

Satu Schroderus ja Mari Siipo

ARTIKKELI TERVEYDENHOITAJA - LEHTEEN
Ylipainoisen koululaisen ravitseminen – ja liikuntaohjaus

Raportti
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Kehittämistehtävä
Terveystyö
2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

KEHITTÄMISTEHTÄVÄ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali- terveys- ja liikunta - ala	Koulutusohjelma Hoitotyö
Tekijä(t) Satu Schroderus ja Mari Siipo	
Työn nimi Artikkeli terveydenhoitaja - lehteen Ylipainoisen koululaisen ravitsemus – ja liikuntaohjaus	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Niskanen Sirkka - Liisa Toimeksiantaja
Aika kevät 2008	Sivumäärä ja liitteet 8 + 1
<p>Artikkelin kirjoittaminen ammatilliseen aikauslehteen on yksi opinnäytetyön kirjallinen julkistamis- muoto. Terveydenhoitajan opintokokonaisuuteen kuuluvana kehitystehtävänä laadimme artikkelin opinnäytetyömme pohjalta Terveydenhoitaja - lehteen. Opinnäytetyömme ” Ylipainoisen koululaisen ravitsemus- ja liikuntaohjaus" on osa Tervettä voimaa - hanketta.</p> <p>Tervettä voimaa – hanke kehitti Internetissä toimivan 6-12 vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatot- tumuksia kehittävän Wellou - palvelun. Suunnittelimme Wellou - palveluun sisällön terveydenhoitajille suunnattuun osioon.</p> <p>Kehitystehtävän tarkoituksena on suunnitella ja kirjoittaa artikkeli opinnäytetyöstämme. Noudatimme Terveydenhoitaja - lehden laatimia tarkkoja ohjeita artikkelin kirjoittamisesta. Tavoitteena on saattaa opinnäyttemme laajemmin julkisuuteen terveydenhoitajien keskuudessa. Henkilökohtaisena tavoit- teenamme on saada kokemusta artikkelin kirjoittamista.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme in Nursing Care
Author(s) Satu Schroderus ja Mari Siipo	
Title An Article for the Journal Terveydenhoitaja. Nutrition and Sports Guidance for an Overweight Pupil	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Niskanen Sirkka-Liisa
	Commissioned by
Date Spring 2008	Total Number of Pages and Appendices 8 + 1
<p>Writing an article for a professional journal is one form of the publication in writing of a graduate thesis. On the basis of our graduate thesis we drew up the article for the journal Terveydenhoitaja as part of a development task included in the total of studies for a future public health nurse. Our graduate thesis 'Nutrition and Sports Guidance for an Overweight Pupil' is part of a project called 'Tervettä voimaa' ('Healthy Power').</p> <p>The project 'Healthy Power' developed an Internet Wellou service improving the nutritional and physical activity habits of children aged from 6 to 12 years. We planned the contents of an item addressed to public health nurses in the Wellou service.</p> <p>The objective of the development task is to plan and write an article on our graduate thesis. We closely adhered to the instructions drawn up by Terveydenhoitaja for writing an article. We aim to publicize our thesis more broadly among public health nurses and, personally, to acquire experience of writing an article.</p>	
Language of Thesis	
Keywords	
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 ARTIKKELIN KIRJOITTAMINEN	2
2.1 Artikkelin kieli ja tyyli	2
2.2 Artikkelin kirjoittaminen	3
3 KEHITYSTEHTÄVÄN TAUSTA, TAVOITE JA TARKOITUS	4
4 ARTIKKELIN KIRJOITTAMINEN TERVEYDENHOITAJA LEHTEEN	5
5 POHDINTA	7
LÄHTEET	
LIITE	

1 JOHDANTO

Artikkelin kirjoittaminen ammatilliseen aikakauslehteen, on yksi opinnäytetyön kirjallinen julkistamismuoto. Artikkelissa tutkimusta selostetaan lyhyesti mutta informatiivisesti ja havainnollisesti. Sisältö, painotukset ja kirjoitustyyli vaihtelevat julkiasun ja kohderyhmän mukaisesti. Artikkelissa korostuvat opinnäytetyön tarkoitus, aiemman tutkimuksen tiivistetty selostus, opinnäytetyön toteuttaminen ja tulosten tulkinta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 225 – 226.)

Terveydenhoitajan opintokokonaisuuteen kuuluvana kehitystehtävänä laadimme artikkelin opinnäytetyömme pohjalta *Terveydenhoitaja - lehteen*. Opinnäytetyömme ”Kouluterveydenhoitaja ylipainoisen kouluikäisen elämäntapaohjaajana” on osa *Tervettä voimaa - hanketta*. Opinnäytteen toimeksiantajan *Tervettä voimaa - hankkeen* tarkoituksena on kehittää Internetissä toimiva 6-12 vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kehittävä Wellou - palvelu.

Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opinnäytteiden kohdalla kyse ei ole tieteen tekemisestä, vaan ammatillisuuden ja asiantuntijuuden osoittamisesta omalla toimialalla. Ammattialan lehdissä katsausartikkelien muodossa ammatillisesti kiinnostavan kokonaisuuden esittelyllä on painoarvoa opinnäytetyönä sekä lisäarvoa usealla eri tavalla verrattuna perinteisiin opinnäytetyön muotoihin. (Salo, Söderqvist & Toikko 2004.)

2 ARTIKKELIN KIRJOITTAMINEN

Kirjoittaessa artikkelia täytyy sille asettaa tavoite. On päätettävä, mitä lukijoiden pitäisi tietää tai osata luettuaan artikkelin. Ellei artikkelilla ole tavoitetta, et voi arvioida sen hyvyttä. Artikkelin alkuun sijoitetaan lyhyt kuvaus artikkelin aiheesta. Lukijan pitäisi sen luettuaan pystyä arvioimaan kiinnostaako artikkeli häntä. Kirjoita kohdeyleisöllesi. Kun pitää mielessä artikkelin kohdeyleisön, voi arvioida mitä lukijoiden voidaan olettaa tietävän ja mitä ei. (Salmi 2005.)

2.1 Artikkelin kieli ja tyyli

Kielen perustehtävä on merkitysten rakentaminen. Kieli rakentaa asenteisiin, asioiden välisiin suhteisiin sekä painotusten ja korostusten ilmaisuun liittyviä merkityksiä. Käytännössä nämä kolme merkityskenttää tulevat esille tekstin sisällössä ja käsitteissä. Ne tuovat ilmi, mitä tieteenalaa kirjoittaja edustaa, miten hän haluaa tuoda itseään esiin ja mitä asioita hän haluaa erityisesti painottaa artikkelissaan. (Kinnunen ja Löytty 2002, 13, 18)

Tehokas kieli ja tyyli ovat yksinkertaisen selvää, täsmällistä ja vakuuttavaa. Kieli ei sisällä koukeroista ja turhalla abstraktiudella ilmaistua tekstiä. Ilmaisutavan perustana on hyvän yleiskielen ja asiatylin hallinta. Yleiskielellä tarkoitetaan valtakunnallista käyttökieltä eri ikä- ja ammattiryhmille, yhteistä kirjakielen normien mukaista kielimuotoa, joka ei sisällä erikoiskielten sanastoa. Hyvä asiatyyli on selvää, havainnollistavaa, tiivistä ja kieliopillisesti oikein kirjoitettua tekstiä. Kieli ja tyyli ovat selkeää silloin, kun virkerakenteet ovat sujuvia luettavuuden kannalta ja sananvalinnat tarkkoja. Havainnollisuus paljastaa, miten paljon kirjoittaja on pystynyt ajattelemaan lukijan kannalta tekstiään. Havainnollisuus näkyy esimerkkien, rinnastuskohteiden ja vastakohtien esittämisenä. Tekstin täytyy olla tiivistä, jolloin ylimääräinen tietoa ja turhat sanat on karsittu pois. Kieliopillisesti ja – teknisesti toteutettu teksti on kieliasultaan virheetöntä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 261 -262.)

Opinnäytetyötä ei voi tuottaa ilman muiden tutkijoiden tekstejä, sillä toisiin teksteihin viittaaminen ja oman tekstin vuoropuhelu niiden kanssa on yksi tieteellisen tekstin ominaispiirteistä. Kirjoittajat lainaavat ajatuksia, käsitteitä, määritelmiä ja näkökulmia sekä kehittelevät niitä omassa työssään edelleen. Taustakirjallisuuden esittelyllä ei kuitenkaan ole tarkoitus vain

osoittaa omaa oppineisuutta, vaan kyse on oman tutkimuksen liittämisestä laajempaan kontekstiin. (Hämäläinen 2003.)

Tekstin kirjoittamiseen kuuluu myös kriittisyys ja järjestelmällinen epäily. Kaikki väitteet voidaan ja tuleekin asettaa kyseenalaiseksi ja perustella. Artikkelissa ei siis voi esittää mitään väitettä perustelematta sitä huolellisesti. Tekstille tyypillistä on lisäksi konventionaalisuus eli tekstit noudattavat usein tiettyä jäsennyystapaa ja ovat siis rakenteeltaan varsin samanlaisia. Jäsentely helpottaa niin lukijan kuin kirjoittajankin työtä. (Hämäläinen 2003.) Tieteellinen kieli poikkeaa yleiskielestä erikoiskäsitteistöltään. Asiantuntijalukijoille tarkoitettuun selvyyteen pyrittäessä teksteissä esiintyy tieteenaloittain erikoiskielelle tyypillisiä oppi- ja ammattisanoja, termejä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 262.) Artikkelin voi kirjoittaa joko asiantyylillä tai tieteellisellä tyylillä, riippuen lehden ominaispiirteistä ja lukijakunnasta.

2.2 Artikkelin kirjoittaminen

Aikakauslehteen kirjoitettaessa on syytä ennalta tutustua kyseisen lehden julkaisemiin tutkimuksiin ja artikkeleihin. Lehdet saattavat olla omalla alueellaan hyvinkin selvästi erikoistuneita, eikä siksi ole järkevää tarjota lehden tyylistä poikkeavaa artikkelia. Kun kirjoittaja on miettinyt lehden, jolle hän artikkeliin aikoo tarjota, on selvitettävä lehden lukijakunta, heidän taustansa, tarpeensa ja kiinnostuksen kohteensa. Aikakauslehdillä on usein omat kirjoitusohjeet artikkeleille, joita kirjoittajan tulee noudattaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 226.)

Hyvän artikkelin perustana on johdonmukainen jäsentely ja mielekkäästi etenevä otsikointi. Jäsentelyn loogisuus näkyy kappalejaossa ja kappaleiden rakenteessa. Artikkelissa pyritään suppeaan ja täsmälliseen keskittämiseen. Artikkelin rakentuu lyhyestä ja informatiivisesta otsikosta, tiivistelmästä, jos lehti sitä edellyttää, johdannosta, menetelmästä, tuloksista ja pohdinnasta. Koska artikkeli on usein lyhyt, on kunkin osion oltava tiivistä, moneen kertaan punnituttua tekstiä. Kieliasun oikeellisuuteen ja täsmällisyyteen sekä sanavalintaan on kiinnitettävä erityistä huomiota. Kaikki turhat selitykset ja epätarkat ilmaukset on karsittava. Näin ollen, opinnäytetyön saaminen tiiviiksi artikkeliksi voi olla hyvinkin haasteellista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004 253 - 254.)

3 KEHITYSTEHTÄVÄN TAUSTA, TAVOITE JA TARKOITUS

Terveydenhoitajan opintokokonaisuuteen kuuluvana kehitystehtävänä laadimme artikkelin opinnäytetyömme pohjalta *Terveydenhoitaja* - lehteen. Opinnäytetyömme ” Ylipainoisen koululaisen ravitsemus – ja liikuntaohjaus” on osa *Tervettä voimaa* - hanketta. Opinnäytteen toimeksiantajan *Tervettä voimaa* – hankkeen tarkoituksena on kehittää Internetissä toimiva 6-12 vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kehittävä *Wellou* - palvelu. *Wellou*-palvelussa on omat osiot aikuisille, lapsille, opettajille ja terveydenhoitajille. Palvelu löytyy Internetistä www.wellou.fi. Suunnittelimme sisällön ja ohjausmateriaalin terveydenhoitajien osioon. Ohjausmateriaalin tarkoituksena on tukea kouluterveydenhoitajan liikunta- ja ravitsemuselämäntapaohjausta ylipainoiselle koululaiselle. Materiaali antaa kouluterveydenhoitajalle keinoja ja ohjeita kouluikäisen elämäntapaohjaukseen sekä vahvistaa perhekeskeistä työtettä. Opinnäytteemme on tuotteistettu teorialähtöinen opinnäyte, johon keräsimme tietoa uusimmista ja luotettavista kirjallisuus lähteistä sekä käytännössä työskenteleviltä kouluterveydenhoitajilta.

Kehitystehtävän tarkoituksena on suunnitella ja kirjoittaa artikkeli opinnäytetyöstämme. Tavoitteena on saattaa opinnäytteemme laajemmin julkisuuteen terveydenhoitajien keskuudessa. Henkilökohtaisena tavoitteenamme on saada kokemusta artikkelin kirjoittamisesta.

4 ARTIKKELIN KIRJOITTAMINEN TERVEYDENHOITAJA LEHTEEN

Kun olimme päättäneet tehdä artikkelin kehitystehtävänämme, lähdimme miettimään sopivaa lehteä artikkelillemme. Otimme huomioon kohderyhmän, kenelle haluamme artikkelin suunnata. Koska opinnäytteemme on suunnattu kouluterveydenhoitajille, päädyimme valitsemaan Suomen Terveystieteiden Seuran (STHL ry:n) julkaiseman Terveystietä -lehden. Terveystietä-lehti on ajankohtaisten ammatti- ja järjestöasioiden tietolähde terveydenhoitajille, kuulontutkijoille, alan opiskelijoille, kouluttajille, asiantuntijoille ja päättäjille.

Terveystietä -lehdessä julkaistaan ajankohtaista tietoa terveys-, sosiaali- ja koulutuspolitiikasta, terveydenhoitajan ja kuulontutkijan ammattiin, koulutukseen ja työhön liittyvistä asioista sekä edunvalvonnasta ja järjestötoiminnasta. Terveystietä-lehti välittää ammatillista tietoa ja toimii myös jäsenistön aktiivisen vuorovaikutuksen kanavana. Valintaamme vaikutti myös se, että lehti julkaisee tutkimusselostuksia, artikkeleita, yleiskatsauksia ja muita kirjoituksia. Artikkelit pohjautuvat usein opinnäytetöihin. Lehteä käytetään myös opetusaineistona terveysalan oppilaitoksissa. Lehti ilmestyy kahdeksan kertaa vuodessa. (STHL 2008.) Selvitimme lehden artikkeleiden kirjoittamisohjeet. Terveystietä-lehdellä oli hyvin tarkat ohjeet millainen artikkelin täytyy olla, sisällöstä ja myös ulkoasusta. Opinnäytetyömme on yli 40 sivuinen, joten riitti haastetta tiivistää se artikkeliksi.

Julkaistavaksi tarkoitettu teksti lähetetään toimituspäällikölle, mieluiten sähköisessä muodossa sähköpostitse. Käsikirjoitukseen on liitettävä tarkat tiedot, joista ilmenevät kirjoittajan /kirjoittajien nimi, oppiarvo, virka-asema, laitos, osasto, sairaala tai muu toimipaikka sekä kirjoittajien postiosoite (lehden lähettämistä varten). Mukaan on liitettävä sen kirjoittajan sähköpostiosoite ja matkapuhelinnumero, jonka kanssa yhteydenpito tapahtuu. (STHL 2008.)

Käsikirjoituksessa ei tule käyttää muotoiluja, kuten sisennyksiä, lihavoitteja, kursivoitteja, tai alleviivauksia. Tekstiin ei liitetä valmistelevaa aineistoa, kuten kyselylomakkeita. Käsikirjoitusten enimmäispituus on viisi A4-liuskaa rivivälillä 1 (noin 19 500 merkkiä välilyönteineen). Kirjoittajia kehoitetaan liittämään mukaan käsikirjoitusta täydentäviä ja selventäviä valokuvia, piirroksia, taulukoita ja kaaviokuvia. Kuvien laatuun tulee kiinnittää huomiota, ja taulukot pitää voida ymmärtää ilman tekstin välitöntä tukea. Digitaalikuviissa tulee olla aikakauslehden edellyttämä tarkkuus (300 dpi käyttökoossa). (STHL 2008.)

Toimitus arvioi kaikki kirjoitukset. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota muun muassa tekstin ajankohtaisuuteen sekä yleiseen kiinnostavuuteen terveydenhoitajatyön kannalta. Julkaistavat kirjoitukset toimitetaan ja tarkistetaan kielellisesti, mutta käsikirjoituksen kieliasun viimeistelyyn on syytä kiinnittää huomiota jo kirjoitusvaiheessa. Tilapäisiä lyhenteitä ja vierasperäisiä sanoja, joille on hyvä suomenkielinen vastine, pitää välttää. (STHL 2008.)

Kirjallisuusviitteet merkitään tekstiin sulkeissa olevin numeroin esiintymisjärjestyksessä ja luetteloidaan numerojärjestyksessä tekstin loppuun. Jos viitteitä ei merkitä tekstiin, lähdeluettelo kirjoitetaan aakkosjärjestykseen kirjoittajan sukunimen mukaan. Lähteistä mainitaan ensin kirjoittajan nimi, sitten ilmestymisvuosi, kirjoituksen nimi, kustantaja ja ilmestymispaikka. Lehden nimen jälkeen merkitään numero ja volyymi sekä sivunumerot. Lähdeviitteiden määrän pitää pysyä kohtuudessa. (STHL 2008.)

5 POHDINTA

Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehdon osaamisvaatimuksissa eli kompetensseissa on lueteltu terveydenhoitajan ammatillisen erikoisosaamisen alueet. Kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia - yksilön tietojen, taitojen ja asenteiden yhdistelmiä. (Haarala 2006.) Kun tarkastelemme näitä kompetensseja ja rinnastamme niitä tähän kehitystehtävään korostuvat seuraavat osa-alueet : terveyden edistämisen osaaminen, yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaaminen ja viestintä- ja vuorovaikutusosaaminen.

Terveyden edistämisen osaaminen kehitystehtävämme yhteydessä tarkoittaa, että olemme pyrkineet edistämään ja vahvistamaan koululaisten terveystietoisuutta lisäämällä kouluterveydenhoitajien valmiuksia puuttua kouluikäisten kasvavaan ylipainoon. Opinnäytetyömme ohjausmateriaalin tarkoituksena oli tukea kouluterveydenhoitajan liikunta- ja ravitsemuspainotteista elämäntapaohjausta ylipainoiselle koululaiselle. Materiaali antaa kouluterveydenhoitajalle keinoja ja ohjeita kouluikäisen elämäntapaohjaukseen sekä vahvistaa perhekeskeistä ja voimavaralähtöistä työtettä. Edelliseen viitaten, olemme kirjoittaneet aiheesta artikkelin, jotta opinnäytetyömme tulee laajemmin kouluterveydenhoitajien tietoisuuteen.

Ammattikorkeakoulun yksi yleisistä kompetensseista on itsensä kehittäminen hoitotyössä, jonka pitäisi olla itsestään selvyys, jotta tiedot ja taidot pysyvät ajan tasalla. Oman osaamisen arviointia ja kehittämistarpeita on hyvä välillä pohtia. Kehitystehtävän myötä myös omat oppimis- ja työskentelytavat kehittyivät, koska artikkelin kirjoittamisesta meillä ei ole kokemusta. Tulevaisuudessa omassa työyhteisössä voimme opettaa työtovereita ja jakaa opitut asiat heidän kanssaan kehittäen samalla työyhteisön osaamista. Opinnäytetyömme johtopäätöksissä totesimme, että Kainuussa työskentelevät kouluterveydenhoitajat kaipaavat yhtenäistä toimintamallia ja tukitoimia lasten ylipainoon puuttumisessa, kuten esimerkiksi lisää ravitsemukseen ja lapsen ylipainoon liittyvä koulutusta. Toimme myös artikkelissa esille nämä terveydenhoitajien toiveet.

Terveydenhoitotyön erikoisosaamista on, että terveydenhoitaja kykenee kriittiseen tiedon arviointiin ja kokonaisuuksien hahmottamiseen, tuntee tutkimus- ja kehittämistoiminnan perusteita ja menetelmiä sekä osaa toteuttaa pienimuotoisia tutkimus- ja kehittämishankkeita sekä tuntee projektitoiminnan osa-alueet ja osaa toimia projektitehtävissä. (Haarala 2006.) Opinnäytetyön tekeminen hankkeelle antoi mahdollisuuden toimia oikeassa työyhteisössä.

Saimme hyvää käytännön kokemusta hankkeessa toimimisesta. Artikkelin tekeminen opinnäytetyöstämme antaa myös Tervettä voimaa – hankkeelle tunnettavuutta.

Terveydenhoitajan tulee osata arvioida yhteisöjen ja ympäristöjen vaikutuksia terveyteen. Opinnäytetyömme tietoperustan ja käytännöstä saadun palautteen perusteella voimme todeta koululla ja kodilla olevan merkittävästi vaikutusta kouluikäisen hyvinvointiin. Koulu ja koti ovat ympäristöjä, jossa kouluikäinen elää suurimman osa ajastaan. Olemme tuoneet edellä esitetyn seikan, esille myös artikkelissamme. Eettinen osaaminen korostuu myös työssämme. Aihe on vielä arka, joten terveydenhuoltohenkilöstön täytyy osata olla hienovarainen. Myös artikkelin tekemisessä ja raportoinnissa pyrimme toimimaan eettisesti oikein. Ensimmäinen eettinen valinta oli kehitystehtävän aiheen valinta. Edellä olemmekin jo maininneet, että halusimme hyödyntää opinnäytettämme ja saada sille tunnettavuutta, siksi päädyimme artikkelin kirjoittamiseen.

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö tarjoaa tärkeän välineen työelämän kehittämiseen (Toljamo & Isohanni 2007). Hyrkkänen (2007) toteaa, että opiskelijat kirjoittavat opinnäytetyötään kuitenkin pääsääntöisesti vain tutkimus- tai kehittämisraportin. Itse halusimme hyödyntää opinnäytetyötämme kehitystehtäväämme ja kirjoittaa raportin lisäksi artikkelin, jotta saamme työllemme lisää tunnettavuutta. Näin työmme tulee tutuksi laajemmin terveydenhoitajille ja työyhteisöille. Samalla omat viestintä - ja vuorovaikutustaidot ovat syventyneet. Viestintä ja vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä työkaluja terveydenhoitajan työssä. Niitä on osattava käyttää monipuolisesti niin asiakkaiden kuin yhteistyötahojen kanssa. Tietotekniikka tulisi myös hallita, koska tulevaisuudessa työskennellään yhä enemmän tietokoneella.

LÄHTEET

Haarala, P. 2006. Koulutusohjelmakohtaiset kompetenssit. Verkkodokumentti. www.ncp.fi. Viitattu 29.2.2008

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino Oy.

Hämäläinen, T. 2003. Kuinka kirjoitan tieteellistä tekstiä? Verkkodokumentti. www.Kielikeskus.fi. Viitattu 5.3.2008

Hyrkkänen, U. 2007. Käsitteistä ajatuksen poluille. Ammattikorkeakoulujen tutkimus- ja kehitystoiminnan konseptin kehittäminen. Kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 210. Helsingin yliopisto. Helsinki: Yliopistopaino.

Kinnunen, M. ja Löytty, O. 2002. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere. Tammerpaino oy.

Kielijelpin www-sivusto. www.kielijelppi.fi. Viitattu 29.2.2008

Salo, K., Söderqvist, M. & Toikko, T. 2004. Ammattikorkeakoulujen artikkelimuotoinen opinnäytetyö. Ammattikorkeakoulututkimuksen verkkolehti www.piramk.fi. Viitattu 3.3.2008

Salmi, J. 2005. Neuvoja artikkelin kirjoittamiseen. Helsingin yliopisto. Verkkodokumentti. <http://www.cs.helsinki.fi/u/wikla/OTJ/K05/Nak.html>. Viitattu 10.4.2008

Toljamo, M. ja Isohanni, I. 2007. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö osana työelämän tutkimusta ja kehittämistä. Teoksessa E. Ramstad & T. Alasoini (toim.), Työelämän tutkimusavusteinen kehittäminen Suomessa: Lähestymistapoja, menetelmiä, kokemuksia, tulevaisuuden haasteita. Helsinki: Tykes, 298-311.

ARTIKKELI:

Ohjausmateriaali kouluikäisen ravitsemus- ja liikuntaohjaukseen

Lasten ylipaino on lisääntynyt kovaa vauhtia viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Lasten ylipaino on merkittävä terveyskysymys, koska lapsena hankittu liikapaino ja siihen johtaneet elintavat säilyvät yleensä aikuisuuteen. Lapselle ylipaino tuottaa ongelmia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin, siksi on tärkeää puuttua liikapainoon varhaisessa vaiheessa (1). Lasten ylipainoon puuttumista käsitellään opinnäytetyössä ”Ylipainoisen koululaisen ravitsemus – ja liikuntaohjaus”, joka on osa Tervettä voimaa-hanketta. Hankkeen tarkoituksena on ollut kehittää Internetissä toimiva 6-12 vuotiaiden lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksia kehittävä Wellou - palvelu. Wellou- palvelussa on omat osiot aikuisille, lapsille, opettajille ja terveydenhoitajille. Opinnäytetyön tietoperustan ja käytännöstä saadun palautteen perusteella voidaan todeta koululla ja kodilla olevan merkittävästi vaikutusta kouluikäisen hyvinvointiin. On muistettava, että koulu ja koti ovat ympäristöjä, jossa kouluikäinen elää suurimman osa ajastaan.

Tukitoimia ylipainoon puuttumiseen

Opinnäytetyön tarkoituksena on tukea kouluterveydenhoitajan elämäntapaohjausta tekemällä käytännön työhön soveltuva materiaali. Pääasiassa materiaalin tehtävänä on antaa kouluterveydenhoitajalle keinoja ja ohjeita kouluikäisen elämäntapaohjaukseen sekä vahvistaa kouluterveydenhoitajan perhekeskeistä työtettä. Työtä varten kerättiin tietoa, miten kouluterveydenhoitajat käytännössä toimivat ylipainoisten lasten kanssa ja miten toimintaa voisi kehittää. Saatujen vastausten perusteella kehittämiskohteita on useita.

Kainuussa työskentelevät kouluterveydenhoitajat kaipaavat yhtenäistä toimintamallia kouluikäisten lihavuuden hoidossa. Lisäksi he kokivat tarvitsevansa tukitoimia, kuten esimerkiksi perheelle ohjausryhmiä ja lisää jaettavaa materiaalia, erityisesti lapsen kielellä. He toivoivat enemmän ravitsemukseen ja lapsen ylipainoon liittyvä koulutusta. Terveydenhoitajille suunnattu ravitsemus- ja liikuntaohjauskoulutus olisi myös hyvä keino päivittää vanhentunut tieto, koska uutta tietoa tulee koko ajan lisää. Kouluterveydenhoitaja on kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija ja toimii koululaisten hyvinvoinnin edistäjänä.

Kodin ja koulun yhteistyö tärkeää

Kouluterveydenhoitaja on linkkinä eri yhteistyötahojen kanssa, mikä on edellytys lapsen ylipainoon puuttumisessa. Koulun henkilökunta, lääkäri, ravitsemusterapeutti, fysioterapeutti ja perheneuvolat ovat tärkeitä terveydenhoitajan yhteistyökumppaneita. On tärkeää, että ohjauksessa on mukana koko perhe. Tästä syystä olemmekin korostaneet opinnäytetyössämme perhekeskeisyyttä.

Koululaisen elämäntapoihin vaikuttavat koko perheen ruokailu- ja liikuntatottumukset ja tavat. Tästä syystä on tärkeää ohjata vanhempia myös heidän elämäntapatottumuksiinsa, koska heidän tapansa ovat suoraan yhteydessä lasten käyttäytymiseen. Vanhempien tulee näyttää hyvää esimerkkiä omilla terveellisillä elämäntavoillaan. Jo ala-asteikäiset lapset omak-

suvat terveystieteen tärkeitä tietoja ja taidot. He omaksuvat myös henkilökohtaisia terveystottumuksia sekä sosiaalisen käyttäytymisen tapoja, joilla on taipumus jäädä pysyviksi (2).

Kodin lisäksi myös koululla on suuri merkitys lasten ravitsemus- ja liikuntatottumuksiin. Koulussa voitaisiinkin nykyistä enemmän käsitellä ravitsemukseen liittyviä asioita jo alustavalla, koska näin koululaiset ymmärtäisivät pienestä pitäen terveellisen ruuan merkityksen. Mielestämme koulujen liikuntatuntien ja ravitsemustietouden merkitys on suuri lasten ylipainon ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäämällä liikuntaa ja ravitsemustietoutta kouluissa, olisi mahdollista muuttaa koululaisen elämäntapoja parempaan suuntaan. On muistettava, että kaikille liikunnalliset ja terveelliset elämäntavat ei tule kotoa käsin.

Lisää tietoa Wellou – palvelusta osoitteesta www.wellou.fi.

LÄHTEET:

1. Suomen lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2005. Lasten lihavuus. Viitattu 25.2.2008. <http://www.kaypahoito.fi/>
2. Bhatia, E. & Wiitakorpi, M. 2005. s.16 Me olla ihä' hyvii - menetelmiä ja keinoja terveydenhoitajille lasten itsetunnon tukemiseen. Turun ammattikorkeakoulun opimateriaaleja.

LIITTEIDEN LUETTELO

Liitteiden otsikkoja varten on valmistettu LIITTEEN OTSIKKO.

Tähän osaan tulee liiteluettelo ja sen jälkeen liitteet. Jokaisella liitteellä on oma sivu numerointi, minkä yläotsikossa on liitteen numero ja sen sivunumero.

Liitteiden sivunumeron esimerkki: LIITE 1/5. (Fontti Garamond, koko 12 pt, oikeassa reunassa. Välistys kappaleen jälkeen 36 pt, riviväli 1.)

Liitteiden loppuun pitäisi aina lisätä näkymätön osanvaihto merkki (Lisää -> Vaihto... -> Osanvaihto / Seuraava sivu.) Sitten saa liitteiden ylätunnisteita muokata erikseen.

Ylätunnisteen saat näkyviin Näytä -> Ylä- ja alatunniste. Tarkista, että on poistettu valikko Linkki edelliselle. Tarkista että uuden liitteen alkaessa Muotoile sivunumerot -> Sivunumerointi / Aloittava nro: olisi 1.

Liitteiden sisällä sivun vaihtamiseksi käytä tavallista sivunvaihtoa CTRL+ENTER tai Lisää -> Vaihto... -> Sivunvaihto.

Tämä on liite 1.

Tämä on liite 2.