

TERVEYSPÄIVÄT ELOKOLOSSA

Vera Lehtiranta ja Nina Roine

TERVEYSPÄIVÄT ELOKOLOSSA

Vera Lehtiranta ja Nina Roine
Kehittämistehtävä, Syksy 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Terveysalan koulutusohjelma
Terveystenhoitajaopiskelijat (AMK)

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	4
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	5
2.1	Terveyden edistäminen käsitteenä	5
2.2	Terveydenhoitaja terveyden edistäjänä	5
2.3	Työikäisen terveyden edistäminen.....	6
3	TERVEYSEROT SUOMESSA.....	8
4	ELÄMÄNTAVAT	10
4.1	Terveellinen ruokavalio	10
4.2	Terveysliikunta.....	10
4.3	Liikuntasuositukset	11
4.4	Arjen hallinta	12
4.5	Lepo.....	13
5	TARCOITUS JA TAVOITTEET	15
6	YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ.....	16
6.1	Elokolo	16
6.2	Ehyt ry.....	16
6.3	Kunnon Elämä ry	17
6.4	Elokolon asiakkaat kohderyhmänä	17
7	SUUNNITTELU.....	18
7.1	Osallistavat menetelmät.....	19
7.1.1	Havainnollistaminen	20
7.1.2	Motivoiva haastattelu.....	20
8	TOTEUTUS	21
8.1	Ravitsemuspäivä	21
8.2	Arjen hallinta-päivä	22
9	ARVIOINTI.....	24
9.1	Arvioinnin tulokset.....	24
10	POHDINTA	26
10.1	Eettisyys	26
10.2	Luotettavuus	26

10.3 Kehittämissideat	27
10.4 Ammatillinen kasvu	28
10.5 Tavoitteiden saavuttaminen	28
11 LÄHTEET.....	29
12 LIITTEET	32

1 JOHDANTO

Kehittämistehtäväksemme järjestimme Helsingin Elokoon kaksi päivää kestävästä terveystapahtuman. Eloko on Ehyt:ry:n ja Kunnan Elämä ry:n ylläpitämä päihteetön kohtaamispaikka. Aiheina päiville oli ravitsemus ja painonhallinta, sekä arjen hallinta, liikunta ja levon merkitys. Halusimme aiheiden olevan konkreettisia ja jokaisen ihmisen terveyteen vaikuttavia asioita, joihin omalla toiminnallaan voi vaikuttaa. Molempina päivinä asiakkailta oli mahdollisuus verenpaineen ja verensokerin mittaukseen. Järjestimme päiviin toiminnallisia havainnollistavia tapoja tuoda ilmi terveyteen vaikuttavia arkisia asioita ja painotuksemme terveysneuvonnassa oli, kuinka taloudellisesti voi toteuttaa terveellistä elämäntapaa arjessaan.

Suomen terveystalouden tavoittelee koko väestön mahdollisimman hyvää terveyttä ja pieniä terveyseroja. Jotta terveys jakautuisi mahdollisimman tasaisesti koko väestön kesken, on kavennettava eri väestöryhmien välisiä terveyseroja ja edistettävä etenkin sairaimpien ryhmien terveyttä. (Melkas, Lehto, Saarinen & Santalahti 2005.) Terveyserot eri sosioekonomisten ryhmien välillä ovat epäoikeudenmukaisuutta tasa-arvoon tähtäävässä yhteiskunnassa. Terveyserot aiheuttavat pahoinvointia ja ennen aikaisia kuolemia väestössä ja turhia kustannuksia yhteiskunnalle. Väestön terveystietouden lisäämisellä voidaan kaventaa terveyseroja. Palveluiden kohdentaminen heikoimmassa asemassa oleville edistää heidän terveyttään (THL 2013)

Terveystapahtumalla halusimme lisätä Elokolon asiakkaiden terveystietoutta ja osallisuutta omaan terveydenhoitoon. Tarkoituksena oli motivoimalla asiakkaita heidän omista lähtökohdistaan ja voimavaroistaan hoitamaan omaa terveyttään. Jalkautuvalla terveydenhoitotyöllä halusimme mennä sinne, missä kohtaa ihmisiä, jotka saattavat olla heikossa asemassa elämässään ja pyrkiä terveystietouden lisäämiseen tässä ihmisryhmässä, jotta heidän elämänlaatu paranisi.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

2.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

Perustuslain mukaan julkisen vallan on turvattava kaikille riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut sekä edistää väestön terveyttä (Finlex, Suomen perustuslaki 19 §). Terveyden edistämällä tarkoitetaan terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien vähentämistä ja terveyserojen kaventamista. Kunnissa terveyden edistämiseen osallistuu monet eri hallinnonalat. (Perttilä, Kerttu 2006)

Terveyden edistämiseen kuuluu monta eri osa-aluetta: elintavat ja elinympäristö, liikunta ja ravinto, tapaturmat, tartuntatautien torjunta, terveyserojen kaventaminen ja seksuaaliterveyden edistäminen. Elintavoilla tarkoitetaan lähinnä ravitsemusta, liikunnan määrää ja laatua, tupakointia sekä päihteiden käyttöä. Elinympäristön terveellisyyteen vaikuttaa mm ilman puhtaus, veden laatu sekä melu. Tapaturmat ovat suuri terveydellinen haitta, josta aiheutuu vuosittain suuria kustannuksia, tapaturmia ehkäisemällä edistetään myös terveyttä. Tartuntatautien torjunnalla pyritään pysäyttämään tautien leviäminen sekä ehkäisemään niitä. Seksuaaliterveyden edistäminen sekä rokottaminen ovat osa tartuntatautien torjuntaa. (STM i.a)

2.2 Terveydenhoitaja terveyden edistäjänä

Terveydenhoitajan työhön kuuluu terveyttä edistävän toiminnan rakentaminen yhteiskunnassa yhdessä muiden tahojen kanssa. Terveydenhoitaja toteuttaa kansallisten ohjelmien ja suositusten toimeenpanoa terveyspalveluissa ja vahvistaa terveyden edistämisen näkökulmaa. Terveydenhoitajan on oltava ajan hermoilla, jotta pystyy toteuttamaan aina uusimpia terveyspoliittisia muutoksia työssään. (Haarala&Mellin 2008, 42)

Terveydenhoitajan toteuttama terveyden edistämistyö on usein preventiivistä, eli ennaltaehkäisevää ja valistavaa terveyden edistämistyötä. Tämä käsitetään usein myös terveystieteiden kasvatuksena. Terveystieteiden kasvatuksella pyritään muuttamaan ihmisen terveystietoisuutta kasvatuksen keinoin. Terveystietoisuudesta on esimerkiksi verenpaineen seuranta, terveystietoisuus ja rokottaminen. Terveystietoisuudesta voidaan tarkastella myös promotiivisella, eli voimavaroja tukevalla tavalla. Tämän kaltaista terveystietoisuutta on, kun se kohdistuu ryhmän ohjaamiseen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 15). Kehittämistyössämme halusimme edistää Elokolan asiakkaiden terveyttä ja terveystietoisuutta, joten painopisteenä on preventiivinen terveyden edistämistyö. Järjestämässämme terveystapahtumassa annoimme tietoa asiakkaiden terveystieteiden ja lisäsimme tietoisuutta terveystieteiden elintavoista.

Terveydenhoitajan onnistuneen työn tuloksena on yksilön oma vastuunotto omasta ja lähimmäisen terveydestä. Hyvän terveydenhoitajan työn seurauksena ihmisten itsehoito kehittyy ja yhteisöjen ja yksilöiden terveys kohenee. Terveydenhoitajan työ on vaativaa. Laadukas terveydenhoitotyö vaatii terveydenhoitajalta laajaa teoreettisen tiedon hallintaa ja terveydenhoitotyön osaamista. Lisäksi ammatti vaatii hyvää heittäytymiskykyä ja käytännön terveydenhoitotyön taitoja. (Terveydenhoitajaliitto i.a.)

Kehittämishaasteita riittää terveystieteillä tulevaisuudessa globaalisti, kansallisesti, alueellisesti, laitoksittain ja yksiköittäin. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 14.) Terveydenhoitaja pystyy kehittämään jatkuvasti itseään paremmaksi omassa työssään ja syventää ammattitaitoaan. Oman työn ja ammattitaidon kehittäminen tuo rikkautta työhön ja lisää asiantuntijuutta terveystieteillä. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervas-kanto-Mäentausta 2008, 453–558.)

2.3 Työikäisen terveyden edistäminen

Työikäisiksi luokitellaan 18–68-vuotiaat. Terveyden ja työn välillä on nähtävissä selkeä yhteys. Hyvään terveyteen ovat yleensä yhteydessä korkea koulutustaso

ja haastavat asiantuntijatehtävät, kun taas heikkoon terveyteen sekä varhaiseen eläkkeeseen on yhteydessä matala koulutustaso. (Pietilä 2010, 166-167.)

Työikäisillä ihmisillä on pääsääntöisesti mahdollisuus saada terveydenhuollon palveluja opiskelija- tai työterveyshuollosta. Työttömille palveluja tarjoaa lähinnä kunnan tarjoama perusterveydenhuolto, tällöin kysymys on enemmänkin sairauden hoidosta, kuin terveyden edistämisestä. Työikäisellä väestöllä suurimmat ongelmat terveystottumusten kannalta ovat päihteiden riskikäyttö, ylipaino ja liikunnan vähäisyys sekä stressi. Pitkään jatkuva stressi toimii vastaan hyvien terveystottumusten myönteisiä vaikutuksia. Kansanterveydellisiä haasteita työikäisillä ovat etenkin tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet, mielenterveyshäiriöt, sydän- ja verisuonitaudit sekä tyypin 2 diabetes. Työikäisillä terveyttä edistävän toiminnan lähtökohtana olisi hyvä olla tasapaino levon, aktiivisuuden, ravitsemuksen, liikunnan, sosiaalisten suhteiden ja työn välillä. (Pietilä 2010, 166-167.)

3 TERVEYSEROT SUOMESSA

Tutkimukset osoittavat että viimeisten muutamien vuosikymmenien aikana Suomessa terveyserot ovat pysyneet ennallaan tai jopa kasvaneet. Eri tuloryhmien välinen elinajanodote on kasvanut selkeästi 90-luvulta lähtien. Alimmassa tuloviidenneksessä elinajanodote on pysynyt suunnilleen ennallaan, kun korkeammassa tuloluokissa elinajanodote on noussut. (Rotko, Aho, Mustonen & Linnanmäki 2011, 13.) Sairastavuudessa on myös eroja. Alemmissä koulutus- ja sosiaaliryhmissä pitkäaikaissairastavuus on noin 50 prosenttia yleisempää kuin korkeammassa ryhmässä. (Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisuja 2008:16, 23.)

Terveyseroihin vaikuttavat monet yhteiskunnan rakenteelliset seikat. Nämä rakenteet muokkaavat esimerkiksi asumis- ja työoloja, elinympäristöjä, elintapoja sekä sosiaali- ja terveyspalveluja. Näillä tekijöillä on suuri yhteys ihmisten terveyteen. Sosioekonominen asema vaikuttaa taas siihen, että altistuuko ihminen elinympäristössään terveyttä vaarantaville tekijöille. Elintapoja ohjaavat myös sosioekonomiseen asemaan liittyvät perinteet, arvot, asenteet ja sosiaaliset verkostot. Sosioekonomisten terveyserojen syy-seuraussuhteita on vaikea määrittää, sillä ne kehittyvät elämänkulun aikana useiden tekijöiden seurauksena. Riskitekijöiden kasautuminen alkaa jo raskauden ja varhaislapsuuden aikana. Lapsena koettu pitkäaikainen altistuminen kuormittaville kokemuksille voi vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen. Lapsena koetut asiat vaikuttavat myös koulutukseen, työllistymiseen, elintapoihin ja terveyteen. Syrjäytymistä kuvataan asteittain syveneväksi prosessiksi, jossa erityiset taloudelliset, sosiaaliset ja terveydelliset ulottuvuudet kohtaavat. Tällainen syvenevä jatkumo aiheuttaa erilaisten riskien ketjuuntumista. Syrjäytymisvaarassa ovat erityisesti sellaiset ihmiset, joilla on elämässä niukasti suojaavia tekijöitä tai jotka eivät osaa käyttää näitä resursseja hyväkseen. (Rotko, Aho, Mustonen & Linnanmäki 2011, 13-16.)

Perusedellytyksinä terveyteen ja hyvinvointiin voidaan pitää riittävää taloudellista toimeentuloa, asuntoa, ja mahdollisuutta työhön tai muuhun mielekkääseen toimintaan. Luottamus yhteiskuntaan sekä turvallisuuden tunne vahvistavat terveyteen vaikuttavia tekijöitä. (Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisuja 2008:16, 31.) Suomessa tuloerot ovat kasvaneet nopeasti 1990-luvun puolivälistä alkaen. Tuloerot johtavat yhteiskunnassa eriarvoisuuteen, mikä puolestaan johtaa lyhyempään, sairaampaan ja onnettomampaan elämään. (Rotko, Aho, Mustonen & Linnanmäki 2011, 21.)

Mikäli huonotuloisuus vaikuttaa terveyteen niin sama toimii myös toisinpäin, sairastuminen vaikuttaa tuloihin. Suomessa sairaiden taloudelliset ongelmat ovat lisääntyneet 1990-luvulta lähtien. Laman aikana tehdyt leikkaukset palveluihin ja tulonsiirtoihin ovat vaikuttaneet tähän, sillä myöhemmässä vaiheessa leikkauksia ei ole kompensoitu. Sairas köyhyys -tutkimuksessa on tarkasteltu sairautta, huono-osaisuutta sekä terveystalouden ongelmakohtia diakoniatyön kokemusten perusteella. Tutkimuksessa nousi esille sairaiden taloudelliset ongelmat, haastattelujen perusteella sairaus voi kaataa aiemmin vakaasti toimeen tullen talouden. Yksi talous kestää yleensä yhden toimeentuloa heikentävän kriisin, mutta ei enää toista. Sairastuminen itsessään lisää kustannuksia ja mikäli perheessä on vain yksi elättäjä tai perheellä on velkaa tai sairaus vie kyvyn toimia entisessä ammatissa ollaan ongelmallisessa tilanteessa. Tutkimuksessa huomattiin, että diakoniatyön asiakkailla on vakavia puutteita perustarpeissa. Taloudellinen ahdinko aiheuttaa sen, että joudutaan tinkimään monipuolisesta ravinnosta, turvallisesta asumisesta, terveystaloudesta sekä sosiaalisista suhteista. Monilla diakoniatyön asiakkailla havaittiin olevan mielenterveysongelmia, jotka osaltaan lisäävät taloudellista syrjäytymistä ja syrjäytyminen aiheuttaa nöyryytystä sekä häpeää, mikä puolestaan ruokkii mielenterveysongelmia. (Kinnunen 2009, 212-216)

4 ELÄMÄNTAVAT

4.1 Terveellinen ruokavalio

Hyvinvoinnin ja terveyden perus edellytyksenä on monipuolinen ja terveellinen ruokavalio. Terveellinen ravitseminen pitää kehon toimintoja yllä ja ehkäisee monia sairauksia. (Ravitsemusterapeuttien yhdistys Ry 2006,10.)Epäterveelliset ruokailutavat ja tottumukset aiheuttavat vuosien saatossa monia sairauksia (Terveyskirjasto 2012). Terveellinen ruokavalio auttaa ehkäisemään monia elintapasairauksia, kuten osteoporoosia, 2-tyypin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia, useita syöpiä sekä ylipainoa. (THL i.a.)

Terveellisen ruokavalion kulmakivenä on tasapaino. Terveellinen monipuolinen ruokavalio sisältää riittävästi ravintoaineita, sekä energiansaannin ja kulutuksen välillä vallitsee tasapaino. Terveellinen ruokavalio sisältää hiilihydraatteja, vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja ja rasvoja. Hyvässä ruokavaliossa yhdistyy monipuolisuus, värikkyys, maukkaus ja vaihtelevuus. Kasvirasvojen suosiminen ja sopiva hiilihydraattien saanti, sekä maltillinen suolan käyttö ovat avainasemassa terveelliseen tasapainoiseen ruokavalioon. Alkoholia käyttävillä käytön kohtuullisuus on osa terveellistä ruokavaliota. (Lahti-Koski & Rautavaara 2012, 236-240.)

4.2 Terveysliikunta

Säännöllistä liikuntaa harjoittavilla on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 eri sairauteen, kuin fyysisesti passiivisilla henkilöillä. (Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka; Vasankari Tommi (toim) 2010, 12). Terveyden edistämisessä ja ihmisen toimintakyvyn ylläpitämisessä liikunnalla on suuri merkitys. Terveysliikuntaa edistäessä pyritään vaikuttamaan yksilötasolla käyttäytymiseen, jotta ihmiset liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumiseen ja liikkumatto-

muuteen vaikuttavat monet asiat. Ihmisen lähiyhteisöllä on merkitystä asenteisiin ja liikkumismahdollisuuksiin. Yhteiskunnallinen päätöksenteko vaikuttaa myös yksilöiden liikuntakäyttäytymiseen. Yhteiskunnallinen päätöksenteko vaikuttaa ympäristöön, missä ihmiset elävät ja ympäristö voi tukea tai haitata terveyttä ja liikkumista. (UKK-instituutti 2013)

Kestävyysliikunnalla tarkoitetaan aerobista liikuntaa. Tämänkaltaisia urheilulajeja ovat esimerkiksi kävely, hölkkä, uinti ja pyöräily. Kestävyysliikunnan harjoittamisella on monia tärkeitä terveyshyötyjä. Hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy ja sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveys paranee. Kestävyysliikunnalla on positiivinen vaikutus veren rasva- ja sokeritasapainoon. Lisäksi kestävyysliikunta auttaa painonhallinnassa. Kestävyysliikunnan tuomat hyödyt ehkäisevät riskiä sairastua moniin tauteihin kuten esimerkiksi metaboliseen oireyhtymään, 2-typin diabetekseen, valtimotauteihin ja verenpainetautiin. (UKK-instituutti 2012)

Lihaskunnan ja liikehallinnan kehittäminen on tärkeää. Ihminen tarvitsee lihasvoimaa kehonsa kannatteluun. Lihasten tehtävä on myös suojata niveliä. Heikot lihakset altistavat myös kehon väärin käyttöön ja virheasentoihin. Hyvä lihaskunto on voimavara arjessa jaksamiselle. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa positiivisesti kehon koostumukseen. Lihaskudoksen lisääntyessä rasvan osuus pienenee, joka edistää aineenvaihduntaa ja energiankulutusta. (Suomen sydänliitto ry i.a.)

4.3 Liikuntasuositukset

Terveysliikuntasuositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön liikunnan ja terveyden vastesuhteista. Suosituksissa otetaan huomioon kohdemaan liikuntakulttuuri ja viestinnälliset näkökulmat. Suositukseen vaikuttavat myös kansanterveydellisesti keskeiset sairaudet. ((Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka; Vasankari Tommi (toim) 2010,67)

UKK-instituutti on laatinut liikuntasuosituksen 18–64-vuotiaille. Suositukset on jaoteltu kestävyyskuntoon, lihaskuntoon ja liikehallintaan. Suositusten mukaan ihmisen tulisi harjoittaa kestävyyskuntoa useana vähintään 2h 30min reippaasti liikkuen tai 1h 15min rasittavasti. Lihaskuntaa ja liikehallintaa suositellaan harjoitettavaksi vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2013)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen terveys 2011-tutkimuksesta selvisi, että vuonna 2011 vain yksi kymmenestä suomalaisesta liikkui terveystasuosituksen mukaisesti. Tutkimuksessa ilmeni, että naiset liikkuvat vapaa-ajallaan ja työmatkoillaan miehiä aktiivisemmin. Lisäksi selvisi, että miesten vapaa-ajan liikkuminen oli vähentynyt ja naisten työmatkaliikkuminen vähentynyt. (Mäkinen, Valkeinen, Borodulin & Vasankari 2011, 55)

4.4 Arjen hallinta

Mielenterveydestä huolehtiminen on tärkeä osa arjen hallintaa. Mielenterveys koostuu itseluottamuksesta, elinvoimaisuudesta, elämänhallinnasta ja henkisestä vastustuskyvystä. Ihminen joka kokee mielenterveytensä hyväksi, kokee itsensä muutenkin hyvinvoivaksi. Hyvinvoivalla ihmisellä on hyvä toimintakyky sekä kyky luoda ihmissuhteita. Hyvä mielenterveys auttaa kestävästi vastoin käymisiä ja mahdollistaa elämän ilon. Mielekäs elämä ja hyvinvointi koostuvat pienistä palasista. Itsensä arvostamiseen kuuluu huolenpito fyysisestä ja psyykkisestä kunnosta. (hyvinvointipolku.fi i.a.) Liikunta, lepo, itsensä hyväksyminen, sosiaaliset suhteet, uuden oppiminen ja tarvittaessa avun pyytäminen lisäävät elinvoimaa ja auttaa arjen hallinnassa. (Arjen Aapinen i.a.)

Arjen säännöllisyys on tärkeää hyvinvoinnille. Rutiinit ja päivän rytmittäminen lisäävät turvallisuuden tunnetta ja helpottavat arjesta selviytymistä. Aikatauluista ei tulisi tehdä liian tiukkoja, vaan olisi hyvä muistaa, että tauot ja hiljentyminen kuuluvat kiireisiin päiviin. Hyvä fyysinen ja psyykkinen kunto tukevat toisiaan. Terveellinen ruokavalio, liikunta ja lepo tekevät hyvää keholle ja virkistävät mieltä. (Arjen Aapinen i.a.)

4.5 Lepo

Tarpeeksi pitkä ja hyvälaatuinen uni on hyvinvointimme peruspilareita (hyvinvointipolku.fi. i.a). Virkistävä uni eheyttää ja antaa energiaa. Unen aikana mieli työstää päivän kokemuksia ja elimistömme toipuu fyysisestä rasituksesta. Riittävä uni on hyvin tärkeää psyykkisen tasapainon säilyttämisessä. Univaje vaikuttaa mielialaan lisääntyneenä ärtyisyytenä ja alakuloisuutena tai sitten yliaktiivisuutena. Uni vaikuttaa merkittävästi myös fyysiseen terveyteen. Syvä uni parantaa vastustuskykyä ja korjaa hormoni- ja aineenvaihdunnan tasapainoa. Pitkäaikainen univaje altistaa sairauksille, kuten verenpaine- ja sepelvaltimotaudille sekä liikalihavuudelle ja aikuisiän diabetekselle. Univaje saattaa myös altistaa tapaturmille, sillä se heikentää merkittävästi huomio- ja reaktiokykyä.(Hannula, Mikkola & Tikka 2009, 5.)

Unentarve on hyvin yksilöllistä, keskimäärin aikuinen ihminen nukkuu n. 8 tuntia vuorokaudessa. Joillekin ihmisille riittää 6 tunnin yöunet ja jotkut tarvitsevat unta n. 10 tuntia. Erityisen tärkeää olisi, että ihminen nukkuisi yössä 3-4 tuntia syvää unta, jotta aivot saisivat riittävästi lepoa ja elimistö elpyisi päivän rasituksista. (Duodecim i.a. Viitattu 14.11.2013)

Kun elämän perustarpeet ovat tasapainossa, ihminen yleensä nukkuu hyvin. Ajoittain stressi voi kuitenkin aiheuttaa lyhytaikaista unettomuutta, joten olisi tärkeää oppia tunnistamaan stressin oireet ja myös hellittämään niitä. Omien voimavarojen löytäminen on stressin hallinnassa avainasemassa. Tärkeää olisi liikkua säännöllisesti ja muistaa myös rentoutua. Rentoutuminen voi olla mitä vaan mikä tuottaa itselleen mielihyvää, kuten luonnossa liikkuminen, musiikin kuunteleminen tai kirjan lukeminen. Nukkumisympäristön tulisi olla rauhallinen ja miellyttävä. Makuuhuoneen olisi hyvä olla hieman viileämpi, kuin muun asuinhuoneiston ja makuuhuone on hyvä saada myös tarpeeksi pimeäksi. Samana toistuvat iltarutiinit saattavat myös helpottaa unen saantia. Ruokavalio vaikuttaa myös oleellisesti uneen. Säännöllinen ja terveellinen ruokavalio auttaa pitämään päivällä yllä vireystilaa ja illalla sitten taas nukahtamaan. Ennen nuk-

kumaanmenoa ei olisi hyvä syödä raskaasti, mutta nälkäisenäkään ei kannata mennä nukkumaan, jottei uni häiriinny. Pirstävät aineet, kuten alkoholi, kofeiini ja tupakka heikentävät unen laatua. Mikäli kärsii uniongelmista, kannattaa kyseiset tuotteet jättää kokonaan pois.(Hannula, Mikkola & Tikka 2009.)

5 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Terveystapahtumamme tarkoituksena on lisätä Elokolon asiakkaiden terveystietoutta ja motivoida heidän mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan elämäntapojen muutoksiin. Tarkoituksenamme on kohdata asiakkaita yksilöllisesti ja tukea heitä oman arkensa hallinnassa terveysnäkökulmasta. Haluamme positiivisella asenteella ja vapaamuotoisella keskustelulla luoda mukavan ilmapiirin, jossa terveyden edistämisestä tulisi asiakkaille mukava ja konkreettinen mahdollinen asia. Ihmisten tekemät terveysvalinnat vaikuttavat terveyteen ja myönteiset kokemukset vahvistavat tunnetta, että elämä on hallinnassa (Pietilä ym. 2008, 156-158). Halusimme tehdä terveydenhoitotyön näkyväksi ja auttaa asiakkaita löytämään terveyspalveluiden pariin.

Tavoitteena oli järjestää kaksi päiväinen terveystapahtuma Helsingin Elokoloon, antaa asiakaslähtöistä terveysneuvontaa Elokolon asiakkaille ja ohjata Elokolon asiakkaita tarvittaessa terveyspalveluiden pariin sekä antaa konkreettisia vinkkejä/työkaluja terveellisiin valintoihin arjessa. Asiakasryhmä huomioon ottaen, tavoitteena ei ollut välttämättä saada aikaan suurta muutosta kerralla, vaan mieluummin vaikka vain yksi pysyvämpi muutos, mikä parantaa asiakkaan elämänlaatua.

6 YMPÄRISTÖ JA KOHDERYHMÄ

6.1 Elokolo

Ekolot ovat päihteettömiä kohtaamispaikkoja, joita ylläpitää EHYT ry yhdessä jäsenjärjestöjensä kanssa. Helsingin Elokolo on toiminut Kallion Toisella linjalla vuodesta 1991. Ehyt Ry yhdessä Kunnan Elämä ry:n kanssa ylläpitää Helsingin Ekololoa. Ekokoloissa asiakkaat voivat viettää aikaa, lukea päivän lehdet, nauttia edullisia virvokkeita, käyttää Internetiä tai vaikkapa katsella televisiota. Helsingin Elokolo on auki vuoden jokaisena päivänä. Ekokolossa on mahdollisuus erilaiseen vapaaehtoistoimintaan ja työharjoittelu- ja työllistymispaikkoihin. (Ehyt ry i.a.)

Helsingin Elokolo tarjoaa asiakkailleen ilmaisen aamupuuron päivittäin. Ekokolosta on mahdollisuus lainata kävelysauvoja ja siellä palvelee myös pieni kirjasto. Ekokolossa järjestetään erilaista toiminnallista ohjelmaa ja tapahtumia. (Ehyt ry i.a.)

6.2 Ehyt ry

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry aloitti toimintansa vuonna 2012, kun Elämäntapaliitto ry, Elämä on parasta huumetta ry ja Terveys ry yhdistyivät. Järjestöllä on laaja asiantuntemus päihdepolitiikasta ja päihdetyöstä. Ehyt ry pyrkii olemaan tukija ja vaikuttaja, sekä innovatiivinen työ Kumppani. Ehyt ry toimii myös vapaaehtoistyön ja vertaistuen kenttänä, jossa ihmisten kohtaaminen mahdollistuu. Perustana toiminnalle on vapaaehtoistyön ja järjestön henkilöstön osaamisen yhteensovittaminen. (Ehyt ry. i.a.)

6.3 Kunnon Elämä ry

Kunnon Elämä ry on ehkäisevän päihdetyön kansalaisjärjestö. Kunnon Elämä ry:n tavoitteena on parantaa yhteiskuntaa edistäen terveyspainotteista elämää ja pyrkiävähentämään riippuvuuksista aiheutuvia ongelmia yhteiskunnassa.

6.4 Elokolon asiakkaat kohderyhmänä

Toinen kehittämistehtävän tekijöistä oli työharjoittelussa Elokolossa keväällä 2013 ja sai hyvän katsauksen Elokolon asiakkaisiin harjoittelunsa aikana. Elokolossa käy monenlaisia ihmisiä. Asiakkaita on eri sosio-ekonomisista luokista, mutta suuri osa asiakkaista on pienituloisia tai työttömiä. Ikähaarukka on laaja. Kahvilassa käy nuoria opiskelijoita jonkin verran, työkäisiä ja eläkeikäisiä ihmisiä. Osa asiakkaista on maahanmuuttajia, eikä kaikki välttämättä osaa suomen kieltä. Osa asiakkaista on työelämässä ja osa työttömiä.

Elokolon asiakaskunta on todella laaja ja se tuo omat haasteensa terveysneuvontaan. Osalla asiakkaista elämäntilanne on haasteellinen, eikä omaa asuntoa ole tai asunnossa ei ole mahdollisuutta ruoan kylmäsäilytykseen. Osa asiakkaista on vähä-varaisia, eikä heillä ole rahaa investoida terveyteen kalliilla vihanneksilla ja liikuntaharrastuksilla. Terveysneuvontaa antaessa on otettava huomioon yksilön mahdollisuudet toteuttaa terveellistä elämäntapaa omassa arjessaan.

7 SUUNNITTELU

Kehittämistehtävän aihe nousi toisen opiskelijan ollessa harjoittelussa Elokolossa. Asiakkailta on tarvetta terveysneuvontaan, mutta moni on jäänyt taikka jättäytynyt terveyspalveluiden ulkopuolelle. Päädyimme alustavien keskustelujen pohjalta pitämään Elokolossa kolmipäiväisen terveystapahtuman. Pohdimme asiakasryhmän tarpeita ja mietimme mistä aihe-alueista he hyötyisivät eniten. Monet Elokolon asiakkaista ovat vähävaraisia ja heillä on päihdetaustaa. Mietimme, että lähestymistavan tulisi olla melko selkeä ja konkreettinen. Aihe-alueiden tulisi koskettaa asiakkaita läheltä, eikä olla vain korkealentoista teoriaa. Päädyimme aihe-alueisiin, jotka vaikuttavat terveyteen kokonaisvaltaisesti; ravitsemus, liikunta ja lepo sekä päihteet.

Tarkoitus oli pitää eri aihe-alueista eri päivinä neuvontaa. Mietimme, mitä konkreettisia keinoja voisimme ottaa neuvontaan mukaan, jotta asiakkaat saataisiin osallistumaan, eikä vain passiivisesti kuuntelemaan. Toivoimme myös, että olisimme asiakkaiden näkökulmasta helposti lähestyttäviä ja ilmapiiri olisi rento ja avoin. Ravitsemuspäivään päätimme ottaa muun muassa erilaisia julisteita terveellisestä ruoasta sekä ruokien energiamääristä. Ajattelimme myös järjestää toiminnallisen pisteen, jossa asiakkaat voisivat arvata esimerkiksi, paljonko elintarvikkeessa on sokeripaloja. Mietimme myös, että voisimme antaa vinkkejä edullisista ruoista ja elintarvikkeista sekä ruoka-avustuksista. Liikunta- ja lepopäivänä mietimme, miten toisimme arkiliikuntaa esiin ja painottaisimme levon tärkeyttä. Tarkoituksena oli tästäkin aiheesta antaa vinkkejä muun muassa edullisiin ja ilmaisiin liikuntapaikkoihin.

Keskustelimme Elokolon työntekijöiden kanssa päihde-osion sisällyttämisestä terveyspäiviin. Esille nousi, että suurimmalla osalla Elokolon asiakkaista on ollut tai on päihdeongelmaa ja asiasta on puhuttu todella paljon. Päihteettömyys on keskeinen osa Elokolon toimintaa ja kahvilassa on runsaasti tarjolla tietoa asiasta, joten päädyimme jättämään päihteet erillisenä osiona pois. Päätimme, että

sivuamme aiheita muun neuvonnan ohella, sillä alkoholin käyttö vaikuttaa kuitenkin olennaisesti hyvinvointiin. Elokolo pohti voisiko aiheissa näkyä jotenkin mielenterveysasiat. Päätimme lähestyä liikunta ja lepoasiaa myös arjen jaksamisen ja hallinnan kannalta, jotta mukaan saataisiin myös toivottu mielenterveysaspekti.

Tapahtumapäiviksi suunnittelimme 14 ja 15.10. Maanantai ja tiistai päivät ovat Elokossa vilkkaita ja niinä päivinä ei ole elintarvikejakelua lähiympäristössä, joten mahdollisimman moni asiakkaista käyvät Elokossa niinä päivinä. Tapahtuman aikaan päädyimme yhdessä Elokolon työntekijöiden kanssa keskustellessa. 10-14 välisellä ajalla useat asiakkaat ehtivät paikalle ja me ehdimme aamulla järjestelemään paikat hyvin. Ennen tapahtumaa kokosimme materiaalia, joista Elokolon asiakkaat voisivat hyötyä.

7.1 Osallistavat menetelmät

Terveyden edistämisessä ihmisten osallistaminen nähdään hyvin arvokkaana. Yhteisön terveyden edistäminen on sitä vaikuttavampaa, mitä enemmän ihmisiä on osallisena ja mitä paremmin osallistujat edustavat yhteisön sosiaaliryhmiä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 63.)

Osallistuvat menetelmät ovat työkaluja, joilla pyritään edistämään osallisuutta, innostamaan ihmisiä sekä lisäämään heidän vaikutusmahdollisuuksia. Ihmisten mahdollisuuksien ja vallan käytön taito kasvaa, kun he saavat lisää keinoja, voimavaroja sekä uskoa itseensä ja omiin kykyihin vaikuttaa omaan elämäntilanteeseen. Asiantuntijan rooli on käynnistää prosessi, mutta myöhemmin jäädä hieman taka-alalle, antaen prosessissa olevan ottaa suurimman roolin. (INT i.a.)

Osallistuvilla menetelmillä pyritään nostamaan ohjattavan ryhmän energiatasoa. Tarkoitus on luoda myönteinen ilmapiiri ja lisätä ryhmän jäsenten välistä luottamusta. Osallistuvia menetelmiä on paljon erilaisia, mutta päämäärä on kaikissa sama. Ohjaajan rooli on saada ryhmän jäsenet osallistumaan keskusteluun ja tehtäviin, jotka he kokevat merkityksellisiksi ja mielenkiintoisiksi. Ohjaaja opas-

taa osallistujia yhteistyön hengessä ja antaa mallia ongelmanratkaisussa, tilanteen analysoinnissa, tavoitteiden asettamisessa, tulevaisuudenkuvien luomisessa sekä tiedon aktiivisessa etsimisessä ja tulkitsemisessä. (KSL i.a.)

7.1.1 Havainnollistaminen

Terveyspäivinä havainnollitimme teoretietoa konkreettisilla asioilla, kuten taulukoilla ja kuvilla. Lisäksi halusimme esittää käsin kosketeltavasti joidenkin yleisten elintarvikkeiden sokerimäärää sokeripaloilla. Määrät tuoteselosteissa eivät välttämättä havainnollista tai konkretisoi tuotteen sisältämää määrää, mutta kun esimerkiksi sokerimäärä on silmien edessä ja käsin kosketeltavissa se saattaa yllättää ja iskostua mieleen. Tämä saattaa auttaa valintoihin kaupassa, kun miettii tuotteiden sisältämiä energiamääriä ja siten edesauttaa painonhallintaa.

7.1.2 Motivoiva haastattelu

Kongitiivisena työmenetelmänä voisi käyttää motivoivaa haastattelua. Menetelmässä vahvistetaan henkilön motivaatiota positiiviseen muutokseen ja tuetaan henkilön omaa arvomaailmaa. Motivoivalla haastattelulla pyritään löytämään ratkaisuja käytöksen ristiriitoihin. Motivoivan haastattelun lähtökohtana on ihmisen kohtaaminen, kuunteleminen, arvostaminen, luottaminen ja myötätunto. (Päihdelinkki 2010)

Motivoiva haastattelu on haastava menetelmä, jossa on tärkeää, että yksilön omia muutospuheita ja tahtoa vahvistetaan ja avoimilla kysymyksillä osallistetaan ihminen itse pohtimaan ja oivaltamaan muutoksen konkreettisuutta ja mahdollisuutta omassa elämässään. Terveyskäyttäytymisen muutos vaatii paljon motivaatiota, jotta muutos on pysyvä. Vuorovaikutuksen tärkein työkalu on kuuntelu, katsekontakti, empatia ja asiakkaan näkökulman ymmärtäminen ja kunnioittaminen. (Absetz 2010.)

8 TOTEUTUS

Tapahtumaamme mainostettiin Elokolon omassa tapahtumakalenterissa ja laa-
timallamme mainoksella Elokolossa (LIITE6). Mainos laitettiin esille viikkoa en-
nen tapahtumaa. Tapahtumaamme mainostettiin myös Helsingin Elokolon omil-
la Facebook-sivuilla.

8.1 Ravitsemuspäivä

Elokolo aukeaa yhdeksältä aamulla ja tapahtumamme oli suunniteltu alkavaksi
kymmeneltä. Tapasimme Elokololla yhdeksältä aamulla, jotta meillä oli riittävästi
aikaa valmistella ja järjestellä tapahtumapaikkaa. Olimme ostaneet tarjottavaksi
porkkanoita, jotka laitoimme esille. Lisäksi järjestelimme pöydät niin, että ke-
räämämme materiaali olisi kauniisti esillä ja toimintapaikka mahdollisimman
houkuttelevan näköinen.

Asettelimme osan keskeisistä materiaaleista ständeille, jotta ne olisivat hyvin
esillä ja jotta meidän oli helppo käyttää niitä apuvälineenä terveysneuvontaa
havainnollistaessa. Herätteleväksi ja toiminnalliseksi menetelmäksi asettelimme
eri elintarvikepakkauksia ja niiden sisältämät sokerimäärät sokeripaloilla ha-
vainnollistettuina eri pusseihin pöydälle. Asiakkaat saivat, arvata mikä sokeri
määrä sisältyi mihinkin elintarvikkeeseen. Sivupöydälle asettelimme maljaan
vihanneksia, joiden kokonaishintaa asiakkaat saivat leikkimielisesti arvioida.
Maljan viereen asettelimme keräämämme materiaalia vapaasti otettavaksi.
Pöydällä oli keräämämme lista ilmaisista ja edullisista ruoanjakelupisteistä Hel-
singissä (LIITE1). Pöydälle asettelimme myös monisteen, jossa oli esimerkkejä
edullisista vaihtoehdoista lisätä kasviksia ruokavalioon ja jaoteltu vihanneksien
ja hedelmien kausia, jolloin ne ovat edullisimmillaan.(LIITE2).

Mittauspisteen asettelimme pöydän viereen, johon asiakas pääsi istumaan kes-
kustelun ajaksi. Käytössämme oli Elokolon puolesta verenpainemittari ja veren-
sokerimittari. Kirjoitimme asiakkaiden tulokset ylös paperille, jotta seuranta olisi

mahdollista tai mahdollisia tuloksia asiakas pystyi näyttämään terveystasemalla. Olimme kannettavan tietokoneen mukaan ja käytimme sitä antaessa palveluohjausta. Asiakkailla oli kysymyksiä ja epäselvyyksiä esimerkiksi influenssarokotusten alkamisajankohdista ja oman terveystaseman puhelinnumerosta ja sijainnista.

Palautelaatikon asettelimme erikseen sivupöydälle hieman suojaisampaan paikkaan, jotta palautteen antajilla olisi rauha kirjoittaa palautte mahdollisimman rehellisesti.

Elokolo tarjoaa asiakkailleen ilmaisen aamupuuron, ja asiakkaat saivat tulla pöydän ääreen syömään ja samalla keskustelemaan heitä askarruttavista asioista. Itse aktiivisesti tarjosimme mahdollisuutta verenpaineen- ja sokerin mittaamiseen ja usein siitä ihmiset alkoivat keskustella oma aloitteisesti omasta ruokavaliostaan ja syömistottumuksistaan. Moni otti tekemiämme esitteitä ja ilmaisivat olevansa tyytyväisiä saamaansa tietoon ja palveluun. Sokerimäärien arviointi oli leikkimielinen ja moni asiakkaista oli aidosti yllättyneitä elintarvikkeiden sisältämistä sokeri määristä. Ohjeistimme miten elintarvikepakkauksista luetaan tuoteselostusta ja miten siitä voi tarkistaa tuotteen sisältämät ravintoarvot. Kolestroli-asiat kiinnostivat monia ja sydänliiton esitteen avulla saimme hyvin havainnollistettua mitkä asiat vaikuttavat veren kolestroliarvoihin.

Päivän tunnelma oli rentoutunut ja mukava. Elokolon työntekijät toivottivat meidät tervetulleiksi ja kävivät itsekin mittauttamassa verenpainettaan ja verensokeriaan.

8.2 Arjen hallinta-päivä

Aloitimme päivän valmistelun yhdeksältä aamulla paikkojen järjestämisellä. Asettelimme tekemämme materiaalin pöydille asiakkaiden saatavaksi ja mittauspisteen järjestimme samaan paikkaan kuin edellisenäkin päivänä. Aihealueemme oli hieman laajempi toisena päivänä ja se mahdollisti keskustelun arjen hallinnasta laajana kokonaisuutena. Ständeille asettelimme tekemämme kuvat

riittävän unen tuomista hyödyistä (LIITE3) ja liian vähäisen unen haitoista (LIITE4). Laitoimme esille myös liikuntasuosituksset (LIITE5) sekä edullisia liikuntamahdollisuuksia.

Monia asiakkaita kiinnosti kovasti liikunta-asiat ja monet kertoivatkin harrastavansa paljon hyötyliikuntaa, kuten kävelyä. Muutama asiakas kävi säännöllisesti juoksulenkeillä. Monille oli uutta tietoa, että kaupungin kirjastot lainaavat joitakin urheiluvälineitä ja pihapelejä.

Mittauspisteellä kävi runsaasti asiakkaita ja siinä oli usein hyvä tilaisuus puhua liikunnan ja säännöllisen elämänrytmin vaikutuksista verenpaine- ja unen arvoihin. Uni ja lepo olivat sellaisia asioita, joissa monilla oli haastetta. Suurin ongelma oli liian vähäinen uni ja epäsäännöllinen päivärytmi. Yöt menivät monilla valvoessa, eikä päivälläkään tullut oikein aikaa levätä. Asiakkaat kokivat myös vaikeaksi niin suurten muutosten tekemisen elämässään, että arki olisi säännöllistä ja unta saisi riittävästi. Arjan jaksamista ja hallintaa helpotti monilla, jokin mieleinen tekeminen tai harrastus, myös sosiaaliset suhteet koettiin tärkeänä tekijänä.

Toisena päivänä teimme myös jonkinlaista yhteenvetoa kaikista aiheista, sillä asiakkaatkin huomasivat, että mitkään terveyteen vaikuttavat asiat eivät ole toisistaan irrallisia, vaan kaikki vaikuttavat toisiinsa. Terveyteen liittyy monta eri osa-aluetta ja kaikkiin alueisiin olisi syytä kiinnittää huomiota.

9 ARVIOINTI

Menetelmien toimivuuden ja oman toiminnan kehittämiseksi on tärkeää kerätä palautetta omasta toiminnastaan. Toiminnan arviointi auttaa arvioimaan saavutettiinke kehittämistehtävälle asetetut tavoitteet ja onnistuivatko käytännönjärjestelyt halutulla tavalla. Palaute mahdollistaa ja antaa pohjaa myös mahdolliselle jatkokehittämiselle ja uuden tapahtuman järjestämiselle. (KVTL i.a.)

Tapahtumamme sisällön ja onnistumisen tärkeyttä arvioitiin kirjallisella arviointilomakkeella. Päädyimme toteuttamaan arvioinnin niin, että tapahtumaan osallistuneet saivat nimettömästi antaa palautelomakkeen (LIITE 7) avulla palautetta, jotka he jättivät Elokolossa tapahtumapäivinä olevaan palautelaatikkoon. Päädyimme ratkaisuun, jossa palaute annetaan nimettömästi, koska halusimme saada mahdollisimman totuudenmukaista arviota omasta toiminnastamme. Ajattelimme, että henkilökohtaisista terveysasioista puhuttaessa olisi myös eettisempää, että arvioitsijat saisivat antaa palautteen tapahtuman hyödyllisyydestä nimettömästi.

9.1 Arvioinnin tulokset

Palautekyselyyn vastasi seitsemän henkilöä. Kovin innokkaasti ei palautteisiin vastattu, mutta halusimme pitää vastaamisen vapaaehtoisena, jotta tilaisuuden luonne ei kärsisi. Palaute oli pääasiassa positiivista. Melkein jokainen vastanneista koki saaneensa uutta tietoa terveyspäiviltä, ainoastaan yhden vastauksen mukaan uutta tietoa ei saatu. Terveyspäivät koettiin hyödylliseksi, vain yksi vastanneista koki, ettei kokonaisuudesta ollut hänelle hyötyä. Suurin osa vastanneista pystyisi toteuttamaan terveyspäivillä käytyjä asioita omassa elämässä. Kaksi vastanneista oli epävarma toteutuksen suhteen ja yksi oli sitä mieltä, että joitain asioita pystyisi toteuttamaan ja joitain asioita ei. Vastanneet kokivat, että kokonaisuudesta ei jäänyt mitään uupumaan. Muutama vastanneista oli jäänyt ilman mittauksia, mikä ilmeisesti harmitti, mutta muuten asiasisältö oli onnistunut. Jokainen vastanneista toivoisi Elokolossa jatkossakin järjestettävän

vastaavanlaisia tilaisuuksia. Palautteiden mukaan terveyspäivät olivat kaiken kaikkiaan onnistuneet ja asiakkaat olivat tyytyväisiä.

10 POHDINTA

10.1 Eettisyys

Eettisyyden periaate omissa tekemisissä merkitsee sitä, että yrittää saada aikaan hyvää ja välttää aiheuttamasta vahinkoa. Asiakkaan etu, ja mikä hänelle on hyväksi täytyy pitää mielessä toimintaa toteuttaessa. Terveyttä edistäessä eettisyyttä on asiakkaan ihmisyyden kunnioittaminen ja riittävä tietoperusta terveyteen liittyvistä asioista. (Pietilä ym 2008, 68-69) Terveystapahtuman koulutuksessa olemme saaneet vankan perustan tiedoista, mitkä liittyvät ihmisen terveyteen. Halusimme terveystapahtuman terveysneuvonnan kohdistuvan asiakkaiden tarpeisiin ja siten myös kunnioittaa heitä heidän omassa elämäntilanteessaan.

Tapahtuman raportointi on sen järjestäjien eettinen velvoite. Olemme raportissa pyrkineet esittelemään tapahtuman suunnittelun toteutuksen ja arvioinnin, sekä teoreettista taustaa käyttämistämme menetelmistä ja tiedoista johon toimintamme nojaa. Olemme pyrkineet olemaan kaikessa toiminnassamme eettisiä. Lähteinä olemme käyttäneet julkisia materiaaleja ja käyttäneet niitä eettisesti. Tapahtuman arvioinnin toteutimme niin, että arvioitsijat pysyivät nimettöminä.

10.2 Luotettavuus

Suunnittelussa ja toiminnassamme olemme pyrkineet avoimuuteen. Yhteistyö Elokolon työntekijöiden kanssa ja heidän esittämiin tarpeisiin vastaaminen on ollut ohjaava tekijä työn suunnittelussa ja toteuttamisessa. Arvioinnilla pyrimme saamaan tietoa omasta toiminnastamme, jotta saisimme tietoa tapahtuman onnistumisesta ja siten voisimme kehittää oma toimintaamme tulevaisuudessa. Arviointilomakkeesta pyrimme tekemään mahdollisimman neutraalin, jotta se ei johdattele kysymyksillä asiakkaan vastausta.

Tiedonhankintaprosessin on oltava suunnitelmallista ja lähdemateriaaliin tulee osata suhtautua myös kriittisesti. Lähdemateriaalin tietoa on osattava käsitellä ja käyttää eettisesti oikein. Lähdemateriaaliin tutustuessa on osattava huomioida esimerkiksi lähteen kaupallisuus, tuoreus ja tarkoitus. (Aalto-yliopisto i.a.) Pyrkimyksenämme oli terveyden edistäminen ja siihen tähdätessämme olemme käyttäneet aineistona luotettavina pidettyjä lähteitä ja kunnioittavia tehokkaaksi todettuja menetelmiä. Terveys suosituksista kertoessa käytimme tuoreimpia terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen suosituksia.

10.3 Kehittämisideat

Diakonia-ammattikorkeakoulun arvojen saavuttamiseksi on laadittu strategioita. Diakissa osaamisalueilla asetetaan etusijalle kehittämishankkeet, jotka liittyvät osallisuuteen, terveyteen, köyhyyteen ja huono-osaisuuteen Suomessa, Euroopassa ja kehittyvissä maissa. (Diak i.a.) Yhteistyö Elokolon kanssa sopii Diakin strategiaan ja arvoihin. Elokolo on paikkana hyvä terveydenhoitotyön jalkautumiselle ja siten terveydenhoitotyön kehittämiseksi.

Yhteistyö Elokolon kanssa on ollut antoisaa ja opettavaista meille opiskelijoina ja palautteesta kävi ilmi, että olimme onnistuneet toiminnassamme ja Elokolon asiakkaat pitivät terveystapahtumia hyödyllisinä. Diak voisi kehittää yhteistyötään Elokolon kanssa niin, että toiminta olisi järjestelmällistä ja jatkuvaa. Siten toimintaa pystyisi arvioimaan luotettavammin pitkällä tähtäimellä. Elokolo toimintaympäristönä terveydenhoitajaopiskelijoille on loistava, koska siellä opiskelija kohtaa ihmisiä, joiden terveyden edistäminen ja hoitamisen taidot syventyvät. Yhteistyöstä hyötyisi molemmat Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat ja Elokolon asiakkaat.

Yhteistyö voisi tapahtua monella eri tavalla. Elokolo voisi toimia syventävän terveydenhoitotyön harjoittelupaikkana tai osana viimeisten opintojaksojen kokonaisuutta esimerkiksi terveystapahtumien järjestämisen muodossa.

10.4 Ammatillinen kasvu

Terveystapahtuman järjestäminen on ollut meille opettavainen kokemus. Ammatillisen kasvumme kannalta kehittämistehtävän toteuttaminen tapahtumanjärjestämisen muodossa on ollut monipuolinen ja haastava ratkaisu. Terveystapahtumajärjestäjän työ on usein hyvin itsenäistä ja siinä ammattilainen tarvitsee kykyä heittäytyä ja tieto-taitoa soveltaa teoriatietoa käytäntöön. Itsenäinen työ ihmisten parissa vaatii myös huolellisuutta ja suunnitelmallisuutta, jota olemme oppineet tämän kehittämistehtävän parissa. Yhteistyö eri tahojen kanssa on myös tärkeää terveydenhoitajan työssä.

10.5 Tavoitteiden saavuttaminen

Mielestämme onnistuimme saavuttamaan asettamamme tavoitteet tapahtuman suhteen. terveystapahtuman suunnittelu ja toteutus tapahtui aikataulujen puitteissa ja onnistuimme toteuttamaan mukavan ja antoisan tapahtuman Elokolon asiakkaille. Terveysvaikutusten tuloksia pitäisi mitata pitkällä aikavälillä ja siten terveystapahtumamme tehokkuutta, mutta saamistamme palautteista ilmeni, että moni oli saanut uutta tietoa ja kokivat terveystapahtumat hyödyllisiksi yhteydessä omaan elämäänsä.

11 LÄHTEET

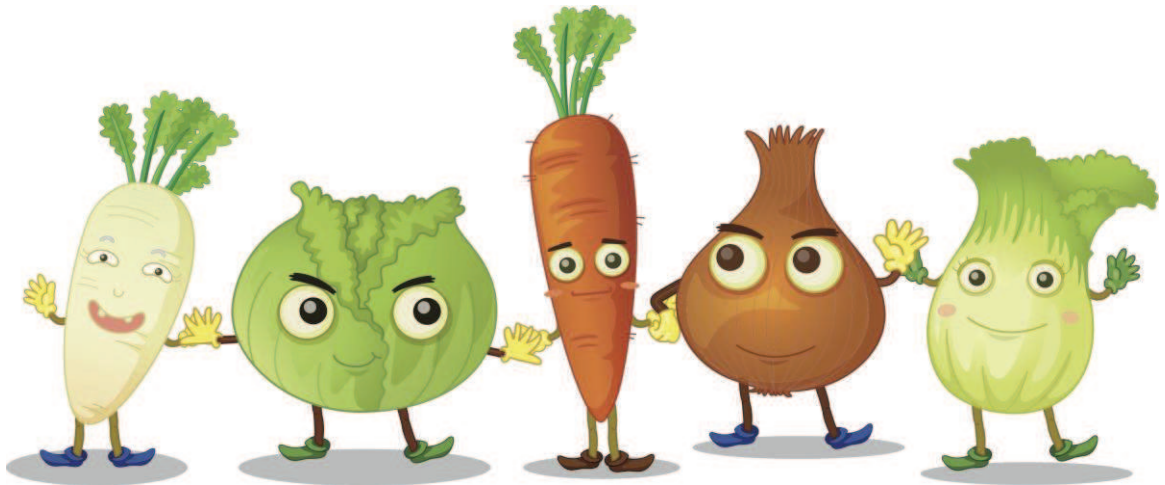
- Aalto-yliopisto i.a. Tiedonhankinnan opas. Viitattu 14.11.2013.
<http://web.lib.aalto.fi/fi/ecource/?ecid=1&pid=1>
- Absetz, Pilvikki 2010. Mistä motivaatio käyttäytymisen muutokseen? Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 15.11.2013. www.thl.fi/thl-client/pdfs/794bfabf-cc30-4546-b0b4-091a7a1ee6dd
- Diak i.a. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Arvot. Diak on arvoyhteisö. Viitattu 15.11.2013. <http://www.diak.fi/mikadiak/Arvot/Sivut/default.aspx>
- Duodecim. Terveyskirjasto. Unihäiriöt. i.a. Viitattu 14.11.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00052
- Ehyt Ry i.a. Organisaatio. Tausta. Viitattu 16.11.2013.
http://www.ehyt.fi/fi/ehyt_ry/organisaatio/tausta
- Fogelholm, Mikael; Vuori, Ilkka; Vasankari Tommi (toim) 2010. Terveysliikunta. Liikunnan vaikutustapa. UKK-instituutti. Duodecim.
- Haarala, Päivi & Mellin, Oili-Katriina 2008. Terveystoimittajan terveyden edistäjänä. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa Haarala, Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina; Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystoimittajan osaaminen. Edita
- Haarala, Päivi; Honkanen, Hilikka; Mellin, Oili-Katriina; Tervaskanto-Mäentausta, Tiina 2008. Terveystoimittajan osaaminen. Edita
- Hannula, Ritva-Liisa; Mikkola, Outi & Tikka Leena 2009. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- INT i.a. Osallistavat menetelmät. Viitattu 17.11.2013.
http://www.innostaja.net/sivu.php?artikkeli_id=24
- Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008-2011. Sosiaali- ja Terveysministeriön julkaisu 2008:16
- Kinnunen, Kaisa. 2009. Sairas köyhyys. Helsinki: Kirkkohallitus
- KSL. Kansan sivistystyön liitto i.a. Osallistavat menetelmät, tuki- ja virikeaineistot. Viitattu 17.11.13
<http://www.ksl.fi/images/osallistavatmenetelmat.pdf>

- Kunnon Elämä ry. i.a. Kunnon Elämä ry. Viitattu 12.10.2013.
http://www.kunnonelama.fi/?page_id=21
- KVTL i.a. Tapahtuman arviointi ja palaute. Viitattu 29.10.2013.
<http://www.kvtl.fi/fi/opas-perhetapahtuman-jarjestajalle/nain-tapahtuma-onnistuu/tapahtuman-arviointi-ja-palaute/>
- Lahti-Koski, Marjaana & Rautavirta Kaija 2012. Suomalainen ravitseminen ja sen kehitys. Teoksessa Aro, Antti; Mutanen, Marja & Uusitupa, Matti (Toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Duodecim, 236_255.
- Melkas, Tapani; Lehto, Juhani; Saarinen, Merja & Santalahti, Päivi 2005. Duodecim. Terveys- ja yhteiskuntapolitiikka. Suomalaisten terveys. Viitattu 15.11.2013
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00006&p_teos=suo&p_osio=&p_selaus=4596
- Mäkinen, Tomi; Valkeinen, Heli; Borodulin, Katja; Vasankari, Tommi 2011. Elin-tavat. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Koskinen, Seppo: Lundqvist, Annamari; Ristiluoma, Noora (toim.) Terveiden ja hyvinvoinnin-laitoksen raportti 68/2012 Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Perttilä, Kerttu 2006. Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. Sairaanhoidajaliitto. Viitattu 30.10.2013.
http://www.sairanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairanhoidaja-lehti/4_2006/muut_artikkelit/terveyden_edistaminen_kasitteena/
- Pietilä, Anna-Maija; Hakulinen, Tuovi; Hirvonen, Eila; Koponen, Päivi; Salminen, Eeva-Maija & Sirola, Kirsi 2008. Terveiden edistäminen - Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, Anna-Maija 2010. Terveiden edistäminen, teorioista toimintaan. WSOY.
- Päihdelinkki 2011. Motivoiva haastattelu
<http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/644-motivoiva-haastattelu>. Viitattu 30.9.2013
- Ravitsemusterapeuttien yhdistys Ry 2006. Ravitseminen ja ruokavaliot. Helsinki: Dieettimedia Oy.

- Rotko, Tuulia; Aho, Timo; Mustonen, Niina & Linnanmäki Eila 2011. Kapeneeko kilu? Tilannekatsaus terveyserojen kaventamiseen Suomessa 2007-2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 8/2011.
- Räsänen, Jorma 2012. Terveyden edistämisen suunnittelua ja arviointia: Precede-Proceed-malli. Teoksessa Anna-Maija Pietilä (toim). Terveyden edistäminen Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 100-116.
- Salonen, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveyden edistäminen esimerkein: Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 3/2005. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.
- Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveyden edistäminen esimerkein, käsityksiä ja selityksiä. Edita.
- Suomen perustuslaki, 731/1999. 11.6.1999.
- Suomen sydänliitto ry i.a. Lihaskunto ja liikehallinta. Viitattu 12.11.2013
<http://www.sydanliitto.fi/lihaskunto-ja-liikehallinta>
- Terveyden edistäminen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 30.10.2013.
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/terveydenedistaminen>
- Terveydenhoitajaliitto i.a. Työn laatu. Viitattu 10.11.2013.
http://www.terveydenhoitajaliitto.fi/fi/julkaisut/tyon_laatu
- Terveyskirjasto 2012. Terveellinen ruoka. Viitattu 7.9.2013.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935
- THL i.a. Ruokavalion merkitys kansantautien ehkäisyssä. Viitattu 7.9.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/aiheet/tietopakettit/ravitsemustietoa/terveys/sydan_ ja_ verisuonitautit/ruokavalion_ merkitys
- UKK-instituutti 2012. Tietoa terveystoiminnasta. Kestävyyskunto.
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_ terveystoiminnasta/liikunnan_ vaikutukset/kestavyyskunto. Viitattu 12.11.2012
- UKK-instituutti 2013. Terveystoimintasuositukset. Liikuntapiirakka.
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka. Viitattu 12.11.2013.>

12 LIITTEET

LIITE1

TERVEYSPÄIVÄT ELOKOLOSSA!

Tervetuloa kaksi päiväisille terveystapahtumiin Helsingin Elokoloon ma14.10.13 ja ti.15.10.13

14.10.13 Luvassa keskustelua painonhallinta-asioista ja terveellisestä edullisesta ruokavaliosta

15.10.13 Esillä elämänhallinta, lepo ja liikunta-asioita

Terveystieteiden opiskelijat Diakonia-ammattikorkeakoulusta järjestävät tapahtuman! Paikan päällä mahdollisuus verenpaineen ja verensokerin mittaukseen sekä keskusteluun mieltä askarruttavista terveysasioista.



LIITE2

Ruoka-avustuksia

Maanantaisin:

Herttoniemen seurakunnan ruokajakelu. MYLLYPUROSSA. Myllypurontie 1. Liikuntamyyllyn päädyssä. Paikalla viimeistään 9:30

Malmin seurakunnan lahjoitusleivän jako. TAPULINKAUPUNGISA Klo 11:00. Maatullinkuja 4, Tapulin seurakuntakoti

Tiistaisin:

Malmin seurakunnan lahjoitusleivän jako PIHLAJAMÄESSÄ klo. 9:00. Liuskontie 1, Pihlajamäen kirkko

Keskiviikkoisin:

Herttoniemen seurakunnan ruokajakelu. MYLLYPUROSSA. Myllypurontie 1. Liikuntamyyllyn päädyssä. Paikalla viimeistään 9:30

Malmin seurakunnan lahjoitusleivän jakaminen JAKOMÄESSÄ klo 11:00. Jakomäenpolku 7, Jakomäen kirkko

Hurstin ruoka-ja vaatejakelu KALLIOSSA Klo 12. Helsinginkatu 19

Torstaina:

Perjantaina:

Malmin seurakunnan lahjoitusleivän jako MALMILLA klo 9:00. Kunnantie 1, Malmin kirkko

Herttoniemen seurakunnan ruokajakelu MYLLYPUROSSA viimeistään 9:30. Myllypurontie 1, Liikuntamyyllyn päädyssä

Hurstin ruoka-ja vaatejakelu KALLIOSSA klo 12 Helsinginkatu 19

LIITE3

Kasviksia edullisesti ruokavalioon

½ kg = 6 kourallista

Paras tapa on jakaa kasvikset päivän ruokavalioon

Esim:

- ensimmäinen kourallinen marjaina puuron, viilin tai jogurtin joukossa aamupalalla
- toinen ja kolmas kourallinen salaattina ja lämpimänä lisäkkeenä lounaalla
- neljäs kourallinen hedelmänä välipalalla
- viides kourallinen erivärisiä kasviksia vaihdellen esim. wokki-, laatikko- tai pataruoassa, keitossa tai kastikkeessa
- kuudes kourallinen tomaatti-, kurkku- ja paprikaviipaileina ja salaatinlehtinä iltapalaleivällä tai yhtenä porkkana

Ruokalaskun pienennysvinkkejä

kaikkina vuodenaikoina edullisia kasviksia ovat: porkkana, keräkaali, lanttu, sipuli, kiinankaali

SYKSYISIN:

kesäkurpitsa, kukkakaali, parsakaali, rapea keräsalaatti

KESÄISIN:

tomaatti, kurkku, paprika, marjat

seuraa hintoja ja hyödynnä tarjoukset

valmista kerralla enemmän ruokaa ja pakasta

säilytä kasvikset oikein ja käytä mahdollisimman nopeasti hävikin vähentämiseksi

käytä ne, mitä ostat

Tuontihedelmät kausittain

Tammi-maaliskuu: appelsiinit ja mandariinit

Maalis-toukokuu: omenat

Kesäaika: melonit, nektariinit, persikat, aprikoosit

Syys-marraskuu: omenat (etenkin kotimaiset lajikkeet)

Marras-joulukuu: mandariinit ja jouluomenat

Banaanit ja rypäleet kuuluvat ympäri vuoden nautittaviin suomalais-
ten suosikkeihin.

LIITE4



LIITE5



LIITE6



LIITE7

Elokolon terveyspäivien 14.-15.10 palautekysely

1. Saitko uutta tietoa?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

2. Oliko päivän kokonaisuudesta sinulle hyötyä?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

3. Pystyisitkö toteuttamaan terveyspäivillä käytyjä asioita omassa arjessa?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

4. Jäikö mielestäsi jotain uupumaan?

1. kyllä, mitä? _____

2. ei
3. en osaa sanoa

5. Toivoisitko Elokolossa jatkossa järjestettävän vastaavanlaista tilaisuutta?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

LIITE 8

