika- ja noutoruokien käyttäminen koettiin havaintojen mukaan olevan monen perheen tapa ja totuttu toimintamalli. Valmiin ruoan, jota ei ole kotona itse tehty, ehdottomana hyötynä oli nopeus ja helppous. Perhetyöntekijät kertoivat pizzan, hampurilaisen tai nuudeleiden olevan joidenkin perheiden osalta tavallinen ruokavalio, jonka muuttaminen koettiin hyvin haasteelliseksi. Puolivalmisteiden käytön

koettiin myös olevan perheille helppo ja nopea ratkaisu, ruoan voi vain laittaa uunin kypsymään ilman pitkiä esivalmisteluja.

*”Mut kun ne on niin tottunut eineksiin, että se on niin helppo mennä hakemaan sitten joku hampurilainen tai ostaa pizza.”*  
(Haastattelu 1)

Toisaalta perheen tavat ja tottumukset voivat olla havaintojen mukaan hyvin terveellisiä ja edistävät lasten ruokakasvatusta suotuisaan suuntaan. Perheen aktiivinen elämäntapa näyttäytyi myös ravitsemuksessa positiivisina havaintoina, liikkuvassa perheessä myös ravitsemukseen liittyvät asiat koettiin olevan paremmalla tolalla.

*”Sen oon huomionu ihan viime aikoina, että kyllä tehdään perheissä ruokaa ja vaikka olis rahaa vähän, niin monelle olis tärkeitä että se olis silleen monipuolista, että siellä on myös niitä kasviksia ja vihanneksia, mitä ne lapset nyt sit sattuu syömään.”*  
(Haastattelu 2)

*”Niissä perheissä, missä harrastetaan urheilua taikka liikuntaa enemmän, niin niissä sitten tulee se ravitsemus vähän käsi kädessä eri tavalla.”* (Haastattelu 3)

Perheen ruokakulttuurin merkitys nousi esiin pääsääntöisesti positiivisesti maahanmuuttajaperheistä kerrottaessa. Työntekijät olivat havainneet, että perheissä käytettiin ruoan valmistukseen ja ruokailuun huomattavasti enemmän aikaa, kuin kantasuomalaisissa perheissä. Perheillä kuvattiin olevan ruoanlaittotaitoja ja ateriat kuvattiin monipuoliseksi.

*”...sen ruoan valmistamisen prosessi selkeesti kestää, se saattaa olla tosi monivivahteinen ja aterioita mitä tarjotaan ja valmistusprosessi voi kestää tunteja. Kun taas sitten kantasuomalaisissa se on viis minuuttia ja se on siinä.”* (Haastattelu 1)

Kaiken kaikkiaan tapojen ja tottumusten merkitys näyttäytyi vahvana perheiden ruokailuun liittyvien käytäntöjen määrittäjänä. Haastatteluaineiston luokittelussa oli tehtävä jatkuvaa harkintaa siitä, mitkä asiat liittyvät perheen tapoihin ja tottumuksiin ja mitkä taas kertovat enemmän jostakin muusta perheen ravitsemukseen liittyvästä asiasta, kuten esimerkiksi ruoan merkityksistä.

### **Ruoan monet merkitykset**

Perhetyöntekijöiden kertomien havaintojen perusteella ruoalla ja ruokailuhetkillä huomattiin olevan monia muitakin merkityksiä, kuin henkilön ravitseminen. Erityisen vahvasti esille nousi ruoan merkitys lasten palkintona, lohduttajana tai ajanvietteenä. Vanhemmille itselleen ruoka saattoi toimia esimerkiksi rentouttajana.

*“...he (lapset) saavat sitten välittömästi kotiin lähdön jälkeen jonkin karkkipalkinnon taikka mennään yhdessä käymään ostamassa se lapsen haluama makea.” (Haastattelu 1)*

*“Pikkulapsiperheissäkin on sitä että ne opetetaan ne pienet lapset siihen naposteluun. Aina kun on vähän tylsää tai se on huonolla tuulella niin sit tarjotaan jotain pikku välipalaa tai jopa jotain herkkua siihen.” (Haastattelu 3)*

Ruoalla hoivaamista ei esiintynyt yleisesti työntekijöiden havainnoissa, mutta kahdessa esimerkissä arveltiin vanhemman hakeneen lapsen hyväksyntää tarjoamalla lapselle liiallisia määriä ruokaa. Huomattavasti yleisempiä olivat kokemukset siitä, että ruoan ravitsemuksellisuus jätettiin huomiotta ja syöminen tapahtui vain nälän vaimentamiseksi. Työntekijät kertoivat erityisesti perheen vanhempien tai teini-ikäisten nuorten korvaavan aterioita erilaisin välipaloin tai kahvilla sekä energiajuomilla. Nautitun ruoan yhteyttä jaksamiseen ja hyvinvointiin ei osattu huomioida.

*“vanhemmat on tottunut sen että aamulla juodaan kuppi kahvia ja sit otetaan batterya että jaksetaan... jos tää nuoriso on esimerkiksi keskenään ja vanhemmat on vaikka vuorotyössä... että sit ne syö vaan leipää.”* (Haastattelu 2)

Ruoan ja ruokailutilanteiden sosiaalinen merkitys kuvastui työntekijöiden vastauksissa eri tavoin. Koko perheen yhteisten ruokailuhetkien katsottiin olevan häviämässä tai ainakin vähenemässä. Perheenjäsenet syövät kukin oman aikataulunsa mukaisesti ja isommat lapset syövät usein omissa huoneissaan.

*“jompikumpi vanhemmista sen ruoan tehnyt, mutta sitten lämmitellään mikrossa ja syödään omassa huoneessa.”* (Haastattelu 3)

*“Perheet ei syö yhdessä, vaan ne syö omissa huoneissa ne lapsetkin.”* (Haastattelu 4)

Toisaalta kerrottiin myös toisenlaisia kokemuksia, joissa työntekijä oli havainnut yhteisiä ruokailuhetkiä olevan erityisesti maahanmuuttajaperheissä, joissa myös työntekijä kutsuttiin perheen kanssa ruokailemaan.

*“...hyökin syö hirmu monipuolisesti ja joskus sai sitten heijän tekemää ruokaakin... heille oli hirmu tärkeä, että hyö sai tehdä meille ruokaa. Heijän kulttuurissaan se ruoka on vissiin tosi tärkeä.”* (Haastattelu 2)

Ruoan monenlaiset merkitykset kuvautuivat työntekijöiden kertomana osaksi inhimillistä elämänkulkua; pelkän vatsan täyttämisen lisäksi ruoka palveli osaltaan tunteiden kirjon mukaan lohduttajana tai juhlistajana, sosiaalisissa tilanteissa ruoan äärelle kokoonnuttiin yhdessäolon merkeissä mm. maahanmuuttajaperheissä tai nuorten kesken kavereiden kanssa pikaruokaravintoloissa.

## **Vanhempien kognitiiviset kyvyt ja kasvatustaidot lasten ravitsemuksessa**

Perheiden ravitsemuksellisiin asioihin vaikuttavana tekijänä olivat työntekijöiden havaintojen mukaan myös vanhempien kognitiiviset kyvyt ja kasvatustaidot. Vuorokausirytmien ylläpitäminen, vanhempien tiedot ja taidot, vanhemman lapselle antama malli sekä perheen päätöksentekotavat nousivat esiin työntekijöiden havainnoista.

Perheiden epäsäännöllisistä ruokarytmeistä kerrottiin useasti. Ennakoinnin oli huomattu olevan joissakin perheissä haasteellista, eikä ruoka ollut hankittuna tai valmiina silloin, kun nälkä yllätti. Ennakoinnin puuttessa perheiden kuvattiin helpommin kääntyvän einesten tai muun valmisruoan puoleen. Ruokailuja jätetään helposti kokonaan välistä, aamupala saatetaan jättää syömättä ja illasta ruoka-aika venyy myöhäiseen aikaan. Erityisesti nuorten osalta ruokailuja jää väliin ja aterioita korvataan juomilla ja välipaloilla. Epäsäännölliseen ruokarytmiin katsottiin vaikuttavan ennakoinnin haasteiden lisäksi esimerkiksi koululaisten liian vähäiset yöunet, jolloin aamupala voi jäädä väsymyksen ja kiireen takia syömättä tai vanhemman vuorotyö, joka vaikuttaa koko perheen arjen rytmitykseen.

*”Ennakointi ei onnistukaan jostain syystä, ettei pystykään tekemään tai ei jaksa tai lapset sairastuu tai jotain ja sit mennään sillä sellaisella vähän niinkun eineksellä ehkä ja pienet lapset saa valita että otat sä nyt tänään sit tätä vai mitä sä nyt otat oikein. Siitähän syntyy vaan soppa sellaisesta.”* (Haastattelu 2)

Vanhempien tietojen ja taitojen yhteys perheen ravitsemukseen ilmeni esimerkiksi siinä, millaiset ruoanlaittotaidot tai käsitys ruoka-aineiden ravintoarvoista heillä oli. Työntekijät olivat kohdanneet perheitä, joissa vanhemmat osasivat laittaa ruokaa, mutta myös perheitä, joissa ei ollut minkäänlaisia taitoja. Vanhempien tietoisuus erilaisista ravitsemuksellisista asioista arveltiin pääsääntöisesti hyväksi, mutta heidän käyttäytymisensä ei kuitenkaan aina vastannut tiedon tasoa. Terveelliset ruoka-

aineet eivät välttämättä löytäneet tietään perheiden lautasille, vaikka perheet olivatkin niiden hyödyistä työntekijöiden mielestä tietoisia.

*“On heillä tietoo vaikka siitä terveellisestä ruokavaliosta, mutta kyllähän se tähän yksipuolisuuteen menee... että tiedän että pitäisi syödä kasviksia, mutta en halua.”* (Haastattelu 4)

Vanhemman esimerkin merkitys koettiin vaikuttavaksi. Vanhemman omat mieltymykset ja ruokailutottumukset määrittelevät perheen ruokailukäytäntöjä samoin, kuin tämän tulososion alussa mainitut tavat ja tottumukset. Tässä tutkimuksessa päädyttiin luokittelemaan vanhempien kognitiivisiin kykyihin sellaiset vanhempien ruokaan liittyvät tavat, joissa vanhempi omalla esimerkillään tai omalla toiminnallaan tietoisesti siirtää toimintamallia lapsilleen. Osa vanhemmista pyrki toteuttamaan lasten suhteen terveellistä toimintamallia, ja osa taas ei huomionnut lainkaan oman toiminnan merkitystä lasten ruokailun terveellisyyden suhteen.

*“...että vanhemmalla on ollu henkilökohtaisesti hyvin rajattu ravinto, mutta pyrkii tietoisesti tarjoamaan niinku perheelle ja lapsilleen mahdollisimman monipuolisesti.”* (Haastattelu 1)

*“...kasvon ilmeet ja kaikki tulee samaten, kuin he tarjoo lapselle jotakin vaikka parsakaali- jotain sosetta, jotain purkkiruokaa. Kun sen vanhemman ilme on jo semmonen että et sä varmaan tästä tykkää, tää haiseekin pahalle. Jo siinä tulee ensimmäiset merkit lapselle siitä, että nyt toi vanhempi tarjoo mulle jotain pahaa.”* (Haastattelu 1)

Haastateltavat kertoivat havainneensa monissa perheissä lasten käyttävän paljon valtaa perheen ruokien valinnassa. Vanhempien kerrottiin antavan lasten valita, mitä tahtovat syödä, jotta lapset söisivät edes jotakin. Lasten mieltymykset eivät olleet useinkaan terveyttä edistäviä vaihtoehtoja, mutta näin toimien ruokailutilanteet saatiin sujumaan ilman hankaluuksia. Karkkien ja muiden herkkujen osalta vanhempien

rajoittamisen vaikeutta oli havaittu jopa niin, että joissakin perheissä karkkia ostettiin ja syötiin joka päivä, jos lapset niin halusivat.

*”se lapsi ottaa sieltä kaapista jotain muuta ja se voi olla vaikka kolmas vaihtoehto, mitä lapsi suostuu vähän syömään, että valta on oikein hyvä sana. Ei vanhemmat pysty rajaamaan, että ruokana on tänään tätä, seuraava ruoka on kahden tunnin päästä.”*

(Haastattelu 4)

Työntekijöiden kokemuksen mukaan vanhempien kyvyissä oli paljon vaihtelevuutta sen suhteen, pystyivätkö he tarjoamaan lapsille terveystta edistävää ravintoa huolimatta siitä, millaiset omat ruokailutavat olivat. Haastatteluissa kerrottiin perheistä, joissa pyritään terveelliseen ruokavaliioon ainakin lasten osalta. Yhtä lailla monissa perheissä havaittiin, etteivät ruokaan liittyvät asiat kiinnosta ollenkaan, eikä lastenkaan osalta olla valmiita muuttamaan omia tottumuksia tai opettelemaan uutta.

### **Perheen sosioekonomisen aseman vaikutuksia ravitsemukseen**

Perheen taloudellisella tilanteella katsottiin olevan merkitystä sille, millä tavoin perheen ruokailu toteutuu. Kaikissa haastatteluissa mainittiin perheiden varallisuuden vaikuttavan siihen, mitä jääkaappiin ostetaan ja millaista ruokaa perheelle tarjotaan. Jotkut asiakasperheet olivat suoraan kertoneet työntekijöille, ettei heillä ole varaa ostaa terveellistä ruokaa. Vaikka rahat olisivat tiukassa, kerrottiin perheiden valitsevan usein pika- tai valmisruokaa. Tämä valintojen tekemisen teema voisi yhtä hyvin sisältyä edelliseen alalukuun vanhempien kognitiivisten taitojen yhteyteen, mutta se esitetään tässä samassa kokonaisuudessa muiden taloudelliseen tilanteeseen liittyvien asioiden kanssa. Perhetyöntekijät kokivat, ettei kaikilla vanhemmilla ollut taloudellisen mahdollisuuden lisäksi osaamista terveellisen ruoan hankintaan ja valmistamiseen.

*”Ehkä siinä tulee taloudelliset asiat myös esille jos ei sitä...tai jos on tiukempaa, niin sitten se ruokailukin on vähän suppeempaa.”*  
(Haastattelu 3)

*”...paljon eineksiä, sanotaan, ettei oo varaa ostaa terveellistä ruokaa eikä osata.”* (Haastattelu 1)

*”...se kala on niin kauheen kallista. Ja voi olla, et sen valmistaminen ei oo ehkä niin hirveen helppoa. Ehkä se on enemmän ne kalapuikot. Tai seitiä tai mitä nyt on näitä vähän helpompia ja edullisempia vaihtoehtoja.”* (Haastattelu 2)

Vähävaraisuuden yhteydessä ruoista tai raaka-aineista mainittiin erikseen esimerkiksi makkarat, einokset ja pikaruoka, joita ostetaan, kun rahasta on puutetta. Työntekijöiden kommenttien mukaan ruokavalion monipuolisuus kärsii, mikäli perheellä on niukka toimeentulo. Yhdessä haastattelussa mainittiin kalaruokien olevan hyvin harvinaisia niissä perheissä, joissa rahaa on vähän.

### **Terveyden vaikutus ravitsemukseen**

Erityisesti vanhempien psyykkisen terveyden koettiin vaikuttavan perheen ravitsemukseen. Perhetyöntekijät kertoivat, ettei esimerkiksi masentuneella vanhemmalla ole voimavaroja tai jaksamista suunnitella ja toteuttaa monipuolisia aterioita. Ruoan yhteyttä jaksamiseen ja hyvinvointiin ei osattu tai jaksettu ajatella. Mielen terveyden haasteiden lisäksi myös päihteiden käyttö rajoitti vanhempien valmiuksia huolehtia terveellisestä ravitsemuksesta. Koettiin, että jos mitään mielen terveyden tai päihteiden käytön pulmia ei ole, on perheen ravitsemus selkeämpää ja suunnitellumpaa.

*”Mielen terveys- ja päihdehaasteet heijastuu siihen ravintoon aika konkreettisesti.”* (Haastattelu 1)

Kahdessa haastattelussa vanhemman syömishäiriöllä katsottiin olevan merkitystä myös perheen lasten ravitsemukseen. Syömishäiriöstä kärsivän vanhemman lapsi/lapset saattoivat syödä hyvin niukasti tai erittäin runsaasti. Koettiin, että vanhemman syömishäiriö myötä riski lapsen syömishäiriön kehittymiselle kasvaa.

*”Kun on ollu taustalla vaikka syömishäiriö tai jotain sellaista ahdistusta tällaista mihin on hakenu helpotusta, mielihyvää sillä syömisellä, niin sit se on heijastunut siihen että lapselle syötetään jotenkin koko ajan ja hirveesti sitä herkkua...”* (Haastattelu 4)

Fyysisen terveyden merkitystä perheen ravitsemukseen ei tullut esille muussa yhteydessä, kuin vanhempien ylipainon mainitsemisen kautta. Ylipainosta puhuttiin enemmän vain yhdessä haastattelussa, jossa työn tekijä kuvasi monien pikkulapsiperheiden vanhempien olevan ylipainoisia. Muissa haastatteluissa ylipainosta mainittiin vain ohimennen ja yleisellä tasolla, ei niinkään asiakasperheisiin liittyen.

## **5.2 Havainnot lapsiperheiden liikunnallisesta aktiivisuudesta**

Perhetyöntekijöiden havainnot perheiden aktiivisuudesta jakoutuivat viiteen pääteemaan, joista osa oli yhteneväisiä ravitsemuksen havaintojen kanssa. Kuviossa 3 on esitetty keskeiset havainnot liittyen aktiivisuuden ja liikkumiseen. Niin liikkumisessa, kuin edellisessä luvussa tarkastellussa ravitsemuksessakin voitiin havaita perheen tapojen ja tottumusten, vanhempien kognitiivisten kykyjen ja kasvatustaitojen, sosio-ekonomisen aseman ja vanhempien terveyden vaikuttavan siihen, kuinka aktiivinen ja liikkuva perhe on. Lisäksi perheiden elämäntilanne vaikutti edellä mainittujen teemojen lisäksi perheiden liikkumiseen. Tekstin elävöittämisen vuoksi työssä käytetään sanoja aktiivisuus ja liikkuminen osittain synonyymeinä, molempien on tarkoitus kuvata erityisesti liikunnallista aktiivisuutta. Liikunta puolestaan ei tarkoita urheilua, joka helposti mielletään kilpailuhenkiseksi ja hyvin tavoitteelliseksi toiminnaksi.



Kuvio 3. Aktiivisuuteen liittyvien havaintojen pääteemat.

### **Perheen tavat ja tottumukset elämäntavan määrittäjinä**

Perhetyöntekijät kertoivat kahdenlaisista perheistä, aktiivisista ja passiivisista, kuvaillessaan kohtaamiensa asiakasperheiden liikuntatottumuksia. Passiivisen elämäntavan tuntomerkkeinä työntekijät kertoivat havainneensa, ettei liikkuminen kuulu ollenkaan perheen toimintamalleihin missään vaiheessa vuorokautta. Liikkumattomuus on valinta, joka määrittelee esimerkiksi siirtymien keinoksi aina auton tai joukkoliikenteen kävelemisen tai pyöräilyn sijasta ja sisälle jäämisen ulkoilun sijasta. Liikkumattomuuden valinnasta on tullut tapa ja toimintamalli ehkä jo vanhempien omassa lapsuudessa. Vanhempien liikkumattomuus näyttää periytyvän lapsille. Passiivisten vanhempien lapsista tulee jo varhaisessa vaiheessa passiivisia lapsia. Monet passiivisen elämäntavan omaksuneista vanhemmista eivät ulkoile lasten kanssa ja jos työntekijä saa perheen lähtemään vaikkapa leikkipuistoon kanssaan, vanhemmat valitsevat passiivisimman mahdollisen tavan ulkoilla lapsen kanssa.

*”Kun lapsi alkaisi olla leikkipuistoiässä, niin se on niin vastenmielistä lähteä sinne leikkipuistoon. Sit kun pitäis istahtaa vaikka hiekkalaatikolle, tai antaa lapsen laskee liukumäessä muutamia kertoja, niin ei. Jo sekin on liian työlästä.”* (Haastattelu 1)

Tottumattomuuden lisäksi aikuisten ulkona liikkumista voi vaikeuttaa säänmukaisen varustuksen puutteet. Myös lasten pihaleikit ovat työntekijöiden havaintojen mukaan vähentyneet, eikä päiväkotitai koulupäivän jälkeen enää lähdetä ulkoilemaan. Säännöllisiä ulkoiluaikoja ei passiivisen elämäntavan omaksuneissa perheissä havaittu olevan ollenkaan.

*”Tämmöinen on mun mielestä aika vähissä tänä päivänä joissakin perheissä ja aika monissa. Se ei enää jotenkaan kuulu lapsen arkeen (pihalla leikkiminen).”* (Haastattelu 3)

Toisaalta työntekijät kertoivat havaintojaan myös hyvin aktiivisista perheistä, joiden elämäntapaan liikkuminen kuuluu vahvasti sekä aikuisten että lasten osalta. Niissä perheissä, joissa aikuisilla on oma liikuntaharrastus, on yleensä myös lapsilla liikunnallisia harrastuksia. Aktiivisissa perheissä ulkoillaan päivittäin ja koko perhe on tottunut liikkumaan ja harrastamaan. Liikkuminen itsessään kuvautui näissä perheissä merkityksellisenä. Aktiivisissa perheissä havaittiin muidenkin elintapojen olevan paremmalla tolalla, kuin passiivisissa perheissä.

*”...missä siis ei ole elintavoissa ongelmia, nää on kaikki sellaisia perheitä, että siellä on vanhemmilla omat liikuntaharrastukset ja se näkyy jo silloin vauvavaiheessa. Että sitä lasta otetaan mukaan. Niillä on ne vauvarinkat ja kantoliinat ja muut, että esimerkiksi lähdetään yhdessä ulkoilemaan, lenkille, metsään, vaeltaamaan...”* (Haastattelu 1)

*“...aattelen että vanhempien liikuntatottumukset vaikuttaa ihan hirveesti että minkä verran ne on vaikka pienenä vieny näitä lapsia, nykyisiä nuoria niin ulos ja liikkumaan ja metsään ja muualle.” (Haastattelu 4)*

Liikkumisen suhteen perhetyöntekijöiden vastauksissa kuvautui selkeästi kaksijakoinen tilanne; perheiden havaittiin olevan joko hyvin aktiivisia tai hyvin passiivisia elämäntavoiltaan. Passiivisissa perheissä muitakin elintapoihin tai elämänlaatuun liittyviä pulmia havaittiin enemmän. Viikonloput ilman koulua tai varhaiskasvatusta kuluvat sisätiloissa lasten ollessa levottomia ja riitaisia. Haastatteluissa nousi esiin myös näkemys siitä, että passiivisten vanhempien on vaikea tarttua myös muiden asioiden hoitoon.

*“Selkeesti semmoista että se on aika aktiivista tai hyvin passiivista... (Haastattelu 3)*

*“Sit on sellaisia perheitä, että ne on tosi aktiivisia, heillä on ihan hengästyttävän paljon sellaista liikkumista.” (Haastattelu 4)*

Tapojen ja tottumusten muuttaminen koettiin olevan hyvin vaikeaa ja hidasta. Perheiden motivoiminen esimerkiksi ulkoilun lisäämiseen oli työntekijöiden mukaan vaikeaa ja työlästä. Aktiivisissa perheissä liikkumista taas saattoi olla niin niin paljon, että se näyttäytyi työntekijän silmiin jo suorittamisen pakolta.

## **Elämäntilanne**

Perheen elämäntilanne ja asuinpaikka vaikuttivat aktiivisuuteen eri tavoin. Hyötyliikunnan tai toisin sanoen arkiliikunnan väheneminen nousi esiin useimmissa haastatteluissa. Jos perheellä oli kesämökki tai kotirakennuksen ulkopuolella asuvia kotieläimiä, kerrottiin perheen olevan aktiivinen ja liikkuvan erilaisissa hyötyliikunnan askareissa. Mikäli koti sijaitsi syrjäseudulla, kerrottiin ulkoilua olevan asuinympäristössä ylipäättään enemmän, mutta myös esimerkiksi koululaisten bussille tai taksille

kulkemisen merkeissä. Toisaalta syrjäseudulla asuminen vähensi harrastusmahdollisuuksia.

*“...on sit tämmöistä paikkakuntakohtaista sitten liikuntaharrastamiseen... eihän kaikkialla ole mahdollisuuksia.”* (Haastattelu 3)

Muita elämäntilanteeseen liittyviä seikkoja, jotka vaikuttivat perheen aktiivisuuteen, olivat esimerkiksi tukiverkoston puute ja vanhempien arjen velvoitteet. Yksihuoltajaperheissä lastenhoidon haasteet saattoivat vaikeuttaa vanhempien omiin harrastuksiin lähtemistä.

*“...yksihuoltajaperheitä, niin sinne harrastuksiin on vaikeee lähtee jos ei oo vaikka isovanhempia tai muuta tukiverkkoa lähellä. Sit se vanhempien harrastus monesti jää.”* (Haastattelu 2)

Haastatteluissa oli eroavaisuuksia sen mukaan, minkä ikäisiä lapsia perhetyöntekijöiden työn kohteena olevissa perheissä oli. Pääsääntöisesti vauvaperhetyötä tekevän tai enimmäkseen koululaisperheitä kohtaavan työntekijän näkemys oli perheiden elämäntilanteen mukaan erilainen. Jos perheissä oli jo teini-ikäisiä lapsia, näkyi myös heidän liikkumistotumuksensa työntekijän vastauksissa. Vauvaperheissä voitiin havainnoida vain vanhempien aktiivisuutta, ei vielä lapsen.

### **Vanhempien kognitiiviset kyvyt ja kasvatustaidot**

Vanhempien tuen ja esimerkin havaittiin olevan hyvin tärkeä elementti lasten liikkumisen mahdollistajina tai rajoittajina. Vanhemman oma esimerkki ja perheen yhteiset liikunnalliset harrastukset muodostuvat helposti koko perheen aktiiviseksi elämäntavaksi. Vaikka vanhempi ei itse olisi kovin aktiivinen, mutta tukee ja osallistuu lapsensa liikuntaharrastukseen, voi lapsen harrastus jatkua ja kehittää lasta sekä liikunnallisesti että sosiaalisesti. Vanhemman mielenkiinnon ja sitoutumisen puute lapsen harrastusta kohtaan nähtiin vahvana syynä siihen, että lapsen harrastus hiipui ja mahdollisesti loppui kokonaan. Lapsen harrastus

saattoi loppua, jos vanhempi ei esimerkiksi tullut katsomaan lapsen pe-  
liturnauksia tai vienyt lasta harrastukseen konkreettisesti paikan päälle.  
Myös rajojen asettamisen ja kannustuksen tärkeys nousi esiin harras-  
tukseen sitoutumisessa; koettiin, että vanhemmat antoivat lapsen jäädä  
helposti pois harrastuksesta pienenkin syyn vuoksi.

*”Lapsen kiinnittyminen siihen liikuntaharrastukseen...ilman sen  
aikuisen aktiivista osallisuutta lapsen kiinnittyminen liikuntahar-  
rastukseen on ollu tosi ohutta. Ensikerrat osallistua siihen liikun-  
nallisuuteen ja tavallaan että se vanhempi on siellä ne ensi ker-  
rasta lähtien mukana, niin niillä on jäänyt semmoinen vaikutelma  
että niillä on ollu erityinen merkitys.” (Haastattelu 1)*

Sekä vanhemman että lapsen ns. ruutuaika vaikutti siihen, miten per-  
heessä kulutettiin vapaa-aikaa. Lapsen ruutuajalla myös vanhemman  
oma ruutuaika mahdollistui. Joidenkin vanhempien oli vaikeaa rajoittaa  
lasten pelaamista ja työntekijät kertoivat, että lapset saattoivat viettää  
koulupäivän jälkeen aikaa omassa huoneessaan pelaten pitkiä aikoja.  
Kaverit olivat kenties samassa pelissä, mutta omasta kodistaan käsin.  
Lasten yhteinen aika ei ollut konkreettisesti yhteistä aikaa samassa pai-  
kassa.

*”...lapsethan ei ole ulkona, ne ei leiki kavereiden kanssa pihalla.  
Ne leikkii kavereiden kanssa omassa huoneessa kumpikin omalla  
puhelimellaan. Pahimmassa tapauksessa ne on vielä omissa ko-  
tonaan, et ne ei tapaa oikeesti livenä toisiaan.” (Haastattelu 3)*

Työntekijät kokivat, etteivät kaikki vanhemmat uskalla vaatia lapsia liik-  
kumaan. Lasten mieltä ei haluta pahoittaa vaatimalla heitä tekemään  
epätoivottuja asioita. He eivät patistele lapsia liikkumaan koulumatkoja  
jalkaisin tai pyörällä. Vanhemmat kuljettavat autolla lapsia kouluun,  
vaikka matka olisi omin voimin kuljettavissa. Vanhemmat myös saattoi-  
vat siirtää omia negatiivisia liikuntakokemuksiaan lapsille jo varhaisessa  
vaiheessa. Esimerkkinä kerrottiin, etteivät vanhemmat halua opettaa

lapsille hiihtoa tai luistelua, vaan harjoittelu jää kokonaan varhaiskasvatukseen, koulun tai joskus isovanhempien varaan.

### **Sosioekonomisen tilanteen vaikutus liikkumiseen**

Perheen taloudellisen tilanteen oli havaittu vaikuttavan paljon siihen, kuinka aktiivisesti ja millä tavalla perhe liikkuu. Vanhempien koulutustasolla ja varallisuudella oli positiivinen vaikutus liikkumiseen. Varakkaammissa perheissä harrastusmaksuja voidaan maksaa helpommin ja koko perhe voi matkustaa liikuntaharrastuksen merkeissä. Myös harrastuksiin kulkeminen voi olla kiinni perheen taloudellisesta tilanteesta. Liikuntaharrastuksissa tarvittavat välineet ja muu varustus voi myös nousta kynnyskysymykseksi vähävaraisille perheille, vaikka muuten intoa ja kiinnostusta olisikin.

*“Varakkaammilla perheillä on varaa käydä vaikka laskettelemassa joka viikonloppu tai ostaa niitä välineitä ja kausikortteja tai ratsastustunteja. Toisissa perheissä lapsi voisi vaikka halutakin ratsastaa mut ei oo varaa siihen.” (Haastattelu 4)*

*“Jos nyt karkeesti voi sanoa, niin se on vähän siihen koulutustasoonkin kiinni se itseensä satsaaminen ja panostaminen.” (Haastattelu 2)*

Perheen varallisuus nousi esiin kaikissa haastatteluissa liikkumista edistävänä tai estävänä tekijänä. Vanhemman mahdollisuus omaan liikuntaharrastukseen vaikutti positiivisesti lasten harrastamiseen. Työntekijöiden kuvauksissa liikuntaharrastusten maksullisuus selkeästi jakoi perheitä eriarvioiseen asemaan.

### **Vanhempien terveyden vaikutus liikkumiselle**

Vanhempien psyykkisen terveydentilan yhteys aktiivisuudelle nousi esiin yhtä lukuun ottamatta kaikissa haastatteluissa. Vanhemman mielenter-

veyden haasteiden katsottiin vähentävän aktiivisuutta. Haasteista mainittiin esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelko, riippuvuudet tai yleisesti henkinen hyvinvointi.

*”Yllättävän vahvassa suhteessa menee se, vanhemman henkinen hyvinvointi, riippuvuussuhteet ja suhde yleensäkin liikuntaan, luontoon ja eri tyyppisiin vireyttä ylläpitäviin toimintoihin.”* (Haastattelu 1)

Myös fyysisen terveydentilan yhteydestä aktiivisuudelle mainittiin yhdessä haastattelussa. Monilla vanhemmilla oli havaittu ylipainoa ja niin huonoa kuntoa, että lapsen oppiessa liikkumaan hänen perässään ei jakseta pysytellä. On helpompi pitää lapsikin mahdollisimman paikoillaan, jotta vanhemman ei tarvitse itse liikkua rasittavasti.

### **5.3 Muut elintapoihin liittyvät havainnot lapsiperheissä**

Opinnäytetyön painottuessa ravitsemuksen ja aktiivisuuden teemoihin muita elintapoja käsiteltiin vain lyhyesti. Unen ja palautumisen osalta varsin yleisiä havaintoja nousi esiin vuorokausirytmiiin liittyen. Nämä pulmat johtivat usein myös aktiivisuuden ja ravitsemuksen haasteisiin, joten ne on sisällytetty suurelta osin näihin teemoihin. Merkillepantavaa kuitenkin oli, että liian vähäinen lepo ja erityisesti yöunien lyhyys ja myöhäinen nukkumaan meno näyttäytyivät erityisen suurina pulmina nuorten ja psyykkisesti huonosti voivien aikuisten osalta. Huonoista unista johtuva aamuinen heräämisen vaikeus aiheutti havaintojen mukaan myöhästymisiä koulusta ja aamupalan väliin jättämistä.

Päihteiden käyttöön liittyviä elintapa-asioita ei varsinaisesti mainittu missään haastattelussa. Päihteidenkäyttö esiintyi muiden teemojen ohessa kertomassa esimerkiksi niistä syistä, joiden takia vanhempi ei ostanut terveellistä ruokaa, viettänyt aikaa perheensä parissa tai jonka takia hän voi psyykkisesti huonosti.

Elintapojen suhteen mielenkiintoisia havaintoja kerrottiin eroperheiden lasten osalta. Työntekijät olivat havainneet joissakin tilanteissa lapsella olevan kaksi toisistaan poikkeavaa kasvuympäristöä elintapojen osalta. Toisessa kodissa saattoi olla hyvin aktiivinen ja terveyttä edistävä elämäntapa ja toisessa kodissa päin vastoin täysin passiivinen elämäntapa. Jos perheen lapsi tai lapset vaihtoivat vuoroviikoin kotia, heillä kesti aina muutaman päivän ajan tottua edellisviikosta poikkeavaan elämäntapaan. Toisissa tilanteissa perheen lapsia saatettiin palkita kodinvaihdosta herkuilla ja lapset myös osasivat käyttää hyväkseen erotilannetta pyytämällä rahaa tai herkkuja toiselta vanhemmalta.

*“...semmoisia eroperheitä, missä toinen perhe on kohtuullisen aktiivinen liikkujaperhe ja traditioihin kuuluu viikonloppuna ulkona olemista. Sitten toisessa osoitteessa on äärimmäinen passiivisuus... lapsi on niinku kahdenlaisen ristitulen välissä siellä.”*  
(Haastattelu 1)

*“...on eroperhe, niin jompikumpi vanhempi aina laittoi rahaa, vaikka se oli sillä toisella ja se meni aina burgerkingiin.”* (Haastattelu 4)

Yksityiskohtana yhdessä haastattelussa nousi esille pitkäaikaisen työntekijän havainto siitä, että vauva-aikaan lapsiaan ulkona vaunuissa nukuttaneet vanhemmat ulkoilivat myöhemminkin lasten kanssa enemmän kuin ne vanhemmat, jotka eivät nukuttaneet vauvoja ulkona.

Ylipäätään työntekijöiden havainnoista voitiin päätellä, että niissä perheissä, joissa jokin elintapojen osa-alue oli kunnossa, olivat yleensä muutkin elintavat hyvällä tolalla. Aktiivisissa ja liikuntaa harrastavissa perheissä myös syötiin terveellisemmin, eikä työntekijöillä ollut näistä perheistä elintapojen suhteen huolta.

#### 5.4 Perhetyöntekijöiden kokemus omasta osaamisestaan terveyttä edistävien elintapojen ohjaamiseksi ja osaamisen kehittämisen tarpeet

Perhetyöntekijöiden oma osaaminen elintapa-asioissa koettiin pääasiassa hyväksi. Haastatteluun valikoitui todennäköisesti sellaisia työntekijöitä, joita elintapaohjaus ja elintavat ylipäättään asiana kiinnostaa. Oman kokemuksen tuomat tiedot ja taidot koettiin elintapaohjauksen kannalta erityisen merkityksellisenä. Myös oma kiinnostus aiheeseen edesauttoi elintapatietouden karttumista ja uusien asioiden oppimista. Oikean tiedon merkitys, puheeksi ottamisen tavat ja tietoisuus muista palveluista nousivat esiin työntekijöiden pohtiessa omaa osaamistaan ja sen kehittämistä. Osaamisen ja osaamisen kehittämisen pääteemat on esitetty kuviossa 4.



Kuvio 4. Osaamisen ja osaamisen kehittämisen pääteemat.

## **Oman kokemuksen merkitys osaamisen kartuttajana**

Oman elämän varrella kertynyt kokemus elintavoista ja terveyttä edistävien elintapojen ohjaamisesta oli työntekijöiden mielestä osaamista tuova asia. Oma kokemus saattoi olla koulutuksen ja työn tuomaa kokemusta, tai sitten omassa elämässä ja omien lasten kanssa saatua kokemusta. Oma henkilökohtainen terveyshistoria tai omien lasten kanssa tehdyt virheet ja niistä oppiminen antoivat elintapoihin liittyviä taitoja. Aikaisempi terveydenhuoltoalan tai ravitsemusalan koulutus antoi lisää osaamista parille haastateltavalle.

*”Toki se, että omien lasten kans on kokeiltu ja tehty virheet ja onnistuttu ja näin...” (Haastattelu 1)*

Työntekijät eivät juurikaan maininneet sosiaalialan koulutuksen tuomasta osaamisesta terveyttä edistävästä elintavoista. Perhetyöntekijät kokivat elintapojen merkityksen olevan sosiaalityössä jollakin tapaa ”piilossa” oleva seikka; koettiin, ettei esimerkiksi terveellisen ja riittävän ravitsemuksen merkitystä osata nähdä merkittävänä tekijänä perheen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Elintapojen ei koeta olevan perhetyön fokusessa, joten niiden vaikutus perheen yleiseen pärjäämiseen saattaa jäädä vähälle huomiolle.

Työntekijät kertoivat omista työssä tapahtuneista kokemuksistaan elintapaohjauksellisissa asioissa. Mallinnus ja yhdessä tekeminen koettiin hyviksi keinoiksi edistää perheiden elintapatietoutta. Perhetyöntekijöillä oli kokemusta esimerkiksi ruoanlaiton opettamisesta perheiden kotona tai muussa toimipaikassa, ruokailutilanteiden videoinnista ja perheiden kanssa tehdyistä yhteisistä ulkoiluhetkistä ja -retkistä.

*”Kyllä ne aina niille nuotiretkille lähtee ja tämmöiseen....kun pikusen tulee joku eksoottinen kokemus, nuotiretket on ehkä hyvä esimerkki, tai semmoinen toimintapäivä, missä joku muu viihdyttää lapsia siellä, innostuttaa eri tavalla.” (Haastattelu 2)*

Perheitä on ohjattu koko perheen yhteiseen ruokailuhetkeen ja yritetty kertoa elintapoihin liittyvää tietoa. Joskus perhetyöntekijä on lähtenyt perheenjäsenen kanssa ruokakauppaan tekemään ostoksia. Isompien lasten perheissä perhetyöntekijä on ollut avuksi lapsen harrastuksen etsimisessä.

### **Motivaatio**

Oman kiinnostuksen merkitys aiheeseen koettiin tekijänä, joka edesauttoi elintapoihin liittyvää tiedon hankkimista ja sen käyttämistä. Työntekijät kokivat, että elintapoihin liittyvistä asioista on pitänyt itse ottaa selvää ja hakea tietoa työn tueksi. Oma kiinnostus motivoi ottamaan asioita esille ja auttoi myös huomioimaan elintapoihin liittyviä asioita perheissä.

*“...varmasti vaikuttaa se oma mielenkiinto siihen että miten tärkeenä kokee elintapa-asiat.” (Haastattelu 4)*

Kaikissa haastatteluissa kävi ilmi, että haastateltavat työntekijät kokevat elintapoihin liittyvä asian mielenkiintoisiksi ja olivat siksi kiinnostuneet myös tutkimukseen osallistumisesta. Elintapojen merkitys hyvinvoinnille koettiin merkitykselliseksi, mutta samalla moni pohti, ettei sitä välttämättä sosiaalityössä osata nostaa esille. Elintapojen tuli olla itseä kiinnostava asia, jotta siihen myös työssään tuli kiinnittäneeksi huomiota. Motivaatio koettiin merkittäväksi tekijäksi myös asiakasperheissä. Jos perheellä ei ollut minkäänlaista kiinnostusta terveyttä edistävien elintapojen omaksumiseksi, ei heidän ohjaamisensakaan tuntunut edistävän asiaa. Yhdessä haastattelussa nostettiin esille, kuinka erityisen konstikkaaksi koettiin nuorten motivoiminen terveellisten elämäntapojen pariin.

## **Luotettavan tiedon merkitys ammattilaiselle ja asiakkaalle**

Luotettava ja perusteltu tieto oli hyvin tärkeää kaikille työntekijöille. Koettiin, että sekä ammattilaiset että perheet tarvitsevat tutkittua ja luotettavaa tietoa elintavoista. Perhetyöntekijöiden mielestä ohjeita ja neuvoja oli helpompi antaa, kun pystyi perustelemaan ne mahdollisimman hyvin. Tutkitun tiedon jakaminen perheille teki työstä vakuuttavampaa ja vaikuttavampaa. Tiedon antaminen koettiin merkitykselliseksi osaksi perhetyöntekijän työtä.

Työntekijät kokivat, että sekä heillä itsellään että perheillä on paljon yleistä tietoa elintavoista. Tietoa saadaan mm. peruskoulusta, neuvoiloista ja mediasta. Kuitenkin täsmällisemmän ja syvemmän tiedon tarve nousi esiin kaikissa haastatteluissa.

*”...täytyy antaa perheille vielä enemmän sitä tietoa ja että sais jotain motivoitua sitten niihin hyviin elintapoihin, niin ehkä siihen vois olla enemmän osaamista. Että mitä rasvamaksoja ja muita sellaisia mistäkin voi seurata.” (Haastattelu 4)*

Oman osaamisen kehittämiseksi työntekijät toivoivat mahdollisuutta kartuttaa omaa tietämystään elintapa-asioissa. Toivottiin koulutuksia liittyen esimerkiksi erilaisiin ruokavalioihin, eri maiden ruokakulttuureihin ja tietoa siitä, miten elintavat vaikuttavat hyvinvointiin, terveyteen ja jaksamiseen. Liikkumisen osalta kaivattiin vinkkejä ilmaisista tai edullisista liikuntamuodoista ja paikkakuntaakohtaisista mahdollisuuksista liikkua koko perheen voimin.

## **Elintapojen puheeksi ottaminen**

Elintapojen ottaminen puheeksi tuntui haastatelluista työntekijöistä helpolta ja he olivat siihen tottuneita. Oma kokemus ja kiinnostus edesauttoivat puheeksi ottamista. Puheeksi ottaminen oli helpompaa, jos perheenjäsen itse aloitti puheen tai jos tilanteessa oli jotakin sellaista, jonka kautta asian esille nostaminen kävi kätevästi. Perheen kotona saattoi

olla esimerkiksi paljon herkkuja tai energiajuomia näkyvillä, jolloin niiden kautta elintapapuhetta oli helppo aloittaa. Lapsen tarpeista puhuminen oli myös koettu hyväksi tavaksi ottaa asia esille. Joskus yhteinen tekeminen, esimerkiksi kauppareissu, helpotti puheeksi ottamista.

Toisaalta puheeksi ottaminen koettiin herkkyyttä ja pelisilmää vaativana asiana. Varsinkin niissä perheissä, joissa oli ylipainoa tai syömishäiriötä, piti keskustelu virittää varovaisesti ja harkiten. Työntekijät kertoivat perheiden kokevan syyllisyyttä ja häpeää elintavoistaan, eikä asiasta ole välttämättä helppo puhua. Hedelmällisen yhteistyön jatkumisen takamiseksi elintapoihin liittyvät asiat vaativat ymmärrystä ja empatiaa.

*“...niin sensitiivisesti ei meinaa pystyä lähestymään vanhempia siitä epäterveellisestä ruoasta että siihen ei tulis joku tunnereaktio taikka muu.” (Haastattelu 1)*

Puheeksi ottamista helpottivat työmenetelmät, esimerkiksi Lapset puheeksi-keskustelu tai Neuvokas perhe-materiaalin avulla käyty keskustelu. Menetelmien avulla työntekijä koki voivansa ottaa puheeksi kaikkien perheiden kanssa samat asiat reilusti ja tasavertaisesti. Menetelmien avulla keskustelusta tulee yhdenvertainen ja se nostaa vanhemmuuden monet osa-alueet näkyville ilman, että työntekijän tarvitsee tehdä päätöstä siitä, millaisia asioita kenenkin perheen kanssa käydään läpi.

### **Ohjaus muihin palveluihin ja yhteistyö**

Yhteistyö muiden palveluiden kanssa elintapa-asioissa liittyi enimmäkseen terveydenhuollon lastenneuvolan tai kouluterveydenhuollon kanssa tehtävään yhteistyöhön. Terveystoimittajalle on joko ohjattu perheitä tai sitten terveydenhoitajia on konsultoitu anonymisti. Ravitsemusterapeutin palveluista tiedettiin, mutta perhetyöstä sinne oli ohjattu vain muutama perhe.

Elintapaohjauksesta tiedettiin hyvin vaihtelevasti. Osa oli palvelusta tietoinen, mutta ei ollut ohjannut sinne ketään. Osa ei tiennyt juuri mitään palvelusta, eikä tiennyt, kenelle se oli tarkoitettu. Kaksi työntekijää kertoi ohjanneensa asiakasperheen perheenjäsenen elintapaohjauksen palveluun.

*”Mut jotenkin se on jäänyt niin kaukaiseksi. Kyllä mä sen oon tiennyt, että tämmöistä on, mutta en mä oo sitä esimerkiksi en oo ohjannut sinne ketään (elintapaohjaukseen).” (Haastattelu 1)*

Neuvokas perhe-verkkosivuille oli ohjattu perheitä sen lisäksi, että ammattilainen itse oli käyttänyt toimintamallin työkaluja ja informaatiota työssään. Yksi työntekijä kertoi yhteistyöstä paikallisen Martta-yhdistyksen kanssa, mutta kukaan työntekijöistä ei kertonut yhteistyöstä liikuntapalveluiden, esimerkiksi kunnallisen liikuntaneuvonnan kanssa.

## 6 TULOSTEN TARKASTELU JA POHDINTA

Tässä luvussa esitetään aluksi tiivistetysti opinnäytetyön päätulokset, jonka jälkeen saatuja tuloksia tarkastellaan aikaisempaan tutkimustietoon peilaten. Aineiston painottuminen erityisen vahvasti ravitsemuksen ja aktiivisuuden teemaan näkyy myös tulosten tarkastelussa; perhetyöntekijöiden osaamiseen liittyvän aineiston jäädessä suppeammaksi, myös tulosten osuus on pienempi.

### Tulokset pähkinäkuoressa

Yhteenvedona perhetyöntekijöiden perheiden elintapoihin liittyvistä havainnoista voidaan todeta, että terveyttä edistävät elintavat kulkevat käsi kädessä. Perheiden koettiin olevan joko hyvin aktiivisia tai hyvin passiivisia. Aktiivisissa liikuntaa harrastavissa perheissä oli vähemmän huolenaiheita muihin elintapoihin liittyen, kuin passiivissa perheissä. Perheen totuttu elämäntapa määritteli perhetyöntekijöiden havaintojen mukaan sekä ravitsemuksen että aktiivisuuden tapoja perheessä. Totuttuja tapoja on vaikea muuttaa, sillä ne saattavat olla monen sukupolven aikana syntyneitä ja omaksuttuja toimintamalleja. Lapsiperheiden arjessa helppous korostui, monissa perheissä ruoan ja liikkumisen eteen ei haluttu tai jaksettu nähdä vaivaa. Työntekijöiden mukaan perheillä oli tietoa siitä, millaisia terveelliset elintavat ovat, mutta käytännön toiminnan tasolle tieto ei aina yltänyt.

Ruoan ja ruokailutilanteiden merkitys näyttäytyi vaihtelevana työntekijöiden havainnoissa. Ruoan ravitsemuksellinen merkitys kuvautui toisinaan täysin mitättömänä, eikä ruoan laadulla tuntunut olevan mitään väliä syöjälleen. Toisaalta ruoalla vaikutti olevan runsaasti muita merkityksiä, kuten palkintona tai lohdutuksena toimiminen. Ruokailutilanteiden merkityksestä kerrottiin ääripäiden kautta; ruoka saatettiin syödä yksin omassa huoneessa muun toiminnan ohessa tai sitten sen avulla kokoonnuttiin viettämään yhteistä aikaa isolla porukalla. Koko perheen

yhteisen päivittäisen ruokailuhetken nähtiin olevan katoavaa kansanperinnettä.

Aktiivisuuden osalta perheen elämäntilanteella oli vaikutusta elintapoihin. Yksinhuoltajuus, tukiverkoston puute ja maaseudulla asuminen vaikeuttivat perheiden harrastustoimintaa. Perhetyöntekijät kertoivat arki liikunnan vähäisyydestä useimmissa perheissä, mutta maaseudulla asuminen, kesämökkeily ja kotieläinten omistaminen lisäsi hyötyliikunnan osuutta.

Vanhempien kognitiiviset kyvyt ja vanhemmuustaidot toimivat joko terveitä elintapoja edistävinä tai jarruttavina tekijöinä. Vuorokausirytmien haasteet ja ennakkoinnin puute vaikuttivat erityisesti ravitsemuksen toteutumiseen. Tietojen ja taitojen merkitys näkyi mm. ruoanlaittotaidoissa, ruoka-aineiden valinnassa ja lapsille tarjottavan ruoan laatuun ja ruoka-aikojen toteutumisessa. Heikommat kognitiiviset kyvyt ja taidot vanhemmuudessa saattoivat aiheuttaa perheen valtasuhteiden muutoksia esimerkiksi niin, että lapset päättivät itse syömisistään, eikä vanhempi kyennyt pitämään kiinni terveellisestä ruokavaliosta. Vanhemmat eivät myöskään kannustaneet tai ohjanneet esimerkiksi lapsia liikkumaan riittävästi, eivätkä tukeneet heitä harrastuksissa tai esimerkiksi koulumatkojen kulkemisessa jalan tai polkupyörällä.

Perheen sosioekonominen asema vaikutti sekä ravitsemuksen että liikunnan tapoihin perheessä. Varakkaammilla perheillä oli enemmän liikuntaharrastuksia ja mahdollisuuksia ostaa monipuolisempaa ruokaa. Vanhempien koulutustason koettiin vaikuttavan elintapoihin samaan tapaan, kuin taloudellisen tilanteen.

Vanhempien psyykinen terveys nähtiin myös asiana, joka vaikuttaa perheen elintapoihin. Esimerkiksi masennuksen ajateltiin vaikuttavan heikentävästi vanhemman kykyyn toimia terveellisten elintapojen toteuttajana ja niihin kannustavana kasvattajana.

Työntekijöiden osaamisen ja osaamisen kehittämisen tuloksista esiin nousi tutkitun tiedon tarve. Tutkitun tiedon merkitys nähtiin suurena sekä perheille itselleen että ammattilaisille. Työntekijän oma motivaatio oli avainasemassa siinä, kuinka elintapoihin liittyvät asiat havaittiin ja kuinka niihin osattiin puuttua. Puheeksiottaminen koettiin ammattitaitoa ja sensitiivisyyttä vaativana tehtävänä, joka työvuosien myötä oli muuttunut helpommaksi ja sujuvammaksi. Tiedon lisäksi sopivat menetelmät työntekijän työkalupakissa helpottivat elintapojen puheeksiottoa ja niistä keskustelua. Oman osaamisen tueksi työntekijät kaipasivat lisää luotettavaa, tutkittua tietoa ammatillisuuden kehittämiseksi ja asiakkaille eteenpäin välitettäväksi.

Tutkimuksen tulokset tukivat hyvin tutkimuksen tarkoitusta ja niiden avulla voidaan tarkastella lapsiperheiden elintapojen nykytilaa erityisesti ravitsemuksen ja aktiivisuuden suhteen. Tutkimuksessa haluttiin selvittää lapsiperheiden elintapojen lisäksi perhetyöntekijöiden kokemusta omasta osaamisestaan ja siitä, millaisia osaamisen kehittämisen tarpeita heillä on. Myös näihin tutkimuskysymyksiin saatiin vastauksia, joiden avulla voidaan pohtia perhetyön mahdollisuuksia tukea terveyttä edistäviä elintapoja perheissä.

### **Pohdinta**

Tutkimuksen keskeisiin kysymyksiin lapsiperheiden elintavoista saatiin samansuuntaista tietoa kaikilta tutkimuksen osallistuneilta. Tutkimuksessa ei myöskään noussut esiin suuria yllätyksiä lapsiperheiden elintapojen osalta, vaan saadut tulokset tukivat hyvin aikaisempaa tietoa. Tutkimus painottui havaintojen osalta ravitsemuksen ja aktiivisuuden teemoihin, eikä uneen tai päihteidenkäyttöön liittyvistä asioista kerrottu juuri ollenkaan. Tästä syystä pohdinnan ja johtopäätösten osiossa ei enää paneuduta näihin aihealueisiin.

Elintapojen havainnot käsittelivät paljon perheiden toimintatapaan johtaneita syitä. Perheiden tavat ja tottumukset kuvautuivat hyvin staatti-

sina, vaikeasti muutettavina ja pinttyneinä toimintatapoina, joiden mukaan toimittiin ilman, että toimintaa sen erityisemmin ajateltiin. Jos oli aina totuttu liikkumaan välimatkat autolla tai kuluttamaan viikonloput sisällä herkkuja syöden, vaikutti toiminta olevan syvälle juurtunutta ja ehkä jo vanhempien omassa lapsuudessa opittua. Myös aktiivinen ja terveyttä edistävä elämäntapa näyttäytyi perheen vallitsevana tapana olla ja elää. Lahelman ja Rahkosen (2011, s. 44) mukaan aiheeseen liittyvässä tutkimustyössä yleisesti ajatellaan, että terveyserot sosioekonomisten ryhmien välillä johtuvat monista eri syistä ja ne ovat syvälle sosiaaliseen ympäristöön juurtuneita ja niiden muuttaminen on hidasta. Tässä opinnäytetyössä tuli useasti esille perhetyöntekijöiden kokemuksesta, kuinka vaikeaa ja hidasta perheen tapojen muuttaminen on. Elintavoiltaan heikommassa perheissä oman toiminnan merkitystä omalle terveydelle ei joko nähty tai sitten sille ei annettu arvoa. Koivusilta (2011, s. 123) toteaa, että yksilön ja yhteiskunnan vastuuta terveyden osalta on jo pitkään palloeltu puolin ja toisin. Yksilön vastuu korostuu, kun yhteiskunnan tilanne on taloudellisesti heikompi. Kuitenkin yksilön mahdollisuudet oman terveytensä edistämiseksi ovat sidottuja hänen asemaansa ja paikkaansa yhteiskunnan sosiaalisessa rakenteessa.

Lapsuus ja nuoruus ovat ensiarvoisen tärkeitä aikakausia elintapojen omaksumisessa, myös suhde omaan terveyteen muodostuu aikaisin. (Patja, 2022, s. 87). Tässäkin opinnäytetyössä vahvistui vanhempien välittämän elämäntavan periytyminen eteenpäin seuraavalle sukupolvelle. Passiivisten vanhempien lapset kuvautuivat myös passiivisina ja aktiivisten vanhempien lapsilla oli vanhempien mallin mukaan omia liikunnallisia harrastuksia. Tämän päivän lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden vanhempia, eikä ole samantekevää, millaisia elintapoja he aikanaan siirtävät omille lapsilleen. Patja (2022, s. 87) jatkaa lohdullisesti, että vaikka lapsuus onkin merkittävä vaihe elintapojen oppimisessa, voi jokainen vaikuttaa omaan käyttäytymiseensä missä tahansa elämäntahassa. Elintapojen suhteen ei ole olemassa vain yhtä oikeaa toimintatapaa, vaan elintavat voivat vaihdella elämäntilanteen mukaan.

Työntekijät olivat havainneet paljon lasten elintapoihin liittyviä asioita, jotka olivat yhteydessä vanhempien kognitiivisiin kykyihin ja siihen, millaiset valmiudet heillä oli ohjata, tukea ja kannustaa lapsiaan terveyttä edistävien elintapojen suuntaan. Latvalan (2019, s. 39) mukaan parempi kognitiivinen kyvykkyys on vahvasti yhteydessä parempaan terveyteen ja terveisiin elintapoihin, sekä pidempään elinikään. Kognitiivinen kyvykkyys vähentää riskiä sairastua somaattisiin tai psykiatrisiin sairauksiin myöhemmällä iällä.

Vanhempien lapsilleen antama kannustus ja omalla käyttäytymisellä luotu esimerkki liikuntaharrastusten osalta vaikutti lasten liikkumiseen positiivisesti. Myös Kasevan ja muiden (2017) pitkittäistutkimuksen tulokset kertovat samaa; vanhempien liikunta-aktiivisuus on vahvasti yhteyksissä lapsen aktiivisuuteen hänen kasvaessaan. Tässä tutkimuksessa erityisesti vanhempien kannustava ja lapsen liikkumista mahdollistava toiminta näyttäytyi merkittävänä lapsen harrastuksen jatkumisen kannalta. Kun vanhemmat hoitavat harrastuskuljetuksia tai tekevät välinehankintoja ja ilmaantuvat paikan päälle katsomaan peliturnauksia tai kevätesityksiä, he tukevat vahvalla tavalla lapsen harrastusta ja edesauttavat harrastuksen jatkuvuutta.

Vanhemman tiedot ja taidot vaikuttivat myös ruokavalintoihin, ruoka-aikoihin sekä ruoanlaatuun. Terveellisten valintojen tekeminen vaatii tietoa ja maistuvan ruoan valmistaminen taitoja. Terveyttä edistävän vuorokausirytmien toteuttaminen säännöllisine ruoka-aikoinen ja ruoan käyttäminen esimerkiksi palkintona tai lohdutuksena vaikuttivat lasten ravitsemukseen. Vanhempien kasvatukseen yhteyksien elintapoihin voi olla merkittävä lasten terveyttä edistävä tai estävä tekijä.

Ruoan psykologinen merkitys on suuri ja lapsuuden syömiskokemuksilla voi olla merkittäviä vaikutuksia myöhemminkin elämässä; ruoalla palkitseminen, lohduttaminen tai jopa uhkailu voi johtaa ongelmalliseen syömiskäyttäytymiseen. On myös tärkeää, että aikuinen päättää, mitä

syödään. Vanhemman on siis pääsääntöisesti pidettävä valta omissa käsissään ja tarjottava lapsille ikätason mukaista terveellistä ruokaa. Lasten syöminen on luonnostaankin hyvin vaihtelevaa, toisinaan maistuu hyvin ja toisinaan hyvin huonosti. Ruokailutilanteeseen vaikuttaa myös koko perheen vuorovaikutus ja elämäntilanne, joka tulee ottaa huomioon esimerkiksi nirsoilua tai muita syömiseen liittyviä pulmia tarkastellessa. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2019, s. 13, 78,79.)

Ravitsemus- tai liikuntasuositusten vaikutusta perheiden elämässä ei sellaisenaan tullut esille missään haastattelussa. Muutamassa haastattelussa kerrottiin, että osa perheistä pyrkii tarjoamaan lapsille monipuolista ja ravitsevaa ruokaa. Ruoka-aineiden tarkemmasta määrittelystä, esimerkiksi proteiinien tai hiilihydraattien osalta, tuli puhetta vain vähän. Kasvisten käytöstä kerrottiin, että joissakin perheissä niitä tarjotaan säännöllisesti ja joissakin hyvin vähän. Ateriarytmissä oli monissa perheissä korjaamisen varaa ja ennakointi oli osalle perheistä hyvin haasteellista. Haastateltavat kertoivat erityisesti nuorten haasteista saada riittävää ja terveellistä ravintoa. Väisäsen ja muiden (2023, s.18) julkaiseman nuorten ravitsemuksen esitutkimuksen mukaan ravitsemussuositukset eivät toteudu sen paremmin tytöillä kuin pojillakaan. Nuorista vain 55 % kertoi syövänsä aamiaisen päivittäin ja ruokavaliossa oli liikaa sekä suolaa että rasvaa. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja nuoret söivät suositeltua vähemmän.

Ravitsemus- tai liikuntasuositusten mukaisten elintapojen noudattamatta jättäminen johtunee monista eri syistä, joista perheiden sosioekonomiset eroavaisuudet voivat olla merkittävässä asemassa. Perheiden sosioekonomisen aseman vaikutus tuli vahvasti esille sekä ravitsemukseen että aktiivisuuteen liittyvissä havainnoissa. Vanhempien korkeampi koulutus oli yhteydessä perheen parempaan taloudelliseen tilanteeseen ja siihen, minkä verran itsestä huolehtimiseen käytettiin rahaa ja aikaa. Monet terveelliset ruoka-aineet sekä terveyttä edistävät liikun-

talajit ovat hinnakkaita ja perheen hyvä taloudellinen tilanne mahdollistaa laajemman valikoiman käyttämisen molempien, sekä ravitsemuksen että harrastusten, suhteen. (Laaksonen, 2011, s. 192). Myös vanhempien koulutuksen taso ennustaa esimerkiksi lasten ja nuorten liikkumista ja ravitsemusta (Hakanen ja muut, 2019, s. 27; Väisänen ja muut, 2023, s. 18).

Perhetyöntekijöiden osaamiseen ja osaamisen kehittämiseen liittyviin tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset olivat myös hyvin yhteneväisiä; oma osaaminen koettiin pääasiassa hyväksi, mutta syvempää ja tutkittua tietoa kaivattiin esimerkiksi täydennyskoulutuksen avulla. Tietoa kaivattiin esimerkiksi erilaisista ruokavalioista ja paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista. Sosionomin koulutuksen ei katsottu antavan kovin kattavaa tietopohjaa elintavoista, vaan suurimmaksi osaksi työntekijöiden tietämys oli karttunut muuta kautta. Työntekijät kokivat, että elintapoihin liittyvien asioiden puheeksi ottaminen oli pääsääntöisesti helppoa, mutta ylipainoon liittyvien asioiden kanssa keskustelu vaati huomattavaa sensitiivisyyttä. Työn tuoma ammattitaito, riittävä ja luotettava tieto sekä tasa-arvoiset työmenetelmät helpottivat puheeksi ottamista. Lapset puheeksi- menetelmä sekä neuvokas perhe-toimintamalli koettiin turvallisina keinoina käydä keskustelua aiheen tiimoilta.

Perhetyöntekijöiden haastatteluiden perusteella voidaan päätellä, että perheiden hyvinvointi elintapojen valossa on monimuotoinen kokonaisuus. Perheillä kerrottiin olevan suhteellisen vakiintunut elämäntapa liikkumisen ja ravitsemuksen osalta. Hankosen (2017, s. 204–205) mukaan elintapojen suhteen käyttäytymistä voi tarkastella Michien ja muiden (2014) esittämän COM-B-mallin avulla, jossa käyttäytymisen lähteiksi määritellään kyvykkyys, motivaatio ja ympäristön tarjoamat tilaisuudet. Pelkkä motivaatio harvoin riittää, vaan myös muut osatekijät tarvitaan tueksi elintapojen muutostyölle. Kyvykkyyttä voidaan lisätä esimerkiksi opettamalla ruoanlaittotaitoja ja ympäristön tuottamiin tilaisuuksiin voidaan vaikuttaa yhteiskunnallisesti järjestämällä liikuntamahdollisuuksia tai parantaa kasvisten tarjontaa.

Haastattelujen perusteella kävi ilmi, että perhetyöntekijöillä on mahdollisuuksia tukea perheenjäsenten kyvykkyyttä esimerkiksi mallintamalla ulkona tapahtuvaa liikkumista lasten kanssa, edistää vanhempien ruoanlaittotaitoja yhdessä kokkaamalla ja antamalla neuvoja ja vinkkejä terveyttä edistävien elintapojen valitsemiseksi. Perhetyöntekijät voivat myös luoda tilaisuuksia, joissa perheen on helpompi toimia terveyttä edistäväksi. Perhetyössä voidaan järjestää yhteisiä metsäretkiä ja uimahallireissuja, sekä olla vanhemman tukena ruokakaupassa ja auttaa ruoka-ainesten valinnassa. Tilaisuuksien järjestymisen esteenä voi kuitenkin olla toiminnan maksullisuus.

Perhetyöntekijät pohtivat motivaation merkitystä sekä oman ammattitaitonsa, että perheiden kannalta. Työntekijän oma kiinnostus elintapoja kohtaan kuvautui merkittävänä asiaa edistävänä tekijänä. Perheiden osalta motivaatiopuhe nousi esiin kaksiteräisenä; terveisiin elintapoihin katsottiin olevan joko erittäin hyvä motivaatio tai sitten ei motivaatiota ollenkaan. Työntekijät kokivat, että tutkitun ja luotettavan tiedon merkitys on erittäin tärkeä motivaation lisääjä. Opinnäytetyötä varten tehty haastattelutilanne itsessään lisäsi tutkimuksessa mukana olleiden perhetyöntekijöiden motivaatiota. Vilkan (2015, s. 125) kuvaama emansipatorisuus tuli esille jokaisella haastattelukerralla. Haastateltavat kertoivat haastattelun lopuksi pitävänsä tutkimuksen aihepiiriä entistä tärkeämpänä ja innostavampana seikkana perhetyön sisällöissä.

Hankonen (2017, s. 206) jatkaa, että suunnitellun käyttäytymisen teorian (engl. theory of planned behavior) mukaan myönteinen asenne ei riitä siihen, että asenteen mukainen käytös toteutuisi. Teorian uudemman version, ns. järkeilyyn toiminnan lähestymistapa (engl. reasoned action approach) on painottanut tunnepohjaista, kokemuksellista asennetta sekä deskriptiivistä normia, joka tarkoittaa käsitystä siitä, mitä muut tekevät. Käyttäytymisen ei ajatella olevan rationaalista, vaan järkeilyä. Lyhyesti sanottuna ihmisten terveyskäyttäytyminen on kiinni paljon muustakin, kuin tiedon antamisesta. On siis oleellista, että esimerkiksi kasvien terveysvaikutuksen lisäksi kerrotaan juuri kyseiselle

kohderyhmälle merkitykselliset hyödyt ja vedotaan tyypillisen normin mukaisesti siihen, miten muutkin käyttävät kasviksia ja kuinka sosiaalisesti suotavia ne ovat.

Myös sosiaaliskognitiivisen teorian (engl. social cognitive theory) mukaan käyttäytymisen muutoksissa painotetaan yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta toisiinsa. Toimintaan vaikuttavat sosiaaliset mallit, käsitteet toiminnan seurauksista ja henkilön oma pystyvyyden tunne. Teoria soveltuu käytettäväksi esimerkiksi niissä tilanteissa, joissa sosiaalisilla normeilla on vaikutusta, mutta joko pystyvyyttä tai motivaatiota ei ole. (Linnansaari ja Hankonen, 2019, s. 99.)

Perhetyössä tietoisien motivaation syntymiseen voidaan vaikuttaa todennäköisesti paremmin, kuin monissa muissa palveluissa. Perhetyöntekijä työskentelee perheen kotona, arkiympäristössä, ja luo usein perheeseen pitkäkestoisen ja luottamuksellisen suhteen. Perhetyössä tiedon kohdentaminen kullekin asiakkaalle yksilöllisesti onnistuu koko perheenjäsenen elämänpiiri huomioiden. Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, että perhetyöntekijä tietää, mistä asiakkaan arki koostuu ja mikä hänen kohdallaan voi olla realistista ja mikä ei. Esimerkiksi ulkoilun lisääminen pienen vauvan yksinhuoltajalle, joka asuu hissittömän kerrostalon ylimmässä kerroksessa, saattaa olla aivan liian vaikea tavoite. Ruuhkavuosissaan olevan kiireisen ja väsyneen vanhemman arkeen liikunnan tai palautumiseen käytettävän ajan lisääminen vaatii kekseliäisyyttä, jota perhetyöntekijältä voi löytyä hänen tutustuessaan perheen arkisiin realiteetteihin. Tutustuessaan perheeseen työntekijä voi myös onnistua löytämään niitä tekijöitä perheenjäsenen hyvinvoinnissa, joiden avulla terveyttä edistäviin elintapoihin liittyvää motivaatiota voidaan herätellä askel askeleelta.

Perhetyön luonteen mukainen pitkä työskentely antaa mahdollisuuden perinpohjaiselle keskustelulle ja perheenjäsenten uskomusten esiin nostamiselle. Terveysuskomusmallin mukaan henkilön toimintaan vaikuttaa se, kuinka todennäköiseksi ja vakavaksi hän kokee terveydellisen uhan

ja miten hän ajattelee voivansa muuttaa tilannetta. (Nutbeam ja muut, 2014, s. 9–12). Työntekijän kanssa perheenjäsenet voivat käydä läpi niitä ajatuksia, joita henkilöillä on omasta terveydestään ja siihen liittyvistä riskeistä. Tutun työntekijän kanssa myös muutoksen esteisiin voidaan pureutua yksi kerrallaan. Terveystieteiden ammattilaisten antamien tietojen ja ratkaisuehdotusten toimeenpanijana on tietysti kyseinen henkilö itse, mutta perhetyöntekijällä on hyvät mahdollisuudet vaalia muutosta tekeväälle perheenjäsenelle uskoa ja luottamusta omiin kykyihinsä.

Perhetyötä tehdään pääasiassa perheen vanhemmuuden, kasvatuksen ja turvallisuuden teemojen perusteella, eikä elintapaohjaus itsessään voi olla työn tarkoituksena. Tutkimuksen tulosten peilaaminen edellä mainittujen terveystieteiden teorioiden kanssa voi kuitenkin tukea perhetyöntekijöiden terveyttä edistävän työotteen kehittämistä. Työntekijä voi tuoda työssään esiin luotettavaa ja ymmärrettävää tietoa perheenjäsenille ja nostaa esiin elintapoihin liittyviä riskitekijöitä. Perhetyön etuna on vahva tuttuuden syntyminen asiakasperheen kanssa, joten työntekijän on mahdollista yksilöidä ja kohdentaa tietoa tarkoituksenmukaisesti. Perheen ja sen sosiaalisen verkoston tultua tutuksi myös ympäristön vuorovaikutuksellisuus voidaan ottaa hyvin huomioon. Perhetyöntekijän roolina voi olla asiakasperheen motivoiminen, kannustus ja rinnalla kulkeminen, vaikka elintapoihin liittyvä tietoperusta ja ohjaus tulisikin terveydenhuollon puolelta.

## 7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen luotettavuus rakentuu erilaisten osa-alueiden johdonmukaisesta kokonaisuudesta. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla esimerkiksi tutkimuksen kohteen ja tarkoituksen suhdetta, tutkimuksen tiedonantajia, aineiston keruun tapoja, tutkijan omaa sitoutumista, aineiston analyysimenetelmiä ja tutkimuksen raportointia. Tutkijan tulee antaa lukijoille riittävästi tietoa siitä, kuinka tutkimus on toteutettu, jotta lukijat voivat arvioida sen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 163–164.)

Laadullisessa tutkimuksessa analyysin systemaattisuus ja tulkinnan luotettavuus ovat tärkeitä luotettavuutta lisääviä tekijöitä. Tutkijan tulee käsitellä aineiston vahvuuksien ohella myös sen rajallisuudet sekä osata perustella tekemänsä tulkinnat. Laadullisen tutkimuksen päätavoite ei yleensä ole löytää laajoja joukkoja koskevia yleistyksiä, vaan analyysin tuloksena voidaan löytää tuoreita käsitteitä ja uudenlaista tapaa ymmärtää ja lähestyä tutkittavaa ilmiötä. (Ruusuvaara ja muut, 2010, s. 28–27, 24.)

Tutkimus toteutettiin teemahaastattelun menetelmällä, jossa haastateltaville esitettiin jokaisessa haastattelussa samat kysymykset samassa järjestyksessä. Haastattelukysymykset olivat selkeitä ja riittävän tarkkoja, koska kysymyksiä ei tarvinnut missään haastattelussa juurikaan tarkentaa. Haastateltavien vastauksissa oli runsaasti yhdenmukaisuutta siitäkin huolimatta, että haastateltavien joukko oli kohtuullisen pieni, yhteensä 8 henkilöä.

Tutkimusten johtopäätösten suhteen tulee pohtia, voidaanko yhden hyvinvointialueen suhteellisen pienestä otannasta yleistää tuloksia koskemaan laajempaa perhetyöntekijöiden ja asiakasperheiden joukkoa tai ylipäätään perheiden tilannetta Suomessa. Toisaalta tutkimuksen tulokset lapsiperheiden elintapojen havaintojen osalta ovat samansuuntaisia,

kuin mitä aikaisempi tutkimus on osoittanut. Perhetyöntekijöiden osaamisen ja osaamisen kehittämisen osalta aikaisempaa tutkimusta elintapoihin liittyen ei löytynyt.

Tutkimukseen osallistuneet perhetyöntekijät olivat kaikki useita vuosia ammatissaan toimineita oman alansa asiantuntijoita. Tutkimukseen sai osallistua vapaaehtoisuuden periaatteella ja tästä syystä voidaan päätellä, että tutkittavat olivat aihepiiristä kiinnostuneita. Tässä tutkimuksessa kiinnostuksesta ja kokemuksesta oli hyötyä, koska tutkittavat osasivat runsassanaanaisesti kuvailla tutkittavaa asiaa. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 98) mukaan laadullisessa tutkimuksessa asiantuntijuus ja kokemus on eduksi, sillä tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään tiettyä ilmiötä tai toimintaa syvällisesti, eikä löytämään tilastollisia yleistyskärsiä.

Tämän opinnäytetyön tekijä on aikaisemmin työskennellyt perhetyössä useita vuosia ja ollut mukana alueellisessa lapsiperheiden elintapaohjauksen kehittämisessä, joten tekijän tuli tiedostaa omat mahdolliset ennako-olettamuksensa aiheeseen liittyen, jotta niistä voitiin päästää irti ja asettua tutkimaan asiaa "puhtaalta pöydältä". Tähän pyrittiin vaikuttamaan esimerkiksi suuntaamalla haastattelun kysymyksiä riittävän avoimiksi, säilyttäen kuitenkin kysymyksen selkeys. Kysymykset asetettiin esimerkiksi muotoon "millaisia havaintoja olet tehnyt lapsiperheissä ravitsemukseen liittyen" jolloin haastatellut työntekijät saattoivat kertoa mitä vain lapsiperheiden ravitsemuksen osalta. Tutkijan tulisi olla mahdollisimman puolueeton, mutta periaatteessa laadullisessa tutkimuksessa on väistämätöntä, että tutkija itse jollakin tapaa vaikuttaa tutkimukseen sen luojana ja tulkitsijana. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160).

Myös tutkimuksen eettisyyttä tulee pohtia koko tutkimuksen teon ajan, etenkin haastattelun suunnitteluvaiheessa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tulee huolehtia siitä, ettei tutkittaville tai tutkimuksen kohteena olevalle yhteisölle aiheudu

riskejä, vahinkoja tai haittoja. Haastatteluun osallistumisen tulee perustua suostumukseen ja haastatteluun tulevan on mahdollista keskeyttää tai perua osallistumisensa ilman erityistä syytä. Haastateltaville on myös annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta ja aineiston käsittelystä. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje, 2019, s. 7–9.)

Opinnäytetyössä ei käsitellä arkaluontoisia asioita, eikä haastateltavien työntekijöiden henkilötietoja kerätty muuten, kuin nimen ja sähköpostiosoitteen verran haastattelutilanteiden järjestämistä varten. Tutkimuksen raportoinnissa ei käytetty minkäänlaisia tunnistettavia tietoja haastateltavien osalta, vaan heidän numeroitiin litteroinnin sujuvoittamiseksi. Haastatteluun osallistuvat informoitiin huolellisesti sekä tiedotteessa että haastattelun alussa. Heitä pyydettiin kertomaan kaikista teemoista niin, ettei yksittäisiä asiakasperheitä voida tunnistaa edes haastattelutilanteessa.

Tutkimus toteutettiin teemojen avulla työelämän tiedontarvetta ajatellen, jotta liikkumisen, ravitsemuksen ja ohjaustyön näkökulmat nousisivat selkeästi esiin mahdollisimman konkreettisine huomioina. Tämä todennäköisesti on voinut myös osaltaan heikentää haastateltavien puhdasta havaintojen kertomista, koska heidän ajatuksensa oli jo ohjattu pohtimaan asiaa näiden kolmen tulokulman kautta. Tuomen ja Sarajärven (2018, s. 109) mukaan aineistolähtöinen tutkimus on vaikea tutkimuksen tapa, koska jo tutkimuksessa käytetyt käsitteet, tutkimustapa ja tutkimuksen asettelu ovat tutkijan asettamia ja vaikuttavat tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvä tietää, ettei samankaltaista tutkimusasetelmaa ollut löydettävissä aikaisempien tutkimusten joukosta. Elintapavalintojen ja terveyskäyttäytymisen näkökulma sosiaalityössä ei ole tavanomainen tutkimusasetelma, joten opinnäytetyön viitekehys on koottu sekä elintapoihin, että perhetyöhön liittyvästä tiedosta. Tässä työssä on hyödynnetty GPT chat pro-tekoälyä ainoastaan

englanninkielisen tiivistelmän kirjoittamisessa. Tekoälyn kääntämää tiivistelmää on tarkistettu ja muokattu opinnäytetyöntekijän toimesta edelleen.

## 8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

Opinnäytetyön aineiston perusteella voidaan päätellä, että lapsiperheiden elintavat ovat opittuja, sangen pysyviä ja hitaasti muuttuvia tapoja. Johdannon alussa olevien sanontojen listalle voisi lisätä tutkimuksen päätteeksi sanonnan *ihminen on tapojensa orja*. Perheet kuvautuivat kahdenlaisina, joko hyvin aktiivisina toimijoina tai erittäin passiivisina. Voi myös olla, että haastateltavat innostuivat kertomaan enemmän ääripäistä ja keskivertoperheiden saama huomio jäi vähemmälle. Pinttyneisiin tapoihin liittyvä muutostyö koettiin vaikeaksi ja hitaaksi, vaikka sitä oli yritetty tehdä. Perhetyön etuna tapojen tunnistamisessa ja hitaassa muutostyössä on ehdottomasti se, että työtä tehdään asiakasperheen arkiympäristössä ja yleensä varsin pitkään. Perheiden toimintamallit näyttäytyvät realistisina oikeassa kontekstissa ja muutostyölle on myös hyvin aikaa.

Perheiden sosioekonomisen aseman vaikutukset elintapoihin tulevat näkyväksi kotiin tehtävässä pitkäkestoisessa työskentelytavassa. Parhaimmillaan perhetyöntekijä voi olla avainasemassa kertomassa perheille edullisista tai maksuttomista liikuntamuodoista ja huokeista ruokatarvikkeista. Perhetyöntekijällä on myös mahdollisuus neuvoa ja ohjata ruoanlaittoa perheen omassa keittiössä, jolloin tilan tai varusteiden asettamat realiteetit tulevat huomioiduiksi. Työntekijä voi myös auttaa harrastusten etsimisessä ja niihin liittyvien tukimuotojen käytössä.

Vanhempien kognitiivisten kykyjen ja kasvatustaitojen osuus perheiden elintapoihin oli merkittävä. Perheillä koettiin olevan runsaasti tietoa, mutta kaikissa perheissä tieto ei ulottunut toimintaan saakka. Työntekijät kokivat, että tutkittua ja luotettavaa tietoa tarvitaan edelleen lisää niin, että se voidaan antaa perheille täsmällisesti niissä tilanteissa, joissa tiedon tarvetta esiintyy. Tieto ei voi olla arvailua tai ns. mutu-tietoa, vaan sillä tulee olla luotettava lähde. Lasten harrastuksiin sitoutuminen tai terveellisen ravinnon nauttiminen on kiinni vanhemmista ja perhe-

elämän antamasta mallista. Vanhemmalla voi olla haasteita omissa elintavoissaan tai hänellä ei ole valmiuksia vaatia lapselta terveellisten ruokien syömistä tai terveyden kannalta tarpeellista liikkumista. Näissä haasteissa perhetyöntekijä voi toimia vanhemman tukena ja kannustajana.

Perhetyöntekijät olivat havainneet, että helpoin tapa toimia oli monille perheille arvokasta. Helpoksi koettuja toimintamalleja oli esimerkiksi lasten motivointi tai lohduttaminen herkkujen avulla tai kyyditseminen kouluun kävelemisen tai pyöräilyn sijaan. Lasten pahaa mieltä oli vaikea kestää ja siitä haluttiin nopeasti eroon. Näissä tuiki tavallisissa vanhemmuuden haasteissa voi olla suureksi tueksi, että perhetyöntekijä pystyy osoittamaan vanhemmalle hänen oman toimintansa mahdolliset seuraukset tulevaisuudessa ja antamaan vanhemmalle uusia näkökulmia ja toimintaehdotuksia, joiden avulla vanhemmuustaitoja voi kehittää.

Sosiaalialan ammattilaisina perhetyöntekijät olivat selvästi aitopaikalla perheiden elämäntavan tunnistamisen äärellä. Heillä oli mielestään hyvät perustiedot terveyttä edistävästä elintavoista, joiden lähteenä oli enimmäkseen perusopetuksessa opetettu ja muulla tavalla hankittu yleistieto, sekä oma kiinnostus ja kokemus aiheesta. Työntekijät kaipaivat lisää luotettavaa tutkittua tietoa, jotta voisivat viedä sitä eteenpäin asiakasperheidensä saataville. Tiedon ja käytännön toiminnan välillä näyttäytyi olevan kuitenkin kuilu; tiedon olemassaolo ei välttämättä lisää toivottua terveyskäyttäytymistä.

Tutkimuksen edetessä opinnäytetyön tekijän mielessä vahvistui ajatus siitä, että elintavat ovat kaikki yhteydessä toisiinsa, eikä niiden erottaminen erillisiksi asioiksi ole aina tarpeellista tai edes suotavaa. Haastattelut perhetyöntekijät olivat pystyneet huomioimaan elintavat omassa työssään ja pyrkineet niihin vaikuttamaan. Koettiin kuitenkin, että elintapojen huomioiminen oli ainakin osittain kiinni omasta kiinnostuksesta. Erilaiset terveyskäyttäytymisen mallit ja muutostyön tekeminen ilmeni-

vät työntekijöiden työskentelytavoissa ainakin tiedon antajana, terveyttä edistäviin toimiin kannustajana ja niiden mallintajana. Nämä ovatkin hyvin tärkeitä elementtejä terveyttä edistävien elintapojen lisäämisessä. Terveyskäyttäytymisen malleista voisi ammentaa hyödyllisiä näkökulmia enemmänkin esimerkiksi pohtimalla perheenjäsenten kanssa heidän uskomuksiaan omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena ei ole patistaa sosiaalialan henkilöitä haukkaamaan uutta sisältöaluetta työhönsä, vaan auttaa heitä oivaltamaan omat mahdollisuutensa nykyisessä työssään havaita, ottaa puheeksi ja ohjata perheitä mahdollisuuksiensa mukaan kohti terveempää elämää myös liikkumiseen ja ravitsemukseen liittyvien tietojen ja taitojen avulla.

Opinnäytetyön aikana käytyjen haastattelujen ja kirjallisuuteen tutustumisen perusteella voidaan päätellä, että perhettä lähellä olevilla ammattilaisilla on hieno näköalapaikka perheen elintapoihin ja oman työnsä sisällä myös mahdollisuuksia vaikuttaa niihin. Terveitä elintapoja tukevan työotteen kannalta on tärkeää, että työntekijällä on valmius havainnoida ja ottaa puheeksi elintapoihin liittyviä asioita. Työntekijän tulee siis tuntea elintapoihin liittyvien seikkojen yhteys hyvinvointiin ja pärjäämiseen, vaikka hän ei juuri perheiden parissa työskentelisikään. Sosiaalityö kohdistuu kuitenkin aina ihmiseen ja pyrkii edistämään hänen hyvinvointiaan. Sosiaalialan koulutuksessa elintapojen merkitystä tulisi korostaa riittävästi niin, että tulevaisuuden perhetyöntekijät ja muut sosiaalialan osaajat ymmärtäisivät niiden vaikutuksen ihmisen toiminnalle ja terveydelle. Koulutuksessa tulisi olla riittävä perustieto liikkumisen, ravitsemuksen, unen ja päihteiden teemoista.

Elintapojen merkittävyyden lisäksi työntekijällä tulisi olla tasavertaiset mahdollisuudet ottaa asia puheeksi. Haastatteluissa mukana olleet työntekijät olivat työnsä konkareita, joilla kokemusta oli kertynyt monen vuoden ajalta. Uusille ja vasta aloittaville työntekijöille puheeksi ottaminen ei välttämättä ole niin helppoa, varsinkaan erityistä sensitiivisyyttä

vaativissa asioissa, kuten ruokailutottumuksiin ja ylipainoon liittyvissä asioissa. Puheeksiottamisen työkaluja, kuten esimerkiksi Lapset puheeksi- menetelmä tai Neuvokas perhe-toimintamallin materiaalit tulisi ottaa jo ammatillisen koulutuksen aikana tarkasteltavaksi ja harjoiteltavaksi.

Myös työnantajien tulisi oivaltaa elintapojen merkitys sekä asiakasperheiden, että työntekijöiden suhteen. Elintapoihin liittyvä täydennyskoulutus ei kohdennu pelkästään asiakkaisiin, vaan sen anti tulee myös koulutusta saavien työntekijöiden käyttöön ja ulottuu heidän perheisiinsä asti. Haastatellut perhetyöntekijät antoivat muutamia oivallisia vinkkejä täydennyskoulutusta ajatellen: elintapoihin liittyviä koulutuksia voisi järjestää tietoiskumaisesti lyhyinä ja tehokkaina koulutushetkinä etäyhteydellä. Koulutusta kaivattiin esimerkiksi erilaisista ruokavalioista ja -kulttuureista sekä elintapojen terveydellisistä vaikutuksista. Koulutus voisi kestää enintään tunnin, jolloin se olisi helppo mahduttaa aikatauluihin. Elintapoihin liittyviä tietoja ja terveiden elintapojen käytänteitä voisi olla myös sosiaalisessa mediassa enemmän tarjolla.

Täydennyskoulutusta olisi hyvä järjestää muiden toimialojen kanssa tehtävästä yhteistyöstä kertomalla esimerkiksi ravitsemusterapeutin, liikunnanohjaajan tai elintapaohjaajan työstä ja siitä, kuinka näihin palveluihin voidaan ohjautua. Erinomaista yhteistyötä olisi, mikäli em. ammattilaiset voisivat olla sujuvassa yhteistyössä sosiaalialan työntekijöiden kanssa ja antaa oman alansa konsultointiapua matalalla kynnyksellä. Asiakkaan kannalta käteväntä olisi, mikäli kaikki ammattilaiset voisivat toimia yhteistyössä niin, että toimijat tietävät toistensa työstä ja voivat sitä omalla työllään tukea. Esimerkiksi ravitsemusterapeutin antamia ohjeita voidaan perhetyössä ottaa huomioon ja auttaa perhettä toimimaan ohjeiden mukaan. Vähintä, mitä työnantajan näkökulmasta voidaan tehdä, on tietoisuuden lisääminen toisista ammattilaisista. Sosiaalityön luonteeseen kuuluu ihmisyyden kokonaisuus elintapoihin pävineen ja työntekijöiden tulee olla tietoisia siitä, ketkä ammattilaiset

tai mitkä ammattiryhmät voivat olla asiakkaan avuksi missäkin haasteessa.

Aiheen ympärillä olevia kiinnostavia jatkotutkimusaiheita on paljon. Olisi kiinnostavaa selvittää yksityiskohtaisemmin, kuinka sukupolvien ketjua voidaan katkaista tai muokata perhetyön keinoin elintapojen osalta. Perhetyössä pohditaan usein vanhempien omien lapsuuskokemusten vaikutusta esimerkiksi kasvatuskäytäntöihin, joten työskentelytapa ei olisi poikkeuksellinen. Työskentelyssä korostuisi fokuksen suuntaaminen elintapoihin ja sen mahdollisesti tuottamat muutokset.

Olisi myös kiinnostavaa tutkia taloudellisen tilanteen ja perheen tapojen vaikutuksia elintapoihin. Mitkä elintapoihin liittyvät valinnat ovat tosiasiallisesti taloudellisen tilanteen sanelemia ja mitkä johtuvat lopulta kuitenkin perheen tavoista ja tottumuksista? On täysin eri asia pyrkiä vaikuttamaan perheen taloudelliseen tilanteeseen kuin totuttuihin tapoihin. Taloudellisen tilanteen muuttaminen vaatii sekä yksilöltä, että yhteiskunnalta varsin erilaisia asioita, kuin vanhoista tottumuksista poisoppiminen ja uusien tottumusten opettelu.

Elintapojen osalta olisi mielenkiintoista tutkia median vaikutusta eri ikäisten perheenjäsenten terveystyöskentelyyn. Toisaalta pikaruokaravintoloiden, energiajuomien ja herkkujen mainonta on suuressa roolissa ja toisaalta taas erilaiset hyvinvointivalmentajat lupaavat kuuta taivaalta omien terveyttä edistävien ohjeidensa mukaisesti eläville. Tutkimuksen kohteena voisi olla median herättämät mielikuvat ja niistä seuranneet toimintamallien muutokset.

Opinnäytetyössä nousi esille ruoan erilaiset merkitykset. Ruoka saattoi edustaa ajanvietettä, lohdutusta, palkintoa, ravintoa, nälän vaimentajaa tai sosiaalisen kanssakäymisen keinoa. Olisi erittäin mielenkiintoista tietää, mitä ruoka merkitsee nykyajan ihmiselle. Voiko ruoan merkityssuhteiden perusteella tehdä toimintamalleja terveellisen ravitsemuksen lisäämiseksi? Näkyykö ruokaan suhteutumisessa eroavaisuuksia erilaisien ihmisten kesken?

Perhetyöntekijöiden ja muiden sosiaalialalla ohjaustyötä tekevien ammattilaisten koulutus on pääsääntöisesti sosionomin koulutus. Terveitä elintapoja edistävän ohjaustyön lisäämiseksi olisi hyvä tutkia sosionomiopiskelijoiden asennetta ja suhtautumista elintapojen merkityksellisyteen asiakkaiden hyvinvoinnin ja pärjäämisen kannalta. Opinnäytetyössä huomattiin, että työntekijän oma kiinnostus ja motivaatio oli merkittävä seikka elintapojen havainnoinnissa ja terveyttä edistävien valintojen opastamisessa asiakasperheissä. Tähän asenteeseen kannattaa panostaa jo opiskeluaikana.

## LÄHTEET

- Absetz, P. & Hankonen, N. (2017). *Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja?* Duodecim 2017; 133:1015–21.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino. Tampere.
- Alatalo, M., Lappi, K. & Petrelius, P. (2017). *Lapsikeskeinen suojeleminen ja perheen toimijuuden tukeminen lastensuojelun perhetyössä ja perhekuntoutuksessa. Kohti monitoimijaista, yhteistä perhetyötä*. THL. Työpaperi 21/2017. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-859-3>
- Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu (6/2022)*. Noudettu 23.11.2023 osoitteesta <https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TUVJ-6-22.pdf>
- Eskola, J. (2018). *Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta*. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*, s. 209–231. Toim. Valli, R. PS-kustannus.
- Danielzik, S., Czerwinski-Mast, M., Langnäse, K., Dilba, B. & Müller, M.J. (2004). *Parental overweight, socioeconomic status and high birth weight are the major determinants of overweight and obesity in 5–7 y-old children: baseline data of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS)*. *International Journal of Obesity* 28, 1494–1502 (2004). <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802756>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkuu, lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018*. Printek.
- Hakulinen, T., Uotila-Laine, H. & Korpilahti, U. (2023). *Lastenneuvola-palvelut*. Neuko-tietokanta. Duodecim Terveysportti. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/nla00092?toc=1112237>
- Hankonen, N. (2017). *Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi*. Teoksessa *Mikä meitä liikuttaa, motivaatiopsykologian perusteet*. Toim. Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. PS-kustannus.

- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2014). *Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Häggman-Laitila, A., & Pietilä, A.-M. (2007). *Lapsiperheiden terveyttä edistävä tuki ja sen lähtökohdat: Katsaus kehittämiskohteisiin ja jatkotutkimusaiheisiin*. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 44(1).
- Järvinen, R., Lankinen, A., Taajamo, T., Veistilä, M. & Virolainen, A. (2012). *Perheen parhaaksi, perhetyön arkea*. Bookwell Oy.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. (2016). *Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäkulussa*. *Liikunta & Tiede* 53/1 (68–74).
- Kauhanen, J. & Tiihonen, J. (2017). *Huumeiden terveystriskit Suomessa – voiko niitä hallita?* Lääketieteellinen aikakauskirja *Duodecim* 2017;133(1):34–42.
- Kaseva, K., Hintsala, T., Lipsanen, J., Pulkki-Råback, L., Hintsanen, M., Yang, X., Hirvensalo, M., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Keltikangas-Järvinen, L. & Tammelin, T. (2017). *Parental physical activity associates with offspring's physical activity until middle age: A 30-year study*. *Journal of physical activity & health* 14. <https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0466>
- Kestilä, L., Karvonen, S., Jauhiainen, S. & Mikkola, H. (2023). *Väestön terveys ja hyvinvointikatsaus 2023: Tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi*. Työpaperi 14/2013. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9>
- Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuositukset 2024*. THL, Ohjaus 2024\_010, Julkari. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>.
- Koivusilta, L. (2011). *Terveyskäyttäytyminen*. Luvussa 3. Terveystien ja terveyseroihin vaikuttavat tekijät. Teoksessa *Sosiaaliepideemiologia, väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät*. Toim. Laaksonen, M. ja Silventoinen, K. Gaudeamus.
- Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T.H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & Vasankari, T. (2022). *Economic burden of low*

*physical activity and high sedentary behavior in Finland.* J Epidemiol Community Health 2022; 76:677–684.

<https://doi.org/10.1136/jech-2021-217998>

- Kotovirta, E., Markkula, J., Pajula, M., Paavola, M., Honkanen, R. & Tuominen, I. (2021). *Päihde- ja riippuvuusstrategia, yhteiset suuntaviivat vuoteen 2030.* Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2021:17.
- Laaksonen, M. (2011). *Aineelliset ja taloudelliset tekijät.* Luvussa 3. Terveyteen ja terveyseroihin vaikuttavat tekijät. Teoksessa Sosiaaliepideemiologia, väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Toim. Laaksonen, M. ja Silventoinen, K. Gaudeamus.
- Lahelma, E. & Rahkonen, O. (2011). *Sosioekonominen asema.* Luvussa 2. Väestöryhmittäiset terveyserot. Teoksessa Sosiaaliepideemiologia, väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät. Toim. Laaksonen, M. ja Silventoinen, K. Gaudeamus.
- Lahti, J. & Borodulin, K. (2023). *Fyysinen aktiivisuus ja istuminen.* THL, Terve Suomi, Ilmiöraportit. Noudettu 27.11.2023 osoitteesta [https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit\\_2023/fyysinen\\_aktiivisuus\\_ja\\_istuminen.html#top](https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html#top)
- Laitinen, T., Juonala, M. & Pahkala, K. (2022). *Lapsuuden elintapojen ja elinympäristön merkitys valtimoterveydelle.* Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2022;138(15):1299–305.
- Latvala, A. (2019). *Geenit, käyttäytyminen ja terveys.* Teoksessa Terveyden psykologia. Toim. Sinikallio, S. PS-kustannus.
- Linnasaari, A. & Hankonen, N. (2019). *Miten terveyskäyttämiseen voidaan vaikuttaa?* Teoksessa Terveyden psykologia. Toim. Sinikallio, S. PS-kustannus.
- Lounassalo, I., Salin, K., Palomäki, S., Yang, X., Rovio, S., Telama, R., Raitakari, O., Tammelin, T. & Hirvensalo, M. (2018). *Laseri-seurantatutkimus: Liikunta-aktiivisuus lapsuudesta aikuisuuteen ja sen yhteydet muihin elintapoihin.* Liikunta & Tiede 55,1/2018.

- Mäki, P., Ikonen, R., Hedman, L., Raulio, S. & Laatikainen, T. (2021). *Ylipainon ja elintapojen yhteys selittyy osittain nuoren sosioekonomisilla tekijöillä*. Lääkärilehti 16/2021.
- Mäki, P., Levälahti, E., Lehtinen-Jacks, S. & Laatikainen, T. (2023). *Overweight and Obesity in Finnish Children by Parents' Socioeconomic Position—A Registry-Based Study*. International Journal of Public Health 1.9.2023.  
<https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1605901>
- Mäntyranta, T. & Kaila, M. *Fokusryhmähaastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä lääketieteessä*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 2008;124(13):1507–13.
- Neuko-tietokanta. (2024). *Ohjeistukset neuvoloille sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisille*. Duodecim Terveysportti. Noudettu 24.1.2024 osoitteesta <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko>
- Neuvokas perhe. (2024) *Uni*. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/uni/>
- Nutbeam, D., Harris, E. & Wise, M. (2014). *Theory in a nutshell. A practical guide to health promotion theories*. The McGraw-Hill Companies, Australia.
- Partinen, M. & Huutoniemi, A. (2018). *Uniterveyskirja nuku hyvin, voi hyvin*. Docendo Oy, Jyväskylä.
- Patja, K. (2022). *Elintavat ja terveys*. Teoksessa Terveiden edistäminen. Toim. Patja, K., Absetz, P. ja Rautava, P. Duodecim.
- Ruokavirasto. (2023a). *NNR2023 Pohjoismaiset ravitsemussuositukset*. Noudettu 9.1.2024 osoitteesta <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/ravitsemussuosituksia-maailmalta/pohjoismaiset-ravitsemussuositukset-2023/>
- Ruokavirasto (2023b). *Ravitsemusterveyteen liittyvät palveluketjut*. Noudettu 20.1.2024 osoitteesta <https://www.ruokavi->

rasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemuksella-hyvinvointia/ravitsemusterveyden-edistaminen/ravitsemusterveyteen-liittyvat-palveluketjut2/

Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). *Haastattelun analyysi*. Vastapaino. Tampere.

Rönkkö, L. & Rytönen, T. (2010). *Monisäikeinen perhetyö*. WSOY pro Oy.

Saari, J., Eskelinen, N. & Björklund, L. (2020). Raskas perintö: Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Gaudeamus.

Saltzman, J., Bost, K. K., Musaad, S. M. A., Fiese, B. H., Wiley, A. R. & The STRONG Kids Team. (2018). *Predictors and outcomes of mealtime emotional climate in families with preschoolers*. *Journal of Pediatric Psychology*, 43(2), 195–206.  
<https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsx109>

Shumaker, S.A., Ockene, J.K. & Riekert, K.A. (2008). *The handbook of health behavior change*. Third edition. Springer publishing company.

*Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit*. 2023. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>

*Sosionomin koulutuskuvaus*. 2020. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2021/04/Sosionomi-koulutuskuvaus-2020-1.pdf>

*Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille*. (2019).  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-254-3>

Talentia. (2024). *Sosionomi (AMK)*. Noudettu 9.12.2024 osoitteesta <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattit-ja-patevyudet/ammattit-ja-tutkinnot/sosionomi-amk/>

Tarnanen, K., Komulainen, J. & Kukkonen-Harjula, K. (2020). *Lihavuus lapsilla ja nuorilla*. Duodecim terveyskirjasto. Noudettu 16.1.2024 osoitteesta <https://www terveyskirjasto.fi/khp00051>

- THL. (2024a). *Perhetyö*. Noudettu 24.1.2024 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/perhetyo>
- THL. (2024b). *Elintavat*. Noudettu 9.1.2024 osoitteesta <https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>
- THL. (2024c). *Lapsen unen rakenne ja kehitys*. Noudettu 24.11.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/lapsen-unen-rakenne-ja-kehitys>
- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Tuloskortti 2022. *Perhe ja kaverit*. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti\\_2022.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/785033/Tuloskortti_2022.pdf?sequence=2)
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Noudettu 5.2.2024 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- UKK-instituutti. (2024). *Liikkumisen suositukset*. Noudettu 20.1.2024 osoitteesta <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>
- Uniliitto. (2024). *Auta unta*. Noudettu 21.1.2024 osoitteesta <https://www.uniliitto.fi/auta-unta/>
- Vahva ja välittävä Suomi*. (2023). Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>
- Vilka, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. PS-kustannus.

- Vuori, J. (2020). *Laadullinen sisällönanalyysi*. Teoksessa Vuori, J. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Noudettu 15.1.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sislonanalyysi/>
- Väisänen, M., Koreasalo, M., Salo, T., Takkinen, H-M., Niinistö, S., Raulio, S. & Virtanen, S. (2023). *Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus*. Työpaperi 33/2023). Terveysten- ja Hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-156-6>

## LIITE 1

### TIEDOTE HAASTATELUUN KUTSUTTAVILLE

#### Hyvä perhetyön ammattilainen

Suoritan sosionomi YAMK-opintoja Vaasan ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötä perheiden elintapoihin liittyen. Tarkoitukseni on tutkia perheiden elintapoja perhetyöntekijän tekemien havaintojen näkökulmasta, sekä työntekijöiden kokemusta omasta osaamisestaan elintapoihin liittyen. Lisäksi pyrin selvittämään perhetyöntekijöiden toiveet oman osaamisen lisäämiseksi elintapojen teemasta esimerkiksi täydennyskoulutuksen avulla. Tässä opinnäytetyössä elintavoiksi ajatellaan liikkumista (arkiaktiivisuutta), ravitsemusta, lepoa ja päihteidenkäyttöä. Opinnäytetyössä painotetaan liikkumisen ja ravitsemuksen näkökulmia.

Opinnäytetyön tarkoitus on nostaa esiin, miten sosiaalityön avulla voidaan tukea perheitä entistä paremmin kohti terveellisempää elämäntapaa. Tutkimusten mukaan Suomen väestön elintavoissa on paljon parannettavaa, sillä elintapoihin liittyvät sairaudet yleistyvät kovaa vauhtia. Suomessa on myös havaittu eriarvoisuutta elintapojen suhteen niin, että heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat perheet voivat huonommin, kuin paremmassa asemassa olevat.

Tutkimustyö toteutetaan ryhmähaastattelulla, johon toivon sinun osallistuvan. Haastattelu kestää noin yhden tunnin ja se toteutetaan etätapaamisena Teams-kokouksena. Haastattelu on sovittu yhdessä palveluesihenkilö Marjaana Kankkusen kanssa ja siihen saa osallistua työajalla. Haastatteluun kutsutaan sekä lapsiperhepalveluiden että lastensuojelun perhetyöntekijöitä.

Tutkimuksessa ei kerätä mitään tunnistetietoja haastatteluun osallistuvista työntekijöistä tai asiakasperheistä. Haastattelutilanteessa havainnoista kerrotaan nimettöminä ja tunnistamattomina niin, ettei asiakasperheitä voida tunnistaa. Haastattelussa mukana olevien työntekijöiden nimet ja sähköpostiosoitteet kerätään vain haastattelutilanteen järjestämistä varten. Haastatteluaineistossa haastateltavat henkilöt numeroidaan eikä heitä voida yhdistää analysointi- ja raportointivaiheessa henkilötietoihin.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Opinnäytetyön onnistumisen varmistamiseksi haastateltavia tarvitaan vähintään viisi henkilöä, mahdollisesti voidaan järjestää myös toinen ryhmähaastattelutilanne. Tutkimuksen sisällön kannalta olisi hyvä, että haastatteluun osallistuvalla perhetyöntekijällä olisi jo kokemusta erilaisten perheiden kanssa työskentelystä. Haastatteluun osallistuminen ei kuitenkaan edellytä työkokemuksen lisäksi mitään erityisosaamista.

Toivottavasti innostut mukaan edistämään opinnäytetyötäni ja voit tulla kertomaan kokemuksistasi. Siitä olisi suuri ilo minulle opiskelijana ja toivottavasti opinnäytetyö valmistuttuani myös hyödyttäisi suomalaisten lapsiperheiden palveluiden vaikuttavuutta ja perheiden terveyttä.

Vaihtoehdot haastattelun ajankohdiksi:

Vko 11	<b>Pe 15.3.</b> klo 8.30–9.30	<b>Pe 15.3.</b> klo 13–14		
Vko 12	<b>Ma 18.3.</b> klo 12–13	<b>Ti 19.3.</b> klo 10–11	<b>Ke 20.3.</b> klo 8–9	<b>Ke 20.3.</b> klo 14.30–15.30
Vko 13	<b>Ti 26.3.</b> klo 12–13	<b>Ke 27.3.</b> klo 9–10	<b>Ke 27.3</b> klo 14–15	

Pyydän vastaustasi koskien suostumustasi haastatteluun sekä sinulle sopivaan haastattelutilaisuuden ajankohtaan mahdollisimman pian alla olevaan sähköpostiosoitteeseen. Voit ilmoittaa useita sinulle sopivia ajankohtia yllä olevasta taulukosta. Haastattelun ajankohta ilmoitetaan heti, kun osallistuvia työntekijöitä on koossa riittävä määrä ja yhteinen aika saadaan sovittua. Teams-kutsu lähetetään haastatteluun osallistuville ennen haastattelua. Annan oppinäytetyöstä ja haastattelusta mielelläni lisätietoja.

Yhteistyöterveisin,

Sanna Wirenius

## LIITE 2

### HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kuvaile niitä havaintoja, joita olet tehnyt asiakasperheissä heidän elintapoihinsa liittyen. Voit kertoa havainnoistasi esimerkiksi:
  - a. Ravitsemuksen ja ruokailutapojen suhteen
  - b. Liikkumisen ja ns. arkiaktiivisuuden suhteen
  - c. Mitä haluaisit kertoa perheiden palautumisesta ja levosta?
  - d. Päihteidenkäyttö voi vaikuttaa elintapojen terveellisyyteen paljon, miten kuvailisit omien havaintojesi kautta päihteiden vaikutusta lapsiperheiden elintapoihin?
2. Millaiseksi koet oman osaamisesi ja ammattitaitosi perheiden auttamiseksi ja ohjaamiseksi kohti terveitä elintapoja?
  - a. Havaitsetko elintapoihin liittyviä haasteita?
  - b. Miten koet elintapojen puheeksiottamisen perheen kanssa?
  - c. Missä asioissa sinun on helppo auttaa ja tukea perhettä?
  - d. Mitkä elintapoihin liittyvät asiat ovat sellaisia, että koet ne itsellesi vieraaksi tai sinulla ei ole asiaan liittyvää tiedollista tai taidollista osaamista?
  - e. Onko sinulla riittävästi tietoa muista ammattilaisista, jotka voisivat auttaa perhettä elintapoihin liittyvissä asioissa? Onko ohjauspolku näiden ammattilaisten palveluihin tuttu ja toimiva, vai onko siinä jotain kehitettävää?
3. Koetko, että sinulla olisi tarvetta oman osaamisen kehittämiseen esimerkiksi täydennyskoulutuksen avulla? Jos koet, millaista koulutusta kaipaisit?