

Anni Siiskonen

PAINONHALLINTAKURSSI
YRITTÄJILLE
Voi Hyvin Yrittäjä -hankkeessa

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma

Lokakuu 2013




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkelin University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä 10.10.2013				
Tekijä(t) Anni Siiskonen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma Sairaanhoidtaja AMK				
Nimeke Painonhallintakurssi yrittäjille					
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena työnä Mikkelin ammattikorkeakoulun Voi hyvin yrittäjä -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa hankkeelle painonhallinnan kurssi, jonka kohde-ryhmänä olivat hankkeessa mukana olevat yksinyrittäjät Etelä-Savon alueella. Painonhallintakursseille on tarvetta, sillä ylipaino ja lihavuus sekä niiden tuomat sairaudet lisääntyvät.</p> <p>Painonhallintakurssi toteutettiin vuoden 2013 alussa Mikkelissä. Kurssille ilmoittautui hankkeen kautta yhdeksän yrittäjää Mikkelistä ja lähikunnista. Ryhmä kokoontui viikoittain seitsemän kertaa, jonka lisäksi myöhemmin keväällä pidettiin kontrollitapaaminen. Tapaaminen kesti noin kaksi tuntia, josta noin puolet oli eri aiheiden teoreettista käsittelyä ja puolet ajasta liikuttiin eri lajien parissa. Yhdellä tapaamiskerralla liikunnan sijasta valmistettiin yhdessä terveellistä ruokaa. Teoriaosuudet koostuivat painonhallintaan liittyvistä aiheista; liikunta, ravitsemus, lepo ja motivaatio. Yrittäjistä kuusi tapasi kurssin ohjaajan myös kahden kesken kevään aikana.</p> <p>Kurssin tavoite oli helpottaa yrittäjiä arjen painonhallinnassa, innostaa ja motivoida heitä terveempään elämään sekä seurata, miten kurssi on todellisuudessa muuttanut yrittäjien arjen valintoja ja tukenut painonhallintaa. Kurssin alussa ja lopussa suoritettiin mittaukset, joihin kuuluivat paino, painoindeksi, vyötärön ympärys ja rasvaprosentti. Lisäksi yrittäjät vastasivat sekä alussa että lopussa elämäntapoja kartoittavaan kyselyyn.</p> <p>3,5 kuukauden pituisella kurssilla ei saatu suuria tuloksia aikaan painonpudotuksen kannalta, mutta elämäntapoihin ja arjen valintoihin pystyttiin vaikuttamaan jonkin verran. Kurssille osallistujat kokivat saavansa ryhmästä tukea painonhallintaan, uutta tietoa ja vinkkejä arkeen. Toisaalta kurssin alussa olisi pitänyt tavoitteiden asettamiselle varata oma aikansa, samoin yrittäjät olisi pitänyt ottaa vahvemmin mukaan suunnittelemaan kurssia. Jatkossa samankaltaisia kursseja tarvitaan tukemaan yrittäjien terveyttä ja työssä jaksamista.</p>					
Asiasanat (avainsanat) Painonhallinta, liikunta, ravitsemus, yrittäjyys					
Sivumäärä 36 + liitteet 5	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli</td> <td style="width: 33%;">URN</td> </tr> <tr> <td>Suomi</td> <td></td> </tr> </table>	Kieli	URN	Suomi	
Kieli	URN				
Suomi					
Huomautus (huomautukset liitteistä)					
Ohjaavan opettajan nimi Hanna-Elina Vuorimaa	Opinnäytetyön toimeksiantaja Voi Hyvin Yrittäjä-hanke, Mikkelin ammattikorkeakoulu				

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis October 10 th 2013
Author(s) Anni Siiskonen	Degree programme and option Degree programme in nursing	
Name of the bachelor's thesis Weight management course for entrepreneurs		
Abstract This bachelor's thesis was carried out together with the project "Voi hyvin yrittäjä" of Mikkeli University of Applied Sciences. The aim was to produce a weight management course for self-employed persons in the Southern Savo. There is a huge need for weight management courses because fatness and different re-conditions are increasing. The weight management course was carried out in the beginning of the year 2013 in Mikkeli. Nine self-employed persons from Mikkeli and municipalities nearby enrolled on the course. The group gathered once a week for seven weeks and later in the spring once for control. Gathering last about two hours, half of the time group discussed different subjects among weight controlling and half of the time the group exercised together. Once entrepreneurs cooked a healthy meal together. Discussions dealt with activities, nutrition, rest and motivation. Six entrepreneurs met the course instructor in private during the spring. The course aimed to help entrepreneurs with their everyday life, to encourage and motivate them for healthier life and also follow how the course did effect for entrepreneurs' choices. Entrepreneurs carried out measurements in the beginning and in the ending of the course. These measurements were weight, body mass index, waistline and percentage of fat. They also answered to a survey dealing with lifestyle. The course lasted for 3,5 months. During that time there were no sufficient results with dieting. Although there were some improvement with way of living and everyday choices. Entrepreneurs felt that they had had support from each others, new information of weight management and tips for everyday life. On the other hand, there should have been more time for setting personal aims in the beginning of the course. Also entrepreneurs should have had more influence on the content of the course. In future, there is a need for similar courses, in order to help entrepreneurs maintain and improve their health and coping at work.		
Subject headings, (keywords) Weight management, activity, nutrition, entrepreneurship		
Pages 36 + appendices 5	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Hanna-Elina Vuorimaa	Bachelor's thesis assigned by Mikkeli University of Applied Sciences	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	YRITTÄJYYS SUOMESSA	2
3	PAINONHALLINTA	5
3.1	Lihavuus ja painonhallinta.....	5
3.1.1	Lihavuuden kehittyminen ja syyt.....	5
3.1.2	Perusaineenvaihdunta ja energiankulutus	6
3.1.3	Lihavuuden yhteys terveyteen	8
3.1.4	Lihavuuden hoito – aina elintapaohjausta.....	9
3.1.5	Laihduttaminen	11
3.1.6	Painonhallinnan mittareita	12
3.2	Liikunta painonhallinnan tukena	14
3.3	Oikeanlainen ruoka on painonhallinnan kulmakivi.....	16
3.3.1	Suomalaiset ravitsemussuositukset.....	18
3.3.2	Ruokapäiväkirja apuna ruokaremontissa	19
3.4	Motivaatio ja hyvät tavoitteet auttavat onnistumaan muutoksessa.....	20
4	PAINONHALLINTAKURSSI	22
4.1	Ohjausta yksin tai ryhmässä	23
4.2	Kurssin suunnittelu – tiiviissä paketissa käytäntöä, teoriaa ja tukea	23
4.3	Painonhallintakurssin prosessi.....	25
5	YRITTÄJIEN KOKEMUKSET KURSSISTA.....	28
6	ELINTAPAMUUTOKSIA JA MUUTAMIA PUDOTETTUJA KILOJA	31
6.1	Muutokset painonhallinnan mittareissa	31
6.2	Elämäntavoissa muutos terveellisempään	31
7	POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET	33
	LÄHTEET.....	37

LIITTEET

- 1 Liikuntapiirakka
- 2 Kurssimainos
- 3 Palautekysely
- 4 Elämäntapakartoitus

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa Painonhallinnan kurssi Mikkelin seudun yrittäjille. Kurssi on osa Mikkelin ammattikorkeakoulun Voi hyvin yrittäjä -hanketta, joka on opinnäytetyön toimeksiantaja. Voi hyvin yrittäjä -hankkeessa etsitään ratkaisuja yksinyrittäjien ja mikroyrittäjien työhyvinvoinnin edistämiseen (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012). Hankkeeseen otettiin mukaan yksin- tai mikroyrittäjiä koko Etelä-Savon alueelta. Hanke alkoi syyskuussa 2010 ja päättyi joulukuussa 2013.

Opinnäytetyön tavoite oli tuottaa yksinyrittäjille hyödyllinen kurssi, joka helpottaa heitä arjen painonhallinnassa ja antaa heille siitä hyödyllistä tietoa. Opinnäytetyön kurssissa pyritään ottamaan huomioon yrittäjien omat toiveet kurssin sisällössä. Painonhallintakurssi toiminnallisena opinnäytetyönä tähtää innostamaan yrittäjiä terveellisempään elämään ja tukemaan heitä painonhallinnassa. Kurssin tavoitteena ei siis ole niinkään hyvät laihdutustulokset vaan muutokset yrittäjien asenteissa ja painonhallintaan liittyvän tiedon päivittäminen. Kurssin jälkeen tavoitteena on myös seurata, miten kurssi on todellisuudessa muuttanut kurssilaisten arjen valintoja ja tukenut painonhallintaa. Raportissa esitetyt mittaus- ja kyselytulokset eivät näin ollen ole tutkimustuloksia vaan näkyvä mittari siitä, miten painonhallintakurssi on onnistunut tavoitteessaan. Tavoitteena on tuottaa kurssi, jossa yrittäjät voivat ryhmäytyä ja saada toisistaan myös vertaistukea, kuitenkin samalla huomioiden jokaisen yrittäjän yksilönä. Tavoitteena on luoda kurssi Voi hyvin yrittäjä -hankkeelle myös myöhempää käyttöä varten.

Painonhallinnan kurssi yrittäjille on tarpeellinen, koska ihmisen hyvinvointi koostuu useasta eri tekijästä. Voi hyvin yrittäjä -hanke tarjoaa yrittäjälle eväitä parantaa työhyvinvointia työpaikalla. Yksilön työhyvinvointiin kuuluu mm. työkyky, työhön liittyvät ominaispiirteet, johtaminen, työyhteisön arvot, työntekijän taidot sekä terveys (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012). Painonhallintakurssi käsittelee terveyttä fyysisestä näkökulmasta ja nivoutuu työn lisäksi myös työn ulkopuoliseen aikaan, arkeen perheen kanssa ja vapaa-aikaan. Kurssi antaa tietoa yrittäjille hyvinvoinnista liikunnan ja ravitsemuksen avulla. Yrittäjille nimenomaan arjen pienet ratkaisut edellä mainituilla osa-alueilla ovat erittäin tärkeitä, koska heidän työpäivänsä usein venyvät pitkiksi. Terveellisten elämäntapojen täytyy vaativan ja aikaa vievän työn ohella olla helposti toteutettavissa. Kurssi tarjoaa perustietojen lisäksi vinkkejä ja käytännön ohjeita yrittäjille arkeen sovellettavaksi.

Kurssi toteutettiin vuoden 2013 alussa. Kurssi koostui ryhmätapaamisista, joilla käsiteltiin teoriassa painonhallinnan kannalta tärkeitä aiheita, kuten liikuntaa ja ravitsemusta sekä tutustuttiin yhdessä erilaisiin liikuntalajeihin. Opinnäytetyön raportissa kerrotaan edellä mainittujen painonhallintaan liittyvien osa-alueiden lisäksi painonhallintakurssin suunnittelusta, ohjaajan roolin ja motivoinnin tärkeydestä painonhallinnassa, lihavuudesta ja yrittäjyydestä.

Kurssin järjestäminen merkitsee opinnäytetyön tekijälle perehtymistä yrittäjän arkeen ja hyvinvoinnin osa-alueisiin sekä syventymistä oikeanlaiseen ravitsemukseen ja hyvin liikuntatottumuksiin. Painonhallinnan kurssi auttaa hankkeen kautta kurssille osallistuvia yrittäjiä näissä elämän osa-alueissa, antaa heille erilaisia malleja ja vaihtoehtoja painonhallinnan onnistumiseksi sekä innostaa heitä erilaisin motivointikeinoin huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Aihe on myös ajankohtainen, sillä lihavuus on lisääntynyt kahden viime vuosikymmenen aikana (Mustajoki 2007, 10). Näin ollen myös painonhallinnan ohjausta tarvitaan entistä enemmän.

2 YRITTÄJYYS SUOMESSA

Tilastokeskuksen (2012) mukaan Suomessa on vuonna 2011 ollut 322 232 yritystä, jotka ovat työllistäneet yrittäjän tai palkansaajana 1 486 000 henkilöä ja joiden liikevaihto on ollut yhteensä 285,2 miljardia euroa. Kaikista yrityksistä 99,8 prosenttia on pieniä ja keskisuuria yrityksiä, eli ns. pk-yrityksiä. Keskisuuri yritys työllistää 50–249 henkilöä, kun taas pieni yritys on alle 50 työntekijän yritys. Pienyritysten osuus kaikista yrityksistä on 99,0 prosenttia, ja pienyritysten henkilöstö kattaa 48,0 prosenttia kaikkien yritysten henkilöstöstä. Eniten yrityksiä on kaupan alalla, kun taas henkilöstömäärän mukaan suurimpia aloja olivat kuljetus ja varastointi sekä hallinto- ja tukipalvelutoiminta. (Tilastokeskus 2012.)

Etelä-Savossa on vuonna 2011 ollut 10 600 toimipaikkaa ja henkilöstöä 34 500. Liikevaihto Etelä-Savon yrityksillä on ollut 5 110 miljoonaa euroa. (Tilastokeskus 2012, 6.) Voi hyvin yrittäjä -hankkeen mukaan Etelä-Savossa sekä yrittäjien keski-ikä että yksinyrittäjien lukumäärä ovat korkeammat kuin Suomessa keskimäärin. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012.)

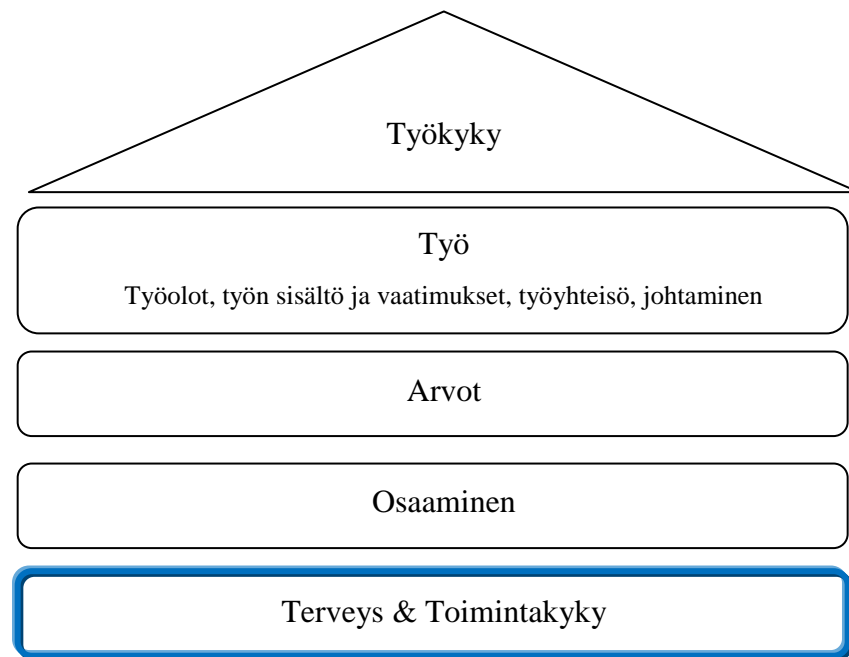
Suomen Yrittäjien teettämän Yksinyrittäjäkyselyn (2010) mukaan Suomen kaikista yrityksistä noin 65 % eli noin 160 000 on yhden hengen yrityksiä. Näistä yrittäjistä 88 % on päätoimisia yrittäjiä, loput saavat palkkatulonsa pääosin muusta työstä. Yksinyrittäjäkysely kertoo, että yksinyrittäjät ovat suhteellisen tyytyväisiä tilanteeseensa, eivätkä haluaisi vaihtaa yrittäjyydestä palkkatyöhön. Tärkeimmät syyt yksinyrittäjyyteen ovat vapaus ja itsenäisyys. (Suomen Yrittäjät 2010.)

Verkostoituminen yritysten kesken on yleistä. Useimmat yksinyrittäjät tekevät yhteistyötä muiden yrittäjien kanssa. He eivät siis työskentele yksin, vaikka olisivatkin yrityksensä ainoa työntekijä. 60 % yksinyrittäjistä ei ole palkannut yritykseensä toista työntekijää. Tähän syinä ovat useimmiten työvoiman korkeat kustannukset ja se, ettei töitä riitä useammalle henkilölle. (Suomen Yrittäjät 2010.)

Yksinyrittäjien tulojen jakauma on lähes samanlainen kuin palkansaajilla. Kuitenkin alle 1 000 euroa kuussa ansaitsevien yksinyrittäjien määrä on palkansaajia suurempi, noin 25 %. Joka toisella yksinyrittäjälle kuukausitulot jäävät alle 2 000 euroon. (Suomen Yrittäjät 2010.)

Yrittäjät uhraavat työlleen paljon, jolloin vapaa-ajalle, perheelle ja ystäville ei aina jää tarpeeksi aikaa. Vastuu omasta yrityksestä ja tuloksesta sekä omista työntekijöistä voi olla rankkaa. Loppuunpalaminen uhkaa, kun itseä ei säästellä. Tämä on yksi yrittäjän suurimmista terveysriskeistä. Vapaa-aika läheisten kanssa ja harrastaen toimii vastapainona työn kuormittavuudelle. (Suomen Yrittäjät 2012.)

Voi hyvin yrittäjä -hankkeen mukaan työkyvyn muodostavat terveys ja toimintakyky, arvot, asenteet ja motivaatio sekä työ ja työpaikka. Hanke esittää työkyvyn Juhani Ilmarista mukailleen talon muodossa. Pohjimmaisena työkykytalossa ovat terveys ja toimintakyky (kuvio 1). Se pitää sisällään liikunnan, ravitsemuksen, unen ja vireyden sekä henkisen hyvinvoinnin ja palautumisen. Tämä kivijalka on pohjana muille työkyvyn osa-alueille. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012.)



KUVIO 1. Työkykytalo (mukailien Juhani Ilmarisen työkykytaloa)

Monet fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät yrittäjän työssä kuormittavat ja aiheuttavat terveysriskejä sekä heikentävät työhyvinvointia. Yrittäjät sitoutuvat työhönsä ja ovat usein niin työkeskeisiä, etteivät muista pitää huolta työkyvystään terveyden ja siitä huolehtimisen jäädessä yritystoiminnan jalkoihin. Yrittäjä voi keskittyä täysipainoisesti liiketoimintaan, kun terveys, elämäntavat ja työprosessit ovat kunnossa. (Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012.)

Myös Yrittäjän Evita -ympyrä esittelee työhyvinvointiin vaikuttavia osa-alueita. Niitä ovat johtaminen, työyhteisö, osaaminen, motivaatio, elämäntilanne ja terveys. Yrittäjä ei kuulu lakisääteisen työterveyshuollon piiriin ja usein laiminlyökin omasta terveydestänsä huolehtimisen. Kela korvaa osan yrittäjän työterveyshuollosta ja sairaudenhoidon kustannuksista. Kukaan muu ei yrittäjän terveyttä vahdi kuin yrittäjä itse. ”Vain terve yrittäjä voi jaksaa yrittää!” (Suomen Yrittäjät 2012.)

3 PAINONHALLINTA

Tässä luvussa käsitellään liikuntaa ja ravitsemusta painonhallinnan keinoina. Lisäksi esitellään lihavuuteen ja painonhallintaan liittyvää termistöä, selvitetään lihavuuden syitä ja sen hoitomuotoja. Myös motivaatiosta ja tavoitteiden asettamisesta kerrotaan niiden ollessa tärkeitä osa-alueita painonhallinnan muutosprosessissa.

3.1 Lihavuus ja painonhallinta

Kun energiansaanti ja -kulutus eivät ole tasapainossa, energiavarastojen suuruus ja kehon koostumus muuttuvat (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2004, 17). Tärkeä perussääntö painonhallinnassa onkin, että syömme saman verran kuin mitä kulutamme. Tällöin energiatasapainomme pysyy vakiona, emmekä liho tai laihtu (Leskinen & Hult 2010, 48).

Painonhallinnan termin voi käsittää monella tapaa. Se usein mielletään laihduttamiseksi, vaikka se pääasiassa tarkoittaakin laihtumistuloksen säilyttämistä (Käypä hoito 2011). Painonhallinta voi olla onnistunut myös silloin, kun ylipainoinen henkilö ei enää liho entisestään vaan onnistuu pysäyttämään lihomisen ja pitämään painonsa samana (Mustajoki 2007). Suomen Diabetesliitto määrittää painonhallinnan käsitteen seuraavasti (Suomen diabetesliitto 2012): ” Painonhallinta tarkoittaa pitkäjänteistä pyrkimystä pitää paino sellaisella tasolla, että elimistö toimii mahdollisimman normaalisti.”

Käypä hoito -suosituksen (2011) mukaan lihavuus tarkoittaa, että ihmisellä on ylimääräistä rasvakudosta. Lihavuus voidaan luokitella painoindeksin ja vyötärönympäryksen mukaan. (Käypä hoito 2011.) Ylipaino heikentää elämänlaatua ja aiheuttaa useita erilaisia terveyshaittoja (Fogelholm, Nappa, Palssa, Pietiläinen & Rantala 2008, 103).

3.1.1 Lihavuuden kehittyminen ja syyt

Suomessa lihavuus on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012a) mukaan yleisintä 55–64-vuotiailla miehillä ja yli 65-vuotiailla naisilla. Suomalaisista 25–74-vuotiaista yli puolet on ylipainoisia (BMI yli 25 kg/m²). Ylipainoisten osuus miehistä on 70 %

ja naisista 54 %. Lihavia (BMI yli 30 kg/m²) suomalaisista on yli viidennes. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.)

Mustajoki (2007) esittelee australialaisten Boyd Swinburnin ja Garry Eggerin näkemyksen lihavuusepidemiasta karanneena painojunana. Juna vierii alamäkeen, joka kuvaa tämän hetkistä lihottavaa elinympäristöä. Junaa jarruttaa pyörä, joka kuvaa niitä tekijöitä, jotka hidastavat ja hillitsevät painonnousua. Tällaisia ovat esimerkiksi yleinen suhtautuminen lihavuuteen ja laihtumisen ihannoiti. Myös tieto ylipainon sairauksista aiheuttavasta vaikutuksesta ja lihavuuden aiheuttamat vaikeudet arkielämässä ovat jarrupyörän tekijöitä. Junan vauhtipyöriä taas ovat liikkumisen vaikeus esimerkiksi fyysisten vaikeuksien vuoksi, dieettikierre, matala koulutustaso ja lihavuuden aiheuttama henkinen taakka. Nämä tekijät siis kiihdyttävät painojunan menoa kohti lihavuutta. (Mustajoki 2007, 8.)

Mustajoen (2007) mukaan lihavuuden lisääntymisen syitä ovat vähentynyt energiantarve istuvan elämäntavan myötä. Aiemmin sekä palkkatyö että kotityöt ovat yleisesti ottaen olleet fyysisempiä. Nykyään teknistyminen on aiheuttanut sen, että työt hoidetaan koneilla ja esimerkiksi tietokoneen ääressä istuen. Henkilöautojen lisääntyneen määrän vuoksi liikunta on vähentynyt ja työmatkat kuljetaan istuen autossa. Lapset eivät enää leiki pihalla aktiivisia leikkejä vaan viettävät vapaa-aikansa pelikonsolien ja television äärellä. (Mustajoki 2007, 11–12.)

Energian saanti ja kulutus on epätasapainossa myös energian saannin lisääntymisen vuoksi. Napostelukulttuuri, perheen yhteisten ateriahetkien häviäminen ja ruokien suuri rasvapitoisuus lisäävät energian saantia. (Mustajoki 2013.) Ihmisen painoon ja lihavuuteen vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden ja ravinnonsaannin lisäksi myös koulutustaso, elämäntilanne, yöuni, perimä ja elinympäristö (Mustajoki 2007, 15–21).

3.1.2 Perusaineenvaihdunta ja energiankulutus

Perusaineenvaihdunnaksi (engl. *basal metabolic rate*) kutsutaan välttämättömiin elintoimintoihin tarvittavaa energiaa. Näihin kuuluvat mm. aivojen, keuhkojen ja sydämen toiminta sekä lämpötasapainon ylläpito. Perusaineenvaihduntaan vaikuttaa erityisesti lihaskudoksen määrä, joka vaihtelee sukupuolen, painon ja iän mukaan. (Borg ym. 2004, 21.) Naisilla on suhteellisesti miehiä enemmän rasvakudosta, joka kuluttaa

energiaa vain vähän. Tästä syystä naisen perusaineenvaihdunnan energiankulutus eli lepoenergiankulutus on 13–17 prosenttia samanpainoisen miehen lepoenergiankulutusta pienempi. (Mustajoki 2007, 62.)

Perusaineenvaihduntaa lisää fyysinen aktiivisuus sekä suurentamalla varsinaista lihasmassaa että suurentamalla perusaineenvaihdunnan energiankulutusta rasvattoman kehonosan paino-yksikköä kohti. Rasvaton kehonpaino suurenee eniten harjoiteltaessa suurilla painoilla. Tällöin lihasten poikkipinta-ala kasvaa ja perusaineenvaihdunta nousee. (Borg ym. 2004, 23.) Lihaskudos kuitenkin kuluttaa levossa melko vähän energiaa. Kilo lihasta kuluttaa levossa 12–15 kcal. Niinpä 3 kg:n lisäys lihasmassaan lisääisi perusaineenvaihduntaa noin 45 kcal vuorokaudessa. (Borg ym. 2004, 23; Mustajoki 2007, 62.)

Myös tupakointi kiihdyttää perusaineenvaihduntaa. Vaikutus voi olla jopa 10 %. Tupakoinnin lopettaminen vähentää energiatarvetta jopa 200 kcal vuorokaudessa. (Borg ym. 2004, 23.) Kuitenkin tulee muistaa, että tupakoinnin terveyshaitat ovat huomattavia, joten tupakointia ei missään nimessä tule käyttää painonhallinnan keinona.

Perusaineenvaihduntaan käytetyn energian lisäksi ruoka ja lihastyö lisäävät energiankulutusta. Lihastyön energiankulutusta käsitellään laajemmin luvussa 4.4. Ruoka lisää aineenvaihdunnan energiankulutusta, tapahtuu ns. ”aterioinnin lämmöntuottoa”. Ruokailu vaatii energiaa ruoan kuljettamiseen suolessa, ravintoaineiden imeytymiseen ja niiden käsittelyyn. Mikäli syödään puhdasta rasvaa, hiilihydraattia tai proteiinia 100 kcal:n verran, kuluu rasvasta 5 kcal, hiilihydraatista 10–20 kcal ja proteiinista 20 kcal prosessointiin. Painonhallinnan kannalta on sitä edullisempää, mitä enemmän prosessointiin kuluu energiaa. (Mustajoki 2007, 64–65.)

Lepotilassa elimistö käyttää lähestulkoon yhtä paljon hiilihydraatteja ja rasvaa. Proteiinien osuus kokonaisenergiasta on muutaman prosentin luokkaa. Kun levosta siirrytään rauhalliseen kävelyyn, lisääntyy rasvan käyttö ja vastaavasti hiilihydraatteja käytetään vähemmän. Kävelynopeus ei vaikuta energialähteen valintaan. Vasta kun teho suurenee ja syke nousee 90–120:een, alkaa hiilihydraattien käyttö kiihtyä rasvan osuuden pienentyessä. Kun teho edelleen kasvaa, hiilihydraattien käyttö kiihtyy hyvin nopeasti ja lähestytään pistettä, jota kutsutaan anaerobiseksi kynnykseksi. (Borg ym. 2004, 29.)

Lepoenergiankulutus, ruokailun aiheuttama energiankulutus ja lihasten käytön energiankulutus muodostavat yhdessä kokonaisenergiankulutuksen. Elintasomaissa, joissa ei tehdä juurikaan ruumiillista työtä, kokonaisenergiankulutuksesta 60 % on lepoenergiankulutusta, 10 % ruoan prosessoinnista johtuvaa energiankulutusta ja 30 % liikkumisen energiankulutusta. (Mustajoki 2007, 69.)

3.1.3 Lihavuuden yhteys terveyteen

Lihavuus aiheuttaa monia sairauksia ja lisää huomattavasti monien sairauksien ja oireyhtymien vaaraa (Mustajoki 2013; Käypä hoito 2011). Lisäyksen suuruus riippuu lihavuuden määrästä. Varsinkin vyötärölihavuus lisää riskiä, sillä useimmat sairaudet johtuvat vyötärölihavuuteen liittyvästä vatsaonteloon ja sisäelimiin kertyneen rasvan aiheuttamista aineenvaihdunnan häiriöistä. (Mustajoki 2013). Myös aikaisin alkanut lihavuus suurentaa riskiä sairastuvuuteen (Käypä hoito 2011).

Tyypin 2 diabetes on lihavuussairauksista tärkein (Mustajoki 2013). Riski sairastua diabetekseen on suorassa yhteydessä painoon. Lihavilla on 7–20-kertainen riski sairastua diabetekseen verrattuna normaalipainoisiin. Ylipainoisillakin riski on 2–4-kertainen. (Käypä hoito 2011.)

Verrattuna normaalipainoisiin, lihavilla on noin kaksinkertainen riski sairastua astmaan tai lonkan, polven ja käden nivelrikkoon. Masennus on lihavilla 4–5 kertaa normaalipainoisia yleisempää. Painonnousun myötä suurenee myös riski sairastua kihtiin, dementiaan, munuaissairauksiin, sappikiviin, haimatulehduksiin ja eri syöpiin, kuten eturauhassyöpään, leukemiaan, munuaissyöpään, paksusuolisyöpään, kohtusyöpään ja ruokatorvisyöpään. Rasvamaksa on lihavilla yli kymmenen kertaa yleisempi kuin normaalipainoisilla, erityisesti vyötärölihavilla. (Käypä hoito 2011.)

Lihavuus aiheuttaa naisille myös hedelmättömyysongelmia (Mustajoki 2013; Käypä hoito 2011). Lisäksi erilaiset raskaus- ja synnytyskomplikaatiot ovat yleisempiä ja riski sikiön epämuodostumiin on lihavilla suurempi. Useat lihavat kärsivät uniapneasta. Myös lievemmat unihäiriöt ja lyhyt yöuni ovat yhteydessä lihavuuteen. (Käypä hoito 2011.)

Lihavuus altistaa useille verenkiertoelimistön sairauksille. Kun kohonnut verenpaine liittyy lihavuuteen, se lisää sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Sepelvaltimotaudissa ja aivoinfarktissa lihavuus on tärkeä riskitekijä. Se altistaa eteisvärinälle, keuhkoembolialle ja laskimotukoksille. (Käypä hoito 2011.) Mustajoen (2013) mukaan lihavuus heikentää toimimista arjen askareissa. Lihavuuteen liittyy myös monenlaisia mielen-terveyden ongelmia. (Mustajoki 2013.)

Lihavuus lisää myös kuolemanvaaraa, erityisesti silloin, kun painoindeksi on yli 30 kg/m². Lisäksi kestävyyskunto vaikuttaa kuolleisuuteen. Huonokuntoinen hoikka on suuremmassa riskissä kuolla sydän- ja verisuonisairauksiin kuin hyväkuntoinen lihava tai ylipainoinen. (Käypä hoito 2011.)

Mustajoki (2013) kertoo, että lihavuuteen liittyviä sairauksia voidaan hoitaa ja ehkäistä laihduttamalla. Jo 5–10 % painonpudotus parantaa huomattavasti esimerkiksi diabetesta, verenpainetta ja veren rasvahäiriöitä. (Mustajoki 2013.)

3.1.4 Lihavuuden hoito – aina elintapaohjausta

Maailman terveysjärjestö WHO on asettanut lihavuuden ehkäisyn yhdeksi tärkeimmistä painopisteistä kroonisten sairauksien ehkäisyssä. Tärkeimmät keinot lihavuuden taltuttamisessa ovat monipuolinen ruokavalio, kohtuullisuus ruoka-annoksissa ja alkoholinkäytössä ja liikunnallisuus arjessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.)

Lihavuutta hoidetaan terveydenhuollossa aina elintapaohjauksella. Lisäksi hoitona voidaan käyttää erittäin niukkaenergistä dieettiä, lääkitystä ja leikkaushoitoa. Elintapaohjaus ja -hoito tarkoittavat potilaan ohjausta joko yksin tai ryhmässä. Ohjauksella pyritään elintapamuutoksiin ja näiden pohjalta vähintään 5 %:n painon alenemaan. Taulukossa 1 esitetään tärkeimpiä periaatteita lihavuuden elintapahoidossa, mukailten Käypä hoito -suosituksia. (Käypä hoito 2011.)

TAULUKKO 1. Lihavuuden elintapahoidon periaatteet (Käypä hoito 2011)

<i>Syömisen hallinta</i>	<ul style="list-style-type: none"> -säännöllinen ateriarytmi -sopiva annoskoko -houkutusten välttäminen
<i>Ruokavalion energiamäärän vähentäminen sekä ravitsemuksellisen riittävyyden turvaaminen</i>	<ul style="list-style-type: none"> -vältetään tyydyttyynyttä rasvaa sekä nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja sisältäviä ruokia -valitaan vesi- ja kuitupitoisia ruokia -vältetään sokeri- ja alkoholipitoisia juomia -turvataan tärkeiden ravintoaineiden saanti -vältetään yksipuolista ruokavaliota -käytännön toteutus
<i>Fyysisen aktiivisuuden lisääminen</i>	<ul style="list-style-type: none"> -päivittäinen fyysisen aktiivisuuden lisääminen (hyöty- ja arkiliikunta) -laihduksen aikana kohtalaisesti kuormittavaa kestävyysliikuntaa 45-60 minuuttia päivässä -painonhallinnan aikana liikuntaa kohtalaisen kuormittavalla teholla jopa yli 60 minuuttia päivässä -terveyshyötyjen vuoksi jo 30 minuuttia liikuntaa päivittäin on hyödyksi vaikei varsinaisesti auta laihdumisessa

Muutoksia tehdään siis liikunnassa, ruokailussa ja syömiskäyttäytymisessä. Mustajoen (2011b) mukaan elintapaohjauksessa neuvonnan tavoitteena ovat myös muutokset tiedoissa ja asenteissa. Jotta saavutettu paino pysyy, elintapamuutosten on oltava pysyviä ja jokapäiväisiä. Liikunnan lisääminen yhdessä terveellisen ruokavalion kanssa tuottaa parhaita tuloksia painonhallinnassa. Terveellisessä ruokavaliossa painotetaan kuitupitoisten ruokien, hyvien rasvojen ja vähäenergisten ruokien, kuten kasvisten lisäämistä ruokavalioon. Painonhallinnassa auttavat myös säännöllinen ateriarytmi, sopiva annoskoko ja houkutusten välttäminen. Liikunnassa korostuu painonhallintavaiheessa riittävä arki- ja hyötyliikunta, jonka tulisi olla jokapäiväistä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.) Liikunnan muutokset tarkoittavat erityisesti kannustusta arkiliikuntaan. Askelmittarilla tavoite on lihavuuden hoidossa vähintään 10 000 askelta päivässä. (Mustajoki 2011b, 81.)

Ruokailussa tehtäviä muutoksia varten tulee lihavuuden hoidon alussa selvittää nykyisen ruokailun sisältö, josta vähennetään noin 500 kcal päivässä. Rasvaa vähentämällä ja lisäämällä kasviksia pienennetään ruoan energiapitoisuutta. Ruokailumuutoksissa pienet päivittäiset muutokset tehoavat ajan kanssa. Syömiskäyttäytymisessä tärkein päämäärä on muuttaa tottumuksia. Tätä varten tarkkaillaan, miksi syöminen alkaa ja onko vatsa aterian lopulla sopivan kylläinen, jolloin ruokailu lopetetaan. Ruokaostokset tehdään listan mukaan, vähennetään houkutusia, syödessä keskitytään vain syömiseen ja pyritään syömään hitaasti. (Mustajoki 2011b, 81.)

3.1.5 Laihduttaminen

Kuten jo edellä mainittiin, laihduttaminen ja painonhallinta eivät tarkoita samaa, vaikka ne usein mielletään samaksi. Laihduttamisessa on kyse painon pudottamisesta ja painonhallinnassa saavutetun painon ylläpidosta.

Laihduttaminen on oikea ja paras lääke silloin, kun selkeästi ylipainoinen henkilö haluaa parantaa terveyttään. Normaali-painoisen tai lievästi ylipainoisen terveys ei kuitenkaan parane laihduttamalla. Painonpudotus ei siis ole kaikille hyvä asia vaan sen tarvetta tulisi aina erikseen harkita ja arvioida. Paras mittari laihduttamisen tarpeen arviointiin terveyden parantamisen kannalta on vyötärön ympäryys. (Fogelholm ym. 2008, 103.)

Mustajoen (2013) mukaan sopiva laihdutustahti on 250–500 grammaa viikossa. Itsenäisesti laihduttavan ei tulisi laihduttaa enempää kuin kilo viikossa, koska tällöin ravintoaineiden saanti ei ole riittävää. Terveyden kannalta jo 5–10 % pudotus painossa on merkittävä. (Mustajoki 2013.)

Laihdutuskuuri ja toistuvat kuurit eli laihduttelu ovat haitallisia ja huonoja ideoita. Fogelholmin ym. (2008) mukaan laihduttaminen on hyväksi silloin, kun se tehdään muuttamalla ruokavaliota ja liikuntaa siten, että niistä tulee uudet, normaalit tavat, joita voidaan aina noudattaa. Laihduttelu johtaa lihaskudoksen määrän pienenemiseen ja rasvakudoksen osuuden lisääntymiseen, jolloin paino nousee vanhoilla elintavoilla entistä korkeammalle kuurien jälkeen aina uudelleen ja uudelleen. (Fogelholm ym. 2008, 187–188.)

3.1.6 Painonhallinnan mittareita

Kehon painoindeksi BMI (Body mass index) on kehon koostumuksen arvioinnissa yksinkertainen, nopea ja helposti toistettava menetelmä. BMI lasketaan jakamalla henkilön massa kiloina pituudella metreissä ja jakaa tulos pituudella (kuvio 2). (Leskinen & Hult 2010, 50.) Painoindeksiä voidaan käyttää 18 vuoden iästä lähtien (Mustajoki 2007, 81).

$$\text{BMI} = \frac{\text{paino (kg)}}{\text{pituus} * \text{pituus (m)}}$$

KUVIO 2. Painoindeksi

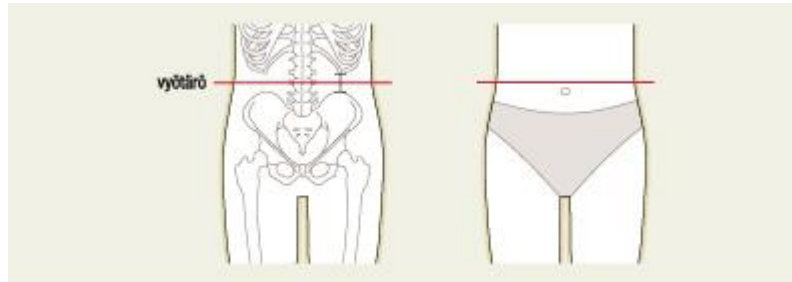
Normaalipainon BMI on 18,5–25. Tällä normaalipainon alueella ihmisen terveys on parhaimmillaan. Normaaliaruetta pienempi tai suurempi painoindeksi on merkki suuremmasta riskistä sairastua sairauksiin. (Mustajoki 2007, 81.) Painoindeksin tulkinnaassa tulee ottaa huomioon, että hyvin lihaksikkaalla henkilöllä suuri osa painosta on lihasta, jolloin tämän BMI voi helposti kohota mittarin mukaan ylipainon puolelle vaikka todellisuudessa esimerkiksi rasvan määrä olisi erittäin pieni. Siksi mittari ei ole ensisijainen väline kehon koostumuksen arviointiin lihaksikkaille henkilöille. (Leskinen & Hult 2010, 50.)

Painoindeksin mukaan lihavuus luokitellaan seuraavasti (Mustajoki 2007, 81):

18,5–25	Normaali paino
25–30	Lievä lihavuus
30–35	Merkittävä lihavuus
35–40	Vaikea lihavuus
Yli 40	Sairaalloinen lihavuus

Muita hyviä mittareita ovat vyötärön ympäryys ja vyötärö-lantiosuhde. Terveysten kannalta haitallinen viskeraalinen rasva sijaitsee sisäelinten ympärillä vyötäröllä. Tätä kutsutaan omenalihavuudeksi. (Leskinen & Hult 2010, 51.) Vatsaontelon sisälle kertyneen rasvan suuri määrä selittää suuren osan lihavuuden tuomista terveysongelmista. Viskeraalirasva on aineenvaihdunnallisesti aktiivista. Se siis varastoi ja luovuttaa rasvahappoja herkästi, mikä sekoittaa elimistön aineenvaihduntaa. Tämä johtaa muutok-

siin erityisesti sokeriaineenvaihdunnassa ja rasvojen tuotannossa. (Mustajoki 2007, 84; Fogelholm ym. 2008, 106.) Kehitys voi johtaa erilaisiin häiriöihin ja tyyppin 2 diabetekseen hyvin nopeastikin (Fogelholm ym. 2008, 106).



KUVIO 3. Vyötärön ympäryksen mittaaminen (Heinonen 2011)

Vyötärön ympäryys mitataan alimman kylkiluun ja suoliluun harjanteen puolelta välisistä, noin 2 cm navan yläpuolelta (kuvio 3). Tulosten vertailun kannalta on tärkeää, että mittaus suoritetaan aina samasta kohdasta. Mittaus suoritetaan seisten, normaalin uloshengityksen lopussa. Mitan tulee olla sopivan napakka, ei kireä, ja vaakasuorassa. (Leskinen & Hult 2010, 51.) Miehillä vyötärön ympäryksen tulisi olla alle 90 cm ja naisilla alle 80 cm. Näitä suuremmilla lukemilla sairastavuusriski on suurentunut. Huomattava riski lihavuuden aiheuttamiin sairauksiin on, kun vyötärön ympäryys ylittää miehillä 100 cm ja naisilla 90 cm. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a; Leskinen & Hult 2010, 51.)

Vyötärö-lantiosuhde lasketaan mittaamalla vyötärön ympäryksen lisäksi lantion ympärysmitta ja jakamalla vyötärön ympärysmitta tällä mitalla. Jos luku on naisilla yli 0,8 ja miehillä yli 1,0, on se merkki vyötärölihavuudesta. (Leskinen & Hult 2010, 51.)

Kehon koostumuksen arviointiin on nykyään olemassa monia keinoja ja laitteita. Eri-laisia arviointimenetelmiä ovat muun muassa vedenalaispunnitus, ihopoimiumittaus sekä bioimpedanssi. Vedenalaispunnituksella mitataan koehenkilön tilavuus, joka saadaan selville mittaamalla henkilön paino maalla ja vedessä. Massan ja tilavuuden mukaan lasketaan henkilön keskimääräinen tiheys, jonka avulla lasketaan kehon koostumus. Vedenalaispunnitus on tarkka, mutta työläs tapa mitata kehon koostumusta. Ihopoimiumittauksessa mitataan ihonalaisen rasvakudoksen paksuus useimmiten neljästä kohdasta kehoa. Yleisimmät mittauspaiikat ovat triceps-ihopoimu, biceps-ihopoimu, lavanalusihopoimu ja suprailiakaali-poimu. Ihopoimujen summasta arvioidaan rasvan

osuus kehon massasta tiettyjen yhtälöiden avulla ikä ja sukupuoli huomioon ottaen. Ihopoimiumittaukseen vaikuttavat mittaaja, mittausta paikan tarkkuus, rasvan jakautuminen kehossa ja koehenkilön lihavuus. (Borg ym. 2004, 154–160.)

Sähköinen impedanssimenetelmä mittaa kehon kykyä johtaa sähköä. Johtavuuteen vaikuttaa solunulkoinen nestetilavuus. Rasva on lähestulkoon kokonaan vedetöntä kudosta, jolloin lihavilla on suhteessa vähemmän nestettä kehossa kuin laihoilla. Nesteen menetys suurentaa vastusta ja rasvan määrän ennustetta kun taas ylimääräinen neste parantaa sähkönjohtavuutta ja pienentää rasvaprosentin ennustetta. Mittaus suoritetaan mielellään aamulla, kun on oltu syömättä 8–12 tuntia. Alkoholien nauttimisesta tulee olla vähintään 24 tuntia. Korut ja kellot tulee poistaa ennen mittausta. Virtsaarikon tulee olla mahdollisimman tyhjä. Mittauslaitteita on erilaisia. Koehenkilö voi seistä vaa’alla tai pidellä käsin kiinni laitteesta. Bioimpedanssilaitteen virta kulkee kehon läpi ja antaa tulokset laitteen sisäänrakennettujen yhtälöiden avulla ottaen huomioon iän, sukupuolen, pituuden ja painon. (Borg ym. 2004, 158–159.)

Bioimpedanssimittaus on nopeaa ja helppoa ja tarkempi menetelmä kuin ihopoimiumittaus. Mittaajan tekniikka ei vaikuta tulokseen. Mittauksessa on tärkeää luoda toistuvissa mittauksissa mahdollisimman samanlaiset olosuhteet koehenkilön nestetasapainossa. Nämä aineenvaihdunnalliset muutokset aiheuttavat suurimman virheen mitaustuloksissa. Mittauslaitteen tulisi olla toistuvissa mittauksissa sama, jottei laitteen vaihtuminen aiheuta muutosta. (Borg ym. 2004, 159.)

3.2 Liikunta painonhallinnan tukena

Fyysinen aktiivisuus voidaan käsittää kaikkena liikkeenä tai lihastyönä istumisesta erittäin rasittavaan urheilusuoritukseen. Aktiivisuuden teho, kehon paino ja liikunnan taloudellisuus vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden aiheuttamaan energiankulutukseen. Fyysisen aktiivisuuden mittarina käytetään usein MET-kertoimia (MET = *metabolic equivalent*). Perusyksikkö tarkoittaa energiankulutusta lepotilassa (1 MET = 4,2 kJ/t kehon painokiloa kohti = 3,5 ml kulutettua happea kehon painokiloa kohti minuutissa). (Borg ym. 2004, 27–28.) Perusaineenvaihdunta on 1 MET. MET-kerroin vaihtelee 1,0:n ja 20,0:n välillä (taulukko 2). MET-kerroin kertoo, kuinka paljon energiaa liikunta kuluttaa henkilön lepotilaan verrattuna, jolloin siis 2 MET tarkoittaa kaksinkertaista energiankulutusta lepoon verrattuna. (Mustajoki 2007, 65–68.)

TAULUKKO 2. Erilaisten aktiivisuuksien energiankulutuslukuja (Mustajoki 2007)

	MET-luku	kcal tunnissa	
		paino 65 kg	paino 80 kg
Ruoanvalmistus Leikkiminen lasten kanssa istuen Kevyt työ seisten (esim.myyjä)	2,5	160	200
Ruohonleikkaus Reipas kävely 6 km/h Kevyt kuntopiiri Raskas ruumiillinen työ	4	260	320
Kalastus (välillä kävelyä) Aerobic (kohtalainen)	5	325	400
Rasittava tanssi Pyöräily 16 – 19 km/h	6	390	480
Jalkapallo, leikkimielinen Rasittava aerobic	7	460	560
Hiihto ja juoksu (rauhallinen) Koripallo Tennis	8	520	640
Juoksu 10 km/h Rasittava uinti Jalkapallo (peli, kilpailu)	10	650	800
Juoksu 12 km/h	12	780	965

Tavallisesti fyysisen aktiivisuuden osuus koko päivän energiankulutuksesta on 10–30 %. Tästäkin varsinainen kuntoliikuntaharrastus käsittää vain murto-osan, kun suurin osa tulee työn ja arkisten puuhien tuomasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Borg ym. 2004, 27–28.)

Liikunta on siis fyysistä aktiivisuutta. Liikunta voidaan jaotella useisiin eri kategorioihin. Yksi tapa on jakaa liikunta laihduttavaan liikuntaan ja terveysliikuntaan. Laihduttavan liikunnan suositus on kuluttaa päivittäin 300 kcal liikkumalla, mikä tarkoittaa kohtalaisen kuormittavaa kestävyysliikuntaa noin tunnin ajan. Terveysliikunnassa jo vähäisempi liikuntamäärä voi tuoda paljon hyödyllisiä terveysvaikutuksia, vaikkei se varsinaisesti auttaisi liikkujaa laihtumaan. Terveystuina liikunnalla ovat muun muassa tyypin 2 diabeteksen ehkäisy, mielialan kohentuminen ja valtimotaudin ehkäisy. (Käypä hoito 2011.)

Käypä hoito -suosituksen (2012) mukaan työikäisille (18–64-vuotiaille) suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa eli aerobista liikuntaa vähintään 2,5 tuntia tai raskasta liikuntaa 1,25 tuntia viikossa. Kohtuukuormitteista liikuntaa on esimerkiksi reipas kävely ja raskasta liikuntaa hölkkäys tai hiihto. Liikunta tulisi jakaa useampaan jaksoon, esimerkiksi kävelyä tulisi harrastaa 30 minuuttia kerrallaan viitenä päivänä viikossa. Lisäksi aikuisten tulisi harjoittaa luustolihasten voimaa ja kestävyyttä esimerkiksi kuntosaliharjoitteluna vähintään kahdesti viikossa. (Käypä hoito 2012.) UKK-instituutti (2011) on tiivistänyt tämän terveystieteiden suosituksen *Liikuntapiirakan* muotoon (liite 1).

Painonhallinnassa liikunnan osuus on pienempi kuin ruokavalion. Laihdutuksessa liikunta auttaa ja on tarpeellinen, jotta saavutettu laihdutustulos säilyy juuri painonhallintavaiheen aikana. Mustajoki (2011a) tiivistää, että painonhallinnassa ei ole väliä, onko liikunta pitkäkestoista vai tapahtuuko lyhyemmissä pätkissä. Hänen mukaansa liikuntalajillakaan ei ole merkitystä, kunhan sitä haluaa harrastaa pitkään ja säännöllisesti. Arkiliikunta, kuten portaiden nousu hissien sijaan, lasten kanssa puuhastelu ja puutarhatyöt, ovat yhtä tehokkaita liikuntakeinoja painonhallinnassa kuin vapaa-ajan liikunta. (Mustajoki 2011a.)

3.3 Oikeanlainen ruoka on painonhallinnan kulmakivi

Eri ravintoaineisiin on varastoitunut energiaa, joka vapautuu kehon käyttöön. Grammaan rasvaa on varastoitunut 9 kcal (38 kJ) ja grammassa niin proteiinia kuin hiilihydraattia on 4 kcal (17 kJ). Vedessä ja mineraaleissa ei ole lainkaan energiaa. Rasva on näin ollen ehdottomasti suurin energiavarasto. (Borg ym. 2004, 18.)

Kujalan ja Kyllösen (2009) mukaan painonhallinnassa tulee perehtyä nimenomaan ravintoon ja sen saantiin, koska on helpompaa miettiä, mitä syö, kuin yrittää kuluttaa syömänsä energiamäärä. Painonhallintaan vaikutetaan jo kaupassa, kun tehdään ruokaostoksia. Kujala ja Kyllönen suosittelivat, että kaupassa kannattaa valita painonhallintaa tukevia elintarvikkeita. Useimmiten löytyy kevyempiä vaihtoehtoja, ja myös esimerkiksi Sydänmerkki-tuotteita. (Kujala & Kyllönen 2009, 31.)

Painonhallinnassa on merkittävää, kuinka energiapitoista ruoka on. Ruokien rasva- ja energiasisällön voi selvittää käyttämällä avuksi ravintoaineiden koostumustaulukoita ja pakkausten tuoteselosteita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.) Mikäli päivittäisen ruoan energiapitoisuutta pienennetään, voidaan huomattavasti vähentää saatua energiamäärää. Mustajoki (2007) esittää yhdysvaltalaisen ravintotutkija Barbara Rollsin tekemän ruokien jaottelun energiapitoisuuksien mukaan (taulukko 3). (Mustajoki 2007, 156.)

TAULUKKO 3. Ruokien energiapitoisuuksia

	Energiapitoisuus	Esimerkkiruokia
Hyvin pieni energia- pitoisuus	0–60 kcal/100 g	Lähes kaikki kasvikset, hedelmät ja marjat, rasvattomat maitotuotteet, vesipohjaiset keitot
Pieni energiapitoisuus	60–150 kcal/100 g	Banaani, peruna ym. tärkkelyspitoiset hedelmät ja juurekset, murot ja hiutaleet (vähärasvaisen maitotuotteen kanssa), useimmat kalat, vähärasvaiset lihat, herneet
Melko suuri energia- pitoisuus	150–400 kcal/100 g	Leipä, useimmat lihatuotteet ja juustot, pikaruokat, monet ainekset
Hyvin suuri energia- pitoisuus	400–900 kcal/100 g	Voi, margariini, öljy, suklaa, makeiset, useimmat keksit, popcorn, pähkinät.

Valitsemalla taulukon ensimmäisestä ryhmästä ruokia, voidaan tehokkaasti ”laimentaa” kaloreita ja vähentää päivittäisen ruoan energiapitoisuutta ja näin päivässä saatavia kaloreita. Myös toisesta ryhmästä voidaan syödä runsaasti ilman energiamäärän haitallista nousua. Päivässä saatu energiamäärä nousee liian suureksi, mikäli suurin osa päivän ruoasta kuuluu melko suuren energiapitoisuuden ryhmään tai kohtalainen osa on peräisin hyvin suuren energiapitoisuuden ruoista. (Mustajoki 2007, 156–157.)

Energiapitoisuutta voidaan siis vähentää korvaamalla runsaasti energiaa sisältäviä ruokia vesi- ja kuitupitoisilla ruoilla, kuten kasviksilla ja hedelmillä. Maailman terveysjärjestö WHO:n suosituksen mukaan kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä päivässä vähintään 400 grammaa. Ruokavalion tulee olla monipuolinen. Siten varmis-

tetaan vitamiinien, pehmeän rasvan, proteiinin ja muiden tärkeiden ravintoaineiden saanti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012a.)

3.3.1 Suomalaiset ravitsemussuositukset

Suomalaiset ravitsemussuositukset antavat hyvän viitteen siitä, mitä ja miten tulisi syödä päivän aikana. Suosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta ja säännöllisten, jokapäiväisten valintojen merkitystä. Lautasmalli on oiva apuväline; puolet kasviksia, neljännes hiilihydraattipitoista riisiä, perunaa tai pastaa ja neljännes vähärasvaista lihaa, kalaa tai kanaa. Hyvä ruokavalio on monipuolinen ja ruokailuvälien tulee olla tarpeeksi lyhyet. Useimmille sopiva ruokailuväli on 3–4 tuntia. Myös välipalat lasketaan aterioiksi. Tarpeeksi tiheän ruokailun tarkoitus on pitää energian saanti tasaisena ja verensokeritaso tarpeeksi korkealla ja tasaisena päivän mittaan. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Kannattaa kiinnittää myös huomiota siihen, mitä syö ja kuinka paljon. Jokaisen aterian tulisi sisältää kaikkia energiaravintoaineita. Silloin ruoka sulaa mahassa hitaammin ja kylläisyyden tunne kestää kauemmin. Verensokerin nousut ja laskut pysyvät hallinnassa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2005) on laatinut suomalaiset ravitsemussuositukset, jotka kuvaavat rasvojen, proteiinien, hiilihydraattien, vitamiinien ja kivennäisainesten suositeltavaa saantia. Suositus on laskettu keskimääräisen tarpeen ja sen hajonnan perusteella niin suureksi, että se vastaa koko terveen ja kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta. Suositukset soveltuvat näin ollen sellaisenaan vain harvoin yksilöiden ravitsemusneuvontaan, sillä yksilöiden ravinnon tarpeen vaihtelut ovat suuret. Suositukset antavat kuitenkin hyvän ohjeellisen pohjan lähteä etsimään itselle sopivaa ravitsemusta.

Suomalaisten ravitsemussuositusten keskeiset kohdat ovat tasapainottaa energian saanti ja kulutus, riittävä ja tasapainoinen ravintoaineiden saanti, kuitupitoisen ruoan lisääminen, puhdistettujen sokereiden vähentäminen, rasvan laatuun panostaminen sekä suolan saannin vähentäminen. Ravitsemussuositukset sisältävät suositukset myös fyysiselle aktiivisuudelle. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

Suomalaisia ravitsemussuosituksia mukailee Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen esittämät *Terveyttä edistävät peruspäivät* (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012b):

- Lisää kasviksia – monipuolisesti ja värikkäästi, jokaiselle aterialle ja välipalalle
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja (täysjyvävilja, kasvikset, marjat, hedelmät), vältä puhdistettua viljaa ja sokeria
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljy ja kasviöljypohjaiset levitteet sekä lisäksi kalaa kahdesti viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Muista D-vitamiini ja kalsium luustosi vuoksi
- Vältä suolaa ja alkoholijuomia
- Liiku paljon ja pidä mieli ja ruumis virkeinä

Kun ohjeet on muutettu konkreettisempaan muotoon, on niitä helpompi soveltaa omaan arkielämään ja painonhallintaan.

3.3.2 Ruokapäiväkirja apuna ruokaremontissa

Usein ihmiset eivät tiedä, mitä he syövät ja kuinka paljon, koska se on osa arkeamme ja siihen ei kiinnitetä huomiota. Painonhallinnan kannalta tärkeiden elämänmuutosten ja ruokailutottumusten muuttamisen vuoksi olisi tärkeää tietää omasta ruokailustaan ainakin jotain. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 75.) Ruokapäiväkirja on yleinen menetelmä mitata ihmisten ravinnon- ja energiansaantia. Siinä ihmiset kirjoittavat ylös mahdollisimman tarkasti kaiken syömänsä ruoan ja juoman. Syöty määrä ilmoitetaan, samoin kun ruoan laatu, mikäli se on tiedossa (esimerkiksi rasvaton maito). (Mustajoki 2007, 36; Mustajoki & Lappalainen 2001, 76.)

Ruokapäiväkirjassa on omat ongelmansa. Usein ruokapäiväkirjan aikana henkilöt syövät vähemmän kuin normaalisti ja terveellisempiä ruokia. Ruoan määrä on vaikea arvioida, ellei käytössä ole tarkkaa mittaria. On myös yleistä, että kaikkea syötyä ei muisteta merkitä päiväkirjaan tai päiväkirjan pitäjä syö ja napostelee huomaamattaan. (Mustajoki 2007, 37.) Ruokapäiväkirjan pitäminen on myös työlästä (Mustajoki & Lappalainen 2001, 76).

Jotta ruokapäiväkirjan tarkoitus toteutuisi ja se olisi mahdollisimman totuudenmukainen, tulisi seurata seuraavia Mustajoen ja Lappalaisen (2001) sääntöjä:

1. Merkinnät tehdään heti ruokailun jälkeen
2. Kaikki merkitään ylös – ei unohdeta mitään.
3. Jakson aikana, jolloin ruokapäiväkirjaa pidetään, kannetaan muistiinpanovälineet aina mukana (Mustajoki & Lappalainen 2001, 76.)

Mustajoen ja Lappalaisen (2001) mukaan ruokapäiväkirjaa tulisi käyttää painonhallintaryhmän aikana jossain muodossa. Ruokapäiväkirja voidaan täyttää täydellisenä, merkiten kaikki syödyt välipalat ja pääruoat mahdollisimman tarkasti, tai kevyempänä versiona, kuten välipala- ja napostelupäiväkirjana tai kirjaamalla muistiin ainoastaan yksi pääaterioista. Vaikka ruokapäiväkirja olisi epätarkka, se voi antaa jo tietoja ruokailusta täyttäjälleen. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 75–77.)

3.4 Motivaatio ja hyvät tavoitteet auttavat onnistumaan muutoksessa

Vuoden 1993 Suomen kielen perussanakirjassa ”motivaatio” on johonkin toimintaan johtavien motiivien kokonaisuus tai toimintaan johtavat vaikuttimet. Motivointi taas on jonkin toiminnan motiivina, aiheena tai perusteena. Sanakirja antaa verbille ”motivoida” synonyymien ”perustella”. (Suomen kielen perussanakirja 1993.)

Painonhallinnassa motivaatio tarkoittaa siis niitä syitä ja vaikuttimia, jotka saavat ihmisen toimimaan painonhallinnan puolesta. Painonhallinnan motivaationa voi olla moni eri syy, kuten parempi jaksaminen työssä, miellyttävämpi peilikuva tai lihavuuden tuomien sairauksien ennaltaehkäisy tai niiden hoito. Motivointi painonhallintaan on perustelua, miksi painonhallintaan tai laihduttamiseen kannattaa ryhtyä tai miksi sitä kannattaa jatkaa. Painonhallinnassa ihminen voi itse motivoida itseään, mutta motivoida voivat myös läheiset tai esimerkiksi painonhallintaryhmän ohjaaja. Kuitenkaan ilman omaa motivaatiota ei muutosta synny, silloin vaikuttimet muutokseen eivät ole ihmisestä itsestään lähtöisin tai tarpeeksi tärkeitä.

Prochaskan ja DiClementen kehittämässä muutosvaihemallissa ensimmäinen vaihe on esiharkinta. Esiharkintavaiheessa motivaatiota muutokseen ei ole, ongelma kielletään ja sitä vähätellään. Muutos voidaan nähdä jopa negatiivisena. Kun ongelmaa, kuten lihavuutta ja laihdutustarvetta, aletaan pohtia ja se tiedostetaan, on siirrytty harkinta-

vaiheeseen. Tässä vaiheessa punnitaan, onko muutos kannattava. Kuitenkaan vielä ei ryhdytä toimiin asian parantamiseksi, valmiuksia tai motivaatiota muutokseen ei ole riittävästi. (Työterveyslaitos 2010; Iivonen 2006.)

Kun elintapojen muutos koetaan tarpeellisena ja tehdään päätös toiminnasta, ollaan muutosvaihemallissa valmistautumisvaiheessa. Tässä vaiheessa kokeillaan erilaisia toimintatapoja, etsitään apua ja aletaan pikkuhiljaa tehdä muutoksia. Toimintavaihe onkin aktiivista työskentelyä, jossa elintapojen muuttamisen tuomat tunteet koetaan positiivisina. Tämä vaihe vaatii aikaa ja panostusta ja motivaatio on korkealla. Toisaalta, myös repsahduksia voi tulla. Repsahduksessa palataan entiseen toimintamalliin, joka on hyvin luonnollista muutosprosessissa. Repsahduksesta voi oppia paljon, miksi repsahdus tapahtui ja miten voidaan toimia seuraavalla kerralla vastaavassa tilanteessa, jotta repsahdusta ei tulisi. (Työterveyslaitos 2010; Iivonen 2006.)

Pyrittäessä terveyskäyttäytymisen muutokseen, on tärkeää miettiä, mitkä asiat ovat siihen yhteydessä ja laittaa nämä riskitekijät tärkeysjärjestykseen. Kun terveyskäyttäytymiseen vaikuttavat riskitekijät on tunnistettu, voidaan suunnitella käyttäytymistavoitteet. Nämä liittyvät terveysongelman, esimerkiksi lihavuuden, ratkaisuun. (Pietilä (toim.) 2010, 110–111.)

Painonhallinnassa tärkeä osa on motivaation lisäksi tavoitteella. Tavoitteet painonhallintaan tulisi etsiä omasta elämästä, niitä ei tulisi antaa ulkoapäin. Tarkoitus on, että kurssille osallistuja itse asettaa omat tavoitteensa, ohjaajan rooli on vahvistaa ja laajentaa osallistujan tavoitekäyttäytymistä tulevaisuuteen suuntautuvilla kysymyksillä. Ohjaaja voi ottaa tavoitekeskustelussa avuksi suositukset ravitsemuksesta ja liikunnasta. Kuitenkin tulee muistaa, että on tärkeää antaa asiakkaan itsensä asettaa tavoitteet omien ajatusten ja toiveiden pohjalta, ei täysin suosituksiin tukeutuen. Kun tavoitteet ovat asiakkaan omia, tämä todennäköisesti sitoutuu niihin paremmin. (Fogelholm (toim.) 2001, 74–75.)

Pienet ja konkreettiset tavoitteet auttavat onnistumaan. Jos tavoite on suuri, esimerkiksi kymmenen kilon painonpudotus, kannattaa se pilkkoa pienempiin osiin. Tavoitteet kannattaa muotoilla konkreettisiksi ja selvästi havaittaviksi. (Fogelholm ym. 2008, 94–95.) Jos tavoitteet eivät ole tarpeeksi tarkkoja, eivät muutokseen pyrkivät toimintamallit ole yhtenäisiä. Tavoitteiden tulisi vastata aina kysymyksiin ”Kenen odotetaan

saavuttavan ja mitä, kuinka paljon ja missä ajassa?”. (Pietilä (toim.) 2010, 111.) Tällöin tavoitteisiin on mahdollista päästä ja huomata pienikin muutos omissa tavoissaan ja toimissaan kohti suurempaa tavoitetta (Fogelholm ym. 2008, 94–95).

Esimerkiksi kymmenen kilon painonpudotustavoite kannattaa jakaa kaloreiksi viikkoa kohden ajalle, jolla painonpudotuksen toivotaan tapahtuvan. Tämä kalorimäärä voidaan ajatella vähennyksenä ruoasta saatavista kaloreista tai lisäyksenä kulutettaviin kaloreihin. Konkreettiseksi tällainen tavoite voidaan muuttaa esimerkiksi vaihtamalla leipärasva kevyempään tai yhden perunan jättäminen pois lounaslautaselta. Jos tavoitteet ovat liian suuria, ne tuntuvat liian vaikeilta ja niistä luovutaan helposti kokonaan. (Fogelholm (toim.) 2001, 75; Fogelholm ym. 2008, 94–95.)

Painonhallitsija asettaa tavoitteet itselleen, mutta ohjaajan on tärkeää pitää huolta siitä, että nämä tavoitteet ovat realistisia. Keskustelu ohjaajan ja painonhallitsijan tai laihduttajan välillä on ensisijaisen tärkeää. (Fogelholm (toim.) 2001, 76–77.) Ryhmäohjauksessa yksilöllisten tavoitteiden lisäksi tulisi asettaa koko ryhmälle yhteinen tavoite painonhallintakurssin ajaksi. Tämä sitouttaa ryhmää yhteiseen hyvään ja antaa myös ryhmäläisille tietoa kurssin tarkoituksesta ja toimintatavoista. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 46–47.) Oikeat tavoitteet auttavat ylläpitämään motivaatiota painonhallinnassa.

Kun muutosvaihemallin toimintavaihe repsahduksineen on jatkunut jonkin aikaa ja uudet toimintamallit ja elämäntavat ovat vakiintuneet, on kyse ylläpitovaiheesta. Ylläpitovaiheessakin prosessi jatkuu koko ajan. Hankalia tilanteita tulee eteen, jolloin täytyy kamppailla repsahdusta vastaan edelleen. (Työterveyslaitos 2010; Iivonen 2006.)

4 PAINONHALLINTAKURSSI

Painonhallintakurssin toteutus vaatii hyvän ja laajan perehtymisen painonhallinnan teorioihin niin ravitsemuksen kuin liikunnan osalta. Myös hyvät ohjausmuodot, ryhmäohjaamisen periaatteet ja motivointikeinot on tärkeää olla ohjaajan hallussa. Hyvä suunnitelma luo tukevan pohjan kurssin käytännön toteutukselle, mutta antaa myös vapauksia muutoksille kurssin edetessä.

4.1 Ohjausta yksin tai ryhmässä

Painonhallinnassa voidaan toteuttaa ryhmä- tai yksilöohjausta. Mustajoen ja Lappalaisen (2001) mukaan painonhallintaryhmän etuja ovat ryhmähenki, uudet ihmissuhteet ja omien kokemusten jakaminen muille ryhmäläisille. Ryhmätyöt ja yhteiset keskustelut eivät ole mahdollisia yksilöohjauksessa. Ryhmähoidon isona etuna on myös sen taloudellisuus, kun samalla kertaa useampi apua tarvitseva saa ammattilaisen ohjausta. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 32–33.)

Toisaalta ryhmähoidolla on myös rajoituksia. Ryhmä vaatii ennalta suunnitellun ohjelman ja ryhmätilanteissa vaaditaan ohjaajalta hyviä ohjaus- ja opetustaitoja. Ohjaajan täytyy myös osata johtaa ryhmäkeskusteluja ja pystyä olemaan huomion kohteena. Ryhmässä jokainen osallistuja on yksilö, eivätkä kaikki aiheet kosketa kaikkia samalla tavalla. Toiselle toinen alue painonhallinnassa on mieluisampi kuin toiselle, ja myös mieluisimmissa ja toimivissa painonhallintakeinoissa on eroja. Ryhmässä ei yleensä oteta esille hyvin arkaluonteisia tai henkilökohtaisia asioita esille keskusteluissa. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 33–35.)

Ohjaajan rooli painonhallinnan kurssilla on merkittävä. Ohjaajalla on monipuolisia tehtäviä. Hän antaa tärkeää tietoa painonhallinnasta, säätelee ryhmän ajankäyttöä, aktivoi ryhmäläisiä ajattelemaan omaa toimintaansa, antaa palautetta ryhmäläisille, tukee ja kannustaa heitä, pyrkii edistämään ryhmän yhteishenkeä ja vertaistukea sekä ohjaa keskusteluja. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 42.)

Ohjaaja ei saa ottaa liikaa vastuuta painonhallinnan onnistumisesta. Ohjaaja on konsultti ja neuvonantaja, joka tarjoaa ideoita ja eri vaihtoehtoja painonhallinnan onnistumiseen. Ryhmässä mukana oleva ohjattava taas on vastuussa omasta painonhallinnastaan ja mahdollisesta laihtumisesta. Ohjattava tekee itse omat valintansa sekä elämäntapamuutokset. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 42.)

4.2 Kurssin suunnittelu – tiiviissä paketissa käytäntöä, teoriaa ja tukea

Elämäntapamuutoksiin tähtäävässä painonhallintaryhmässä suositellaan, että tapaamiskertoja olisi vähintään 10 kertaa. Tapaamisten väliksi suositellaan viikkoa. Viikoittaisten ryhmätapaamisten jälkeen olisi hyvä tavata niin sanotuilla seurantakäynneillä,

jolloin tuki jatkuisi pidempään. Yhden tapaamiskerran sopiva pituus on 75–90 minuuttia. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 36.)

Eri painonhallintakursseilta kerätyissä loppupalautteissa on joiltain osin yhteneviä kehitysehdotuksia kurssilaisilta. Ohjaajalta toivotaan tukea ja kannustusta (Kääriäinen & Turunen 2009, 52; Kivelä 2009, 61). Ohjaaja ei myöskään saa tuomita. Palautteissa on toivottu myös positiivisen ilmapiirin vahvistamista, yksilöllisyyttä ja keinoja ylläpitää motivaatiota. (Kivelä 2009, 61.)

Painonhallintakurssin vahvuuksia ovat hyvä ohjaaja, motivaatio, ”tsemppaus” ja hyvä ryhmähenki (Potoinen 2010, 46). Ryhmän merkitys painonhallintakurssilla on koettu positiivisena erityisesti vertaistuen vuoksi (Kääriäinen & Turunen 2003, 50). Kurssin vahvuutena pidetään myös vierailevan luennoitsijan, kuten ravitsemusterapeutin luentoja (Potoinen 2010, 46; Kääriäinen & Turunen 2003, 57). Kurssin suunnitteluvaiheessa syksyllä 2012 alustavien sopimuksien mukaan kurssille tulisi luennoimaan kaksi keväällä 2013 valmistuvaa opiskelijaa, fysioterapeuttiopiskelijaa ja lääkäriopiskelijaa. Fysioterapeutiksi valmistuva luennoi liikunnasta ja tuleva lääkäri terveystieteistä ja lihavuuteen liittyvistä sairauksista.

Ryhmätapaamisten lisäksi eri painonhallintakursseille osallistujat ovat toivoneet henkilökohtaista keskustelua, jonka tavoitteena olisi motivointi ja puuttuminen ongelma-kohtiin (Keränen & Koskela 2011, 49). Kääriäinen ja Turunen (2003) esittävätkin, että ryhmän aluksi ohjaajien tulisi keskustella henkilökohtaisesti jokaisen ryhmän jäsenen kanssa. Samassa tilanteessa myös tavoitteet suunnitellaan ja kirjataan ylös yhdessä ohjaajien ja ryhmäläisen kesken. (Kääriäinen & Turunen 2003, 57.) Yrittäjien painonhallintakurssilla henkilökohtainen tapaaminen ohjaajan kanssa on vapaaehtoinen ja sen ajankohta on kurssitapaamisten jälkeen ennen viimeistä kontrollitapaamista. Tässä vaiheessa kurssin ohjaaja on ehtinyt tutustua yrittäjiin jonkin verran, mikä antaa paremmat mahdollisuudet vuorovaikutukselle ja avoimelle keskustelulle painonhallinnasta.

Ohjausmenetelmistä luennot ovat tärkeitä niistä saatavien tietojen, sekä vanhojen tietojen kertauksen että uusien tietojen, vuoksi (Kääriäinen & Turunen 2003, 50). Pääosin kurssilla tieto yrittäjille tulee luentojen muodossa. Kuitenkin luentojen aikana pyritään vuorovaikutukselliseen keskusteluun aiheesta, jolloin luento ei olisi ohjaajan

yksinpuhelua vaan myös yrittäjät pääsevät osallistumaan ja kertomaan kokemuksistaan. Ravinnon osalta kurssipalautteissa on toivottu teoreettisen tiedon lisäksi käytännöläheistä ohjausta esimerkiksi terveellisen ruokavalion toteuttamiseen kotona (Kivelä 2009, 61; Keränen & Koskela 2011, 43). Kurssilla annetaan yrittäjille konkreettisia vinkkejä ja ohjeita esimerkiksi helppoihin ja terveellisiin välipaloihin.

Terveysliikuntaa edistäviä ja lisääviä tekijöitä ovat Potoisen (2010) mukaan tieto, yli-paino, ryhmän vaikutus, erilaiset liikuntalajit ja elintapamuutokset. Liikunnan lisäämisessä vaikuttaa myös askelmittarin käyttö. (Potoinen 2010, 42–43.) Jokaisella tapaamiskerralla on tarkoitus liikkua yhdessä. Kurssilla tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, joista osa on yrittäjille uusia, koska muun muassa Kivelän (2009) mukaan painonhallintakurssin vahvuudeksi luetaan myös liikuntapuolen laaja lajivalikoima ja mahdollisuus päästä tutustumaan uusiin liikuntalajeihin (Kivelä 2009, 64–65; Kääriäinen & Turunen 2003, 49). Lisäksi koko kurssin aikana pyritään motivoimaan yrittäjiä pieniin arkielämän muutoksiin liikunnan lisäämiseksi ja painotetaan arki- ja hyötyliikunnan merkitystä.

Tapaamiskerran kestona tuntia on palautteessa pidetty liian lyhyenä (Kivelä 2009, 62), joten varasimme ryhmän kanssa jokaiselle tapaamiskerralle 1,5–2 tuntia aikaa. Keräsen ja Koskelan keräämän loppupalautteen mukaan koko tapaamiskerran pituiset 90 minuutin luennot olivat ryhmäläisten mielestä liian raskaita ja luento-osuuksia tulisi jakaa lyhyempiin pätkiin (Keränen & Koskela 2011, 49). Kurssisuunnitelmissa tapaamiskerta on jaettu siten, että luento-osuus kestää 45 minuutista tuntiin ja loppuaika liikutaan yhdessä.

Kivelä (2009) esittää arvioidessaan painon- ja elämänhallintakurssia, että painonhallintaryhmään sitoutuminen voisi tulla lujemmaksi, mikäli osallistujilta vaaditaan jotain eikä anneta kaikkea ”ilmaiseksi”. Sitoutuminen ryhmään voisi parantua myös asettamalla selkeät, konkreettiset tavoitteet ryhmälle. (Kivelä 2009, 65–66.)

4.3 Painonhallintakurssin prosessi

Kurssin suunnittelun ja painonhallinnan teoriaan perehtymisen jälkeen kurssia varten tehtiin mainos (liite 2), jolla Voi hyvin yrittäjä -hankkeessa mukana olevia yrittäjiä tiedotettiin painonhallinnan kurssista lisänä hankkeen muulle toiminnalle. Mainoksen

lisäksi hankkeen edustaja lähetti sähköpostitse tietoa yrittäjille. Informaatio kurssista lähetettiin hyvissä ajoin, noin 1,5 kuukautta ennen kurssin aloitusajankohtaa. Muutama ilmoittautuminen tuli nopeasti, mutta kauan näytti siltä, että toivottua ryhmäkoko ei saada kasaan. Vielä vuodenvaihteessa tulleet ilmoittautumiset nostivat ryhmän osallistujien määrän yhdeksään. Osallistujista suurin osa oli mukana Voi hyvin yrittäjä -hankkeessa. Mukana oli myös yhden yrittäjän puoliso ja yhden osallistujan ystävä, joka on myös yksinyrittäjä, muttei mukana hankkeessa.

Kurssi toteutettiin suunnitelman mukaan vuoden 2013 alusta alkaen seitsemän viikon ajan. Ryhmä kokoontui kerran viikossa ilta-aikaan 1,5–2 tuntia kerrallaan. Lisäksi myöhemmin keväällä pidettiin niin sanottu kontrollitapaaminen, noin 3,5 kuukautta ensimmäisen kokoontumisen jälkeen.

Kurssitapaamisilla käsiteltiin painonhallintaan liittyviä aiheita luentojen ja keskustelujen muodossa 45–60 minuuttia, jonka jälkeen ryhmä liikkui yhdessä (taulukko 4). Tapaamisten alussa vaihdettiin kuulumiset ja käsiteltiin viime kerralta askarruttamaan jääneet kysymykset. Teoriaa käsiteltiin kurssilla vaihtelevin menetelmin. Luennoilla ohjaaja käytti apunaan opinnäytetyön raporttiin perustuvia Power Point -esityksiä, Internet -sivustoja sekä erilaisia painonhallintaan liittyviä esitteitä (mm. Suomen Sydänliitto, Diabetesliitto). Lisäksi aiheita käsiteltiin paljon ohjaajan ohjaaman keskustelun avulla, muun muassa motivaatio ja rentoutuminen käsiteltiin keskustellen ryhmässä. Teoriaosuuden aikana ryhmäläiset tekivät myös pieniä tehtäviä, joiden tarkoitus oli kasvattaa motivaatiota ja herättää ajattelemaan painonhallinnan tärkeyttä omassa elämässä.

Käsiteltyjä aiheita olivat muun muassa erilaiset liikuntamuodot, hyöty- ja arkiliikunta, suomalaiset ravitsemussuositukset, energiaravintoaineet, ruoan ravintosisällön laskeminen, motivaatio ja rentoutuminen sekä painonhallinnan terveysvaikutukset. Lisäksi suunnittelimme yrittäjien toiveiden mukaan yhdessä kokattavan aterian. Liikuntahetket olivat kuntosaliharjoitus, spinning-tunti, kahvakuulaharjoitus, vesijumppa ja Pilates-tunti. Kurssin alussa yrittäjät täyttivät ruokapäiväkirjan, josta saatiin käsitys kurssin yrittäjien ruokailusta ja sen isoimmista kehityskohdista, joita kurssin aikana pyrittiin parantamaan.

TAULUKKO 4. Ryhmätapaamisten sisältö

1. ti 8.1. klo 18–20	Tutustuminen ja kurssin esittely, ruokapäiväkirjaohjeiden antaminen, perustietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta, alkumittaukset ja elämäntapakartoitus
2. ti 15.1. klo 18–20	Suomalaisten ravitsemussuositusten pääkohdat, energiara- vintoaineet, spinning-tunti
3. ti 22.1. klo 18–20	Palaute ruokapäiväkirjoista, luento liikunnasta, lihaskunto, kestävyys, terveystuokunta, yhteinen kuntosaliharjoitus
4. ke 30.1. klo 17–20	Eri ruokien ravintosisällöt ja kalorien laskeminen ruuasta, yhdessä valmistettavan aterian suunnittelu. Liikuntahetki uimahallin yleisellä vesijumppa-vuorolla (omakustantei- nen).
5. ti 5.2. klo 18–20	Painonhallinta ja terveys, lihavuuden terveysvaikutukset, kahvakuulaharjoitus.
6. to 14.2. klo 17.30–19.30	Motivointi, rentoutus, lihahuolto, Pilates-tunti
7. ti 19.2. klo 17–20.30	Kertausta, välipunnitus, yhdessä kokkausta
8. ti 23.4. klo 18–19.30	Kontrollitapaaminen, loppumittaukset, elämäntapakartoitus ja loppupalaute, motivointi jatkoon painonhallinnassa.

Suunnitelmiin kuuluneet ulkopuoliset luennoitsijat eivät omista aikatauluistaan johtuen päässeet pitämään luentoja ryhmälle, nämä aiheet käsiteltiin ryhmän kesken.

Yrittäjät osallistuivat tapaamisiin vaihtelevasti. Poissaoloja tuli jonkin verran työesteiden ja sairastelujen takia. Kahdeksasta kurssitapaamisesta yksittäinen yrittäjä oli mukana kahdesta seitsemään kertaan, keskimäärin yrittäjä oli mukana 5,4 kertaa (n=8). Liikuntakertoja oli yhteensä tarjolla viisi kertaa. Kolme yrittäjää ei osallistunut liikuntahetkiin, loput kuusi yrittäjää osallistuivat yhdestä neljään kertaan. Keskimäärin liikuntatuokioon osallistuttiin 2,1 kertaa (n=8).

Yhdellä kurssitapaamisella liikuntahetken sijasta tehtiin yhdessä ruokaa. Tällöin mukana oli 6 yrittäjää. Poissaolot kurssitapaamisilta johtuivat pääosin yrittäjien liukuvas-
ta työajasta ja yllätyksistä työelämässä. Aikataulujen yhteensovittaminen oli haasta-

vaa. Alussa aikatauluista sopiessa pyrittiin siihen, että jokainen pääsisi mahdollisimman monta kertaa osallistumaan kurssille.

Yhteisten tapaamiskertojen lisäksi osallistujilla oli halutessaan mahdollisuus tavata kurssin ohjaajan kanssa kahden kesken ja päästä käsittelemään henkilökohtaisesti painonhallintaa. Tapaaminen ajoittui keväälle ennen huhtikuun kontrollitapaamista. Yhdeksästä yrittäjästä kuusi tapasi ohjaajan kahden kesken. Näiden tapaamisten aikana keskusteltiin painonhallinnan haasteista, niiden voittamisesta, pyrittiin tukemaan hyvissä arjen valinnoissa ja motivoimaan yrittäjää.

5 YRITTÄJIEN KOKEMUKSET KURSSISTA

Palautekyselyn (liite 3) tarkoitus oli selvittää, miten kurssi on vastannut yrittäjien toiveeseen painonhallintakurssista. Kyselyn avulla opinnäytetyöhön saadaan kehitysehdotuksia suoraan kohderyhmältä, yrittäjiltä. Palautekysely toteutettiin esittämällä väittämiä, joihin vastataan likert-asteikolla täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä. Lisäksi vastausvaihtoehtona esitettiin ”en osaa sanoa”. Väittämät jaettiin eri osa-alueisiin, jotka ovat ryhmä ja ohjaaja, kurssin sisältö, osallistujan odotukset ja motivaatio sekä kurssin hyödyntäminen jatkossa. Lisäksi palautekyselylomakkeessa oli tilaa vapaalle sanalle.

Ryhmässä koettiin, että muilta jäseniltä saatiin tukea. Pääosin ohjaaja motivoi kurssilaisia painonhallinnassa. Täysin samaa mieltä oli neljä yrittäjää, osittain samaa mieltä kaksi. Kaksi yrittäjää vastasi ”en osaa sanoa”. Ohjaajaa pidettiin vastausten perusteella asiantuntevana ja myös yksilöllisten tarpeiden huomioinnista oltiin täysin tai osittain samaa mieltä.

Kurssilta saatiin uutta tietoa riittävästi, yksi vastaajista oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Vastausten saaminen askarruttaviin asioihin kuitenkin hieman jakoi mielipiteitä. Suurin osa vastaajista oli täysin tai osittain samaa mieltä, kaksi vastaajaa ei osannut sanoa ja yksi oli täysin eri mieltä. Kurssilaisten toiveita otettiin huomioon riittävästi, yksi vastaajista oli osittain eri mieltä.

Kurssi vastasi neljän yrittäjän odotuksia täysin ja kolmen osittain. Yksi yrittäjä vastasi olevansa täysin eri mieltä siitä, että kurssi olisi vastannut hänen odotuksiaan. Motivoi-

tuneisuudessa oli myös eroja. Neljä vastaajaa oli osittain samaa mieltä siitä, että he olivat motivoituneita koko kurssin ajan. Vain yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä. Samoin yksi osallistuja oli osittain eri mieltä, yksi täysin eri mieltä ja yksi ei osannut sanoa. Mielenpitoita jakoi se, palveliko kurssi osallistujaa yrittäjänä. Vastauksia saatiin sekä puolesta että vastaan. Täysin tai osittain samaa mieltä oli puolet vastaajista (n=8), yksi yrittäjistä oli osittain eri mieltä ja kaksi täysin eri mieltä. Yksi ei osannut sanoa.

Myös liikuntahetkien mielekkyydestä oltiin eri mieltä. Mielekkäinä liikuntahetkiä piti kaksi vastaajaa. Yksi vastaaja oli osittain samaa mieltä, samoin yksi oli osittain eri mieltä ja yksi täysin eri mieltä. Yrittäjien palautteen mukaan liikuntahetkiin osallistui-
vat 3–4 kertaa ne yrittäjät, jotka pitivät liikuntahetkiä loppupalautteessa mielekkäinä. Yrittäjistä, jotka eivät osallistuneet liikuntahetkiin, yksi ei osannut sanoa, yksi oli täysin eri mieltä ja yksi jätti vastauksen antamatta kysyessä liikuntahetkien mielekkyydestä.

Kurssi ajoittui viiden yrittäjän elämäntilanteeseen hyvin. Osittain eri mieltä väitteestä oli yksi yrittäjä ja kaksi vastaajaa ei osannut sanoa. Jatkossa yrittäjistä suurin osa aikoo käydä liikkumassa eri liikuntalajien parissa. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa kantansa. Täysin samaa mieltä siitä, että kurssin tietoja pystyy hyödyntämään jatkossa, oli kolme yrittäjää. Neljä yrittäjää vastasi olevansa osittain samaa mieltä ja yksi yrittäjä oli täysin eri mieltä.

Ryhmään osallistuneet antoivat runsaasti sanallista palautetta sekä palautekyselyn yhteydessä kirjallisesti että kasvokkain koko ryhmän kesken.

”Onnistunut ja miellyttävä juttu.”

”Kurssin sisältö monipuolinen, liikunta- ja ruokailuvinkit OK.”

”Kurssi oli hyödyllinen kokemus ja antoi vinkkejä painonhallintaan.”

”Kiitos, oli aina mukavaa tulla tänne. Saatiin aikaan oma kuntopiiri, joka toivottavasti jatkuu tämän kurssin jälkeenkin.”

””Propaganda” on kyllä tuottanut tulosta, kiitos siitä.”

”Minulla on ollut mielestäni riittävä määrä painonhallintaa liittyvää tietoa jo entuudestaan.”

Palautteissa oli keuhattu ryhmän tukea. Vertaistuki on ollut motivoivaa, vaikka toisaalta myös palautteen perusteella ryhmän kesken olisi voinut olla vieläkin enemmän keskustelua ja ajatusten vaihtoa.

”Painonhallinta on ryhmässä helpompaa ja hauskeempaa kuin yksin. Ryhmä motivoi toisiaan. Edullisinta työterveyshuoltoa, pitäisi määrätä muillekin!”

”Ehkä enemmän vielä keskustelua.”

Kurssin ohjaaja sai kiitosta innostuneesta asenteestaan ja asian hallinnasta. Kuitenkin painonhallintaryhmää ohjattaessa kannattaa olla huolellinen muun muassa sanavalinnoissaan.

”Oma tietomääräsi ja asian hallinta teki kyllä vaikutuksen.”

”Ohjaaja innostunut joka kerta.”

”Kiitos, osaat ottaa kurssilaiset lempeään ja tiukkaan hallintaan.”

”Olit innostava ohjaaja. Olit aidosti kiinnostunut kurssin vetämisestä.”

”Ei kannata käyttää sanaa ”höpöttää”, se aliarvioi niin sinua ohjaajana kuin meitä.”

Palautteissa annettiin myös kehitysehdotuksia. Toiveena oli, että kurssin sisältöä voisi suunnitella yhdessä. Tällöin kurssista pystyisi muokkaamaan yksilöllisemmän juuri osallistuville yrittäjille. Palautteissa toivottiin myös painonhallinnan psykologisen puolen käsittelyä. Kurssitapaamisten aikana käytetyt esitykset saivat osakseen kritiikkiä.

”Olisiko kurssin sisältöä voinut enemmän yhdessä suunnitella?”

”Psykologinen osuus jäi puuttumaan.”

”Powerpoint -dioiden laatuun kannattaa jatkossa kiinnittää huomiota. Netistä otettu teksti soveltuu niihin huonosti suoraan.”

Kurssilaiset antoivat palautetta lisäksi kasvokkain koko kurssin ajan. He kyselivät suhteellisen aktiivisesti epäselviksi jääneitä asioita ja niihin pystyttiin palaamaan myöhemmin. Sekä positiivista että kriittisempää rakentavaa palautetta uskallettiin antaa rohkeasti.

6 ELINTAPAMUUTOKSIA JA MUUTAMIA PUDOTETTUA KILOJA

Kurssin vaikutusta yrittäjien elämäntapoihin ja painonhallintaan arvioitiin mittauksilla ja elämäntapakartoituksella. Mittauksiin kuului vyötärön ympäryys sekä kehonkoostumusmittaus, josta saatiin tieto painosta, painoindeksistä, rasvaprosentista, viskeraalisen rasvan määrästä, luustolihasen määrästä sekä perusaineenvaihdunnasta. Mittaukset suoritettiin ensimmäisellä tapaamiskerralla ja kevään kontrollitapaamisella.

6.1 Muutokset painonhallinnan mittareissa

Yhdeksästä osallistujasta kuusi osallistui sekä alkua- että loppumittauksiin, joiden väli oli 3,5 kuukautta. Merkittäviä laihdutustuloksia ei tässä ajassa tullut, mutta mitausten perusteella suunta on kuitenkin oikea. Paino oli kurssin aikana tippunut keskimäärin 1,0 kg (n=6). Kahdella yrittäjällä paino ei ollut tippunut, päinvastoin hieman noussut. Suurin painonpudotus oli 3,3 kg. Painoindeksi oli tippunut keskimäärin 0,4 kg/m². Painonhallinnan kannalta tulokset olivat siis pääosin hyviä.

Rasvaprosentti oli tippunut kuudella yrittäjällä. Keskimääräinen muutos rasvaprosentissa oli 1,1 % -yksikköä. Kaikkien mittauksiin osallistuneiden yrittäjien (n=6) vyötärön ympäryys oli pienentynyt kahdesta kuuteen senttimetriä. Keskimäärin vyötärö kapeni 4,0 cm.

Mittaustuloksissa tulee ottaa huomioon, ettei mittauksia suoritettu suositusten mukaisesti aamulla ennen aamiaista. Mittausolosuhteet pyrittiin pitämään molemmissa mittauksissa mahdollisimman samanlaisina, joten sekä alkua- että loppumittaus suoritettiin samaan aikaan illasta. Mitattavilla henkilöillä oli mittauksen aikana päällä samat tai samankaltaiset vaatteet molemmissa mittauksissa.

6.2 Elämäntavoissa muutos terveellisempään

Elämäntapakartoitus suoritettiin kyselylomakkeella (liite 4), jossa vastaajalta kysyttiin, toteutuuko hänen kohdallaan suositusten mukaisesti erilaiset liikunta- ja ruokailutottumukset päivittäin, useimmiten, joskus, harvoin vai ei koskaan. Lomake sisälsi myös kolme avointa kysymystä painonhallinnasta. Elämäntapamuutoksia selvittävä kysely suoritettiin ensimmäisellä ja viimeisellä kurssikerralla, jolloin kurssin aikana

tapahtunut muutos asenteissa ja elämäntavoissa saatiin selville. Viimeisellä kurssikerrolla poissaolleet yrittäjät vastasivat kyselyyn kotona ja lähettivät vastaukset sähköpostitse tai kirjeitse. Yhteensä kahdeksan yrittäjää vastasi molempiin elämäntapakartoituskyselyihin.

Kahdeksasta yrittäjästä kuusi söi päivän aikana useammin 4-6 ateriaa kuin ennen kurssia. Myös ravinnon laatu parani hieman kurssin aikana. Kolme yrittäjää söi kurssin lopussa enemmän kasviksia kuin kurssin alussa, toisaalta yhdellä kurssilaisella kasvisten syönti väheni. Kolmella yrittäjällä vitamiinien ja hivenaineiden saanti päivittäisestä ruoasta parani kurssin aikana. Pääosin pehmeän rasvan käyttö kasvoi myös jonkin verran.

Viidellä vastaajalla liikunnan määrä kasvoi kurssin aikana, hyötyliikunnan harrastaminen pysyi keskimäärin samana. Alkumittauksessa kukaan vastaajista ei kokenut liikkuvansa riittävästi. Loppukyselyssä kolme vastaajaa kahdeksasta koki liikkuvansa riittävästi.

Avoimien kysymysten osalta alku- ja loppukyselyissä ei ollut suuria eroja. Painonhallinta miellettiin molemmissa kyselyissä samaksi, muutoksia vastauksiin ei juuri tullut. Yrittäjille painonhallinta tarkoitti syömisen ja energiankulutuksen tasapainoa, elämäntapaa, painon pysymistä tasaisena, kohtuullista painoa, ruokailun ja liikunnan säännöllisyyttä, ruokamäärän kohtuullisuutta sekä tyytyväisyyttä omaan painoon ja kuntoon.

”Toivoisin osaavani syödä vain sen, minkä kulutan.”

”Ruokamäärän vähentäminen ja opettelen syömään hitaammin.”

”Pienennän annoksia ja lisään kasviksia.”

”Harkintaa syömiseen.”

”Lisään liikuntaa.”

”Asenne hereillä arjen valinnoissa ruokailun ja liikunnan suhteen.”

Suurimmat haasteet painonhallinnassa olivat liikunnan vähäisyys, epäsäännöllisyys ruokailussa sekä motivaation puute tai laiskuus. Vastauksista käy ilmi, että työn epäsäännöllisyys aiheuttaa osaltaan haasteen syödä terveellisesti. Annoskoot ja ruoan laatu kaipaivat parannusta. Keinot painonhallinnan parantamiseksi olivat vastauksissa

yhteneviä. Keinoiksi mainittiin liikunnan lisääminen, terveellisempi ruokavalio ja sopiva annoskoko.

7 POHDINTA JA KEHITYSEHDOTUKSET

Lihavuus ja ylipaino ovat muodostuneet suureksi ongelmaksi viime vuosikymmenten aikana, kun elämäntapamme on muuttunut passiivisemmaksi. Monet arkiset asiat, kuten elektroniikka ja autojen lisääntyminen edesauttavat passiivista elämäntapaa. Lisäksi tarjolla on paljon energiapitoista ruokaa, joka on edullista ja helposti saatavilla. Painonhallinnasta ja terveellisistä elämäntavoista on niin ikään tarjolla paljon tietoa, mutta miksei tämä tieto muutu toiminnaksi?

Kurssin aikana yrittäjät eivät onnistuneet juurikaan pudottamaan painoa, mutta elämäntapoihin vaikuttaminen kurssin aikana onnistui. Yrittäjiltä saatu kirjallinen ja suullinen palaute oli pääosin positiivista ja kannustavaa. Muutamia kehitysehdotuksia kurssisisällölle ja -mallille annettiin.

Painonhallinnan kurssilla tärkeimmiksi asioiksi nousee tiedon antaminen oikeanlaisesta ravinnosta konkreettisin esimerkein, innostaminen liikuntaan ja kannustaminen uusiin elämäntapoihin. Ravinnon tulisi olla monipuolista ja sen tulisi sisältää sopivassa suhteessa eri energiaravintoaineita. Lisäksi hivenaineiden ja vitamiinien saannista on pidettävä huoli. Sopiva annoskoko ja ateriaväli auttavat painonhallitsijaa syömisen hallinnassa. Suomalaiset ravitsemussuositukset (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005) antavat hyvän perusohjeen terveelliselle ruokailulle, mutta on myös tärkeää osata soveltaa näitä ohjeita jokaiselle yksilölle sopivaksi.

Liikunnassa on tärkeää, että se on päivittäistä ja sopivasti kuormittavaa. Pienikin määrä liikuntaa auttaa painonhallinnassa ja auttaa saavuttamaan paremman terveydentilan. Liikuntalajilla ei ole väliä, tärkeintä on, että sitä jaksaa tehdä säännöllisesti.

Motivaatio, tahtotila, realistiset tavoitteet ja painonhallinnan psykologinen puoli jäävät usein vähemmälle huomiolle puhuttaessa painonhallinnasta ja laihduttamisesta. Juuri nämä ovatkin usein kompastuskiviä. Vaikka tietoa löytyy, ihmisellä ei ole aikaa, halua tai tarvetta muutokselle. Painonhallinnassa ja painonpudotuksessa toimitaan muutosvaiheman mukaisesti, esiharkinnasta toiminnan kautta tavoiteltuun ylläpitovaiheeseen.

seen (Työterveyslaitos 2010). Tämä prosessimalli voisi olla tärkeää tuoda esille painonhallinnan kurssilla. Tällöin jokainen osallistuja voi arvioida omaa asemaansa suhteessa malliin, ymmärtää prosessin portaot ja pystyy paremmin arvioimaan, onko juuri nyt sopiva aika muutokselle.

Kurssia ennen olisi ohjaajan pitänyt perehtyä syvemmin motivointikeinoihin sekä ohjaajan rooliin painonhallintaryhmässä. Kurssisuunnitelmassa oli esitetty kuudennelle kurssitapaamiselle yhdeksi aiheeksi motivointi. Se on erittäin tärkeä osa painonhallintaa ja sen onnistumista, joten se kuuluisi painonhallinnan kurssin jokaiselle tapaamiskerralla aivan alusta alkaen. Myös tavoitteiden tärkeyden vuoksi (Fogelholm (toim.) 2001) tavoitteiden asettamiseen tulisi varata oma aikansa aivan kurssin alussa. Osa kurssilaisista jäi kaipaamaan painonhallinnan psykologisen puolen käsittelyä.

Psykologista puolta painonhallinnan kurssilla oli hyvin vähän ja sitä jäätin kaipaamaan. Kurssin ohjaajan olisi täytynyt perehtyä tähän paremmin jo kurssin valmisteluvaiheessa. Psykologinen puoli ja kannustus ovat joillekin painonsa kanssa kamppaileville todella tärkeitä.

Kurssille osallistui yhdeksän henkilöä, jotka ovat tai ovat olleet yksinyrittäjiä. Tämä ryhmä koko oli sopiva. Tiiviissä ryhmässä kaikki ehtivät jonkin verran tutustua kurssin aikana, samoin myös ohjaaja ehti henkilökohtaisesti keskustella jokaisen osallistujan kanssa. Kurssitapaamisia oli yhteensä kahdeksan kertaa. Näiden kertojen aikana ehdittiin käsitellä tärkeimmät painonhallintaan liittyvät aiheet ja tutustua moneen uuteen liikuntalajiin, joista myös kurssilaiset antoivat hyvää palautetta. Uudet liikuntalajit olivat mieluista kokemus niihin osallistuneille kurssilaisille. Kurssille osallistujat pitivät kahdeksaa tapaamista hyvänä määränä, yrittäjän arkeen pidempi kurssi olisi ollut hankalaa mahduttaa. Toisaalta elämäntapojen muutoksen kannalta pidempi kurssi olisi voinut tuoda parempia, pysyvämpiä tuloksia.

Painonhallintakurssilla yrittäjät hakivat kurssilta hieman eri asioita, jolloin muutama osallistuja jäi ilman odottamaansa apua tai toivomiensa asioiden käsittelyä. Fogelholmin ym. (2011) suositus on, että painonhallintaryhmän ohjaaja haastattelee mahdolliset ryhmään osallistujat etukäteen. Asiakkaalle on tärkeää antaa mahdollisimman hyvä käsitys siitä, mitä ryhmässä tehdään ja mikä asiakkaan oma osuus tulisi kurssilla ole-

maan. Näin ollen ryhmästä saataisiin mahdollisimman yhtenäinen, jolloin osallistujilla olisi samanlaisia tarpeita ja edellytyksiä painonhallinnassa. (Fogelholm ym. 2011, 46.) Vaihtoehtoisesti ennen kurssin alkua tulisi mahdollisimman hyvin kertoa ja tuoda ilmi, mitä aiheita kurssilla käsitellään, kenelle kurssi on suunnattu ja mitä kurssilla tavoitellaan. Tällöin yrittäjä, joka harkitsee osallistumista kurssille, osaa paremmin arvioida, onko juuri tämä kurssi hänelle se oikea. Näin kurssi tavoittaa paremmin kohde-ryhmänsä.

Palautteen perusteella on myös tärkeä kehittää kurssin suunnittelua yhdessä ryhmään osallistuvien yrittäjien kanssa. Ryhmätapaamisiin ja yhteisiin liikuntahetkiin osallistuminen voisi olla mielekkäämpää, kun nämä olisivat yhdessä suunniteltuja hetkiä. Vastuu ryhmän onnistumisesta olisi tällöin tasapuolisesti jokaisella osallistujalla.

Kehitysehdotukset tiivistetysti:

- Tarkka tiedotus kurssista ja sen sisällöstä ennen ryhmän kasaamista
- Osallistujien haastattelu kurssin alussa
- Tavoitteiden asettaminen ohjauskeskustelussa
- Kurssin suunnittelu yhdessä ryhmän jäsenten kanssa
- Motivointi ja motivaation hakeminen läpi koko kurssin
- Vertaistuen hyväksikäyttäminen ryhmäkeskustelujen avulla

Tässä opinnäytetyössä on toimittu eettisesti ja yksityisyys huomioon ottaen. Kurssille osallistuneet yrittäjät pysyvät nimettöminä ja jokaisen henkilökohtaiset vastaukset ja mittaustulokset pysyvät ainoastaan opinnäytetyön tekijän hallussa. Yksittäisiä yrittäjiä ei voi tunnistaa raportista tai muista opinnäytetyön aikana käytetyistä lomakkeista. Yrittäjien vastaukset on otettu huomioon tasavertaisina ja sellaisina, kuin yrittäjät ne ovat antaneet.

Opinnäytetyön tekijälle tämä projekti opetti paljon paitsi painonhallinnasta, myös ryhmän ohjaamisesta, ajanhallinnasta ja painonhallinnan psykologisen puolen sekä kannustamisen tärkeydestä. Ryhmän ohjaamisessa on haastavaa ottaa huomioon ryhmä, huomioiden sen taustat ja ryhmän yksilöitä yhdistävät tekijät. Samaan aikaan ohjatessa täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen on oma yksilönsä ja jokaisella on omat erityiset haasteensa, tavoitteensa ja asenteensa painonhallinnassa. Ryhmän jäsenet

hakevat kurssilta hieman eri asioita ja ovat luonteeltaan erilaisia, jolloin ohjauksessa täytyy pyrkiä antamaan jokaiselle jotakin.

Ajanhallinta loi projektin aikana omat haasteensa opinnäytetyön tekijälle. Muun opiskelun ohella painonhallintakurssin pitäminen sekä raportin kirjoittaminen vaati hermoja ja sinnikkyyttä. Opinnäytetyön teon aikana myös yrittäjien ajanhallinta ja kiire tulivat voimakkaasti esille. Yrittäjien kiireinen arki, vaihtelevat työajat ja yllättävät tilanteet yrityksen kanssa rajoittivat yrittäjien osallistumista kurssille jokaisella kerralla. Tämä tulisi muistaa myös tulevaisuudessa varsinkin niillä painonhallintakursseilla, jotka ovat suunnattu yrittäjille.

Painonhallinta on hyvin laaja aihe, josta löytyy tietoa todella paljon. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on kirjoitettu käyttäen luotettavia lähteitä ja alan parhaiden asiantuntijoiden tekstejä. Kurssin aikana yrittäjille on annettu ajantasaista, tutkimuksiin ja suosituksiin perustuvaa tietoa painonhallinnasta. Yrittäjille on esitetty, mistä lähteestä tieto on peräisin, eikä näitä kurssimateriaaleja ole esitetty ohjaajan omina. Tiedon suuri määrä on myös suuri haaste, sillä opinnäytetyössä tarkoitus oli nimenomaan tuottaa kurssi ja perehtyä siihen teoriaan, jota kurssilla tarvitaan. Kurssilla käytettävä aika on rajallinen, joten ohjaajan täytyy osata olla napakka ja rohkeakin päättäessään siitä, miltä näkökulmalta asiat käydään läpi ja mikä tieto jätetään yrittäjän itsensä etsittäväksi.

Projekti oli haastava, mutta erittäin antoisa. Haluan kiittää ryhmään osallistuneita yrittäjiä panoksesta opinnäytetyön onnistumiseen sekä Voi hyvin yrittäjä -hankkeen työntekijöitä sujuvasta yhteistyöstä. Kiitokseni osoitan myös liikuntakeskus Lady Line Mikkelille spinning-tilojen käytöstä, liikuntakeskus Fressille mahdollisuudesta tutustua kuntosaliharjoitteluun ja erilaisiin ryhmäliikuntamuotoihin ja Mikkelin Method Putkisto Pilates -studiolle Pilates-tunnin pitämisestä ryhmällemme.

LÄHTEET

- Borg Patrik, Fogelholm Mikael & Hiilloskorpi Hannele 2004. Liikkujan ravitseminen – teoriasta käytäntöön. Helsinki: Edita.
- Fogelholm Mikael (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Helsinki: Palmenia-kustannus.
- Fogelholm Mikael, Nappa Kati, Palssa Anette, Pietiläinen Kirsi, Rantala Mikko & Mannonen Paula (toim.) 2008. Keventäjän kirja. Helsinki: Tammi.
- Heinonen Liisa 2011. Vyötärön ympäryksen mittaaminen. Diabetes-kuvat. http://www.terveysportti.fi.ezproxy.mikkeli.amk.fi:2048/dtk/pit/koti?p_artikkeli=dik00043&p_haku=vy%C3%B6t%C3%A4r%C3%B6nnymp%C3%A4ryksen%20mittaaminen. Julkaistu 18.3.2011. Kustannus Oy Duodecim.
- Iivonen, Karin 2006. Prochaskan ja DiClementen vaihe- ja prosessimallin soveltaminen ryhmäohjauksessa. Www-dokumentti. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix00268>. Julkaistu 7.11.2006. Kustannus Oy Duodecim.
- Keränen Arttu & Koskela Tiia 2011. Painonhallintaa pienryhmässä: Terveysliikunnan ja ravitsemuksen vaikutus kehonkoostumukseen. Opinnäytetyö. Savonia ammattikorkeakoulu.
- Kivelä Antti 2009. ”Loppujen lopuksi painolla ei ole merkitystä, kun itsellä on hyvä olla”: Painon- ja elämänhallintakurssin arviointi ja kehittäminen. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.
- Kujala Katriina & Kyllönen Anne 2009. Kevyen ruoanvalmistuksen kurssi Isot Pojat – painonhallintaryhmälle. Opinnäytetyö. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
- Käypä hoito 2011. Lihavuus (aikuiset). Www-dokumentti. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi24010?hakusan_a=lihavuus. Päivitetty 1.12.2011. Luettu 10.10.2012.
- Käypä hoito 2012. Liikunta. Www-dokumentti. http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075?hakusan_a=Liikunta. Päivitetty 27.6.2012. Luettu 10.10.2012.
- Kääriäinen Sirpa & Turunen Marianne 2003. Tavoitteena painonhallinta : ryhmäläisten kokemuksia osallistumisesta painonhallintainterventioon. Pro gradu –työ. Kuopion yliopisto.
- Leskinen Tomi & Hult Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi – kristallisoitua toimintasi. Saavuta tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Mikkelin ammattikorkeakoulu 2012. Voi hyvin yrittäjä. Www-sivusto. http://www.mamk.fi/tutkimus_ja_kehitys/hyvinvointi/kaynnissa_olevat_hankkeet/voi_hyvin_yrittaja. Ei päivytystietoja. Luettu 9.9.2012.

Mustajoki Pertti & Lappalainen Raimo 2001. Painonhallinta – Ohjaajan opas. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mustajoki Pertti 2011a. Painonhallinta. D-pokkari.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=pah Päivitetty 18.4.2011.
 Luettu 1.10.2012. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mustajoki Pertti 2011b. Lihavuuden hoito. Lääkärin käsikirja. 810 – 812. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mustajoki, Pertti 2007. Ylipaino – tietoa lihavuudesta ja painonhallinnasta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Mustajoki, Pertti 2013. Lihavuus. Www-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=dlk00042&p_haku=. Päivitetty 28.1.2013. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Pietilä, Anna-Maija (toim.) 2010. Terveysten edistäminen – teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Potoinen Hillevi 2010. Terveysliikunnan edistäminen työikäisten painonhallintakursilla. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu.

Suomen diabetesliitto 2012. Laihduttaminen ja painonhallinta. Www-dokumentti.
<http://www.diabetes.fi/diabetestietoa/ruoka/painonhallinta>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.9.2012.

Suomen kielen perussanakirja, 2. osa L-R. 1993. Helsinki. Painatuskeskus Oy.

Suomen Yrittäjät 2010. Yksinyrittäjäkysely 2010. Pdf-dokumentti.
http://www.yrittajat.fi/File/709dc35b-c318-41e3-8a03-3a631c53d98e/SY_yksinyrittajakysely_2010.pdf. Julkaistu 23.10.2010. Helsinki: Suomen Yrittäjät.

Suomen Yrittäjät 2012. Hyvinvointi. Www-dokumentti. <http://www.yrittajat.fi/fi-FI/yrittajaihmisena/hyvinvointi/>. Ei päivitystietoja. Luettu 8.9.2012.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012a. Painonhallinta. Www-dokumentti.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/painonhallinta. Ei päivitystietoja. Luettu 25.10.2012.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2012b. Terveellinen ruokavalio. Www-dokumentti.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/terveys/terveellinen_ruokavalio. Ei päivitystietoja. Luettu 25.10.2012.

Tilastokeskus 2012. Yritysrekisterin vuositalasto 2011. Pdf-dokumentti.
http://www.tilastokeskus.fi/til/syr/2011/syr_2011_2012-11-26_fi.pdf. Julkaistu 26.11.2012.

Työterveyslaitos 2010. Selvitä missä muutoksen vaiheessa olet tällä hetkellä. Www-dokumentti.

http://www.ttl.fi/fi/tyohyvinvointi/elintavat_ja_tyokyky/Sivut/selvita_missa_muutoksen_vaiheessa_olet_talla_hetkella.aspx. Päivitetty 8.3.2010. Luettu 23.8.2013.

UKK-instituutti 2011. Liikuntapiirakka. Www-dokumentti.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Päivitetty 27.9.2011. Luettu 25.10.2012.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.



(UKK-instituutti 2011.)

Painonhallinnan kurssi yrittäjille *Voi hyvin yrittäjä -hankkeessa*

Tule hakemaan ponnahtuslauta terveemmälle
elämälle ja virkeämmälle ololle

Kurssi järjestetään seuraavasti:

- ▶ tapaaminen kerran viikossa 7 viikon ajan ilta-aikaan, lisäksi ns. kontrollitapaaminen myöhemmin keväällä sovittuna ajankohtana
- ▶ Kurssi sisältää luentoja liikunnasta ja ravinnosta sekä käytännön toimintaa yhdessä esimerkiksi kokaten ja ryhmässä liikkuen
- ▶ Painonhallintaa seurataan mittauksilla kurssin alussa ja lopussa sekä välimittauksella

Ensimmäinen kokoontuminen:

tiistaina 8.1.2013 klo 18.00
Elixiri - hyvinvointipalvelukeskus
Porrassalmenkatu 26, Mikkeli

Ohjelma:

- ▶ Tutustumista kurssikaveri hin ja kurssin vetäjään
- ▶ Kurssin esittely
- ▶ Tietoa terveellisestä ravinnosta
- ▶ Alkumittaukset ja henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen
- ▶ Yhteinen liikuntahetki, varaathan mukaasi liikuntavälineet!

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

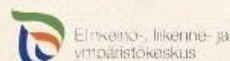
Sairaanhoidtajaopiskelija Anni Siiskonen,
anni.siiskonen@mail.mamk.fi tai puhelimitse 050 4646 579

Ilmoittautumisen yhteydessä annat luvan käyttää mittaustuloksia sekä loppupalautteen vastauksia opinnäytetyössäsi. Tiedot ovat luottamuksellisia ja tarkoitettu vain opinnäytetyön tekoon. Yksittäisiä yrittäjiä ei voi tunnistaa opinnäytetyön raportista.

Tervetuloa mukaan!



Vipuvoimaa
EU:lta



**Painonhallintakurssi yrittäjille:
Palautekysely 23.4.2013**

Olin mukana kurssitapaamisilla _____ kertaa.

Olin mukana liikkumassa _____ kertaa.

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Ei osaa sanoa	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä
Sain tukea ryhmän muilta jäseniltä	o	o	o	o	o
Ohjaaja motivoi minua painonhallinnassa	o	o	o	o	o
Ohjaaja oli asiantunteva	o	o	o	o	o
Ohjaaja otti huomioon omat yksilölliset tarpeeni	o	o	o	o	o
Sain kurssilta uutta tietoa riittävästi	o	o	o	o	o
Sain vastaukset minua askarruttaviin asioihin	o	o	o	o	o
Toiveeni otettiin riittävästi huomioon kurssin aikana	o	o	o	o	o
Kurssi vastasi odotuksiani	o	o	o	o	o
Olin motivoitunut koko kurssin ajan	o	o	o	o	o
Kurssin sisältö palveli minua yrittäjänä	o	o	o	o	o
Yhteiset liikuntahetket olivat minulle mielekkäitä	o	o	o	o	o
Kurssi ajoittui hyvin omaan elämäntilanteeseeni	o	o	o	o	o
Aion jatkossa käydä kuntosalilla, uimas- sa, kahvakuulussa tai pilateksessa	o	o	o	o	o
Pystyn hyödyntämään kurssin tietoja myöhemmin painonhallinnassa	o	o	o	o	o

Muu palaute/Vapaa sana

Elämäntapakartoitus

Painonhallinta-kurssin lopussa 23.4.2013

1. Olen Normaalipainoinen Ylipainoinen Lihava Paino: _____ kg
Pituus: _____ cm
2. Syön runsaasti (ainakin 5 annosta, väh. 400g päivässä) kasviksia/hedelmiä
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
3. Syön 4-6 ateriaa päivän aikana
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
4. Napostelen aterioiden välillä
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
5. Saan ravinnosta kaikki tarvittavat vitamiinit ja hivenaineet
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
6. Käytän pääasiassa hyvää, pehmeää rasvaa (kasvirasvat, öljy, rasvainen kala esim.lohi)
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
7. Harrastan liikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
8. Harrastan arki-/hyötyliikuntaa
 Päivittäin Useimmiten Joskus Harvoin En koskaan
9. Liikun monipuolisesti (lihaskunto, kestävyys ja lihashuolto)
 Kyllä En
10. Liikun mielestäni riittävästi
 Kyllä En: Miksi? _____
11. Koen itseni fyysisesti terveeksi
 Kyllä En: Miksi? _____

Onko Sinulla liikuntaan tai ravitsemukseen liittyviä rajoituksia (esim. selkäsairaus, allergiat)?

On, mikä? _____

Ei ole

12. Mitä painonhallinta mielestäsi tarkoittaa?

13. Mieti omaa painonhallintaasi. Mikä painonhallinnassasi on suurin haaste ja mitä asioita siihen liittyy (nimeä kolme tärkeysjärjestyksessä)?

1. _____

2. _____

3. _____

14. Millaisia keinoja aiot käyttää painonhallinnan parantamiseksi?
