



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Sairaanhoidajaopiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittyminen Terveyspiste ILONA- oppimisympäristössä

Tarkkala, Aleksi

2017 Laurea



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittyminen
Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä

Tarkkala, Aleks
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu, 2017

Tarkkala, Aleksi

Sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillisen osaamisen kehittyminen Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä

Vuosi 2017 Sivumäärä 49

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata, miten sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi heidän toimiessaan Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä hankeharjoittelussa syksyllä 2016. Opinnäytetyön tulosten avulla kyseistä oppimisympäristöä voidaan kehittää ammatillisen osaamisen kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuskysymykset tässä opinnäytetyössä on: Miten sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi Terveyspiste ILONA:ssa? Minkälaisia olivat kokemukset Terveyspiste ILONA:sta?

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa. Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista. Sairaanhoitajaopiskelijat täyttivät oppimispäiväkirjaa toimiessaan Terveyspiste ILONA:ssa hankeharjoittelussa. Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää ja aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä kuvattiin sairaanhoitajan ammatillista osaamista ja Terveyspiste ILONA:a oppimisympäristönä.

Sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi heidän toimiessaan Terveyspiste ILONA:ssa ohjaajina hankeharjoittelun aikana asiakkaille. Ohjausta pidettiin niin ryhmäohjauksena ennalta suunnitellun teeman pohjalta, että yksilöohjauksena asiakkaan tarpeiden mukaan. Tiedot ja taidot kehittyivät ohjauksen osalta suunnittelussa, toteutuksessa, kuin myös reflektoidessa toimintaa. Terveysneuvonnan osalta opiskelijat oppivat soveltamaan hankkimaansa tietoa käytäntöön ja opettamaan sen myös eteenpäin. Tämä tukee oppimista syvällisemmin, kun tieto prosessoituu myös pitempi aikaiseen muistiin. Opiskelijat saivat paljon hyödyllistä kokemusta asiakkaiden ohjauksesta, jota he voivat tulevaisuudessa työssään hyödyntää. Opiskelijat myös arvostivat saamaansa vastuuta ja sitä, että saivat antaa asiakkailleen paljon hyödyllistä ohjausta ja iloa antavia kokemuksia. Terveyspiste ILONA oppimisympäristönä tukee ammatillista kehittymistä ja tarjoaa mielekkään mahdollisuuden opiskelijoille kartuttaa ammatillista osaamista.

Asiasanat: ammatillinen osaaminen, oppimisympäristö, Terveyspiste ILONA, sairaanhoitaja-koulutus

Tarkkala, Aleks

The Professional Development of Nursing Students in Health Point ILONA's Learning Environment

Year	2017	Pages	49
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to examine how the nursing students' professional development increased while operating at the learning environment of Health Point ILONA. The practice project took place in autumn 2016. With the results of this thesis the educational environment can be improved from the aspect of professional development. The research questions of this thesis are: How was the nursing students' professional development developed at Health Point ILONA? What are the experiences of Health Point ILONA?

The thesis was done in co-operation with Laurea University of Applied Sciences. The study data was collected from the students' learning journals which the students wrote during the project. The research used a qualitative research method and content analysis was used with the material. The theoretical framework describes the professional development of nurses and Health Point ILONA as a learning environment.

According to the journals the professional development of the students increased while operating as an adviser to the customers at Health Point ILONA. The customers took part in pre-meditated group guidance and individual guidance based on the customers' hopes and needs. The students' knowledge and expertise developed during the project concerning planning and execution as well as in reflecting the operation. Health guidance and promotion taught the students to adapt the knowledge into policy and also to teach it forwards. This way the learning is more effective and the knowledge processes into the long term memory. The students also gained a lot of valuable experience in guidance work which they will benefit from in the future as registered nurses. The students also appreciated the received responsibility and the fact that they provided profit and enjoyable moments for the customer. Health Point ILONA as a learning environment will support the professional development and provides a chance to the nursing students to accumulate professional skills and knowledge.

Keywords: professional development, learning environment, Health Point ILONA, degree programme in nursing

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen	7
2.1	Sairaanhoitaja hoitotyön asiantuntijana	7
2.2	Sairaanhoitajakoulutus Suomessa	8
2.3	Ammatillisen osaamisen perusta	9
2.3.1	Tietoperusta.....	9
2.3.2	Taitoperusta.....	10
2.3.3	Itsesäätelyvalmiudet.....	11
3	Terveyspiste ILONA-oppimisympäristönä	11
3.1	Oppimisympäristö	11
3.2	Terveyspiste ILONA	12
3.3	Terveyspiste ILONA:ssa kehittyvä osaaminen	15
3.3.1	Omaehtoinen terveyden edistäminen	15
3.3.2	Ohjausosaaminen.....	16
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset	18
5	Opinnäytetyön toteutus.....	19
5.1	Kvalitatiivinen tutkimustapa	19
5.2	Oppimispäiväkirjat opinnäytetyön aineistona.....	20
5.3	Sisällönanalyysi opinnäytetyön analyysimenetelmänä.....	20
6	Opinnäytetyön tulokset	22
6.1	Ammatillisen osaamisen kehittyminen	22
6.1.1	Tietoperustan vahvistuminen	22
6.1.2	Taitoperustan vahvistuminen	24
6.1.3	Itsesäätelyvalmiuksien vahvistuminen.....	26
6.2	Kokemukset Terveyspiste ILONA:sta.	27
7	Pohdinta	29
7.1	Tulosten tarkastelua.....	29
7.2	Opinnäytetyön eettiset kysymykset ja luottavuus	31
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet	32
	Taulukot	36
	Liitteet.....	37

1 Johdanto

Sairaanhoitajakoulutuksessa tulee reagoida yhteiskunnan muutoksiin, jotta pystytään edistämään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia sekä tuottamaan väestölle laadukkaita ja kustannustehokkaita palveluja jatkossakin. Sosiaali- ja terveyspalveluiden rakenteelliset uudistukset tulevat muokkaamaan nykyistä toimintaympäristöä. Muutokset vaikuttavat myös tarvittavaan osaamiseen ja tehtäväkuviin hoitotyössä. Sosiaali- ja terveyspalveluiden organisointi koko maassa synnyttää uusia palvelumalleja ja laajentaa nykyistä alueellista yhteistyötä toimijoiden välillä. Suunnitellun sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistuksen tarkoituksena on yhdistää perus- ja erikoispalvelut, jotta ne muodostaisivat yhtenäisen kokonaisuuden kansalaisille. Terveyden edistämisen kannalta ajankohtaisiksi vaatimuksiksi sairaanhoitajien osaamiselle nousevat terveystietojen kaventaminen, näyttöön perustuvat toimintatavat, terveystietojen hyödyntäminen ja verkostotyön parantaminen. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015.)

Sosiaali- ja terveyspalveluiden ajankohtaisiin haasteisiin Posintra ja Laurea-ammattikorkeakoulu pyrkivät yhteistyössä vastaamaan PALO -hankkeen avulla. Hankkeessa kehitettiin uusia toimintatapoja eri toimijoiden välille. Hankkeen aikana oli tarkoitus luoda alueelle asiakasymmärrykseen ja kokeilemaan toimintatapaan perustuvia yrittäjämäisiä oppimisympäristöjä. Tällainen oppimisympäristö rakentui yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden kanssa. Oppimisympäristön tarkoituksena oli tukea asiakkaita oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä. (Posintra 2015.) Pilotoinnin ja konseptoinnin aikana oppimisympäristö nimettiin Terveyspiste ILONA:ksi ja se on laajentunut Laurea Porvoon kampuskohtaisen moduulin ”Yksilön osallisuuden tukeminen terveyden edistämässä 30 op” oppimisympäristöksi. Terveyspiste ILONA:ssa sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat toimivat eri palvelupisteillä yrittäjämäisesti ja ovat aidossa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa tarjoten heille luotettavaa terveystietoa sekä elintapaohjausta. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Tämän opinnäytetyön tekijä oli kehittämishankkeessa mukana keväällä 2016, kun Terveyspiste ILONAN konseptia luotiin ja toimintamallia pilotointiin. Tavoitteena oli syventää osaamista ja tietopohjaa samaan aiheeseen liittyen. Aiheeksi valikoitui toimeksiannon myötä tutkia Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä syksyllä 2016 toimineen opiskelijaryhmän ammatillisen osaamisen kehittymistä hankeharjoittelun aikana. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata, miten sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi heidän toimiessaan Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä syksyllä 2016 ja minkälaisia olivat kokemukset Terveyspiste ILONA:sta. Kuvauksen avulla oppimisympäristöä voi kehittää ammatillisen osaamisen kehittämisen näkökulmasta.

2 Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen

2.1 Sairaanhoidaja hoitotyön asiantuntijana

Sairaanhoidaja on hoitotyön asiantuntija, jonka tehtävä on potilaiden hoitaminen. Sairaanhoidajat toimivat erilaisissa työympäristöissä, kuten perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa sekä yksityisen ja kolmannen sektorin alueilla. Työssään sairaanhoidaja toteuttaa ja kehittää hoitotyötä, joka on terveyttä edistävää ja ylläpitävää, sairauksia ehkäisevää ja parantavaa sekä kuntouttavaa. Sairaanhoidajan osaaminen pohjautuu hoitotieteeseen. (Opetusministeriö 2006.)

Sairaanhoidaja työskentelee itsenäisesti hoitotyön asiantuntijana hoitaessaan potilaita ja toteuttaessaan potilaan hoidossa lääkärin määräysten mukaista lääketieteellistä hoitoa. Tämä edellyttää vastuunkantamista ja selkeää tietämystä omasta vastuualueesta sekä muiden asiantuntemuksen tuntemista ja hyödyntämistä (Opetusministeriö 2006). Ammatillinen osaaminen rakennetaan koulutuksen aikana, mutta se kehittyy jatkuvasti työssä. Asiantuntemus ja työssä oppiminen tukevat toisiaan ja ikään kuin kietoutuvat yhteen. Asiantuntijaksi kehittymiseen vaaditaan todellisessa työympäristöstä hankittua kokemusta. (Kassara, Paloposki, Holmia, Murtonen, Lipponen, Ketola & Hietanen 2005, 22.)

Ammatissa toimiminen edellyttää sairaanhoidajalta vahvaa eettistä ja ammatillista päätöksentekokykyä. Ammatillisessa päätöksenteossa tulee käyttää monitieteistä tietoperustaa hoitotyöstä. Sairaanhoidajan toimintaa määrittävät hoitotyön arvot, eettiset periaatteet, säädökset ja ohjeet. Ammatillisen työskentelyn lähtökohtana on voimassa oleva lainsäädäntö ja tämänhetkiset terveystaloudelliset linjaukset. Näyttöön perustuvassa hoitotyössä hoitaja käyttää omaa ammatillista asiantuntemustaan, potilaan tarpeisiin ja kokemuksiin perustuvaa tietoa ja ajankohtaisia hoitosuosituksia sekä tutkimustietoa päätöksissään. (Opetusministeriö 2006). Päätöksenteon lisäksi hoitajalta vaaditaan stressinsietokykyä, ongelmanratkaisutaitoja sekä tarkkuutta ja huolellisuutta työtehtävissään. Tärkeää työskennellessä on, että pystyy omaksumaan uutta ja muuttamaan vanhoja työskentelytapoja tarpeen mukaan. (Kassara ym. 2005, 18.)

Näyttöön perustuvan hoitotyön osaaminen edellyttää hoitajalta alan kehityksen jatkuvaa seuraamista ja taitoa yhdistää erilaista tietoa päätöksenteossa ja tuoda se osaaminen osaksi käytännöntaitoja. Hoitajan tulee myös jatkuvasti kyseenalaistaa vanhoja käytössä olevia menetelmiä. Nykypäivänä sairaanhoidajan on myös osattava tuoda työtään yhä enemmän näkyväksi ja tuottaa tietoa johdon tarpeisiin, joka tarkoittaa asianmukaista kirjaamista, sekä hoidon ja ohjauksen tarpeen kliinisten mittareiden käyttöä. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015.)

Potilasturvallisuuden takaaminen hoitotyössä perustuu kliinisen osaamisen hallintaan. Potilasturvallisuuden kannalta ydinosaamista hoitajalle on etiikan sekä hoitotyön menetelmien ja prosessien turvallisuuden osaaminen. Lääkehoidon turvallinen toteuttaminen ja lääkehoidon vaikuttavuuden arviointiin osallistuminen on myös keskeinen vastuualue hoitotyössä. Sairaanhoidajakoulutuksen suorittaneilla on oltava terveystieteiden laadun ja potilasturvallisuuden vaatima osaaminen sekä tarvittavia tietoja ja taitoja hoitotyön päätöksentekoa varten. Lääketieteen opintojen koulutuksen aikana tulee vahvistaa hoitajan yleistietoa anatomiasta, fysiologiasta ja patofysiologiasta hoitotyötä varten. (Eriksson ym. 2015.)

Terveyden edistämässä hoitaja tarvitsee laajan tietoperusta yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen terveyteen vaikuttavista taustatekijöistä. Lisäksi hoitajalla tulee olla taitoja, joilla rakennetaan vastavuoroisuuteen ja kumppanuuteen pohjautuvia hoitosuhteita asiakkaiden ja potilaiden kanssa samalla vahvistamalla heidän voimavarojaan. Valmistuvan sairaanhoitajan tulee osata perusosaaminen terveyden ja työkyvyn edistämisestä sekä toiminnanvajaksesta johtuvien riskien tunnistamisesta ja hoitomenetelmistä. Osaaminen syventyy ja kehittyy opiskelun edetessä ja kokemuksen karttuessa. Sairaanhoitajan on työssään ymmärrettävä yhteiskunnallisten päätösten ja rakenteiden vaikutus terveyden edistämässä ja tietää terveysvaikutusten arvioinnin periaatteet. (Eriksson ym. 2015.)

Sairaanhoitajat vastaavat nykyään yhä useammin tiettyjen potilasryhmien hoidon tarpeen ja toiminnanvajaksesta riskin arvioinnista. Lisäksi he antavat terveyteen ja palveluihin liittyvää neuvontaa. Ne edellyttävät tietoa terveyden ja toimintakyvyn edistämisestä, varhaisen puuttumisen menetelmistä sekä paikallisen palvelujärjestelmän ja sosiaalipalveluiden piirin tunteamista. Erilaisten asiantuntija ryhmien jäsenenä sairaanhoitajan on otettava vastuuta hoitotyön päätöksenteosta ja tuoda omaa hoitotyön erikoisosaamista moniammatillisen ryhmän hyödyksi. (Eriksson ym. 2015.)

2.2 Sairaanhoidajakoulutus Suomessa

Sairaanhoidaja on sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto. Tutkinnon laajuus on 210 opintopistettä (op), 3,5 vuotta. Koulutus perustuu ammattikorkeakouluista annettuun lainsäädäntöön ja koostuu perus- ja ammattiopinnoista, ammattitaitoa kehittävistä työharjoittelusta, opinnäytetyöstä ja kypsyysnäytteestä sekä vapaasti valittavista opinnoista. (Opetusministeriö 2006.)

Hoitotyön ammattiopinnojen tavoitteena on perehdyttää opiskelija sairaanhoitajan ammatin keskeisiin tehtäväalueisiin, kokonaisuuksiin ja sovelluksiin. Opinnoista 90 op toteutetaan ammattitaitoa kehittäväksi kliinisen hoitotyön harjoitteluna, mikä pohjautuu Euroopan parlamentin ja neuvoston uudistettuun ammattipätevyyden antavaan direktiiviin 2013/55/EU kliinisestä opetuksesta. Direktiivi määrittää sairaanhoitajan ammattipätevyyden tunnistamista ja

ammattillisen osaamisen vähimmäisvaatimukset. Harjoittelu suoritetaan ohjattuna harjoitteluna terveysalan toimintaympäristöissä hoidon eri vaiheissa perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Harjoittelun aikana koulutuksen tavoitteet ja sisällöt toteutuvat ja taidot syvenevät osaamiseksi työelämässä. Tämä edellyttää laadukasta korkeakoulutasoista ohjausta harjoittelun aikana. Hoitotyön harjoittelusta 15 op suoritetaan opinnäytetyönä, jonka opiskelija laatii hoitotyön kehittämisen näkökulmasta. (Opetusministeriö 2006.)

Ammattillisen osaamisen lisäksi sairaanhoitajan koulutukseen kuuluvat ammattikorkeakoulututkinnon yhteiset opinnot, joiden tehtävänä on kehittää osaamista, joka ei ole tehtävä kohtaista. Yleiset opinnot ovat kaikissa ammattikorkeakoulutuksissa samat, mutta niiden erityispiirteet ja tärkeys vaihtelevat eri ammateissa ja työtehtävissä. Koulutus antaa sairaanhoitajalle taitoja kehittää omaa asiantuntijuuttaan ja antaa valmiuden ymmärtää yhteiskunnan toimintaa omassa toimintaympäristössään. (Eriksson ym. 2015.) Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira valvoo terveydenhuollon ammattien harjoittamista sen erityisluonteen ja yhteiskunnallisen merkityksen vuoksi. Valvira hyväksyy tutkinnon suorittamisen jälkeen anomuksesta toimia laillistettuna terveydenhuollon ammattihenkilönä ja käyttää ammattinimikettä sairaanhoitaja. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on varmistaa, että valmistuvalla henkilöllä on ammatin vaatima osaaminen. (Eriksson ym. 2015.)

Sairaanhoitajan ammattillinen osaaminen opinnot (180 op) koostuvat seuraavasti:

1. Asiakslähtöisyys	10 op
2. Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus	5 op
3. Johtaminen ja yrittäjyys	5 op
4. Kliininen hoitotyö	105 op
5. Näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko	30 op
6. Ohjaus- ja opetusosaaminen	5 op
7. Terveiden ja toimintakyvyn edistäminen	10 op
8. Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö	5 op
9. Sosiaali- ja terveystieteiden laatu ja turvallisuus	5 op

Taulukko 1 Sairaanhoitajan ammattillinen osaaminen opinnot 180op (Eriksson ym. 2015.)

2.3 Ammatillisen osaamisen perusta

2.3.1 Tietoperusta

Sairaanhoitajalla on korkeatasoinen tietoon perustuva osaaminen. Osaaminen ilmenee kykyinä analysoida ongelmia, alan kehityksen seurantana sekä vastuunottamisesta työkäytäntöjen toimivuudesta. Tietoperusta on osa ammatillista perusosaamista. Hoitotyössä toiminnan tulee perustua hoitotieteisiin ja teoreettinen tieto luo pohjan koko osaamiselle. Hoitajan tulee

ymmärtää tutkitun tiedon merkitys sekä osata hyödyntää sitä potilaan hoidossa. Tätä tutkittua tietoa tulee käyttää perusteena päätöksenteossa. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että osaaminen ei ole vain tietämistä vaan osaaminen on laajempaa, kuin monen asian yhteinen lopputulos. (Sarajärvi 2011, 76-78.) Hoitotyön osaaminen edellyttää ajantasaista hoitotieteen, lääketieteen ja farmakologian sekä yhteiskunta- ja käyttäytymistieteiden teoreettisen tiedon osaamista. Sairaanhoidajan tulee osata etsiä ja tulkita kriittisesti tietoa, käyttäen sitä toimintansa perusteena sekä kehittäessä työyhteisönsä toimintaa ja arvioinnissa. (Opetusministeriö 2006.)

Asiantuntijan tieto koostuu teoreettisesta tiedosta, kokemustiedosta ja metakognitiivisesta tiedosta. Metakognitiivinen tieto koostuu ajattelun tiedosta, oppimisen tiedosta ja toiminnan tiedosta. Hoitotieteessä käytetty teorian tieto voidaan jakaa empiiriseen tietoon, esteettiseen tietoon ja eettiseen tietoon. Empiirisellä tiedolla selitetään hoitotieteen ilmiöitä. Empiirinen tieto voidaan aina todistaa oikeaksi, koska se on aina tutkittua tietoa. Esteettinen tieto puolestaan on enemmänkin sanatonta tietoa, joka syntyy ainutlaatuisissa tilanteissa. Eettinen tieto on moraalipohjaisten valintojen tekemistä ja ratkaisujen pohdintaa eettisiä sääntöjä kunnioittaen. Lisäksi tietoperustassa tulee aina ottaa huomioon potilaalta saatu tieto. Eli se tieto potilaan yksilöllisestä elämäntilanteesta ja potilaan oma tieto terveydentilastaan. Potilaalta saatu tieto on aina potilaan itse kertovaa tietoa. (Ranta, Mäkipää, Matikainen, Laaksonen, Korhonen & Hahtela 2011, 36-39.)

2.3.2 Taitoperusta

Pelkä tietoperusta ei riitä toimimaan asiantuntijana. Hoitotyön asiantuntijuudessa teoreettinen tieto yhdistyy taitoperustaan eli käytännön toimintaan ja kokemustaitoon. Näyttöön perustava hoitotyössä tämä tarkoittaa tietotaitoa, eli teorian tiedon soveltamista käytäntöön. (Sarajärvi 2011, 78.)

Asiantuntijalta vaadittu osaaminen on hoitotyössä aina erikoisalakohontaista. Taitoperusta määrytyy sen mukaan millaista osaamista työ sen tekijältään edellyttää. Sairaanhoidajan työssä taitoperusta koostuu muun muassa hoitotyön auttamismenetelmistä. Hoitotyön tekeminen edellyttää sairaanhoitajalta kädentaitoja, joilla auttamismenetelmiä voidaan suorittaa. Kädentaidoilla tarkoitetaan erilaisten hoitotoimenpiteiden tekoa, erilaisten teknisten laitteiden, kuten seurantamonitorin käytön hallintaa, sekä taitoa käsitellä muita hoidossa tarvittavia välineitä. Kaikki osaaminen kuin myös kädentaidot, kehittyvät kokemuksen myötä. Sairaanhoidajan vahvat kädentaidot ovatkin tämän valttikortti työnteossa, sillä ne viestivät potilaalle asiantuntijuutta ja synnyttävät turvallisuuden tunnetta. Kompetenssi eli pätevyys tarkoittaa niitä taitoja ja ominaisuuksia, joita työntekijä tarvitsee suoriutuakseen työtehtävistään. Hoitotyö on jatkuvasti kehittyvää ja muuttuvaa. Työn muutosten takia, myös työn edellyttämät osaamistarpeet ovat muuttuvia. (Ranta ym. 2011, 17-21.)

2.3.3 Itsesäätelyvalmiudet

Itsesäätelyvalmiudet ovat osa sairaanhoitajan ammatillista osaamista. Itsesäätelyvalmiuksilla tarkoitetaan sairaanhoitajan jatkuvaa kehittymistä asiantuntijuuteen. Oma ammattidentiteetti, säännöllinen koulutus sekä hoitajan oma halu tehdä työnsä parhaalla mahdollisella tavalla ovat tärkeimmät itsesäätelyvalmiuden osa-alueet. Itsensä ajan tasalla pitäminen ja itsensä jatkuva kehittäminen on erittäin tärkeää hoitotyössä, sillä hoitotyö on ala, joka on jatkuvasti uusiutuvaa. Hoitotyössä kohtaa ajoittain tilanteita, jotka vaativat nopeaa toimintaa sekä kykyä mukautua tilanteen vaatimalla tavalla. Myös työympäristöt saattavat olla muuttuvia, jolloin hyvät itsesäätelyvalmiudet ovat eduksi hoitajalle. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen on myöskin oleellista hoitotyöntekijälle. Jotta hoitaja kykenee jatkuvaan kehitykseen, on omat heikkoudet tunnistettava ja näitä heikkouksia vahvistettava. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja tiedostaminen voi itsensä lisäksi hyödyttää koko työyhteisöä, jolloin omat vahvuusalueet voi tuoda koko työympäristön käyttöön. Sairaanhoitajien asiantuntijuuden ylläpitäminen ja jatkuva kehittäminen on tulevaisuuden terveydenhuollon menestystekijöitä. Haasteita kehittymiselle voi aiheuttaa toimintaympäristön muuttuminen tulevaisuudessa ja tämän kautta myös työn luonteen muuttuminen. (Ranta ym. 2011, 21-22.)

Sairaanhoitajan työ on ihmiskeskeistä, jolloin omaa persoonallisuutta käytetään osana työnteokoa. Työssä nousee jatkuvasti esille suuria tunteita, jolloin pitää tiedostaa ja käsitellä myös itsessä heräviä tunteita. Tämä vaatii omien henkisten voimavarojen huoltoa ja asioiden käsittelemistä työyhteisön kanssa. Hoitotyössä korostuu muiden hyväksyminen ja kyky tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa niin potilaiden, kuin myös muun henkilökunnan kanssa. (Kasara ym. 2005, 18.)

3 Terveyspiste ILONA-oppimisympäristönä

3.1 Oppimisympäristö

Oppimisympäristö on oppimista edistävä paikka, tila yhteisö tai toimintakäytäntö. Oppimisympäristö käsiteellä tarkoitetaan erilaisia suunniteltuja paikkoja, tiloja, yhteisöjä tai toimintatapoja, jotka tukevat ja edistävät oppimista. Oppimisympäristö voi olla perinteinen luokkatila, mutta myös ympäröivän yhteiskunnan eri tilat ja paikat voidaan tulkita oppimisympäristöksi. Oleellista ympäristölle on, että se muodostaa oppimista tukevan sosiaalisen yhteisön ja että ympäristön käyttö on pedagogisesti huolella suunniteltu. (Jyväskylän yliopiston Koppa 2010.)

Oppimisympäristö voidaan jaotella fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuudeksi, missä opiskelua ja oppimista syntyy. Käyttäessä hyödyksi fyysisistä

psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta saadaan luotua oppimisympäristöön myös pedagoginen ulottuvuus. Oppimisympäristön eri ulottuvuudet ja se millaiseksi opiskelijat hahmottavat oppimisympäristön vaikuttavat oppimistuloksiin. Toimivassa oppimisympäristössä fyysistä ulottuvuutta ja teknologiaa hyödynnetään siten, että ne antavat mahdollisuuden kehittää psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta, joita oppimiskäsitysten mukaan pidetään tärkeimpinä oppimisen kannalta. Hyvä oppimisympäristö auttaa erilaisissa lähtökohdissa olevien opiskelijoiden oppimista ja metakognitiivisten taitojen kehittymistä. Oppimisympäristössä toimijoilla on mahdollisuus positiiviseen vuorovaikutukseen, mikä auttaa koko ympäristön oppimista. (Lindfors, Lankinen, Lintula & Savander-Ranne 2013, 14.)

Opetuksen keskeinen tavoite on teoreettisen tiedon kartuttaminen. Mikä tarkoittaa käsitteiden hallintaa ja tapahtuma prosessien tuntemista. Muita tärkeitä opetuksen tavoitteita ovat kyky oppia soveltamaan tietoja käytäntöön sekä itsesäätelytaitojen hallitseminen osana oppimista. Opiskelijoiden työelämäkokemukset nousevat olennaiseksi osaksi, kun pyritään kohti ammatillista asiantuntijuutta. Asiantuntijuuteen kuuluvat syvälinen ymmärtäminen, tietojen sovellustaito ja ongelmanratkaisukyky sekä ammattiin kuuluvan tiedon hallinta. (Lindfors ym. 2013, 17.)

Oppimisympäristöjä kehittäessä tulee hyödyntää menetelmiä, joilla tuetaan asiantuntijuuden kehittymistä, ongelmanratkaisukykyä ja osaamisen toimivaa siirtovaikutusta. Oppimistilanteet tulee luoda siten että niissä on mukana todellinen työelämä, jotta pystytään oppimaan todellisista tilanteista ja puuttumaan ajankohtaisiin työelämän ongelmiin. Opiskelijat motivoituvat ja kokevat mielekkääksi työskennellessään oikeiden työelämän haasteiden parissa. Siten he pääsevät käyttämään tietoja ja taitoja mitä he tarvitsevat jatkossakin työelämän parissa. Saavuttaakseen kaikki tavoitteet, mitä ammattikorkeakoulutukselle on osoitettu, tulee pedagogisen kokonaisuuden olla toimiva ja monipuolinen tukeakseen opiskelijoiden oppimista ja ammatillista kasvua. Tähän pyritään hyödyntämällä erilaisia oppimisympäristöä ja monipuolisia opetusmenetelmiä tukemaan oppimista ja käyttämään aitoja työelämän tehtäviä ja ongelmia aiheina. (Lindfors ym. 2013, 17-18.)

3.2 Terveyspiste ILONA

Sosiaali- ja terveystalveluiden ajankohtaisiin haasteisiin Posintra ja Laurea-ammattikorkeakoulu pyrkivät yhteistyössä vastaamaan PALO -hankkeen avulla. Hankkeessa kehitettiin uusia toimintatapoja eri toimijoiden välille. Hankkeen aikana oli tarkoitus luoda alueelle asiakasymmärrykseen ja kokeilevaan toimintatapaan perustuvia yrittäjämäisiä oppimisympäristöjä. Tällainen oppimisympäristö rakentui yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden kanssa. Oppimisympäristön tarkoituksena oli tukea asiakkaita oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä. (Posintra 2015.) Pilotoinnin ja konseptoinnin aikana oppimisympäristö nimettiin Terveyspiste ILONA:ksi ja se on

laajentunut Laurea Porvoon kampuskohtaisen moduulin ”Yksilön osallisuuden tukeminen terveyden edistämiseksi 30 op” oppimisympäristöksi. Terveyspiste ILONA:ssa sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijat toimivat eri palvelupisteillä yrittäjämäisesti ja ovat aidossa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa tarjoten heille luotettavaa terveystietoa sekä elintapaohjausta. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

SOTE-uudistuksen seurauksena palvelurakenteiden muutokset siirtävät vastuuta kansalaisille yhä enemmän oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisestä sekä edistämisestä. Terveyspiste ILONA tarjoaa palveluita kaikille Itä-Uudenmaan alueen asukkaille. Terveyspiste ILONA:ssa sairaanhoitajaopiskelijat kannustavat ja auttavat kuntalaisia kohti terveellisempää elämää ja tukevat omaehtoista terveyden edistämistä. Terveyspiste ILONA:ssa jaetaan asiakkaiden tarpeiden mukaista tietoa ja neuvontaa terveellisestä ravitsemuksesta, liikunnasta sekä mielen hyvinvoinnista ryhmänohjaus tuokioissa sekä yksilöneuvonnoissa. Terveyspiste ILONA:ssa kannustetaan ja ohjataan myös terveyttä ja hyvinvointia edistävien sähköisten palveluiden sekä terveysteknologian käyttöön. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Ammattikorkeakouluissa kehitetään jatkuvasti uudenlaisia pedagogisia ratkaisuja, jotta tulevilla hoitotyön ammattilaisilla olisi tarvittavia valmiuksia tukea ja vahvistaa kansalaisten omia voimavaroja terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä sekä edistämiseksi. Terveyspiste ILONA suunniteltiin oppimisympäristöksi, joka vahvistaa tulevien sairaanhoitajien ohjausosaamista sekä yrittäjämäistä toimintatapaa. Oppimisympäristössä kehitettiin erilaisia asiakaslähtöisiä matalan kynnyksen sosiaali- ja terveysterveysteknologian käyttöön. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Oppimisympäristö Terveyspiste ILONA perustuu Laurea- ammattikorkeakoulun Learning by Developing - toimintamalliin (LbD). Lbd-toimintamalli tarkoittaa kehittämispohjaista oppimista. LbD:ssä keskeistä on uusien toimintatapojen muotoutuminen ja niiden siirtäminen työelämään. Tällainen LbD toimintamalli perustuu pragmatistiseen oppimiskäsitykseen. Pragmatistisen oppimiskäsityksen elementtejä ovat yhdessä toimiminen, yksilöä ja ympäristöä muuttava toiminta sekä kokemuksen ja vuorovaikutuksen merkitys. Oppiminen on aktiivista, jolloin pyritään luomaan uusia toimintatapoja ja sen kautta myös tuomaan uusia näkökulmia työelämään. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011). Oppimisympäristön muodostumisessa tulee kiinnittää huomiota sen pedagogisiin valmiuksiin ja ratkaisuihin, opiskelijoiden ammatillisten valmiuksien kehittämiseen ja oppimiseen (Annola & Kukkonen 2016).

Oppimisympäristön luominen aloitettiin syksyllä 2015. Opiskelijat keräsivät asiakasymmärrystä palvelupisteiden rakentamista varten kuntalaisia haastatteleamalla. Palvelupisteiden ensimmäinen kokeilu kuntalaisten keskuudessa järjestettiin Sykettä elämään -tapahtumassa

19.11.2015. Tämän perusteella Terveyspiste ILONAN toimintaa pilotointiin ja kehitettiin kevään 2016 aikana. Terveyspiste ILONA toimi Porvoo Campuksella, sekä jalkautui liikkuvana palveluna toimipisteisiin eri puolille Porvoota kuten, Monipalvelukeskus Duuniin, Näsin apteekkiin, Gammelbackan hyvinvointikeskukseen sekä Neuvontapiste Ruoriin. Toimintaan osallistuneilta opiskelijoilta, asiakkailta, kuin myös yhteistyökumppaneiltakin saatu palaute oli positiivista ja kannustavaa. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Oppimisympäristö Terveyspiste ILONA:n toiminta laajeni osaksi Laurea Porvoon kampuskohtaiseen opintojaksoon ”Yksilön osallisuuden tukeminen terveyden edistämässä” (30 op) syksyllä 2016. Terveyspiste ILONA:n oppimisympäristössä aloitti tällöin 32 opiskelijan ryhmä. Terveyspiste ILONA järjesti toimintaa yhteistyössä kumppaneidensa kanssa kahdeksassa eri toimipisteessä: Gammelbackan Hyvinvointikeskus, Porvoon Reumayhdistys, Näsin apteekki, Porvoon Yhdistyskeskus, Monipalvelukeskus Duuni, Edupoli, Porvoo Campus sekä Loviisan Kumppanuustalo Kulma. Toimintaa oli järjestetty kymmenen viikon ajalle. Terveyspiste ILONA:n toiminnan aikana tavattiin useita kuntalaisia erilaisten omaehtoista terveyttä ja hyvinvointia lisäävien teemojen kanssa. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Terveyspiste ILONA oppimisympäristönä ja kuntalaisten matalan kynnyksen terveystalona on tarkoitus järjestää pysyväksi Laurea-ammattikorkeakoulun toiminnaksi itäiselle Uudellemaalle. Toiminta tulee jatkumaan hankkeen aikana rakentuneiden yhteistyösuhteiden kautta. Tavoitteena on jalkautua niihin paikkoihin, joissa kuntalaiset jo muutoinkin ovat. Terveyspiste ILONA:ssa halutaan myös jatkossakin kuulla asiakkaiden toiveita ja kehittää toimintaa asiakaslähtöisesti ja ketterästi vastaamaan asiakkaiden tarpeisiin. (PALO-hankkeen verkostotyökirja 2017.)

Terveyspiste ILONA on oiva tapa vahvistaa opiskelijan tieto- ja taitoperustaa sekä itsesäätyvalmiuksia. Tietoperusta vahvistuu, kun opiskelijat suorittavat ohjausta kuntalaisille. Tietoperusta kasvaa etenkin omaehtoisten terveydenedistämisen osalta. Koska terveystalolla kohdataan kuntalaiset aidoissa tilanteissa, yksilö tai ryhmäohjaustilanteissa, opiskelijoiden taitoperusta vahvistuu. Ohjaustilanteissa opiskelijalta vaaditaan hyvää tieto- ja taitoperustaa, jota hän osaa ja kykenee soveltamaan käytännössä, jotta ohjaustilanteesta tulee onnistunut. Saavuttaakseen onnistuneen ohjaustilanteen, tulee opiskelijan etukäteen huolellisesti suunnitella ohjaustilanne ja perehtyä sen vaatimaan teoretietoon. Myös itsesäätyvalmiudet kehittyvät oppimisympäristön myötä. Opiskelijat tekevät projektin aikana säännöllistä reflektiota. Reflektio tapahtuu toiminnan useassa eri vaiheessa, joten reflektiossa on selvästi nähtävillä opiskelijan kehitys ja tieto- ja taitotason karttuminen. Reflektiota tapahtuu myös yhdessä ohjaajien kanssa, jolloin oppimiskokemuksia tarkastellaan syvemmin. Terveyspiste ILONA siis tukee opiskelijan monitasoista oppimista ja edistää opiskelijan ammatillisten valmiuksien kehittymistä. (Annola & Kukkonen 2017.)

3.3 Terveyspiste ILONA:ssa kehittyvä osaaminen

3.3.1 Omaehtoinen terveyden edistäminen

Yhteiskunnan muutokset jatkuvasti muokkaavat sairaanhoitajakoulutusta. Väestön ikääntyminen ja työikäisten väheneminen, yhteisöjen monimuotoisuus ja teknologian kehittyminen luovat uusia haasteita terveydenhuollon toiminnalle. Väestöpalvelutarpeen muutokset kuten väestön ikääntyminen, sekä maahanmuuton ja monikulttuurisuuden lisääntyminen, vaikuttavat sairaanhoitajien osaamisentarpeisiin. Asiakkaiden vastuu tulee kasvamaan itse- ja omahoidon ansiosta edistäessä ja ylläpitäessä omaa terveyttä. Muutokseen pyritään kehittämällä jatkuvasti uudenlaista osaamista, mikä vastaisi tulevaisuuden tarpeisiin. Uudenlainen osaaminen tulevaisuudessa varmistetaan ennakoinnilla ja tutkimuksilla. Ennakoinnilla etsitään tietoa tulevista osaamistarpeista, painotuksien muuttumisesta ja kokonaan uusia työalueita. Koulutuksessa tulee ottaa uudet osaamistarpeet huomioon ja luotava uusia oppimisympäristöjä kehittämään tarvittavaa ammattiosaamista. (Eriksson ym. 2015.)

Sairaanhoitajakoulutuksessa tulee reagoida yhteiskunnan muutoksiin, jotta pystytään edistämään ihmisten terveyttä ja hyvinvointia, sekä tuottamaan väestölle laadukkaita ja kustannustehokkaita palveluja jatkossakin. Sosiaali- ja terveyspalveluiden rakenteelliset uudistukset tulevat muokkaamaan nykyistä toimintaympäristöä. Muutokset vaikuttavat myös tarvittavaan osaamiseen ja tehtäväkuviin hoitotyössä. Sosiaali- ja terveyspalveluiden organisointi koko maassa synnyttää uusia palvelumalleja ja laajentaa nykyistä alueellista yhteistyötä toimijoiden välillä. Suunnitellun sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistuksen tarkoituksena on yhdistää perus- ja erikoispalvelut muodostamaan yhtenäisen kokonaisuuden kansalaisille. Terveyden edistämisen kannalta ajankohtaisiksi vaatimuksiksi sairaanhoitajien osaamiselle nousevat terveyserojen kaventaminen, näyttöön perustuvat toimintatavat, terveystietojen hyödyntäminen ja verkostotyön parantaminen. (Eriksson ym. 2015.)

Terveys tarkoittaa yksilön tai yhteisön hyvinvointia tasapainossa sosiaalisen ja fyysisen ympäristön kanssa. Yhteiskunnan kannalta terveys on voimavara, joka parantaa yhteiskunnan toimivuutta ja tehokkuutta. Terveyden edistämisen kannalta terveys on syntyvää ja sitä pyritään turvaamaan. Terveyttä voi heikentää huonot arjen olosuhteet, vuorovaikutukset, elintavat ja valinnat. Terveyden edistämiseen tarvitaan siis monia erilaisia lähestymistapoja, jotta kaikki osa-alueet olisivat kunnossa. (Kassara ym. 2005, 29.)

Terveydenhuollon tehtävänä on terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä sairaiden parantaminen ja kärsimysten lievittäminen. Terveydenhuollon ammattihenkilö hyödyntää toiminnassaan yleisesti hyväksytyjä sekä kokemusperäisesti perusteltuja työtapoja koulutuksensa oppien mukaisesti. Hänen on myös pyrittävä jatkuvasti kehittämään

osaamistaan. Ammattihenkilön tulee tasapuolisesti huomioida hoidosta mahdollisesti aiheutuva hyöty ja haitat potilaalle. Terveystieteiden ammattihenkilöillä laki painottaa ammatteissa valinnoissa valvomaan asiakkaiden etua. (Kyngäs ym. 2007, 17.)

Kassara ym. (2005, 29.) kertovat terveyden edistämisen tapahtuvan useissa eri tasoissa. Yksilön terveyden edistämiseksi keskitytään yksilön mahdollisuuksiin hallita terveytensä vaikuttavilla tekijöillä. Terveyden edistämiseksi tarkoitetaan toimia, jolla pyritään parantamaan ihmisen omia keinoja ylläpitää ja edistää terveyttään. Yhteisön terveyden edistäminen tarkoittaa yhteisön osallistamista mukaan yhteiseen toimintaan terveyden parantamiseksi. Yhteiskunnan tekemät toimet kuten yhteiskuntapolitiikka, taloudellinen toiminta ja säädökset joiden tarkoituksena on parantaa väestön terveyttä ja elinympäristöä ovat osa terveyden edistämistä. Koulutuksessa terveyden edistäminen tarkoittaa tietopohjaa ja käytännön taitoja, joiden avulla autetaan ihmisiä kohti parempaa terveyttä. Ammatillinen toiminta taas on suurimmalta osin tautien ehkäisyn kautta tapahtuvaa terveyden edistämistä. (Kassara ym. 2005, 29.)

Kassara ym. (2005, 30.) nostavat yleisiksi haasteiksi terveyden edistämiseksi: ”lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja turvallisuuden parantaminen, nuorten itsenäistymisen ja elämänhallinnan tukeminen, tupakan ja päihteiden aiheuttamat suuret terveysmenetykset, mielenterveyden ongelmien lisääntyminen, liikalihavuuden lisääntyminen sekä monien vanhenemiseen liittyvien sairauksien ja ongelmien määrän kasvu”. Myös keskeisenä tavoitteena on ylläpitää toimintakykyä, sekä vanhusten suorituskykyä.

Asiakkaan voimaantuminen vahvistaa omaehtoista tiedon hakemista, valintojen ja päätösten tekemistä, kriittistä ajattelua ja kokemuksista oppimista. Asiakkaiden voimaantuminen muuttaa terveyspalveluita yhä enemmän käyttäjien toiveiden mukaisiksi. Voimaantuminen tarkoittaa asiakkaalle tilannetta, jossa päätösvalta sairautteen liittyvissä asioissa ja omassa elämässä on heillä itsellään hallussa. Ymmärrettävä laadukas tieto on vaikuttavimmista yksilön voimaannuttajista, koska se auttaa potilaita osallistumaan omaan hoitoonsa ja tekemään itse päätöksiä. Tiedon lisäksi käytännön toiminta ja ohjaus terveyspalveluissa voimaannuttavat asiakasta. Asiakkaiden osallistuminen ja asiakaskeskeinen hoito ovat pitkään olleet osa hoitotyön uutta asiantuntijuutta, joka on näkynyt lääkäreiden ja potilaiden suhteen muutoksena. (Tuorila 2009, 102–105.)

3.3.2 Ohjausosaaminen

Hoitotyössä ja hoitotieteessä ohjaus on paljon esillä oleva käsite. Ohjaus-käsitettä on käytetty rinnakkain esimerkiksi tiedon antamisen, neuvonnan, opastuksen, opetuksen ja informoinnin käsitteiden kanssa. Hoitotieteessä ohjaus-käsite ilmentää tieteellisen kiinnostuksen

kohteena olevaa hoitotyön toimintoa ja siihen liittyviä kysymyksiä. Tämän lisäksi sitä käytetään käytännön, tieteen ja koulutuksen sisäisessä ja välisessä viestinnässä. (Kääriäinen 2007.)

Ohjaus on hoitotyön yksi keskeisimmistä tehtävistä. Ohjausta käytetään suunnitelmallisesti eri ohjaustilanteissa ja osana muuta hoitoa ja hoitotoimenpiteitä. Ohjauksella autetaan asiakasta käyttämään omia voimavarojaan, sekä ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja hoidostaan. Hoitotyössä ohjaamista käytetään monenlaisissa eritilanteissa, kuten sairaalassa, terveyskeskuksissa, kodeissa, työpaikoilla ja kouluissa. Hyvän ohjauksen lähtökohtana on vahvistaa asiakkaan pärjäämistä ja vähentää yhteydenottoja hoitajakson jälkeen. Hyvä ohjaus kannustaa saavuttamaan asetetut tavoitteet mahdollisimman hyvin. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 5-6.)

Voimavaraistavassa ohjauksessa parempaa vaikuttavuutta lisäävät asiakkaan osallistuminen ohjaukseen, oikein ajoitettu ja annettu ohjaus sekä sen seuranta ja arviointi. (Kyngäs ym. 2007, 21.) Asiakkaan motivaatio syntyy muun muassa riittävän selkeästä tavoitteesta, mikä koetaan mahdolliseksi ja sopivasta tahtotilasta. Selkeä tavoite on usein konkreettinen ja kuvaa tekemistä, ei tulosta. (Kyngäs ym. 2007, 32.)

Ohjausvalmiuksista keskeisiä ovat tiedot ohjattavista asioista, oppimisen periaatteista ja erilaisista ohjausmenetelmistä. Lisäksi hoitajan tulee hyödyntää vuorovaikutus- ja johtamistaitoja toimiakseen ohjauksen ja vuorovaikutuksen käynnistäjänä sekä etenemisen asiantuntijana. Kyky hallita prosesseja, kuten oppimista, tiedonhankintaa ja päätöksentekoa on osa ohjaamista. Ohjaajan tulee kannustaa asiakasta hyödyntämään omia kykyjään ja tukea omaaloitteisuuteen, jotta asiakas pystyy arvioimaan omaa tekemistään ja ottamaan palautetta vastaan. (Kyngäs ym. 2007,34.)

Sopivan ohjausmenetelmän valitsemiseen vaikuttaa tietämys asiakkaan oppimistyylistä ja kyvystä omaksua asioita. Ohjaajan tulisi tunnistaa mikä omaksumistapa on ohjattavalle paras saavuttaa päämäärä. Tämä vaatii perehtymistä asiakkaan taustatekijöihin ja neuvottelua asiakkaan kanssa. Ohjauksen vaikutuksen varmistamiseksi tulisi käyttää useita eri menetelmiä. Asioiden kertaaminen on oppimisen kannalta tärkeää, koska asiakas pystyy muistamaan ja vastaanottamaan vain osan asioista keralla. Pääpaino ohjausmenetelmän valinnassa tulee perustua ajantasaiseen tietoon ja luotettaviin tutkimuksiin, jotta ohjauksessa päästään parhaaseen lopputulokseen. Erilaisia ohjausmenetelmiä ovat yksilö- ja ryhmäohjaus, kirjallinen ja suullinen ohjaus, valmennuskurssit ja -leirit, sähköposti- ja puhelinohjaus. Ohjausmenetelmiin lukeutuvat myös käytännönharjoittelu, demonstraatio ja audiovisuaalinen ohjaus. (Kyngäs ym. 2007,66-73.)

Ryhmäohjausta voidaan hyödyntää erikokoisissa ja eri tarkoitusta varten kootuissa ryhmissä. Ryhmässä oleminen voi olla ryhmän jäsenelle voimaannuttava kokemus, joka tukee tavoitteiden saavuttamisessa ja auttaa jaksamaan. Ryhmän merkittävä piirre on jäsenten välinen vuorovaikutus. Ryhmän yhteinen päämäärä lisää osallistujien yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja halua toimia ryhmässä. (Kyngäs ym. 2007, 104.) Kääriäisen (2007, 34-35) mukaan yksilöohjaus mielletään oppimisen kannalta tehokkaampana, myös asiakkaiden näkökulmasta. Hän kertoo myös, että asiakkaiden mukaan se mahdollistaa asiakaslähtöisyyden, motivoivan ja vapaamuotoisemman ilmapiirin. Toisaalta yksilöohjauksen pitäminen vie enemmän aikaa hoitajalta. Ohjatussa keskustelussa myös ohjaajan rooli on tärkeä. Se vaatii ohjaajalta kykyä tarkastella käsiteltävää asiaa monipuolisesti, käsiteltävä aihe voi aiheuttaa vaikeita kysymyksiä ja emotionaalisia reaktioita. Keskustelu kehittää ohjattavien kuuntelu-, ajattelu- ja argumentointitaitoja. Ohjaajalle tämä antaa mahdollisuuden kehittyä ohjaamisessa ja keskustelun johtamisessa. (Kyngäs ym. 2007, 110.)

Kirjallisten ohjausmateriaalien käyttö korostuu erityisesti sellaisissa tilanteissa, joissa aika suulliselle ohjaukselle on vähäistä. Kirjallisten ohjeiden tulisi olla yksilön tarpeiden mukaisia. Niiden ymmärrettävyys on myös tärkeää, ettei ohje aiheuta väärinymmärryksiä. Selkeässä ja ymmärrettävässä ohjeessa kerrotaan, kenelle ohje on tarkoitettu ja miksi. Käsiteltävää asiaa voidaan selkeyttää esimerkkien avulla. Asia kuitenkin tulisi kertoa pääkohdittain, jotta selkeys ja ymmärrettävyys säilyisi. (Kyngäs ym. 2007, 124.) Internetin välityksellä tapahtuva ohjaus lisää myös asiakkaiden terveystietoa, mutta sen käyttö on melko vähäistä. Ihmiset hakevat runsaasti terveystietoa internetistä, mutta heidän tulisi olla lähdekriittisempiä tiedon suhteen. (Kyngäs ym. 2007, 61.)

Kääriäisen (2007, 33–34) mukaan laadukkaalle ohjaukselle on ominaista potilaslähtöisyys, jolla tarkoitetaan potilaan taustatekijöihin, kuten tarpeiden ja omaisten huomioimista. Laadukas ohjaus edellyttää, että potilas saa riittävästi ohjausta, koska hoidon jatkuminen jää asiakkaan vastuulle. Usein miten ohjausta toteutetaan suullisesti, koska vuorovaikutusta pidetään ohjauksen kulmakivenä. Useissa tutkimuksissa on todettu, että potilaat ovat olleet tyytymättömiä saamaansa ohjaukseen. He tarvitsevat enemmän tietoa sairaudestaan ja sen hoidosta, kuten sairauden oireista, syistä, ongelmista ja lääkehoidosta.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ja kuvata, miten sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi heidän toimiessaan Terveyspiste ILONA-oppimisympäristössä hankeharjoittelussa syksyllä 2016. Opinnäytetyön tulosten avulla kyseistä oppimisympäristöä voidaan kehittää ammatillisen osaamisen kehittymisen näkökulmasta. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössä on:

1. Miten sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi Terveyspiste ILONA:ssa?

Tässä opinnäytetyössä käsitettä ammatillinen osaaminen tutkittiin kolmesta eri näkökulmasta:

- (1) Miten tietoperusta vahvistui hankeharjoittelun aikana?
- (2) Miten taitoperusta vahvistui hankeharjoittelun aikana?
- (3) Miten itsesäätelyvalmiudet vahvistuivat hankeharjoittelun aikana?

2. Minkälaisia olivat kokemukset Terveyspiste ILONA:sta?

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Kvalitatiivinen tutkimustapa

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Kvalitatiivinen tutkimus on vakiintunut tutkimustapa hoitotieteessä kuten muissakin ihmistieteissä. Tutkimustapa sisältää monia erilaisia lähestymistapoja, mutta ne toimivat monella tasolla päällekkäin. Kokonaisuutena kvalitatiivinen tutkimus on laajentunut suureksi kokonaisuudeksi, minkä hallinta on vaativaa. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 49.)

Kvalitatiivinen tutkimustapa eroaa määrällisestä eli kvantitatiivisesta tutkimustavasta niin, että se kuvaa ikään kuin todellista elämää. Määrällinen tutkimus keskittyy puolestaan numeroihin ja tilastoihin. Kvalitatiivisen tutkimuksen hyötynä on se, että se antaa kokonaisvaltaisen kuvan tutkittavasta aiheesta ja näin ollen se on erittäin käytännöllinen metodi hoitotieteissä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämääränä on löytää tai paljastaa tosiasioita, kun taas kvantitatiivisessa todennetaan jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuu ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten, näkemysten ja motivaation tutkiminen sekä kuvaaminen. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla voidaan siis kuvata tapahtuvia muutoksia uskomuksissa, asenteissa ja käyttäytymisessä. Kvalitatiivisen tutkimuksen kohteeksi voidaan valita uusia tutkimusalueita, joita ei ole vielä käsitelty. Tutkimustapaa voidaan myös käyttää aiempaan tutkimusaiheeseen, jos halutaan saada erilaista näkökulmaa tai, jos halutaan testata aiempia tutkimuksia. Valinnan perusteena voi olla myös halu saada aikaan ymmärrystä tutkimuksella. Tutkimusmenetelmän valinta perustuu siihen, että millaista tietoa tavoitellaan ja mikä on tutkimuksen tavoite. Erilaisissa laadullisissa tutkimustavoissa yhteisenä tavoitteena kaikilla on löytää aineistosta toimintatapoja, samankaltaisuuksia tai eroja. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 50.)

Kokonaisvaltainen tiedonhankinta ja aineiston kokoaminen todellisissa tilanteissa ovat kvalitatiivisen tutkimustavan tyypillisiä ominaisuuksia. Lisäksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa ihminen

on tiedon keruun väline, eli tutkimusta tekevän on luotettava omiin havaintoihinsa eikä mitareihin. Kohdejoukko valitaan aina kvalitatiivisessa tutkimuksessa tarkoituksenmukaisesti ei sattumanvaraisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa oleellista on myös se, että suositetaan sellaisia aineiston keruumenetelmiä, jossa tutkittavan näkökulmat pääsevät laajasti esille. Tällaisia laadullisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu ja erilaisten dokumenttien ja tekstien analyysit. (Hirsjärvi ym. 2007, 160).

5.2 Oppimispäiväkirjat opinnäytetyön aineistona

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin opiskelijoiden oppimispäiväkirjoista. Sairaanhoidtaja-opiskelijat täyttivät oppimispäiväkirjaa toimiessaan Terveyspiste ILONA:ssa hankeharjoittelussa syksyllä 2016. Opiskelijat olivat saaneet kirjallisen tehtävänannon oppimispäiväkirjaa varten (liite 1). Opiskelijat luovuttivat oppimispäiväkirjansa opinnäytetyön tekijän käyttöön, jotta heidän ammatillisen osaamisen kehitystä voitaisiin opinnäytetyössä tarkastella. Oppimispäiväkirjojen käyttämiseen kysyttiin lupaa sähköisen lupahakemuksen avulla e-lomakkeella, joka lähetettiin ohjaavan opettajan toimesta toteutuksessa mukana olleille opiskelijoille. Lopulliseen aineistoon valikoitui 12 oppimispäiväkirjaa. Aineisto koottiin yhteen 54 sivuiseen Word tiedostoon. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.

Oppimispäiväkirjan avulla opiskelija pystyy kuvaamaan omaa oppimistaan, uusien asioiden omaksumista ja prosessoida sekä kehittää oppimaansa eteenpäin. Sen avulla myös muut kuten esimerkiksi opettaja näkee, miten asiasisältö on omaksuttu ja käsitelty. Keskeistä on kuitenkin oman oppimisen tukeminen. Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen edistää yhteyksien löytämistä asioiden välille, eri tietojen suhteuttamista toisiinsa ja näiden liittämistä omaan ajatusmaailmaan. (Yleisiä ohjeita oppimispäiväkirjan laatimiseen 2017.)

5.3 Sisällönanalyysi opinnäytetyön analyysimenetelmänä

Laadullisissa tutkimuksissa yhteisenä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta toistuvia toimintatapoja, samankaltaisuuksia ja eroja. Hoitotieteessä sisällönanalyysiä voidaan pitää laadullisen aineistolähtöisen tutkimuksen perusprosessina. Sisällönanalyysin avulla voidaan analysoida niin kirjoitettua, kuin myös suullista kommunikaatiota, jonka avulla voidaan tulkita asioiden ja tapahtumien merkityksiä, seurauksia ja yhteyksiä. (Janhonen, Nikkonen 2001, 21.)

Sisällönanalyysi siis tarkoittaa kerätyn tietoaineiston tiivistämistä siten, että tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvata lyhyesti ja yleistettävästi. Lisäksi sisällönanalyysissa tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet tulevat selkeästi esille. Tutkittava informaatio voi olla laadullista, kuten kertomuksissa, tai vaihtoehtoisesti määrällisesti mitattavia muuttujia. Laadulliseen informaatioon kuuluu verbaaliset tai kuvallisessa muodossa olevat aineistot esimerkiksi päiväkirjat, kirjeet, puheet, raportit, kirjat, artikkelit, filmit, kuvanauhat, laulut, valokuvat ja taideteokset.

Sisällönanalyysi menetelmänä tarkoittaa havaintojen tekemistä dokumenteista ja niiden analysoimista systemaattisesti. Dokumenttien sisältöjä kuvataan ja selitetään sellaisenaan tai vaihtoehtoisesti voidaan myöskin kerätä tietoa ja tehdä päätelmiä eri ilmiöistä. (Janhonen, Nikkonen 2001, 23.)

Sisällönanalyysissa on keskeistä, että tutkimusaineistosta jaotellaan samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Aineistoa kuvaavien ryhmien tulee olla yksiselitteisiä ja toistensa poissukevia. Haasteena voi esiintyä käsitteiden perusteleva niin käsitteellisesti kuin empiirisesti koettuna. Samaa asiaa merkitsevät sanat, fraasit ja muut yksilöt luokitellaan samoihin luokkiin niiden merkityksen perusteella. Käsitteiden samankaltaisuuden tulkitseminen riippuu tutkimuksen tarkoituksesta ja näkökulmasta sekä siitä voidaanko mitä synonyymeja tai samaa tarkoittavia sisältöjä yhdistellä. Pyrkimyksenä on tuottaa kuvausta aineistosta, josta ilmenevät merkitykset, tarkoitukset ja aikomukset sekä seuraukset ja yhteydet. Prosessin eteneminen sisällönanalyysissa jaetaan seuraaviin vaiheisiin: analyysiyksikön valinta, aineistoon tutustuminen, aineiston pelkistäminen, aineiston luokittelu ja tulkinta, sekä sisällönanalyysin luotettavuuden arviointiin. Prosessin eri vaiheita voi toteutua päällekkäin ja kokonaisuus on usein monivaiheinen. (Janhonen, Nikkonen 2001, 23-24.)

Sisällönanalyysia voi toteuttaa kahdella erilaisella päättelytavalla. Laadullisessa tutkimuksessa tyypillisesti hyödynnetään induktiivista päättelyä, jossa noudatetaan loogisia sääntöjä ja heuristista päättelyä. Induktiivisessa päättelyssä nostetaan konkreettisesta aineistosta esille käsitteellisiä kuvauksia ja pyritään tekemään yleistyksiä ja päätelmiä aineiston perusteella. Aineistoa pyritään tarkastelemaan monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti nostamalla esiin merkityksellisiä teemoja. Toinen tapa on deduktiivinen päättely. Deduktiivinen päättely noudattaa loogisia sääntöjä, pragmaattisia sääntöjä ja mentaalimalleja tutkittavasta asiasta. Pragmaattisissa säännöissä ja mentaalimalleissa päättelytapa keskittyy ongelman sisältöön, kun taas loogisiin sääntöihin perustava päättelytapa ongelman ratkaisun perusteisiin. Deduktiivisessa päättelyssä ohjaavana näkökulmana on teoria tai teoreettiset käsitteet, joiden ilmenemistä konkretiassa tarkastellaan. (Janhonen, Nikkonen 2001, 24.)

Tässä opinnäytetyössä sisällönanalyysi menetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Valmista aineistoa tutkittiin, josta esille nousivat asioita analysoitiin sisältölähtöisesti sekä verrattiin teoreettista viitekehystä hyödyntäen. Aluksi aineistoa luettiin läpi muutamaan otteeseen, jotta saatiin selkeä kokonaiskuva aineistosta ennen sen käsittelemistä. Prosessia ohjasivat tutkimuskysymykset, joiden avulla aineistoa lähdettiin pelkistämään. Ammatillisen osaamisen kehittymistä oppimisympäristössä jaettiin kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat: (1) tietoperusta, (2) taitoperustan ja (3) itsesäätelyvalmiudet. Lisäksi päiväkirjoista kerättiin yleisiä kokemuksia Terveyspiste ILONA:sta. Opinnäytetyön luokittelussa päätettiin käyttää analyysiyksikkönä ajatusta tai virkettä, joka vastaa ja kuvaa tutkimuskysymystä (Janhonen,

Nikkonen 2001, 26.) Aineistoa pelkistettiin koodaamalla aineistosta olennaiset ilmaisut jakamalla ne eri väreillä luokkiin. Tietoperustaa kuvaavat kohdat merkittiin keltaisella, taitoperusta punaisella, itsesäätelyvalmiudet sinisellä ja kokemukset Terveyspiste ILONA:sta vihreällä. Tämä helpotti aineiston analyysiä. Pelkistämisen jälkeen eri värikoodeilla kerätyt alkuperäisilmaukset kerättiin omaksi väriluokan aineistoksi. Aineistoissa lainaukset on merkitty oppimispäiväkirjojen mukaan helpottamaan aineiston käsittelyä ja alkuperäisen lainauksen löytämistä. Esimerkiksi päiväkirja 1 on merkitty PV1 ja päiväkirja 2 on PV2, sekä näin edelleen.

Seuraavassa vaiheessa aineistoja lähdettiin pelkistämään ja ryhmittelemään samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien mukaan omiksi alakategorioiksi taulukkoon (Liitteet 2). Kun samoja asioita merkitsevät ilmaisut oltiin kerätty samaan kategoriaan, se nimettiin mahdollisimman hyvin sisältöä kuvaavalla nimellä. Aineiston ryhmittelyn jälkeen alakategorioita yhdistelemällä voitiin muodostaa yläkategoriat pääkategorian alle. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 137.)

6 Opinnäytetyön tulokset

6.1 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

6.1.1 Tietoperustan vahvistuminen

Tulosten perusteella tietoperustan koettiin vahvistuneen ohjaustilanteiden suunnitteluosaamisen parantumiseen, ohjausosaamisen tietojen vahvistumiseen ja tietoperustan kasvamiseen ohjattavien aiheiden osalta.

Ohjaustilanteiden suunnittelu osaamisen kehittyminen jakaantui neljään aihealueeseen. Näitä olivat aiheen valitseminen ja rajaaminen, ajankäyttö ja ohjaussuunnitelman hyödyntäminen ohjauksen apuna, erilaisten ohjausmenetelmien hyödyntäminen ohjauksessa sekä motivointi. Aiheen valitsemisessa ja rajaamisessa tuli selvittää asiakkaiden kiinnostusta ja toiveita aiheiden suhteen, jotta ohjaus saatiin suunniteltua vaikuttavaksi ja kiinnostavaksi. Aihetta tuli rajata selkeästi pääaiheisiin, jotta ohjauksesta saatiin hyvä ja selkeä. Aihe tuli rajata siten, että kohderyhmä hyötyisi mahdollisimman paljon ohjauksesta ja rajaaminen mahdollistaisi opetustavoitteisiin pääsemisen. Toinen ohjaustilanteiden suunnitteluosaamisen parantumista kuvaava kehittymiskohta oli ajankäyttö ja ohjaussuunnitelman hyödyntäminen ohjauksen apuna. Kokemuksen myötä opiskelijat osasivat huomioida paremmin asiakasryhmän tarpeet suunnittelussa ja näin ollen luoda sen mukaisesti toimiva ryhmäohjaus, jossa myös aikataulutus ja ajankäyttö huomioitiin. Hyvin tehdyn suunnitelman avulla oli helpompi ohjata isompiakin ryhmiä, kun toiminta oli järjestelmällistä ja sujuvaa. Hyvän ohjaussuunnitelman avulla

esitys oli helppo toteuttaa käytännössä, jolloin voitiin paremmin kiinnittää huomiota myös muihin ohjauksen osa-alueisiin.

”PV1: Selvitimme asiakkailta, mitkä heidän toiveensa olisivat seuraavalle kerralle, jotta pysyimme seuraavaan kertaan perehtymään aiheeseen hyvin. Heiltä tuli hyviä toiveita ja näin aiheen rajaaminen tuli helpommaksi.”

”PV11: Olin tehnyt hyvän ohjaussuunnitelman, jonka pohjalta esitys oli helppo toteuttaa käytännössä. Tästä syystä myös asiakkaita oli helppo ohjata sekä motivoida kiinnostumaan tällä hetkellä pinnassa olevasta aiheesta.”

Kolmantena opiskelijoiden ohjausilanteiden suunnitteluosaaminen parantui erilaisten ohjausmenetelmien hyödyntämisen osalta. Erilaisia ohjausmenetelmiä käyttämällä voitiin tuoda vaihtelua ohjaukseen ja aktivoida asiakkaita osallistumaan erilaisilla tavoilla sekä lisäksi herättää mielenkiintoa aihetta kohtaan. Ohjausmenetelmien avulla voitiin myös tehostaa oppimista, kun ohjaukseen sisällytettiin opetuksen kannalta tärkeitä elementtejä. Neljäntenä suunnitteluosaaminen parantui motivoinnin osalta. Terveyspiste ILONA:ssa opiskelijat pyrkivät motivoimaan asiakkaita herättämällä mielenkiintoa ajankohtaisilla ja tärkeillä aiheilla, sekä lisäämällä luottamusta tietojen perustuttua tutkittuun tietoon. Asiakkaat olivat myös valmiiksi motivoituneita ohjauksen tuomista hyödyistä ja aiheen merkityksellisyydestä omassa arjessaan. Motivoinnin keinoja tuli miettiä ohjausta suunnitellessa. Lisäksi piti pohtia, miten asiakkaat saataisiin osallistumaan ja kiinnostumaan aiheesta. Ohjauksella pyrittiin vahvistamaan asiakkaiden motivaatiota ja saamaan heitä ottamaan vastuuta, sekä osallistumaan omaan terveyden edistämiseen.

”PV4: Ohjausmenetelmistämme demonstraatio toimi erityisen hyvin. Asiakkaat pitivät välipalastamme. Saavutimme tavoitteemme toivotulla tavalla. Toimme lisätietoa asiakkaille ja kannustimme heitä terveelliseen ja säännölliseen ruokavalioon.”

”PV6: Motivoin asiakkaita tutustumaan omakanta palveluun vetoamalla sen vaivattomaan käyttöön. Motivoinnin onnistuminen näkyi siinä, että jokainen asiakas otti kirjalliset ohjeet mukaansa ja aiheesta syntyi sekä keskustelua että lisäkysymyksiä.”

Ohjausosaamisen tietojen vahvistuminen näkyi opiskelijoiden oppimispäiväkirjoissa voimavaraistavana sekä asiakasta osallistava ohjausosaamisena. Voimavaraistavassa ja osallistavassa ohjauksessa pyrittiin asiakkaasta saamaan aktiivinen toimija oman terveyden edistämässä. Asiakkaalle tarjottiin tietoa, palveluita ja ohjausta, jonka avulla asiakas itse pystyi hoitamaan itseään ja kehittymään eteenpäin etsien tutkittua tietoa. Asiakasta kannustettiin ja tuettiin

tuomaan esille itselleen tärkeitä asioita, joita kehittämällä pystyttiin hyvinvointia lisäämään arkeen.

”PV2: Kykenin ohjaamaan ”puheenvuoroja” ihan uudella tavalla: tarkentavilla kysymyksillä ja johdattelulla alkoivat kävijät yhtäkkiä miettimään omaa toimintaansa ja muutoksia siihen, ilman että sitä pyysin tai vihjasin. Onnistuin siis johdattelemaan heitä kohti muutosta sillä, että annoin mahdollisuuden tarkastella omaa toimintaa arkisten asioiden kautta.”

Tietoperusta kasvoi opiskelijoilla heidän etsiessään tutkittua tietoa ohjattavista aiheista ja valmistellessa ohjausmateriaaleja ohjaustilannetta varten. Ohjattava aihe tuli opetella niin hyvin, että ohjausta pitäessä pystyi vastaamaan kysymyksiin aiheesta ja tarvittaessa soveltamaan tietoa, mikä on motivoinut ja samalla luonut paineita opiskelijoille. Hyvä valmistautuminen ilmeni sujuvana ohjaustilanteen kulkuna, kun aihe oli hyvin halussa. Kaksikielisyys takia valmistelut tuli tehdä huolella ja materiaalit tuli etsiä myös ruotsinkielellä.

”PV4: Tiedonhaun merkitys on tärkeä. Ilman luotettavaa pohjaa emme pystyisi pitämään ohjaustilanteita. Myös ohjauskansiossa on ollut hyvää materiaalia tukemaan meidän ryhmäohjaustilanteita.”

6.1.2 Taitoperustan vahvistuminen

Tulosten perusteella taitoperustan koettiin vahvistuneen ryhmäohjaustaitojen kehittymisen, autenttinen kohtaamisen sekä tiedonhaun ja sähköisten palveluiden osalta.

Ryhmäohjaustaitojen kehittyminen jakautui vielä kolmeen osaan. Näitä olivat tietojen ja taitojen hyödyntäminen ohjauksessa, joustava ja tilannekohtainen toiminta sekä ohjaustaitojen kehittyminen. Ryhmäohjaustaitojen kehittymisen osana kuvattiin muiden tietojen ja taitojen hyödyntämistä ohjauksessa. Ohjaukseen saatiin tuotua lisäarvoa, kun ohjauksessa pystyttiin hyödyntämään joko ohjaajan tai asiakkaan taitoja ja heidän kokemustietoaan. Ohjaajan taitoja hyödynnettiin esimerkiksi ruotsinkielisessä ohjauksessa, jolloin myös ruotsinkieliset asiakkaat saivat ohjausta omalla äidinkielellään. Asiakkaiden kokemustietoa alueen palveluista jaettiin myös muiden tietoon. Ryhmäohjaustaidot kehittyivät myös joustavan ja tilannekohtaisen toiminnan osalta. Ryhmäohjaustilanteet ovat aina erilaisia ja muuttuvia. Ohjausta pidettäessä joutuu aina reagoimaan muuttuviin tilanteisiin ja toimimaan niiden mukaan parhaalla mahdollisella tavalla. Ruotsinkielisten asiakkaiden osallistuessa mukaan ryhmäohjaaminen tuli tehdä kahdella kielellä, jotta kaikki ymmärtäisivät ja osallistuisivat ryhmätoimintaan. Aihetta vaihdettiin asiakkaiden tarpeiden mukaan, sekä ajoittain yksilöohjaukseen ei osallistunut asiakkaita, jolloin kehiteltiin muuta toimintaa. Ryhmäohjaustaidot kehittyivät myös ohjaustaitojen osalta. Ohjaustaidot olivat opiskelijoilla kehittynyt suuresti. Kehitystä oli tapah-

tunut keskustelun ohjaamisessa ja siihen osallistumisessa ja ryhmän johtamisessa. Itsevarmuus kasvoi, sekä ohjaaminen muuttui luontevammaksi. Opiskelijat oppivat asettumaan ammattilaisen rooliin, sekä perustelemaan omaa kantaansa. Ohjausta oli toteutettu vaikuttavasti. Ohjauskokemuksen myötä tullut taito ja itsevarmuus auttoi viemään ohjauksia suunnitelman mukaisesti läpi.

”PV1: Onneksi toinen ohjaaja on kaksikielinen ja ruotsin puhuminen häneltä sujui todella hyvin. Päätimmekin tunnin lopuksi jakautua kahtia, jotta ohjaus olisi selkeämpää.”

”PV6: Yksilöohjaukseen ei ollut halukkaita asiakkaita. Pidimme yksilöohjauksen aikana leikki-mielisen tietovisan aiheesta uni.”

”PV12: Oma ohjaamiseni ja erityisesti esiintymiseni on Ilona-ohjauksetojen aikana kehittynyt ja osasinkin ylläpitää rauhallista tunnelmaa sekä tuoda aiheeseen liittyvät asiat selkeästi esille samalla luoden keskustelua ryhmän kanssa.”

Tulosten mukaan taitoperusta vahvistui autenttisen kohtaamisen osalta. Autenttinen kohtaaminen jakautui vuorovaikutukselliseen kohtaamiseen ja asiakkaiden tarpeiden huomioimiseen. Vuorovaikutuksellisessa kohtaamisessa pyrittiin pääsemään lähelle asiakasta ja luomaan luotamuksellinen ja vapautunut ilmapiiri. Opiskelijat osasivat luontevasti ja rakentavasti keskustella asiakkaiden kanssa, sekä asiakkaiden mielipiteitä kuunneltiin ja huomioitiin. Hyvään ja ammattimaiseen kohtaamiseen pyrittiin asiakkaiden kanssa ja se huomioitiin asiakas kohtaamisissa. Asiakkaiden tarpeita pyrittiin huomioimaan ja vastaamaan niihin. Asiakkaille tulisi antaa aikaa ja tilaa esittää omia ajatuksiaan ja tarpeitaan keskustelussa. Ohjauksessa osattiin huomioida asiakkaiden tarpeita ja oppimistyyliä, sekä huomioida ne myös suunnittelussa. Asiakkaan tarpeita opittiin tulkitsemaan myös eeleiden perusteella. Kaikkia ryhmäläisiä haluttiin huomioida tasapuolisesti ohjauksessa.

”PV7: Meille oli tärkeä luoda jo ensimmäisellä kerralla luotettava ja avoin kohtaamistila jossa vuorovaikutus on toista osapuolta kunnioittavaa ja arvostavaa.”

”PV11: Opin myös huomioimaan ja havaitsemaan asiakkaiden tarpeita ja heidän tyyliään oppia. Ennen olin luonut ohjaukset lähinnä omasta näkökulmasta ja oppimistavoista. Nyt pystyn ainakin osittain tuomaan myös asiakkaita jo suunnitelmavaiheeseen, jolloin ohjauksesta tulee entistä enemmän heitä varten tehtyä.”

Tulosten perusteella taitoperustan koettiin vahvistuneen tiedonhaun ja sähköisten palveluiden osalta. Ohjauksissa käytettiin ajankohtaista tiedonhakemista yhdessä asiakkaiden kanssa ja samalla tiedonhakua opetettiin asiakkaille. Näin asiakkaat osaavat jatkossa etsiä vastauksia

luotettavista lähteistä kotonakin. Tiedonhakua käytettiin myös reaaliajassa vastausten löytämiseksi esitettyihin kysymyksiin. Sähköisten palveluiden käyttöä opetettiin asiakkaille, jotta jatkossa he osaisivat käyttää heitä hyödyttäviä palveluita. Sähköisten palveluiden hyödyntäminen vahvistui, kun opiskelijat olivat niihin jo aikaisemmin tutustunut. Lisäksi käyttöohjeita oltiin laadittu valmiiksi asiakkaille. Sähköisten palveluiden tietopaketteja myös hyödynnettiin osana ryhmäohjauksia.

”PV1: Olen kuitenkin yrittänyt opetella ja kehittynekin siinä, että haemme tiedon yhdessä tietokoneelta. Näin kävijöille ei tule oloa, etten tietäisi ja samalla opettelemme, kuinka he kotonaan selvittävät asioita, jotka heitä askarruttavat.”

”PV3: Tunsin onnistumista, kun asiakkaat kyselivät paljon neuvoja sivustolle ja koin osaavani neuvoa heitä. Olin tehnyt sivulle käyttöohjeet, jotka olivat asiakkaiden mielestä todella hyvät ja niiden avulla he pystyvät myös kuulemma käyttämään sivua kotona.”

6.1.3 Itsesäätelyvalmiuksien vahvistuminen

Itsesäätelyvalmiuksien vahvistumisesta nousi esille kaksi yläluokkaa: Oman ammatillisen ohjaustoiminnan arvioiminen ja monitasoinen reflektiivinen toiminta.

Oman ammatillisen ohjaustoiminnan arvioimisessa keskityttiin oman ammatillisen toiminnan kehitystarpeiden tunnistamiseen. Lisäksi keskityttiin oman ammatillisen toiminnan vahvuuksien tunnistamiseen sekä kykyyn tunnistaa ja kuvata oman toiminnan syitä, tunteita ja seurauksia. Ammatillisen toiminnan kehitystarpeiden tunnistamisessa opiskelijat olivat kehittyneet hankeharjoittelun aikana. Ammatillisen kokemuksen myötä tunnistettiin oma taitotaso ja kyettiin vertaamaan niitä muihin, sekä huomattiin mitä taitoja sairaanhoitajan työssä todellisuudessa tarvitaan. Oman ammatillisen toiminnan vahvuuksien tunnistaminen oli myös yksi oppimispäiväkirjoista esiin noussut teema. Kun tunnistettiin omat vahvuudet lisäsi se itsevarmuutta ja luottamusta omiin kykyihin, mitä tarvittiin onnistuneeseen ohjaukseen.

”PV2: Keskeyttäminen on taito, joka minun tulee oppia. Samoin ”hoputus” ja aiheen vaihtaminen. Olen helposti liian kohtelias, etten raaski keskeyttää, vaan annan toisen puhua, jolloin aikataulu venyy ja moni muu arvokas asia jää käsittelemättä.”

”PV11: Osaan rakentaa tunnin selkeästi, ja lisäksi esittää sen yleisölle. Oma vahvuutena pidänkin juuri esiintymistä, sillä alun jännityksen jälkeen mielestäni tilanteesta tulee luontevaa. Pystyn kommunikoimaan yleisön kanssa luontevasta ja uskon, että oma esiintymiseni edesauttaa luottamuksellisen ilmapiirin syntymiseen.”

Kyky tunnistaa ja kuvata oman toiminnan syitä, tunteita ja seurauksia nousi esille muutamasta päiväkirjasta. Tämä auttoi ohjaajaa perustelemaan miksi mitään tehdään. Asioita pystyi käsittelemään paremmin, kun tietää mitä tunteita ja syitä siihen liittyy itsellään. Lisäksi tämä paransi reflektiota ja mahdollisti kehittymistä entisestään.

PV2: Koska rouva oli hyvin jännittyneessä tilassa, huomasin että puhun itse hyvin rauhallisesti, rauhallisella äänellä ja viestin kehollani, että nyt voi ottaa ihan rauhallisesti. Ilokseni huomasin hänenkin rentoutuvan avullani, ja saatiin keskusteltua häntä askarruttavista asioista.

Monitasoinen reflektiivinen toiminta koostuu säännöllisestä reflektiivisestä toiminnasta ohjaustilanteissa. Teoriapohjasta oli hyötyä hyvässä sekä monipuolisessa reflektoinnissa. Reflektioidot olivat kasvaneet ja asioita pystyttiin tarkastelemaan useasta eri näkökulmasta, kuten hyötyjä, haittoja, onnistumisia ja heikkouksia. Reflektiolla oli kokonaisoppimisen kannalta suuri merkitys. Osat jäsentyvät lopullisesti paikalleen, kun asioita tarkasteltiin vielä konkreettisen toiminnan jälkeen.

”PV4: Eräs asiakkaistamme kertoi, että hän voisi tulla Ilonaan vain sen takia, että näkee meidän iloiset hymyt. Mielestäni se on merkki siitä, että kuinka paljon oma olemus vaikuttaa asiakkaan tyytyväisyyteen ja siihen, miten hän vastaanottaa meidän luentomme.”

”PV5: Oli mukavaa päästä ”harjoitteluun” omien luokkalaisten kanssa, sillä aiemmat harjoitte-
lut on suoritettu yksilöinä. Nyt asioista pystyi refleктоimaan välittömästi ja vertaiselta sai omaa oppimista tukevia näkökulmia ja kannustusta.”

6.2 Kokemukset Terveyspiste ILONA:sta.

Kokemukset Terveyspiste ILONA:sta jaettiin kahteen ryhmään: opiskelijoiden kokemukset ja asiakkaiden kokemukset Terveyspiste ILONA:sta.

Opiskelijoiden kokemuksia oli kahdenlaisia. Oli hyviä ja opettavaisia kokemuksia, sekä huonoja ja parantamista vaatia kokemuksia. Hyvissä kokemuksissa esille nousi se, kun nähtiin asiakkaiden tyytyväisyys ja tiedettiin, että on saatu jotain hyvää aikaiseksi muille ihmisille. Ilmapiiiriä keuhuttiin hyväksi ja keskustelu koettiin luontevaksi asiakkaiden kanssa. ILONA:ssa ryhmätyöskentely oli suuressa roolissa ja sitä kaikkien tulisi opetella. Koettiin ettei ryhmänohjauksessa tullut kysymyksiä tai tilanteita, jossa ei olisi osattu toimia.

Huonoista kokemuksista nousi esille se, että hankeharjoittelu sisälsi liian paljon kirjallisia tehtäviä. Turhautumista herätti ajoittain pienet osallistujamäärät tai se, kun osallistujia ei tullut ollenkaan paikalle, vaikka ohjauksen valmisteluun oli nähty paljon vaivaa ja aikaa. Opiskelijat

kokivat, että tasapuolisuutta projektin kohdalla tulisi kehittää. Vaikka kaikki ryhmät tekisivät pintapuolisesti hyvää ja motivoitunutta työtä, voi opiskelijoiden työmäärässä olla suuriakin eroja. Opiskelijat olisivat halunneet nähdä enemmän kuin vain yhden toimipaikan ja suunnitella ohjauksia toisenlaisillekin ryhmille. Tämä olisi mahdollistanut laajemman oppimiskokemuksen.

”PV5: ILONA:sta kokonaisuutena tuli minulle monipuolinen oppimiskokemus, jossa sai harjoitella konkreettisia taitoja käytännön tilanteissa, kuin myös kehittää itseään ohjaajana ja työstää ajatteluaan teorian tiedon myötä. Huomasin, että myös henkinen puoli minussa sai vahvistusta tämän opettavaisen kokemuksen myötä.”

”PV5: Toivon, että tulevilla kerroilla ohjattavia olisi useampia, jotta tästä saamme parhaan opin, ja ohjaus tapahtuu ryhmälle eikä yksilölle. Koska tulemme käyttämään aina ohjaussuunnitelman laatimiseen ja tilan järjestämiseen aikaa, tulee turhautumisen tunteita, jos markkinointi ei olekaan tavoittanut kuin harvoja tai vain yhtä.”

Kokemuksia asiakkaiden osallistumisesta Terveyspiste ILONA:an kuvattiin myös oppimispäiväkirjoissa. Ohjattavat olivat aidosti kiinnostuneita kuuntelemaan ja osallistuivat keskustelujen aikana. Asiakasryhmän vertaistuki toisilleen oli ollut uskomattoman hienoa koko projektin ajan. Osallistujat esittivät omia mielipiteitään ja toiveitaan esimerkiksi tulevista teemoista ja Terveyspisteen toteutuksesta. Vaikka isompaakin ryhmää olisi mukava ohjata, oltiin iloisia siitä, että ohjaustuokioihin oli saapunut hyväkuntoisia senioreita.

Asiakkaiden antama palaute Terveyspiste ILONA:sta oli hyvää ja niissä toivottiin ILONA:n vielä jatkuvan tulevaisuudessakin. Palautteen mukaan ryhmäohjaus oli hyvin suunniteltua ja siinä oli hyviä elementtejä. Osallistujat viihtyivät ohjauksessa ja kokivat aiheet mielekkääksi. Asiakkaat olivat oikein tyytyväisiä ohjauksetoihin ja lupasivat jatkaa Terveyspiste ILONA:ssa käymistä.

”PV7: Ohjattavat olivat aidosti kiinnostuneita kuuntelemaan ja he osallistuivat keskustelujen aikana mitä pystyivät.”

”PV9: Kaikkien viikkojen aikana olemme saaneet paljon positiivista palautetta asiakkailta, ja onnistuimme kuulemma todella hyvin kuulemaan heidän tarpeitaan ja toiveitaan koskien terveyden edistämistä.”

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelua

Tulosten mukaan sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen osaaminen kehittyi Terveyspiste ILONA:ssa heidän toimiessaan ohjaajina hankeharjoittelun aikana asiakkaille. Ohjausta pidettiin niin ryhmänohjauksena ennalta suunnitellun teeman pohjalta, että yksilöohjauksena asiakkaan tarpeiden mukaan.

Ohjausvalmiuksista keskeisiä ovat tiedot ohjattavista asioista, oppimisen periaatteista ja erilaisista ohjausmenetelmistä. Lisäksi hoitajan tulee osata hyödyntää vuorovaikutus- ja johtamistaitoja toimiakseen ohjauksen ja vuorovaikutuksen käynnistäjänä sekä etenemisen asiantuntijana. (Kyngäs ym. 2007,34.) Tämän hankeharjoittelun myötä opiskelijat saivat harjoitella näitä hyödyllisiä taitoja. Tiedot ja taidot kehittyivät terveyspisteessä ohjauksen osalta suunnittelussa, toteutuksessa, kuin myös reflektoidessa toimintaa. Tuloksista käy ilmi, että opiskelijoiden ohjausvalmiudet olivat hyvät ja he osasivat hyödyntää tietoja ohjattavista asioista, oppimisen periaatteista ja erilaisista ohjausmenetelmistä ohjauksissaan. Terveyspiste ILONA vaati opiskelijoilta paljon suunnittelua sekä ajankäytön hallintaa. Asiakaita tuli osata myös huomioida tasapuolisesti, jotta he kokivat itsensä arvostetuksi ryhmän jäseneksi. Tasapuolinen kohtelu ja vuorojen jakaminen on aina ryhmänvetäjän vastuulla, mikä harjaantuu kokemuksen myötä.

Opetuksen tavoite on teoreettisen tiedon kartuttaminen. Mikä tarkoittaa käsitteiden hallintaa ja tapahtuma prosessien tuntemista. Tärkeitä oppimisen tavoitteita ovat kyky oppia soveltamaan tietoja käytäntöön sekä itsesäätelytaitojen hallitseminen osana oppimista. Opiskelijoiden työelämäkokemukset nousevat olennaiseksi osaksi, kun pyritään kohti ammatillista asiantuntijuutta. Asiantuntijuuteen kuuluvat syvälinen ymmärtäminen, tietojen sovellustaito ja ongelmanratkaisukyky sekä ammattiin kuuluvan tiedon hallinta. (Lindfors ym. 2013, 17.) Terveysneuvonnan osalta opiskelijat saivat paljon uutta tietoa perehtyessään aiheisiin niin, että pystyvät soveltamaan tietoa käytäntöön ja opettamaan sen myös eteenpäin. Erilaisia ohjausmenetelmiä oli käytössä useita erilaisia ja niiden käytössä huomioitiin ryhmän oppimisen edellytyksiä. Tämä tukee oppimista syvällisemmin aiheesta ja näin ollen se prosessoituu myös pitempi aikaiseen muistiin.

Itsesäätelyvalmiuksilla tarkoitetaan sairaanhoitajan jatkuvaa kehittymistä asiantuntijuuteen. Jotta hoitaja kykenee jatkuvaan kehitykseen, on omat heikkoudet tunnistettava ja näitä heikkouksia vahvistettava. Omien vahvuuksien tunnistaminen ja tiedostaminen voi itsensä lisäksi hyödyttää koko työyhteisöä, jolloin omat vahvuusalueet voi tuoda koko työympäristön käyttöön. (Ranta 2011, 21-22.) Opiskelijoiden oman ammattilaisen roolin löytäminen tarvitsee paljon kokemusta ja itsesäätelyvalmiuksien sekä oman toiminnan arvioimista. Ammattilaiseksi

pyrkivän tulee löytää omia vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan. Kun nämä omat vahvuudet ja heikkoudet itse tunnistaa, voi omaa ammatillista toimintaa myös lähteä kehittämään kohti asiantuntijuutta. Opiskelijat saivat paljon hyödyllistä kokemusta asiakkaiden ohjauksesta, jota he voivat varmasti tulevaisuuden työssään hyödyntää.

Opiskelijat motivoituvat ja kokevat mielekkääksi työskennellessään oikeiden työelämän haasteiden parissa. Siten he pääsevät käyttämään tietoja ja taitoja mitä he tarvitsevat jatkossakin työelämän parissa. (Lindfors ym. 2013, 17-18.) Opiskelijoiden ohjaustilanteiden suunnittelu-osaaminen kehittyi harjoittelun aikana aiheen valitsemisessa ja rajaamisessa asiakkaille mielenkiintoiseksi sekä vaikuttavaksi. Sairaalan- ja terveydenhoitajan työ vaatii paljon suunnittelu-työtä. Ohjauksista tulee myös tehdä mielenkiintoisia ja vaikuttavia, mikä innostaa asiakasta osallistumaan hoitoon tai elämäntapamuutokseen.

Asiakkaan voimaantuminen vahvistaa omaehtoista tiedon hakemista, valintojen ja päätösten tekemistä, kriittistä ajattelua ja kokemuksista oppimista. Asiakkaiden voimaantuminen muuttaa terveyspalveluita yhä enemmän käyttäjien toiveiden mukaisiksi. Voimaantuminen tarkoittaa asiakkaalle tilannetta, jossa päätösvalta sairauteen liittyvissä asioista ja omissa elämässä on heillä itsellään hallussa. Ymmärrettävä laadukas tieto on vaikuttavimmista yksilön voimaannuttajia, koska se auttaa potilaita osallistumaan omaan hoitoonsa ja tekemään itse päätöksiä. Tiedon lisäksi käytännön toiminta ja ohjaus terveyspalveluissa voimaannuttavat asiakasta. Asiakkaiden osallistuminen ja asiakaskeskeinen hoito ovat pitkään olleet osa hoitotyönä asiantuntijuutta. (Tuorila 2009, 102–105.) Opiskelijat asettautuivat ammattilaisen rooliin, joka tuo vastuuta ja vaikuttavuutta ohjaukseen. Asiakkaiden luottaessa ohjaajan ammattitaitoon, myös ohjaajalla on vastuu oikean tiedon antamisesta. Opiskelijoiden aineistot pohjautuivat tutkittuun tietoon ja he käyttivät hankkeessa apunaan reaaliaikaista tiedonhakua luotettavista sähköisistä lähteistä. Lisäksi opiskelijat opettivat sähköisten palveluiden käyttöä sekä luotettavan sähköisen tiedon hakemista koskien asiakkaan omaa terveyttä ja voimaantumista. Sähköisten palveluiden käytön opettaminen asiakkaille on erittäin tärkeää, sillä ihmisiä kannustetaan yhä enemmän hakemaan tietoa itse internetistä sekä sähköisten terveyspalveluiden, kuten Kanta.fi, lisääntymisen myötä niiden käyttöä tulisikin harjoitella.

Asiakkaiden vastuu tulee kasvamaan itse- ja omahoidon ansiosta edistäessä ja ylläpitäessä omaa terveyttä. Muutokseen pyritään kehittämällä jatkuvasti uudenlaista osaamista, mikä vastaisi tulevaisuuden tarpeisiin. Uudenlainen osaaminen tulevaisuudessa varmistetaan ennakoinnilla ja tutkimuksilla. Ennakoinnilla etsitään tietoa tulevista osaamistarpeista, painotuksien muuttumisesta ja kokonaan uusia työalueita. Koulutuksessa tulee ottaa uudet osaamistarpeet huomioon ja luotava uusia oppimisympäristöjä kehittämään tarvittavaa ammattiosaamista. (Eriksson ym. 2015.) Terveyspiste ILONA oppimisympäristönä tukee tätä amma-

tillista kehittymistä ja tarjoaa sopivan mahdollisuuden opiskelijoille hankkia ammatillisia kokemuksia.

7.2 Opinnäytetyön eettiset kysymykset ja luottavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuus rakentuu tutkijasta, aineiston laadusta, aineiston analyysistä ja tulosten esittämisestä tutkimuksen vaatimalla tavalla. Aineistosta saatu tieto on riippuvainen siitä, miten tutkija on saavuttanut tutkittavan ilmiön. Aineiston analyysissä näkyvät tutkijan taidot, arvomaailma ja oivalluskyky. Kvalitatiivista tutkimusta arvioidessa kiinnitetään huomiota tutkimuksesta saatuun totuusarvoon, sovellettavuuteen, pysyvyyttä sekä neutraalisuuteen. Sisällönanalyysin haasteena on, miten tutkija pystyy pelkistämään aineistonsa kuvaamaan mahdollisemman luotettavasti tutkittavaa aiheita. Luotettavuuden kannalta oleellista on, että tutkija pystyy näyttämään yhteyden tulosten ja aineistojen välillä. Eettisiä periaatteita laadullisessa tutkimuksessa ovat tiedonantajan vapaaehtoisuus ja henkilöllisyyden suojaaminen sekä luottamuksellisuus. Tärkeää on myös ettei tutkimuksesta aiheudu vahinkoa tutkittavalle aiheelle tai tiedonantajille. (Janhonen, Nikkonen 2001, 36-39.)

Aineiston luotettavuutta opinnäytetyössä lisäsi tutkittavien opiskelijoiden vapaaehtoisuus osallistua tutkimukseen. Opiskelijoita kysyttiin sähköisellä lomakkeella tutkimuslupa ja aineistot saatiin nimettömänä käsiteltäväksi, jolloin opiskelijoiden anonymiteetti säilyi salassa myös tutkijalle. Opintojaksolla oli 32 opiskelijaa, joilta kahteentoista oppimispäiväkirjaan saatiin suostumus. Aineisto oli laaja ja sisälsi erilaisia näkemyksiä lisäten luotettavuutta tutkimukseen. Kaikki opiskelijat olivat toimineet samassa toteutuksessa, samaan aikaan, mutta eri toimipisteillä. Tämä keskittää tutkimusta tiettyyn toteutukseen ja vastauksia saatiin Terveyspiste ILONA koskevasta toiminnasta ja sen kehittymisestä. Tulokset vastaavat tutkimuskysymykseen kattavasti.

Opinnäytetyön aikana tekijä perehtyi aineistoon huolella ja käsitteli sitä monta kertaa uudestaan läpi, jotta omien tulkintojen ja virhetulkintojen riski pienentyisi. Opinnäytetyön tekijä oli itse osallistunut Terveyspiste ILONAN pilotointiin, joten oppimisympäristö ja opiskelijoiden käyttämät käsitteet olivat tekijälle tuttuja. Tuttu aiheympäristö auttoi teoriapohjan suunnittelussa ja ohjausta siinä saatiin myös opettajalta, joka toimi projektissa mukana. Aiheen läheisyys ja terveystarpeiden ajankohtaisuus myös lisäsivät mielenkiintoa opinnäytetyön tekoa kohtaan. Lisäksi opinnäytetyön tekijän aito mielenkiinto aiheeseen lisää tulosten tarkkaa kirjaamista sekä luotettavuutta. Tietotaso syveni aiheen parissa ja opinnäytetyön tekijä oppi paljon uutta ammatillisesta kasvusta ja oppimisympäristön toiminnasta. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat merkitty alkueräislähteitä kunnioittaen ja plagiointia ei ole käytetty. Lähdeviitteiden merkinnässä on oltu erittäin huolellisia. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, mikä noudattaa avoimuuden eettisiä periaatteita.

Luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pohtia, ymmärsivätkö opinnäytetyön tekijämitä opiskelijat tarkoittivat ilmauksillaan ja olivatko opiskelijat olleet täysin rehellisiä oppimispäiväkirjoissa, vai onko jotain oleellista jätetty tarkoituksella pois. Lisäksi luotettavuutta heikentävänä tekijänä voidaan pitää, sitä osasivatko oppilaat kuvata riittävän hyvin oppimaansa ja taitojen vahvistumista harjoittelun aikana.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän Terveyspiste ILONA:n kaltaisia matalan kynnyksen palveluita vastaamaan kansalaisten tarpeisiin, jotta he voisivat edistää omaa terveyttään ja ennaltaehkäistä mahdollisia sairauksia. He tarvitsevat luotettavaa tietoa, ohjausta, sekä vastauksia mieltään askarruttaviin kysymyksiin terveydestä ja hyvinvoinnista. Erityisesti syrjäytyneet ja yksinäiset vanhukset, jotka eivät ole säännöllisten palveluiden piirissä hyötyisivät matalan kynnyksen palveluista ja sosiaalisesta kanssakäymisestä muiden vanhusten kanssa. Terveystieteiden ammattilaisten työnkuva tulee muuttumaan yhä enemmän potilaan ja asiakkaan omaehtoisen terveyden edistämisen tukemiseen, ohjaukseen sekä hyvinvointitekniikan osaamiseen. Terveyspiste ILONA:n kaltaisia hankkeita olisikin syytä lisätä sairaan- ja terveydenhoitajan opintoihin, jotta hanketoiminta sekä ohjausosaaminen vahvistuisi.

Opiskelijoiden tuottama palvelu on arvokasta asiakkaille kuin myös tekijöille, jotka oppivat jatkuvasti uusia taitoja toimiessaan ohjaajana terveystieteillä. Kokemusta ja taitoja karttuu ohjauksesta, terveysneuvonnasta ja ammattilaisen roolissa toimimisesta. Ammatillisia osaamista voi hyödyntää jatkossa, toimi missä tehtävässä vaan sosiaali- ja terveydenhuollon parissa. Opiskelijat myös arvostivat kokemusta saada vastuuta ja, että saivat antaa asiakkaille paljon hyötyä ja iloa antavia ohjauksia. Opiskelijat kokivat oppineensa paljon ja saaneensa itsevarmuutta ohjaustilanteisiin.

Opiskelijoiden kokemuksissa esille nostettiin turhautumista herättävä ajoittaiset pienet osallistujamäärät ja kerrat, kun osallistujia ei tullut lainkaan. Ohjauksen valmisteluun oli kuitenkin nähty paljon vaivaa ja aikaa, mikä harmitti opiskelijoita. Tähän kehittämissuhteeksi voisi olla yhdistysten, liittojen ja muiden ryhmien mukaan ottaminen ohjauksiin ja palveluihin. Näiden kautta ohjauksiin saataisiin valmiita ryhmiä, jotka olisivat innokkaita osallistumaan ohjaukseen. Yhteistyön avulla voisi avautua uusia toimipaikkoja, sekä tulla erilaisia ryhmiä ohjaustilanteisiin, jolloin oppimiskokemuskin olisi laajempi.

Tulososan perusteella Terveyspiste ILONA voi pyrkiä kehittämään vielä enemmän opiskelijoiden ammatillista kasvua tukevaksi keskittyen sen toiminnan vahvuuksiin ja kehittämällä heikkouksia. Hyviä ammatillisen kasvun tuloksia voi myös hyödyntää toiminnan jatkumisen turvaamiseen tai laajentamiseen perusteluina. Jatkotutkimuksena tarkempaa kuvausta kaikilta osialueilta olisi mahdollista saada teemahaastatteluna, jolloin saataisiin paremmin kohdennettua

aineistoa opiskelijoilta. Oppimispäiväkirjat on valmis aineisto, jolloin jatkokysymyksiä tai tarkennuksia aihealueittain ei pysty tekemään. Myös laajentamalla aineistoon vastanneiden ryhmää suuremmaksi saataisiin kattavampi tulos koko ryhmästä. Tämän opinnäytetyön tutkimus oli suuntaa antava uudenlaisen oppimisympäristön toiminnasta ja hyödyistä Porvoon campuksella toteutettuna. Terveyspiste ILONA oli siis kaikin puolin onnistunut projekti, jonka kaltaista oppimisympäristöä voisi myös levittää muualle Suomeen eri ammattikorkeakoulujen käyttöön.

Palautteen mukaan osallistujat viihtyivät ohjauksessa ja kokivat aiheen mielekkääksi. Asiakkaat olivat oikein tyytyväisiä ohjauskertoihin ja halusivat jatkaa Terveyspiste ILONA:ssa käymistä. Myös oppilaat kokivat ILONA:n mukavana ja monipuolisena oppimiskokemuksena. Terveyspiste ILONA:lla on hyvät puitteet ja osallistujien kannustus jatkaa toimintaa tulevaisuudessa.

Lähteet

Painetut lähteet:

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Kassara, H., Paloposki, S., Holmia, S., Murtonen, I., Lipponen, V., Ketola, M. & Hietanen, H. 2005. Hoitotyön osaaminen. Helsinki: WSOY.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.

Lindfors, J., Lankinen, P., Lintula, L. & Savander-Ranne, C. 2013. Kehittyvät oppimisympäristöt. Taito-työelämäkirjat 5. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulun julkaisusarja.

Ranta, I., Mäkipää, S., Matikainen, A., Laaksonen, K., Korhonen, T. & Hahtela, N. 2011. Sairaanhoidaja asiantuntijana. Hoitotyön vuosikirja 2011. Helsinki: Fioca.

Sähköiset lähteet:

Annola, E. & Kukkonen, M-L. 2017. Kiireettömiä kohtaamisia Terveyspiste ILONASSA Itäisellä Uudellamaalla. Kehittäjä 1/2017. Viitattu 21.5.2017. https://www.laurea.fi/dokumentit/Documents/Kehittaja_1%202017_lores.pdf

Annola, E. & Kukkonen, M-L. 2016. Ideological and operative premises for constructing a creative learning environment. LbD Publication 72: Crossing borders and creating future competences. Viitattu 21.5.2017. <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121243/Laurea%20julkaisut%2072.pdf?sequence=3>

Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E. 2015. Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen: sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto; Suomen sairaanhoidajaliitto. Espoo. Viitattu 23.1.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2015/09/Sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>

Jyväskylän yliopiston Koppa. 2010. Oppimisympäristön käsite. Viitattu 7.3.2017. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/mit/virtuaaliset-oppimisympaeristoet/oppimisympaeristoet-ja-alustat/oppimisympaeristoeten-ja-alustojen-taustaa-1/oppimisympaeristoeten-kaesite>

Kääriäinen, M. 2007. Potilasohjauksen laatu: Hypoteettisen mallin kehittäminen. Oulu: Oulun yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 23.1.2017. <http://herkules oulu.fi/isbn9789514284984/isbn9789514284984.pdf>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2011. LbD-opas: Kehittämispohjaista oppimista. Viitattu 25.5.2017. http://www.oamk.fi/docs/tapahtumat/lbd_opas.pdf

Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon: koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopinnot. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 2.2.2017. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>

PALO-hankkeen verkostotyökirja. 2017. Konkreettisia kokeiluja ja vaikuttavaa verkostotyötä itäisellä Uudellamaalla. Viitattu 11.5.2017. http://www.posintra.fi/wp-content/uploads/2017/04/palo_verkostotyokirja_2017.pdf

Posintra. 2015. PALO- palvelulla ja osaamisella kasvuun. Viitattu 20.2.2017. <http://www.posintra.fi/palo-palvelulla-ja-osaamisella-kasvuun/>

Sarajärvi, A. 2011. Asiantuntijuus näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 113: Tulevaisuuden erityisosaaminen erikoissairaanhoidossa. Viitattu 11.5.2017. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162038.pdf>

Tuorila, H. 2009. Terveyspalvelut ja potilaiden voimaantuminen. Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2009. Viitattu 2.2.2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/152241/Kulutuksen_liikkeet.pdf?sequence=1

Turun yliopisto. 2017. Yleisiä ohjeita oppimispäiväkirjan laatimiseen. Viitattu 15.3.2017. <http://www.utu.fi/fi/yksikot/soc/yksikot/sosiologia/opiskelijalle/ohjeita/oppimispäiväkirja/Sivut/home.aspx>

Taulukot

Taulukko 1 Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen opinnot 180op (Eriksson ym. 2015.) ..9

Liitteet

Liite 1: Oppimispäiväkirjan tehtävänanto	38
Liite 2 Tietoperustan vahvistuminen Terveyspiste ILONASSA taulukko.....	40

Liite 1: Oppimispäiväkirjan tehtävänanto

P0074 Ammattitaitoa edistävä hankeharjoittelu terveystieteiden ILONA:ssa

26.9.2016

P0072 Omaehtoisenterveysten edistämisen tukeminen

Päiväkirjan ohje ”Matkani Terveystieteiden ILONASSA”

Erja Annola, Maija-Leena Kukkonen

Aluksi laadi henkilökohtaiset tavoitteet P0074 hankeharjoittelulle Terveystieteiden ILONAssa Ks. ohje Terveystieteiden ILONAssa organisointi ja pelisäännöt. Huomioi omia tavoitteitasi kirjoittaessasi myös opetussuunnitelman tavoitteet sekä Terveystieteiden ILONAssa toiminnan tavoitteet. Yksilötasolla reflektointia kohdistetaan erityisesti toiminnan taustalla oleviin oletuksiin. Tällöin pohditaan toiminnan syitä ja seurauksia: miksi havaitaan, tunnetaan, ajatellaan ja toimitaan tietyllä tavalla. Terveystieteiden ILONAN toiminnassa syntyneet oppimisen oivallukset ja oppimiskokemukset sisältävät aina omien perusnäkemysten pohdintaa. Reflektiivisyys on ammatillisen kehittymisen edellytys ja taito, jota tulee harjoitella, jotta ihminen voi oppia ymmärtämään itseään, ajatteluaan ja toimintaansa syvällisemmin. (Kupias, Peltola, Saloranta 2011.)

Suuntaa ajatuksesi omaan itseesi ja omaan ammatilliseen kehitysvaiheeseesi.

Terveystieteiden ILONAssa kohtaat tavallisia kaupunkilaisia, ihmisiä omista arkisista kuvioistaan. Sinun ja ILONA-tiimin toiminnan tavoitteena on tukea ILONAssa käyvien asiakkaiden kykyä tietoisesti edistää omaa terveyttään ja sitä kautta hyvinvointiaan.

Tunnista ja kuvaa oman ohjausosaamisesi kehittymistä Terveystieteiden ILONAN aikana. Pohdi, miten voimavaraistava ohjaus ilmenee kohdatessasi asiakkaita Terveystieteiden ILONAssa. Konkretisoi voimavaraistavaa kohtaamistasi ohjaustilanteissa (ryhmä ja yksilö) esimerkkien avulla. Tunnista myös omat, kohtaamistilanteissa heränneet tunteesi. Miten ne vaikuttavat ohjaustilanteessa. Tärkeää on myös tunnistaa toimintasi taustalla vaikuttavat oletukset, arvot ja käsitteet.

Suuntaa tarkastelusi seuraavan jäsenyyden avulla.

Tietoperustan vahvistuminen:

terveyden edistämisen keskeiset sisältöalueet

sähköiset palvelut, terveysteknologia ja alueen palvelutarjonta

ohjaustilanteiden suunnitteluosaaminen (ohjauksen tarve, tavoitteet, resurssien käyttö, motiivointi, ohjausmenetelmät, arviointi)

voimavaraistava ja asiakasta osallistava ohjausosaaminen

Taitoperustan vahvistuminen:

autenttinen kohtaaminen yksilö- ja ryhmätapaamisissa

joustava ja tilannekohtainen toiminta
ryhmäohjaustaidot ja vertaistuen hyödyntäminen ohjaustilanteissa
ajankohtainen tiedonhaku ja sen hyväksikäyttäminen

Itsesäätelyvalmiuksien vahvistuminen:

säännöllinen, monitasoinen reflektiivinen toiminta

kyky tunnistaa ja kuvata oman toiminnan syitä ja seurauksia: miksi havaitaan, tunnetaan, ajatellaan ja toimitaan tietyllä tavalla.

kyky arvioida oman ammatillisen ohjaustoiminnan vahvuuksia ja kehittymistarpeita



Liite 2 Tietoperustan vahvistuminen Terveyspiste ILONASSA taulukko

<u>Alkuperäinen ilmaus:</u>	<u>Pelkistetty ilmaus:</u>	<u>Alaluokka:</u>	<u>Yläluokka:</u>	<u>Pääluokka:</u>
PV1: Selvitimme asiakkailta, mitkä heidän toiveensa olisivat seuraavalle kerralle, jotta pystymme seuraavaan kertaan perehtymään aiheeseen hyvin. Heiltä tuli hyviä toiveita ja näin aiheen rajaaminen tuli helpommaksi.	PV1: Selvittää asiakkailta toiveita ohjaus aiheista, jotta ohjauksen saa suunniteltua vaikuttavaksi ja kiinnostavaksi, sekä aiheen rajaaminen helpottuu.	Aiheen valitseminen ja rajaaminen	Ohjaustilanteiden suunnitteluosaimisen vahvistuminen	Tietoperustan vahvistuminen
PV1: Jaoimme kävijöille ensin esitteitä erilaisista paikoista ja kyselimme, mitkä ovat heille ennestään tuttuja ja mitkä eivät. Kanta oli suurimmalle osalle uusi, joten katsoimme Kanta.fi sivuilta esitevideon.	PV1: Kävijöille jaettiin erilaisia esitteitä ja kyseltiin mitkä ovat entuudestaan tuttuja ja missä lisä ohjausta kaivataan. Jonka jälkeen ohjausta keskitettiin haluttuun aiheeseen.			
PV2: Rajaus oli mielestäni hyvin toteutettu ja saimme ohjauskerralle juuri sopivasti juteltavaa. Perehdyimme etukäteen Luustoliiton sivuihin ja tulostimme sieltä ruotsinkielistä materiaalia	PV2: Aiheeseen perehtyminen etukäteen ja aiheen rajaaminen sopivaksi ohjauskertaa varten.			
PV4: Päätimme rajata aiheen kanta.fi sekä teknologialainaan esittelemiseen. Aiheen rajaaminen onnistuivat mielestäni hyvin, sillä kohderyhmämme hyötyi näistä aiheista paljon. Tässä ohjauskerrassa käytimme teknologiaa hyvin paljon avuksemme.	PV4: Aiheen rajaaminen, jotta kohderyhmä hyötyisi mahdollisimman paljon ohjauksesta.			
PV4: Asiakkaat kiinnostuivat hyvin paljon teknologialainaan. Näin ollen siihen tulemme paneutumaan enemmän ja yritämme saada sieltä välineitä lainattua esiteltäviksi.	PV4: Asiakkaiden kiinnostuksen takia kiinnittää enemmän huomiota teknologialainaan ja yrittää saada sieltä välineitä esiteltäväksi.			
PV5: Tarkoituksena on välittää viestiä kohonneen verenpaineen haitallisista vaikutuksista aivoihin. Oli hyvä, että meillä oli tällä kerralla selkeä teema, emmekä edes esitelleet pisteellä muuta, kuin verenpaineeseen liittyvää materiaalia.	PV5: Selkeä teema ja rajaus sen mukaisesti. Ei esitelty muita aiheita kuin teemaan liittyvää. Helpottaa tavoiteisiin pääsemistä.			
PV6: Toimiminen moniammatillisessa tiimissä reumatoimistolla näkyi siinä, että keskustelemme reumatoimiston työntekijöiden kanssa, mitkä aiheet kiinnostavat heidän kokemuksensa perusteella reumatoimiston asiakkaita.	PV6: Moniammatillisen tiimin hyödyntäminen näkyi siinä, että reumatoimiston työntekijöiden kanssa keskusteltiin, mitkä aiheet olisivat heidän kokemuksensa perusteella kiinnostavia reumatoimiston asiakkaille			
PV7: Keräsimme tietoa aiemmasta ILONA ryhmän teemoista ja sovimme asiakkaiden kanssa, että me jatkamme siitä mihin edellinen ryhmä on jäänyt ottaen huomioon asiakkaiden toiveet.	PV7: Kerätty tietoa aiemman ILONA ryhmän teemoista ja sovittu asiakkaiden kanssa jat-			

	kaa siintä mihin oli jääty, ottaen huomioon asiakkaiden toiveet.			
PV9: Jaoimme aiheen kolmeen osaan. Ensinnä puhuimme unesta, sen merkityksestä hyvinvointiin ja sen säätelyyn. Sitten puhuimme rentoutuksesta ja keskityimme konkretiaan ja lihasrentoutukseen. Sitten puhuimme pahasta mielestä ja siitä selviämisestä.	PV9: Aiheen jakaminen kolmeen osaan ja sen käsitteleminen osa-alueiden avulla.			
PV11: Viimeisen viikon aiheena oli terveysteknologia. Rajasimme aiheen selkeästi kahteen pääaiheeseen, jotka olivat Kanta.fi-palvelu sekä Laurean teknologiaalainamo. Rajaus oli hyvä ja selkeä, sekä asiakkaita kiinnostava.	PV11: Aiheen rajaaminen pääaiheisiin, jotta ohjauksesta saadaan hyvä ja selkeä, sekä asiakkaita kiinnostava.			
PV1: Tunti meni kuitenkin aika hyvin suunnitelman mukaisesti ja pysyimme suhteellisen hyvin aikataulussa.	PV1: Tunnin pitäminen suunnitelman mukaisesti ja aikataulussa pysyminen.	Ajankäyttö ja ohjaussuunnitelman hyödyntäminen ohjauksen apuna		
PV2: Pyrin valmistelemaan ohjauskertoja vielä huolellisemmin. En halua pelkästään hankkia tietoa ja materiaalia, vaan haluan pystyä miettimään, kuinka keskustelu etenee ja millä tavoin pystyisin vaikuttamaan keskustelun etenemiseen.	PV2: Ohjauskertojen huolellinen valmisteleminen. Suunnittelee ohjauksen etenemistä ja toimivia ohjausmenetelmiä.			
PV2: Kerroimme aikataulun ohjauskerran alussa, jolloin tuntui sallitulta keskeyttää ja ohjata puheenaihetta takaisin raiteille, jos se tuntui rönsyilevän.	PV2: Kertoo kaikille ohjauksen alussa suunnitellun aikataulun, jolloin kaikkien on helpompaa sitoutua siihen ja pitää siitä kiinni.			
PV4: Käyttämämme ohjausmenetelmät ja resurssien käyttö onnistui tämän aiheen kohdalla erittäin hyvin. Olimme osanneet huomioida asiakasryhmämme tarpeet ja rakensimme ryhmäohjauksemme sen mukaisesti.	PV4: Ohjauksen toiminnan suunnittelun onnistuminen ja menetelmien toiminta. Osattiin huomioida asiakasryhmän tarpeet suunnittelussa ja luoda se mukainen ryhmäohjaus.			
PV5: Ajankäyttösuunnitelman laatimisen koen erittäin tärkeäksi peruspilariksi ohjaussuunnitelmassa, jotta ohjaus voi onnistua kokonaisvaltaisesti.	PV5: Ajankäytön suunnitelma on tärkeä osa ohjaussuunnitelmaa, jotta ohjaus voi onnistua kokonaisvaltaisesti.			
PV9: Ajankäytöllisesti tilanne oli hyvin suunniteltu ja pysyin hyvin suunnitelmassa.	PV9: Ajankäytöllisesti ohjaus oli hyvin pystytty suunnittelemaan ja ohjaustilanne eteni hyvin suunnitelman mukaan.			
PV9: Meillä meni tutustumiseen oletettua vähemmän aikaa ja sillä hetkellä piti keksiä jotain muuta aktiivista tekemistä ryhmälle. Olimme jo etukäteen sopineet, että otamme tuolijumpan	PV9: Suunnitelmassa etukäteen sovittu miten toimitaan, jos ohjaustilanteessa jää ylimääräistä aikaa käytettäväksi.			

mukaan toimintaan, jos aikaa jää ylimääräiseksi.				
PV11: Ryhmänohjaustuokion olimme suunnitelleet hyvin, mikä tietenkin helpotti ohjauksen pitämistä ennätyskoiselle ryhmälle.	PV11: Hyvin tehdyn suunnitelman avulla helpompi ohjata isompiakin ryhmiä, kun toiminta on järjestelmällistä ja sujuvaa.			
PV11: Olin tehnyt hyvän ohjaussuunnitelman, jonka pohjalta esitys oli helppo toteuttaa käytännössä. Tästä syystä myös asiakkaita oli helppo ohjata sekä motivoitua kiinnostumaan tällä hetkellä pinnassa olevasta aiheesta.	PV11: Hyvä ohjaussuunnitelman avulla esitys on helppo toteuttaa käytännössä. Tästä syystä on helpompi kiinnittää huomiota myös muihin ohjauksen osa-alueisiin.			
PV1: Kerroimme heille ILONA:n toiminnasta suullisesti apuna käyttäen koulun omia PowerPoint esityksiä.	PV1: Pitää esitys suullisesti hyödyntäen apuna Powerpoint esitystä.	Ohjausmenetelmän hyödyntäminen		
PV4: Asiakkaamme osallistuivat ohjaukseen paljon kyselemällä palveluista. Teknologiaalaino osiossa he pystyivät itse kokeilemaan eri tuotteita, mikä oli asiakkaita osallistavaa.	PV4: Asiakkaat pääsivät itse kokeilemaan erilaisia tuotteita ja kyselemään palveluista. Mikä oli asiakkaita aktivoivaa.			
PV4: Olimme tehneet asiakkaillemme liikuntavihkon, johon kokosimme hiekan perustietoa liikunnasta, sen hyödyistä sekä laitoimme vihkoon liikunta-piirakan. Näiden lisäksi olimme koonneet vihkoon Porvoon kaupungin tarjoamia seniori liikunta mahdollisuuksia. Rakensimme ryhmänohjaus tuokiomme tämän vihkon ympärille. Kävimme sitä läpi ja rakensimme sen ympärille keskustelua.	PV4: Ohjauksen rakentaminen itse tekemän ohjausvihon ympärille. Vihkoon kerätty keskeinen tieto liikunnasta, sen hyödyistä ja liikunta suosituksia. Vihkoon oli koottu myös paikalliset seniori liikunta mahdollisuudet. Ryhmän ohjauksessa vihkoa käytiin läpi ja sen ympärillä keskusteltiin. Asiakkaat saivat vihkon työkaluksi kotiin.			
PV4: Ohjausmenetelmistämme demo toimi erityisen hyvin. Asiakkaat pitivät välipalastamme. Saavutimme tavoitteemme toivotulla tavalla. Toimme lisätietoa asiakkaille ja kannustimme heitä terveelliseen ja säännölliseen ruokavalioon.	PV4: Demonstraation käyttäminen ohjauksessa. Asiakkaille tehtiin malliesimerkiksi maukas välipala, joka kannustaa asiakkaita kokeilemaan samaa itse. He pääsivät kokeilemaan terveellistä ruokavaliota.			
PV4: Ohjausmenetelmänämme oli luento ja leikki. Luento onnistui hyvin. Leikki oli pienimuotoinen, jossa jokainen kertoi nimensä ja lempi matkakohteensa. Asiakkailta tuli todella hauskoja tarinoita. Tämä oli mielestäni yksi onnistunut tapa luoda luotettava, avoin ja rento ilmapiiri	PV4: Ohjausmenetelmänä käytettiin luentoja ja leikkiä. Luento oli onnistunut ja leikin avulla onnistuttiin luomaan luotettava, avoin ja rento ilmapiiri.			

PV4: Suunnittelimme jo toistamiseen esityksemme powerpoint esitystä apuna käyttäen. Se toimi, mutta siinä oli omat haasteensa.	PV4: Esityksessä rakentaminen powerpoint esitystä apuna käyttäen. Toimiva, mutta sisältää omat haasteensa.			
PV6: Onnistuin omaan ohjaus osioon sisällyttämään monia oppimisen kannalta tärkeitä elementtejä. Video ja kirjalliset ohjeet toimivat havainnollistavina ohjausmenetelminä, puheen kautta motivoin ja avasin aihetta asiakkaille.	PV6: Sisällyttää ohjauksen oppimisen kannalta tärkeitä elementtejä. Video ja kirjalliset ohjeat havainnollistavat, puheen kautta motivointi ja aiheen avaaminen asiakkaille.			
PV6: Demonstraatio oli todella hyvä keino pitää asiakkaiden mielenkiinto yllä ja herättää ajatuksia siitä, kuinka paljon sokeria elintarvikkeista voi löytää. Demonstraation tavoite olikin herätellä asiakkaiden pohdintaa siitä, mitä ruokavalintoja kannattaa tehdä.	PV6: Demonstraatio hyvä keino pitää mielenkiintoa yllä ja herättää ajatuksia. Esim. Kuinka paljon elintarvikkeissa on sokeria. Demonstraation tavoite oli herätellä asiakkaiden pohdintaa, mitä ruokavalintoja kannattaa tehdä.			
PV6: Kerroin vitamiineista yleisesti ja niiden merkityksestä elimistölle. Koostin reumatoimiston asiakkaille vitamiineista taulukon, jossa kävi ilmi vitamiinien saantisuositukset ja tietoa, mistä ruuista kyseisiä vitamiineja saa.	PV6: Taulukon hyödyntäminen osana ohjausta. Koosti asiakkaille taulukon, missä kävi ilmi vitamiinien saantisuositukset ja tietoa, mistä ruuista kyseisiä vitamiineja saa.			
PV7: Minä toimin käsihieronnassa ohjaajana ja näytin siis esimerkkiä omalla kädellä ja asiakkaat tekivät perässä itsenäisesti käsihierontaa itselleen.	PV7: Toimia ohjauksessa itse esimerkkinä ja ohjata asiakkaat tekemään samalla tavalla perässä. Esim. Käsihieronnan tekemisessä.			
PV8: Minun osuus oli pitää ryhmälle ryhmähaastattelua kahdessa osassa. Käytin siinä kierrosmenetelmää sekä avointa keskustelua käyttäen apuna erilaisia kysymyksiä valmiiden haastattelukysymysten lisäksi.	PV8: Ryhmähaastattelun toteuttaminen käyttäen siinä kierrosmenetelmää sekä avointa keskustelua. Keskustelussa käytettiin erilaisia kysymyksiä valmiiden haastattelukysymysten lisäksi.			
PV10: Ohjaus onnistui hyvin, meillä oli käytössämme pieni atk-luokka, joten jaoin ryhmän kahtia, yksi osa oli ohjauksessa ja toinen osa oli ryhmähaastattelussa.	PV11: Ohjauksessa olevan ryhmän jakaminen kahtia pienen käytössä olleen atk-luokan takia. Yksi osa oli ohjauksessa luokassa ja toinen osa ryhmähaastattelussa			
PV11: Hyödynsimme paljon tietotekniikkaa, sekä teknologiaalainaa lainattuja apuvälineitä, jotka omalta osaltaan selkeyttivät esitystä sekä toi esille konkreettista tietoa.	PV11: Hyödyntää ohjauksessa tietotekniikkaa sekä lainattuja apuvälineitä. Ne toivat omalta osaltaan selkeyttä esitykseen ja esille konkreettista tietoa.			

<p>PV11: Ohjaustilanne oli rento ja pääsääntöisesti asiat käytiin lävitse keskustelemalla, luentopohja antoi meille ohjaajille enemmän tilaa kertoa aiheesta sekä perehdyttää asiakkaita siihen. Lisäksi koin, että asiakkaat saivat ohjauksesta enemmän irti, kun esitys oli selkeä ja johdonmukainen.</p>	<p>PV11: Ohjaustilanne käytiin pääsääntöisesti keskustelemalla, mutta luentopohja antoi ohjaajille enemmän tilaa kertoa aiheesta sekä perehdyttää asiakkaita siihen. Asiakkaiden koetaan saavan ohjauksesta enemmän irti, kun esitys on selkeä ja johdonmukainen.</p>			
<p>PV3: Motivointia ei paljon tarvinnut, sillä asiakkaat olivat todella innoissaan siitä, että he voisivat uusia reseptejä internetin kautta. He olivat myös selvästi odottaneet, että pitäisimme myös tällä kertaa jonkinlaisen tuolijumpan tai rentoutumistuokion, sillä sen näki selvästi heidän kasvoistaan, kun kerroimme mitä teemme seuraavaksi.</p>	<p>PV3: Asiakkaat motivoituneita ohjauksen tuomista hyödyistä ja olivat odottaneet tuolijumpan tai rentoutumistuokion pitämistä.</p>	<p>Motivointi</p>		
<p>PV3: Motivointia asiakkaat eivät tarvineet tällä kertaa hirveästi, sillä he kaikki ymmärsivät unen ja levon tärkeyden ja myös sen takia kuuntelivat meitä innokkaasti.</p>	<p>PV3: Aiheen merkityksellisyys motivoi lisää asiakkaita ohjauksessa ja he kuuntelivat innokkaasti.</p>			
<p>PV3: Tämä onnistumisen tunne tuli myös siitä, kun asiakkaat olivat viimekerralla kertoneet, että heillä ei ole motivaatiota liikkuu. Se että jokainen heistä otti kuitenkin tuolijumpan ohjeet kotiin, antoi onnistumisen tunteen, että ehkä jonkinlainen motivaatio saatiin aikaiseksi.</p>	<p>PV3: Asiakkaiden osallistuminen ja lisämateriaalien mukaan ottaminen ohjauksesta viestivät halusta osallistua, vaikka he olivat aikaisemmin kertanut muuta.</p>			
<p>PV4: Uskon, että asiakkaat motivoituvat tästä kerrasta. He selkeästi pohtivat teknologiaalainaan tuotteiden hyötyjä heille. Annoimme heille myös monia internet sivuja ja tuotteiden esittelymateriaaleja, jotta he voivat tutustua tuotteisiin paremmin.</p>	<p>PV4: Asiakkaiden motivointi ohjauksessa ja hyötyjen tunnistaminen. Esittelymateriaalien mukaan antaminen, jotta voi tutustua tuotteisiin myöhemmin paremmin.</p>			
<p>PV4: Toimme kuitenkin asiakkaiden tietoon, ne asiat mihin tulemme syventymään ja sen, että tietomme perustuvat tutkittuun tietoon.</p>	<p>PV4: Kiinnittää asiakkaiden mielenkiintoa tulevilla aiheilla ja herättää luottamusta tietojen perustamalla tutkittuun tietoon.</p>			
<p>PV6: Motivoin asiakkaita tutustumaan omakanta palveluun vetoamalla sen vaivattomaan käyttöön. Motivoinnin onnistuminen näkyi siinä, että jokainen asiakas otti kirjalliset ohjeet mukaansa ja aiheesta syntyi sekä keskustelua että lisäkysymyksiä.</p>	<p>PV6: Motivointia vetoamalla palvelun vaivattomaan käyttöön ja hyötyihin. Motivoinnin onnistuminen näkyi kiinnostuksena keskustelussa ja asiakkaat ottivat mukaansa kirjallisia ohjeita.</p>			

<p>PV8: Asiakkaamme osallistuvat kyllä kaikkeen, mutta eivät ole oma-aloitteisia. Sen takia, joka kerta yritämme aktivoida ja motivoida mahdollisimman paljon, mutta esim. jos keskustelua ei synny, emme jää tuhlaamaan siihen aikaa vaan jatkamme eteenpäin. Emme painosta asiakkaita mihinkään, mutta yritämme aktivoida heitä.</p>	<p>PV8: Asiakkaiden motivointi osallistumaan enemmän oma-toimisesti. Yrittää aktivoida ja motivoida asiakkaita, mutta ei painosta osallistumaan, vaan tarvittaessa jatkaa ohjausta eteenpäin. Esim. Jos keskustelua ei synny.</p>			
<p>PV11: Täytimme asiakkaiden kanssa liikuntatottumuskyselyn mikä osoittautui hyvin motivoivaksi tekijäksi. Tulosten analysoinnista saimme parhaat keskustelut koko ohjaukseen.</p>	<p>PV11: Asiakkaiden kanssa täytetty liikuntatottumuskysely osoittautui hyvin motivoivaksi tekijäksi. Tulosten analysoinnista saatiin paljon keskustelua koko ohjaukseen.</p>			
<p>PV1: Päätimme myös aina mahdollisuuksien mukaan antaa kävijälle ruotsinkielisiä materiaaleja kotiin, jotta hän saisi ryhmäkäyneistä mahdollisimman paljon irti.</p>	<p>PV1: Auttaa asiakasta samaan enemmän hyötyä ohjauksesta lisämateriaalien avulla ja tarjota tälle samalla voimaannuttavaa tietoa.</p>	<p>Voimavaraistava ja asiakasta osallistava ohjausosaaminen</p>	<p>Ohjausosaamisen tietojen vahvistuminen</p>	
<p>PV1: Asiakkaat olivat saaneet jo aikaisemmalla kerralla luustoliikuntaan liitettävää materiaalia, jota he olivat kotonaan lukeneet. Tämä helpotti minusta keskustelun etenemistä, koska ryhmäläisillä oli jonkinlainen käsitys aiheesta.</p>	<p>PV1: Osallistaa asiakkaat tutustumaan aineistoon ennen ohjausta, jotta helpompi osallistua ohjaukseen.</p>			
<p>PV2: Lähdimme liikkeelle siitä, mitä kävijät tiesivät, toivoivat ja pitivät tärkeänä. Kyselemällä heiltä omia kokemuksia, tuli keskustelusta myös heille varmasti mielenkiintoisempi ja motivoivampi.</p>	<p>PV2: Asiakkaiden mukaan ottaminen ohjauksessa ja asiakkaiden kokemuksia hyödyntäen voimavaraistavaa ohjaamista.</p>			
<p>PV2: Haluan myös tietoisesti ohjata keskustelua niin että kaikki osallistujat pääsevät puhumaan yhtä paljon. Tällä hetkellä ryhmän kaksi jäsentä ovat kovia puhumaan, kun taas kolmas on selvästi enemmän kuuntelija. Haluan mahdollistaa hänetkin juttelemaan ja ehkä hieman haastaa häntäkin kertomaan omia mielipiteitä.</p>	<p>PV2: Ohjata ryhmän keskustelua niin, että kaikki pääsevät osallistumaan yhtä paljon. Osallistaa ja aktivoida hiljaisempaa jäsentä mukaan ohjaukseen sekä jakamaan omia mielipiteitä.</p>			
<p>PV2: Kykenin ohjaamaan ”puheenvuoroja” ihan uudella tavalla: tarkentavilla kysymyksillä ja johdattelulla alkoivat kävijät yhtäkkiä miettimään omaa toimintaansa ja muutoksia siihen, ilman että sitä pyysin tai vihjasin. Onnistuin siis johdattelemaan heitä kohti muutosta sillä, että annoin mahdollisuuden tarkastella omaa toimintaa arkisten asioiden kautta.</p>	<p>PV2: Kykenee ohjaamaan asiakkaita tarkentavilla kysymyksillä ja johdattelulla miettimään omaa toimintaansa ja sen parantamista. Tuetaan asiakkaita tekemään itse päätöksiä ja tarvittavia muutoksia.</p>			

<p>PV3: Voimavaraistava ohjaus on aina ollut läsnä ohjauksessa. Muistutan aina ennen puhettani, että omia näkemyksiä ja mielipiteitä saa tuoda esille ja kysyn aina välillä kysymyksiä heiltä, esim. uni-teemassa kyselin heidän päiväunista sekä mitä mieltä he ovat niiden tarpeellisuudesta.</p>	<p>PV3: Ohjauksessa huomioi voimavaraistavan ohjauksen. Kannustaa osallistumaan ohjauksessa ja kyselee asiakkaiden mielipiteitä aiheesta.</p>			
<p>PV3: Voimavaraistava ohjaus näkyi myös omasta mielestäni toiminnassa, sillä oman puheenvuoroni aikana kehotti heitä kertomaan omista mielipiteistään ja kokemuksistaan. Kyselin myös heidän tuntemuksiaan ja ajatuksiinsa.</p>	<p>PV3: Voimavaraistavan ohjauksen käyttäminen omassa toiminnassa. Kehottaa tuomaan mielipiteitä ja kokemuksia esille. Kyselee tuntemuksista ja ajatuksista.</p>			
<p>PV3: Yksilöohjauksessakin menen aina asiakkaan ehdolla, että he saavat aloittaa aiheesta mistä he haluavat keskustella ja antaessani ohjeita, kyselen heiltä mistä he itse voisivat aloittaa omasta mielestään</p>	<p>PV3: Yksilöohjauksessa huomio asiakasta ja antaa tämän aloittaa haluamastaan aiheesta. Neuvoja antaessa kyselee myös mistä asiakas voisi aloittaa omasta mielestään.</p>			
<p>PV4: Annoimme asiakkaille paljon tilaa tuoda omia ajatuksia esille ruokavaliosta ja omista tavoista. Kun asiakas pääsi kertomaan omasta ruokavaliostaan ja totesimme sen hyväksi ja terveelliseksi asiakas oli todella iloinen ja tyytyväinen.</p>	<p>PV4: Asiakkaita kehoitettiin kertomaan omia ajatuksia ja tapoja hyvästä ruokavaliosta. Asiakkaan tapojen oikeiksi toteaminen ja kehuminen tekivät asiakkaan iloiseksi ja tyytyväiseksi. Myös kannusti jatkamaan hyviä tottumuksia.</p>			
<p>PV5: Voimavaraistava ja asiakasta osallistava ohjaustapa toteutui hyvin tällä viikolla, sillä ainoana osallistujana asiakas pääsi kertomaan juuri omat lähtökohtansa ja tavoitteensa, jolloin pystyimme tarttumaan henkilön tarpeisiin asiakkaan ollessa mukana keskustelussa.</p>	<p>PV5: Voimavaraista ja asiakasta osallistava ohjaustapa toteutui hyvin, kun ainoa osallistuja pääsi kertomaan omat lähtökohtansa ja tavoitteensa, jolloin pystyimme tarttumaan henkilön tarpeisiin asiakkaan ollessa mukana keskustelussa.</p>			
<p>PV6: Ryhmäohjauksen alussa muistutimme jälleen asiakkaita siitä, että lisäkysymyksiä saa esittää ja kuulemme niitä mielellään sekä toivomme askarruttavista asioista mielipiteitä ja keskustelua. Tämä oli meidän tapa saada asiakkaita autenttisesti osallistumaan ryhmätoimintaan.</p>	<p>PV6: Ryhmäohjauksessa asiakkaiden huomioiminen ja keskusteluun mukaan rohkaiseminen osana ohjausta. Kannustetaan kertomaan mielipiteistä ja osallistumaan ryhmätoimintaan.</p>			
<p>PV8: Teimme kaksi tehtävää: ensimmäisessä asiakkaille annettiin tekstit uneen liittyen ja heidän piti poimia siitä tärkeimmät asiat. Kun puhuimme pahasta mielestä, asiakkaiden piti kirjoittaa kaksi heitä voimaannuttavaa asiaa ja ottaa sitten laput mukaan.</p>	<p>PV8: Asiakkaiden aktivoiminen miettimään aihetta tehtävän avulla ja poimia sieltä tärkeimpiä asioita itselleen. Omien voimaannuttavien tekijöiden tun-</p>			

	nistaminen ja niiden ylös kirjoittaminen, jotta niitä voi hyödyntää myöhemmin.			
PV11: Lähestyin aihetta kyselemällä, miten asiakkaat kokevat ravitsemussuositukset ja kuinka paljon he niistä tietävät entuudestaan ja toimivatko he niiden mukaisesti. Kysymykset saivat aikaan paljon keskustelua ja mielipiteitä. Minun tehtäväkseni lähinnä jäi täydentää ja kommentoida terveyttä edistävästi ravitsemussuosituksia.	PV11: Aihetta lähestyttiin kyselemällä, miten asiakkaat kokevat ravitsemussuositukset ja mitä he tietävät niistä ja toimivatko niiden mukaisesti. Kysymykset herättivät paljon keskustelua ja mielipiteitä. Ohjaajan tehtäväksi jäi täydentää ja kommentoida terveyttä edistävästi ravitsemussuosituksia			
PV12: Saimme osallistettua asiakkaat täyttämään liikuntaan liittyvää kyselyä sekä liikuntapiirakoita ja koen että onnistuimme niiden avulla motivoimaan asiakkaita sekä neuvomaan, miten liikuntaa voisi lisätä arjessa.	PV12: Asiakkaita saatiin osallistumaan täyttämällä liikuntakyselyä ja liikuntapiirakoita, joiden avulla onnistuttiin motivoimaan ja neuvomaan liikunnan lisäämistä arjessa.			
PV1: Meillä oli myös aiheista sekä vitamiineista valmiiksi kerättyä tietoa, jota kerroimme heille. Tutustuimme myös satokausikalenteri-sivujen kautta vitamiineihin, koska siellä niistä oli kerrottu hyvin laajasti.	PV1: Perehtyä ohjattavaan aiheeseen ja valmistella ohjausmateriaalit valmiiksi.	Tiedon hankkiminen ja materiaalien valmisteleminen	Tietoperustan kasvaminen	
PV2: Kaksikielinen ohjaus tarkoitti sitä, että valmistelut piti tehdä huolellisesti: materiaalit piti hankkia ruotsiksi ja teoritietoa piti ammentaa kirjoista.	PV2: Kaksikielistä ohjausta varten valmistautuminen huolellisesti hankkimalla materiaalit myös ruotsiksi ja perehtyminen teoritietoon.			
PV3: Alueen liikuntapalvelutarjontaa kuitenkin tuli minulle uutena asiana, että Porvoossa on näin paljon liikuntamahdollisuuksia. Tämä oli hyödyksi, sillä moni asiakas kyseli juuri tarjonnasta	PV3: Alueen liikuntapalvelutarjontaan perehtyminen ja tiedon jakaminen ohjauksessa.			
PV3: Tietoperusta vahvistui todella paljon, erityisesti sokerin määrä eri ruoka-aineissa. Tämä järkytti asiakkaiden lisäksi myös itseäni, ja nyt on tullut tavaksi laskea kaupoissa sokerimäärät.	PV3: Tietoperustan vahvistuminen ja tiedon lisääntyminen. Tietoa käyttää hyödyksi omassa toiminnassaan.			
PV4: Tällä viikolla aiheenamme oli terveysteknologia. Tämä aihe oli ryhmällemme hieman vieraampi, joten jouduimme itsekin perehtymään siihen ennen kuin pidimme ryhmäohjausta.	PV4: Perehtyminen aiheeseen saadakseen tarpeeksi pohjatietoa, että pystyy pitämään ohjauksen.			
PV4: Koen että e-terveys tunneista ja esitelmistä oli tässä hyötyä. Koska olimme käsitelleet näitä palveluita aiemmin, niin pystyimme soveltamaan niiden käyttöä.	PV4: Aikaisemman opetuksen hyödyntäminen ja tiedon soveltaminen käytäntöön.			

PV4: Tiedonhaun merkitys on tärkeä. Ilman luotettavaa pohjaa emme pystyisi pitämään ohjaustilanteita. Myös ohjauskansiossa on ollut hyvää materiaalia tukemaan meidän ryhmäohjaustilanteita.	PV4: Tiedonhaun hyödyntäminen tärkeää. Ohjaustilanteita varten tarvitaan luotettava tietopohja. Myös ohjauskansioiden materiaaleista ollut tukea ryhmäohjaustilanteissa.			
PV5: Olimme tehneet hyvän pohjatyön valmistautuessamme Mielen hyvinvointi- teemaan, ja tämä näkyi ohjaustilanteen sujuvuutena.	PV5: Tiedon hankkiminen ja valmistelut sujuvoittavat ohjaustilanteen kulkua, kun aihe on hyvin halussa.			
PV5: Tietoperusta vahvistui tällä viikolla etenkin kehonkoostumukseen liittyen. Apteekin henkilö osasi kertoa teoriatietoa kehon koostumuksesta hyvin tarkasti, ja saimme lisäksi materiaalia aiheesta, johon perehdyimme.	PV5: Tietopohja vahvistui kehonkoostumukseen liittyen apteekin henkilökunnan pitämän ohjauksen ja annettujen materiaalien avulla.			
PV5: Ohjaustilanteessa oli erittäin tärkeää, että olin perehtynyt ravitsemukseen ennen ohjaustilannetta, jotta pystyin kertomaan asioita omin sanoin, lukematta materiaaleista kaikkea.	PV5: Ohjaustilanteen sujumisen kannalta tärkeää, että aiheeseen oli perehtynyt niin hyvin, jotta pystyy kertomaan asiasta omin sanoin, eikä tarvitse lukea kaikkea materiaaleista.			
PV5: Ohjaustilanteen onnistumisen kannalta on tärkeä tietää ohjauksen perusteita ja perehtyä tutkittuun tietoon hyvästä ohjauksellisuudesta.	PV5: Ohjauksen onnistumisen kannalta tärkeää, että tietää ohjauksen perusteita ja on perehtynyt tutkittuun tietoon hyvästä ohjauksesta.			
PV5: Olen saanut tietoperustaan vahvistusta tämän ravitsemusteeman myötä, sillä olen joutunut perehtymään aiheeseen ohjaajan näkökulmasta. Tämä tarkoittaa, että minun on pitänyt yrittää opiskella asiaa siten, että tiedän siitä vähän enemmän, kuin osallistuja.	PV5: Tietoperusta on vahvistunut ravitsemusteeman myötä, koska on pitänyt perehtyä aiheeseen ohjaajan näkökulmasta. On pitänyt opiskella aiheesta siten että tietää enemmän, kun osallistuja.			
PV6: Laatiessani asiakkaille kirjallisia ohjeita omakannan käyttöä varten, huomioin asiakkaiden iän. Käytin suurempaa fonttia, jotta teksti on helposti luettavaa, vaikka näkeminen olisi jo heikentynyt.	PV6: Huomioi kirjallisia ohjeita tehdessä asiakkaiden tarpeita. Nyt huomioi asiakkaiden iän ja käytti suurempaa fonttia, jotta teksti olisi helpommin luettavissa.			
PV6: Ilonan toiminnan aikana olen oppinut valtavasti lisää teoriaa ravitsemuksesta. Luulen, että olen omaksunut tietoa sen vuoksi niin hyvin, koska minun oli oltava valmiina vastaamaan asiakkaiden kysymyksiin koskien ravitsemusta. Se tavallaan motivoi ja samalla loi paineita oppimiselle	PV6: Ilonan toiminnan aikana oppinut valtavasti lisää teoriatietoa ravitsemuksesta. Tietosiintä, että joutuu olemaan valmiina vastaamaan asiakkaiden kysymyksiin motivoi ja samalla luonnut paineita oppimiselle.			

<p>PV10: Ohjaukseen käytetty suullinen ohjaus materiaaleineen onnistui hyvin, kyselylomake sai asiakkaat miettimään omia liikkumistottumuksiaan ja liikuntapiirakka avasi hyvin asiakkaiden silmiä siihen, että liikunnan määrä ei tarvitse päivää kohden olla yltiöpäisen suuri.</p>	<p>PV10: Tarkoituksen mukaista materiaalien valitseminen ohjaukseen. Kyselylomake sai asiakkaat miettimään liikuntatottumuksiaan ja liikuntapiirakka kuvasi liikuntasuosituksia.</p>			
---	--	--	--	--