

Riina Lehtinen

Karoliina Äikäs

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RAVITSEMUS JA LIIKUNTA -  
TEEMAPÄIVÄT KANKAANPÄÄN A- KODIN  
JOUKANEN- YHTEISÖSSÄ

Hoitotyön koulutusohjelma

2014

## TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RAVITSEMUS JA LIIKUNTA- TEEMAPÄIVÄT KANKAANPÄÄN A-KODIN JOUKANEN-YHTEISÖSSÄ

Lehtinen, Riina  
Äikäs, Karoliina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2014  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 42  
Liitteitä: 25

Asiasanat: päihdekuntoutuja, terveyden edistäminen, ravitsemus, liikunta

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kankaanpään A-kodin Joukanen- yhteisössä teemapäiviä liittyen terveyttä edistävään ravitsemukseen ja liikuntaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä päihdekuntoutujien tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä ravitsemus- ja liikuntasuosituksista. Lisäksi tavoitteena oli päihdekuntoutujien motivointi oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteina oli kehittää ryhmänohjaustaitoja sekä päihdekuntoutujien ohjaamiseen vaadittavia taitoja. Tavoitteena oli myös kehittää projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

Teemapäivät järjestettiin syys- lokakuussa vuonna 2014 Joukanen – yhteisön viidelle oppilaalle. Ryhmän suunnittelussa otettiin huomioon se, että Joukanen- yhteisö on avoin ryhmä, jolloin yhteisön henkilömäärä saattoi muuttua viikoittain. Ajatuksena oli järjestää ryhmä, jossa on positiivinen ja avoin ilmapiiri. Ryhmään kuuluivat kaikki yhteisön oppilaat.

Teemapäiviä järjestettiin neljä. Ennen varsinaisia teemapäiviä toinen opinnäytetyöntekijä kävi esittäytymässä ryhmälle ja kertomassa teemapäivien tarkoituksesta ja tavoitteista. Teemapäivät sisälsivät teoriatietoa ja keskustelua ravitsemus- ja liikuntatottumuksista ja -suosituksista, terveellisen ruokavalion koostamisesta, kehonkoostumusmittaukset sekä liikunta-aktiviteetin. Osallistujille jaettiin aiheista kirjallista materiaalia.

Saatujen palautteiden perusteella yhteisön oppilaat olivat saaneet paljon uutta tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta. Joukanen- yhteisön oppilaat kokivat teemapäivät mielekkäiksi ja erityisesti kehonkoostumusmittaukset motivoivat viikoittaisiin muutoksiin elämätavoissa. Opinnäytetyöntekijät kehittivät projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Opinnäytetyöntekijöiden ryhmänohjaustaidot ja päihdekuntoutujien ohjaamisen taidot kehittivät ryhmän ohjaamisen aikana.

Yhteisön oppilaat olisivat halunneet teemapäivien jatkuvan. Rantanen Jämi Sports-Oy:stä aikoo tehdä myöhemmin tarjouksen A-kodille päihdekuntoutujien liikuntapalveluista. Tällä tavalla mahdollistettaisiin liikunnallisten aktiviteettien jatkuminen päihdekuntoutujille osana kokonaisvaltaista kuntoutumista.

## HEALTH-PROMOTING NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY THEME DAYS IN THE COMMUNITY JOUKANEN IN A-KOTI IN KANKAANPÄÄ

Lehtinen, Riina  
Äikäs, Karoliina  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
December 2014  
Supervisor: Pirilä, Ritva  
Number of pages: 42  
Appendices: 25

Key words: substance abuse, health promotion, nutrition, physical activity

---

The final project focused on organizing theme events related to health-promoting nutrition and physical activity in the Joukanen community in A-Koti in Kankaanpää. The aim was to increase substance abuse patients' knowledge of health-promoting nutrition and physical activity, as well as of nutritional and physical activity recommendations. In addition, one aim was to increase substance abuse patients' motivation to promote their own health and well-being. One objective of the authors of the thesis was to develop their own group management skills and substance abuse rehabilitation directing skills. A further purpose was to improve in the planning, implementation and evaluation of a project.

The theme days were organized in September and October 2014 to five students in the Joukanen community. A fact that had to be taken into account when planning the group was that Joukanen is an open community whose numbers could change on a weekly basis. The aim was to organize a group that had a positive and open atmosphere.

Four theme days were organized. Before the actual theme days, one of the authors of the thesis met with the community and talked about the purpose and aims of the theme days. The theme days included distributing theoretical knowledge and discussing nutritional and exercise habits and recommendations, as well as information on the compilation of a healthy diet, body-composition measurements and physical exercise. Written materials were distributed to participants.

According to the feedback received from the students, they had gained a lot of new information about nutrition and physical activity. The students of the Joukanen community considered the theme days meaningful, and in particular the body composition measurements motivated weekly changes in their life habits. The authors' skills in the planning, implementation and evaluation of a project improved. Their group management and substance abuse rehabilitation counseling skills developed while guiding the student group.

The students would have liked to continue the theme days. In the future, Rantanen from Jämi Sports Oy will make an offer to A-Koti on physical services for substance abuse rehabilitees. In this way, physical activities would continue as part of a comprehensive rehabilitation.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
2.1	Ravitsemus.....	8
2.2	Liikunta.....	10
2.3	Terveysvaikutukset.....	14
3	YHTEISÖHOITO PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA.....	17
3.1	Päihdekuntoutus.....	17
3.2	Kankaanpään A- koti ja ASTA- työskentely®.....	18
3.3	Yhteisöhoito.....	19
4	RYHMÄNOHJAAMINEN.....	19
4.1	Ohjaaminen hoitotyössä.....	20
4.2	Motivoiva ohjaaminen.....	21
4.3	Audiovisuaalinen ohjaaminen.....	21
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	22
6	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA.....	22
6.1	Kohderyhmä.....	23
6.2	Toteutussuunnitelma.....	23
6.3	Menetelmät.....	25
6.4	Työnjako.....	27
6.5	Resurssi- ja riskianalyysi.....	27
6.6	Aikataulusuunnitelma.....	28
6.7	Arviointisuunnitelma.....	28
7	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	29
7.1	Ensimmäinen teemapäivä.....	29
7.2	Toinen teemapäivä.....	31
7.3	Kolmas teemapäivä.....	32
7.4	Neljäs teemapäivä.....	33
8	POHDINTA.....	35
8.1	Projektin toteutus.....	35
8.2	Projektin onnistumisen arviointi.....	36
8.3	Oman ammatillisuuden kehittymisen arviointi.....	39
8.4	Jatkosuunnitelmat.....	40
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Päihdekuntoutujat tarvitsevat ravitsemusneuvontaa ja heidän ruokavalionsa tulee kiinnittää huomiota jo päihdekuntoutuksen alkuvaiheessa, jotta mahdollisia ravitsemuksellisia ongelmia voitaisiin ennaltaehkäistä. Esimerkiksi ylipainon vähentäminen on huomattavasti vaikeampaa kuin sen ennaltaehkäisy. Päihdekuntoutujat syövät usein yksipuolisesti ja liikkuvat vähän, jos tekevät näin ollenkaan. Lisäksi lääkkeet voivat vaikuttaa ruokahaluun, ravintoaineiden imeytymiseen ja aineenvaihduntaan. Tietty psykoosi- ja depressiolääkkeet voivat aiheuttaa huomattavaa ylipainoa. Päihdekuntoutujat tarvitsevat ajan tasalla olevaa tietoa terveellisestä ravinnosta. (Arffman, Partanen & Peltonen 2009, 224.)

Opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Kankaanpään A- kodista pyydettiin projektiluonteista opinnäytetyötä, joka kohdistuu päihdekuntoutujiin ja teema painottuu oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lähtökohtana opinnäytetyössä oli opinnäytetyöntekijöiden oma kiinnostus terveyden edistämisestä ravitsemuksen ja liikunnan avulla.

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää teemapäivät terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta Kankaanpään A- kodin Joukanen- yhteisön päihdekuntoutujille. Teemapäiviä järjestetään yhteensä neljä. Teemapäivät sisältävät teoriaa liikunta- ja ravitsemussuosituksista, lisäravinteista, ravitsemuksen ja liikunnan terveysvaikutuksista sekä turvallisesta kuntosaliohjelmasta. Teemapäivien ohjelmassa on ryhmäliikuntaa sekä keveiden ja terveellisten päivällisten valmistamista.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä päihdekuntoutujien tietoja terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä niiden tuomista muutoksista kehossa. Lisäksi tavoitteena on päihdekuntoutujien motivointi oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä ravitsemustottumusten parantuminen. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina on kehittää ohjaustaitoja sekä kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

## 2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistämällä tarkoitetaan terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä sekä terveyserojen kaventamista. Terveyserojen kaventaminen on prosessi, joka vaatii onnistuakseen pitkäjänteistä työtä. Se edellyttää sosiaali- ja terveystalouden tasa-arvoista, oikea-aikaista ja tarpeenmukaista saatavuutta ja niiden käytön parantamista. Terveyden edistäminen sisältää tietoisesta vaikuttamisesta terveyden ja hyvinvoinnin taustatekijöihin kuten elintapoihin ja elämäntapaan, elinoloihin ja -ympäristöön sekä palvelujen toimivuuteen ja saatavuuteen. Terveellisiä elintapoja tulee tukea erityisesti niissä väestöryhmissä, joissa epä-terveelliset elintavat ovat yleisiä. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.)

Terveellinen ruoka ja liikunta ehkäisevät sairauksia, lisäävät toimintakykyä ja parantavat terveyttä. Niillä on tärkeä rooli terveyden edistämässä. Elintavat kuten liikunta ja ravitsemus ovat terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn kannalta tärkeässä asemassa. Terveellisellä ravinnolla ja riittävällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan tehokkaasti ehkäistä monia sairauksia ja samalla lisätä toimintakykyä ja parantaa yksilöllisesti koettua terveyttä. Riittävä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa vähintään puolta tuntia liikuntaa päivässä. Ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden keskeinen merkitys on lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä. Terveyden edistämällä ja tautien ehkäisyllä voidaan hillitä terveydenhuoltomenojen kasvua ja säästää kustannuksissa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.)

Terveyden edistämällä viitataan erilaisiin asioihin, joilla oletetaan olevan vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja erilaisilta sairauksilta välttymiseen. Vuonna 1986 maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli terveyden edistämisen toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään. Tästä lähtien terveyden edistäminen on ollut yhtenä perustana terveyspolitiikassa WHO:n jäsenmaissa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187.)

WHO:n Euroopan alueen ruoka- ja ravitsemustoimintasuunnitelma 2015–2020 tarkoituksena on vähentää merkittävästi ruokavalioon liittyviä tarttuvia tauteja, liikalihavuutta ja aliravitsemusta, joka on edelleen yleistä WHO:n Euroopan alueella.

WHO:n Euroopan aluekomitea kokoontui Kööpenhaminassa 15.–18.9.2014 uuden Terveys 2020-ohjelman innoittamana. Ensisijaisesti pyritään parantamaan ja edistämään elintarvikkeiden laatujärjestelmää, jolla pyritään ehkäisemään ruokavalioon liittyviä tarttuvia tauteja. Aliravitsemusta, ylipainoa ja lihavuutta pyritään vähentämään edistämällä kansalaisten terveellistä ruokavaliota koko heidän elinajan. Elintarvikkeilla tulee olla hyvä yleinen saatavuus ja kohtuullinen hinta. Ruuan tulee olla tasapainoista ja terveellistä, ja elintarvikkeita tulee olla saatavilla tasapuolisesti sukupuolesta tai elinalueesta riippumatta. (Regional Committee for Europe 2014, 4.)

Suomen terveystalitiikkaa linjaa Terveys 2015-kansanterveysohjelma. Siinä on otettu huomioon terveyden edistämisen monitasoisuus ja monimuotoisuus. Terveys 2015- kansanterveysohjelmassa käsitellään väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen linjaukset. Sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistäminen ja ehkäisevä terveydenhuolto – hankkeen tavoitteena on kansansairauksien esiintymisen ja hoidon tarpeen vähentyminen sekä päihteiden käytön ja niistä aiheutuvien terveyspalveluiden kuormituksen vähentäminen. (Fogelholm ym. 2011, 187- 188.)

Terveyden edistämisen monitasoisuus Terveys 2015- kansanterveysohjelmassa tulee esiin monin eri tavoin. Ohjelman mukaan terveys syntyy, sitä turvataan ja se voi heikentyä ihmisten arjen olosuhteiden, vuorovaikutuksen, elintapojen ja valintojen tuloksena. Esimerkiksi vuonna 2013 tehdyssä väliarvioinnissa todettiin, että lasten ja aikuisten lihominen on lisääntynyt. Terveysteen vaikuttavat arkiset ympäristöt; koti, asuma-alueet, liikenne, koulut, työpaikat ja vapaa-ajan toiminnot. Näiden vaikuttavina tekijöinä pidetään fysikaalisia, kemiallisia, biologisia, psyykkisiä ja sosiaalisia ominaisuuksia. Terveysteen vaikuttavat lisäksi ihmisten keskinäinen sosiaalinen tuki, yhteenkuuluvuus ja huolenpito sekä tiedot, taidot ja koulutus. (Fogelholm ym. 2011, 188.)

Honkosen (2011, 33- 44) opinnäytetyössä selvitettiin, miten kuntouttavassa opioidi-korvaushoidossa olevien päihdekuntoutujien terveyttä pyritään edistämään hoidon aikana ja miten terveyden edistämistyötä tulisi kehittää. Tutkimus oli kvalitatiivinen haastattelututkimus ja haastattelut olivat temahaastatteluja. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysi menetelmin. Haastateltavat (n=10) olivat kuntouttavassa korvaushoidossa työskenteleviä työntekijöitä. Opinnäytetyö osoitti, että kuntouttavassa opi-

oidikorvaushoidossa hoito ei ole kokonaisvaltaista. Kuntoutuksessa keskitytään päihdesairausten hoitoon ja lääkehoidon toteutukseen ja muu somaattinen terveydentilan seuranta jää hoidossa vähälle huomiolle. Haastatteluissa terveyden edistämistyön haasteiksi ilmeni työntekijöiden oman osaamisen puutteellisuus, riittämättömät resurssit sekä kuntoutujien motivaation puute.

## 2.1 Ravitsemus

Ravitsemus on tärkeää energiansaannin kannalta. Ihminen tarvitsee energiaa lukuisiin toimintoihin, joista tärkeimmät ovat kasvu, lihasten supistuminen, rauhasen erityys ja hermoston toiminta. Osa energiatäydennyksestä tulee hyvin nopeasti nautitusta ruoasta ja juomasta, mutta myös elimistöön varastoituneella energialla on olennainen merkitys elimistön päivittäisen toiminnan kannalta. Energiavarojen suuruus muuttuu silloin, kun energian saanti ja kulutus eivät ole tasapainossa. Energiavarojen keskinäisestä suhteesta johtuen kehon koostumus voi muuttua. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 16.)

Ihminen on energiatasapainossa silloin, kun kehon energiasisältö ei muutu eli, kun päivittäinen energiansaanti on yhtä suuri kuin energiankulutus. Yleensä kehon paino on muuttumaton, jos energiatasapaino on vakaa. Jos energian saanti ylittää energian tarpeen pitkällä aikavälillä, ihmiseen varastoituu lisää energiaa. Yleensä varastoitunut energia on pääosin rasvaa, jolloin puhutaan lihomisesta. Elimistö reagoi energian saantiin hieman eri tavoin riippuen siitä, mitä ravintoainetta energiaylimäärä pääosin on. (Borg ym. 2007, 18.)

Energiaravintoaineiksi luetaan ravintoaineet, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen. Näitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit. Elimistö voi käyttää myös alkoholia energianlähteenä. Energiaravintoaineiden saantisuositukset on annettu niiden osuutena kokonaisenergiansaannista (E %) seuraavasti: hiilihydraatit 55–60 E % (väestötason tavoite 55 E %), proteiinit 10–20 E % (väestötason tavoite 15 E %) ja rasvat 25–35 E % (väestötason tavoite 30 E %). (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)



Ravitsemussuositukset on tarkoitettu väestön hyvän ravitsemuksen tukemiseen. Suosituksilla halutaan edistää hyvää terveyttä ja parantaa suomalaisten ruokavaliota ja ne toimivat ohjenuorana hyvän ruokavalion koostamiselle, mutta niitä ei kannata käyttää sellaisenaan yksilön ruokavalion suunnitteluun tai ravintoaineiden tarpeen arviointiin. Ravinnon tarve vaihtelee yksilöittäin, tarve riippuu muun muassa terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, kehon koostumuksesta ja liikunnan määrästä sekä laadusta. (Ravitsemusneuvottelukunnan www- sivut 2014.)

Suomessa ensimmäiset suositukset julkaistiin vuonna 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassaolevat suositukset on julkaistu vuonna 2014. Suomalaiset ravintoainetason suositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden tieteellinen pohjatyö tehdään pohjoismaisista asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa esitetyt luvut kuvaavat tärkeimpien ravintoaineiden kuten rasvojen, proteiinien, vitamiinien ja kivennäisaineiden suositeltavaa saantia. Koska ravintoaineiden yksilöllinen vaihtelu voi olla huomattava, on suositukset laskettu keskimääräisen tarpeen ja sen hajonnan perusteella niin suureksi, että se vastaa koko terveen, kohtalaisesti liikkuvan väestön tarvetta. Ravintoainesuositukset edustavat suositeltavaa saantia pitkäköllä aikavälillä esimerkiksi kuukauden aikana. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä runsaasti ainakin 500 g päivässä eli noin 5-6 annosta. Tästä määrästä hedelmiä ja marjoja tulisi olla noin puolet ja loput juureksia ja vihanneksia. Myös peruna kuuluu päivittäiseen ruokavalioon. Vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita täysjyväviljavalmisteita on suositeltavaa syödä päivittäin. Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä juoda päivittäin noin puoli litraa ja ruokavaliota voi täydentää vähärasvaisella ja vähäsuolaisella juustolla. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Punaista lihaa (nauta, sika, lammas) ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan 500 g (kypsäpaino) viikossa ja niistä suositetaan vähärasvaisia ja -suolaisia vaihtoehtoja. Leivälle kannattaa levittää kasviöljypohjaista rasiamargariinia tai levitettä. Salattiin kuuluu öljypohjainen kastike. Suositeltava ruokavalio sisältää vain vähän sokeria ja suolaa. Alkoholijuomien käyttöä tu-

lee rajoittaa siten, että alkoholin päivittäinen saanti on naisilla korkeintaan 10g (yksi annos) ja miehillä 20g (kaksi annosta). Kaikkien juomien määrän päivässä tulee olla 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)



Kuva 1. Ravitsemussuositukset 2014. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

Hanhikosken ja Ristolaisen (2012, 7- 9, 43- 45) opinnäytetyössä tarkasteltiin Päiväperhon asiakkaiden (n=6) ruoan merkitystä kriisitilanteissa, ja osana heidän päihdekuntoutustaan. Tämän lisäksi selvitettiin yksilöllisesti muita päihdekuntoutusta tukevia tekijöitä. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua. Haastatteluissa kerättyä aineistoa tarkasteltiin tutkimustehtävien kannalta ja tulokset analysoitiin teoria- ja aineistolähtöisen sisälönanalyysin avulla. Tutkimuksen perusteella voidaan sanoa, että haastateltujen Päiväperhon asiakkaiden mukaan, ruoka koettiin merkitykselliseksi joissakin elämäntilanteissa, mutta sen merkitys kriisitilanteissa ja päihdekuntoutuksessa koettiin vähäiseksi. Tulosten mukaan päihdekuntoutusta edistäviä tekijöitä olivat sosiaalisen verkosto, turvallinen ympäristö sekä perhetukikeskus Päiväperhon henkilökunta.

## 2.2 Liikunta

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan mitä tahansa kehon liikettä, joka suurentaa energiankulutusta verrattuna siihen, että ihminen on levossa. Luurankolihakset teke-

vät työtä, mikä kuluttaa energiaa. Jopa istuminen kuluttaa enemmän energiaa kuin makuuasento, koska kehon pitäminen istuvassa asennossa vaatii enemmän lihastyötä. Energiankulutukseen, joka johtuu fyysisestä aktiivisuudesta, vaikuttaa kolme asiaa: aktiivisuuden teho, kehon paino ja aktiivisuuden eli liikunnan aktiivisuus. Samanlainen fyysinen aktiivisuus saattaa kuluttaa samankokoisilla ihmisillä eri määrän energiaa. (Borg ym. 2007, 26.)

Päivittäinen fyysinen aktiivisuus ei normaaliaktiivisella ole läheskään yhtä suurta kuin perusaineenvaihdunnan kulutus. Koko päivän energiankulutuksesta fyysisen aktiivisuuden osuus on tavallisesti 10–30 %. Suurin osa normaaliaktiivisen henkilön energiankulutuksesta koostuu tavallisista arkiaskareista ja töistä. Kuntoliikunnan osuus kokonaisenergiankulutuksesta on noin 5 %. Fyysinen aktiivisuus on se osa energiankulutuksesta, johon ihminen voi itse eniten vaikuttaa. Ihmisten väliset erot vuorokausikulutuksessa muodostuvat tästä. (Borg ym. 2007, 28.)

Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että liikunnan harrastaminen ei saa tuntua pakkoliikunnalta. Liikunnan psyykkiset vaikutukset tulee perustua sitoutumiseen ja myönteisiin odotuksiin. Liikuntaa harrastamattomat ovat tyytymättömämpiä elämäänsä kuin liikuntaa harrastavat. Erityisesti aerobisella ja kohtuullisesti kuormittavalla sekä useasti viikossa tapahtuvalla liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja suorituskykyyn. (Sandström 2010, 291.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on asettanut suositukset fyysisestä aktiivisuudesta aikuisille, lapsille ja nuorille. Aikuisten tulisi olla fyysisesti aktiivisia kohtuullisesti kuormittavalla teholla vähintään 150 minuuttia viikossa, esimerkkinä reipas kävely, tai rasittavalla teholla vähintään 75 minuuttia viikossa, esimerkkinä juoksu. Sama vaikutus saadaan aikaan esimerkiksi kävelemällä 100 minuuttia ja juoksemalla 30 minuuttia. Kertasuorituksen kesto tulisi olla vähintään 10 minuuttia ja liikuntaa tulisi harrastaa useampana päivänä viikossa. Terveystyö lisääntyy, mitä enemmän harrastaa liikuntaa, erityisesti fyysisen aktiivisuuden suositusten määrän ylittyessä. Lihaskuntoa ylläpitävää ja edistävää liikuntaa tulisi harjoittaa siihen soveltuvalla liikunnalla ja arkiliikunnalla vähintään kahtena päivänä viikossa. Pitkäaikaista passiivista liikuntaa kuten istumista tulisi välttää. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2014.)

Liikuntapiirakka auttaa viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen täyttymisessä. Liikuntapiirakka on tarkoitettu 18–64-vuotiaille. Siinä ohjataan, miten voi parantaa kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa reippaasti yhteensä ainakin kaksi tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti yhden tunnin 15 minuuttia. Lisäksi liikuntapiirakan perusteella ohjataan kohentamaan lihaskuntoa ja kehittämään liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikuntapiirakassa on jaoteltu erilaisia aktiviteetteja kestävyyskunnan ylläpitämiseen reippaasti ja rasittavasti, sekä ohjeistettu mitä tulee tehdä lihaskunnan ja liikehallinnan ylläpitämiseksi. (UKK-instituutin www-sivut 2014.)



Kuva 2. Liikuntapiirakka. (UKK- instituutin www- sivut 2014.)

Pullisten (2013, 7, 9, 28, 33- 34) opinnäytetyössä käsiteltiin nuorten mielenterveyskuntoutujien (n=5) terveyden edistämistä nuorten kuntoutumiskeskuksen asumisyksikössä Porissa. Nuorten kuntoutumiskeskuksen asumisyksikkö on tarkoitettu 13- 18-vuotiaille psyykkisesti oireileville nuorille osastohoidon jatkohoitopaikaksi. Nuorille järjestettiin neljä teemailtaa, joissa tarkasteltiin terveelliseen kasvuun ja kehitykseen liittyviä keskeisiä asioita, kuten terveellisen ravinnon, levon ja liikunnan, seksuaalisuuden ja hygienian tarpeellisuutta. Teemaillat toteutettiin aihealueittain, joissa perehdyttiin kulloiseenkin aiheeseen tiedon ja teorian valossa sekä erilaisen toiminnallisuuden avulla. Jokaisen teemaillan lopussa nuoret antoivat kirjallisen palautteen illan toteutuksesta. Vastausten perusteella teemaillan aiheet koettiin erittäin mielenkiintoisiksi, tärkeiksi ja liian vähän muualla käsitellyiksi. Kyselyn arviointiin nojaten tällaisia teemaillat kaivattaisiin samankaltaiselle kohderyhmälle enemmän, ja

nuorille pitäisi antaa mahdollisuus saada enemmän tietoa aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyvistä asioista.

Estolan (2010, 19- 27) opinnäytetyössä selvitettiin päihdekuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma) päihdekuntoutuksessa sekä heidän kokemustaan toiminnan kehittämiseksi. Tutkimus koostui kvalitatiivisista kysely- ja haastattelututkimuksista. Kyselytutkimus toteutettiin paperikyselynä liikunnallista päihdekuntoutustyötä toteuttavaan järjestöön. Kyselyyn vastaajat (n= 8) olivat järjestön päihdekuntoutujia. Haastattelututkimus toteutettiin puhe- linhaastatteluna (n=1), joka nauhoitettiin. Haastattelun pohjana oli haastattelulomake, jonka aihealueet oli jaettu seuraavasti: liikunnan tuoma hyvä olo, kunnon kohentuminen/ terveydelliset syyt, kokemusten jakaminen, uudet tuttavuudet, ystävät ja tekemisen puute. Kyselytutkimuksen vastaajista 74 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnan tuomalla hyvällä ololla on erittäin paljon merkitystä päihdekuntoutuksessa. Samoin 64 prosentilla vastaajista kunnon kohentumisella ja terveydellisillä syillä oli erittäin paljon merkitystä. Vastaajista 50 prosentilla liikunnan myötä tuomilla sosiaalisilla suhteilla, oli erittäin paljon merkitystä kuntoutumisen edistymisessä. Haastattelututkimuksen mukaan liikunta on hyvä korvike erilaisille päihteille ja lisäksi liikunnasta tulee euforisen hyvä olo. Haastattelututkimuksen mukaan liikunta edistää kuntoa ja terveyttä, se heijastuu tietysti mielialaan ja vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon. Haastattelututkimuksen mukaan sosiaaliin suhteisiin liikunta ei ole erityisesti vaikuttanut.

Braggen opinnäytetyössä käsiteltiin terveystuokuntainnon herättämistä osana päihdekuntoutusta Kankaanpään A-kodilla. Braggen opinnäytetyön tarkoituksena oli vastata tarpeisiin, joilla voitaisiin kehittää A-kodin päihdekuntoutusta fyysisen terveyden neuvontaan ja arviointiin. Projektissa toteutettavan liikuntaneuvonnan ja -arvioinnin taustana käytettiin soveltaen terveystuokunnan tehostettua neuvontamallia. Malli on kehitetty Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalalla ”Terveystuokunnan palveluketju terveyssektorilla” – projektissa. Braggen projektin kohderyhminä olivat Kankaanpään A-kodin päihdekuntoutujat, joiden pienyhteisöistä oli valittu pilottiryhmä liikuntainterventiota varten sekä A-kodin henkilökunta. Projekti toteutettiin kahden viikon aikana, jolloin järjestettiin neljä pilottiryhmän tapaamiskertaa. Myös henkilökunnasta osallistuttiin tapaamiskerroille. Tapaamiskertojen jälkeen oli

henkilökunnan luentoiltapäivä terveys- ja liikuntaneuvonnasta. Braggen projektin tulosten perusteella päihdekuntoutujat olivat hyvin innoissaan terveysliikunnasta. He kokivat fyysisen ja henkisen terveyden kulkevan käsi kädessä. Henkilökunnan mieliteet terveysliikunnasta olivat positiivisia, mutta kyselyyn vastanneista suurin osa koki resurssien, kuten työajan puutteen haittaavan terveysliikuntaneuvontaan perehtymistä. (Bragge 2014, 7, 26, 38.)

### 2.3 Terveysvaikutukset

Liikunta on otettava osaksi jokapäiväistä elämäntapaa. Päivittäin on suositeltavaa liikkua vähintään puoli tuntia ainakin viisi kertaa viikossa. Autoilua kannattaa välttää lyhyillä matkoilla ja käyttää rappusia hissien sijaan. Liikunta suojaa sydän- ja verisuonisairauksilta sekä aikuistyyppin (tyypin 2) diabetekselta, vaikei paino vähenisikään. Jos aikaisemmin ei ole liikkunut lainkaan, terveysliikunnan aloittaminen on hyvä tavoite. Nimitys terveysliikunta tulee siitä, että tällaisen liikunnan on todettu lisäävän terveyttä. Terveysliikunta vaikuttaa painonhallintaan ja osaltaan ehkäisee uhkaavaa painon nousua. (Terveyskirjaston www-sivut 2014.)

Jos ei halua harrastaa liikuntaa vapaa-ajalla, voi sen korvata arkiliikunnalla. Se tarkoittaa liikkumista ja muuta lihasten käyttöä päivittäisten askareitten aikana. Arkiliikuntaa nimitetään myös hyötyliikunnaksi, päivittäisliikunnaksi tai perusliikunnaksi. Vähän liikuntaa harrastavalla arkiliikunta vaikuttaa päivittäiseen energiankulutukseen enemmän kuin vapaa-ajan liikunta. Arkiliikunta vaikuttaa pitkin päivää ja joka päivä, mutta liikuntaharrastus vain tunnin verran pari kolme kertaa viikossa. Siksi pieni lisäys arkiliikunnassa lisää energiankulutusta päivän kuluessa merkittävästi. (Terveyskirjaston www-sivut 2014.)

Terveellinen ravitsemus on kokonaisuus, jossa ratkaisevina tekijöinä voidaan pitää jokapäiväisiä valintoja pitkällä aikavälillä. Elimistö tarvitsee suojaravintoaineita ja energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä, mutta vain tarvittavan määrän. Paino pysyy vakiona, kun energiankulutuksen ja -saannin välillä on tasapaino. Energiaravintoaineita ovat hiilihydraatit, proteiini ja rasva. Kun ruokavalion perusasiat

ovat kunnossa ja kaikessa on kohtuus, turvataan välttämättömien ravintoaineiden saanti ja niiden monipuolisuus. Jokaisen aterian ja välipalan yhteydessä tulee suosia kasviksia ja täysjyväviljaa. Vähärasvaiset maitotuotteet ja annos kalaa, lihaa tai palkokasveja tukevoittavat pääaterioita ja tarvittaessa välipaloja. Ruoanvalmistuksessa ja salaattinkastikkeina kannattaa suosia kasviöljyjä ja leivän päälle pehmeitä rasiamargariineja. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2014.)

Lihavuus laskuun – Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta on kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015. Lihavuus laskuun- ohjelma on kansallinen yhteistyöohjelma ja sillä pyritään ehkäisemään väestön lihomista. Sillä pyritään myös kääntämään lihomiskehitys laskuun. Ohjelmassa vedotaan terveydenhuollon ammattilaisiin, päättäjiin, kuntiin, kansanterveys- ja liikuntajärjestöihin sekä kauppaan, teollisuuteen ja mediaan. Niiden tulisi lähteä kansallisiin talkoisiin ja toteuttaa ohjelmassa esitetyjä väestön lihavuutta ehkäiseviä ja terveyttä edistäviä toimenpiteitä. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2014.)

Suomalaisista aikuisista yli puolet on ylipainoisia tai lihavia. Lisäksi lasten ja nuorten ylipainon lisääntyminen on huolestuttavaa. Väestön lihominen on lisääntynyt erityisesti viime vuosikymmeninä. Lihomisella on vakavia kansanterveydellisiä ja kasvavia kansantaloudellisia vaikutuksia. Pää tavoitteena Lihavuus laskuun- ohjelmassa on väestön lihomiskehityksen kääntäminen laskuun. Tavoite katsotaan toteutuneeksi, jos yhä harvemmassa lapsesta ja nuoresta kasvaa lihava aikuinen, entistä harvempi lihoo aikuisiässä ja väestöryhmien väliset erot lihavuuden yleisyydessä kaventuvat. Lisäksi tavoitteena on, että lihavuuteen liittyvien sairauksien vuoksi korkeassa riskissä lihomiseen olevat laihtuvat tai eivät liho edelleen. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2014.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö ovat laatineet uudet terveyttä edistävän liikunnan linjaukset, jotka ulottuvat vuoteen 2020. Kyseiset linjaukset sisältävät toimenpideohjelman terveyttä edistävästä liikunnasta. Linjausten tarkoituksena on, että suomalaiset liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän. Suomessa on suuri tarve liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle. Vaikka liikuntaa harrastetaan vapaa-ajalla niin muu osa päivästä sisältää paljon istumista muun muassa koulussa, työssä, laitoksissa ja kulkuneuvoissa sekä luonnollisesti kotona. Liikkumat-

tomalla elämäntavalla lisätään monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia sekä heikennetään työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä. Lisäksi se on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan painopiste-alueiksi on valittu arjen istumisen vähentäminen ja liikunnan lisääminen sekä liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Suomalaisessa yhteiskunnassa halutaan vahvistaa liikunnan asemaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2014.)

UKK-instituutin toimittaman Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008- mukaan ylipaino ja lihavuus ovat edelleen kasvavia ongelmia niin Suomessa kuin monissa muissakin teollistuneissa maissa. Verrattaessa suomalaisten ja muiden Pohjoismaiden asukkaiden lihavuutta keskenään voidaan todeta suomalaisilla olevan enemmän paino-ongelmia kuin muilla. Merkittävin selittävä tekijä lienee elintapojen erot, mutta osittain se voi johtua geeniperimästäkin. Suomalaisten ravitsemuksen laatu näyttää parantuneen, vaikka painokäyrät ovat jatkuvassa nousussa. Annoskoot ovat kasvaneet eikä kaikilla ole säännöllistä ruokarytmiä. (UKK-instituutti 2008, 2.)

Aikaisempaa enemmän käytetään aikaa vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin, mutta toisaalta arki on fyysisesti kovin kevyt. Lyhyetkin matkat saatetaan kulkea autolla, jolloin lihastyön osuus arjen askareissa sekä työssä jää aikaisempaa selvästi vähemmälle. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisten fyysisen aktiivisuuden määrä on pienempi kuin aikaisemmin. Painonnousua voidaan hillitä rakentamalla arki fyysisesti vaativammaksi, ruokarytmiä säännöllistämällä ja alentamalla aterioiden energiatiheyttä. (UKK-instituutti 2008, 2.)

Fyysisen aktiivisuuden minimimäärä terveyden edistämiseksi on vähintään 30 minuuttia reipasta kävelyä mielellään joka päivä tai vähintään 20 minuuttia raskasta ”hikiliikuntaa” 3 kertaa viikossa. Kohtuullisesti kuormittavan ja raskaan liikunnan voi myös yhdistää, esimerkiksi kaksi kertaa 30 minuuttia kävelyä ja kaksi kertaa 20 minuuttia juoksua viikossa. Kohtuullisesti kuormittavan liikunnan voi jakaa lyhyisiin esimerkiksi vähintään 10 minuutin jaksoihin. Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2008- mukaan täyttämällä molemmat edellä mainituista suosituksista saadaan lisää terveyshyötyjä. Suurempi liikunnan määrä tuo siis enemmän hyötyjä. Terveyden



kannalta kaikkein merkittävintä on se, että ihminen välttää fyysistä passiivisuutta, jolloin saavutetaan terveystuottoisuuden perusta. (UKK-instituutti 2008, 3.)

### 3 YHTEISÖHOITO PÄIHDEKUNTOUTUKSESSA

Päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on pitkä prosessi. Se voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin kuten päihdeiden käytöstä aiheutuvien haittojen minimointiin ja vieroitukseen, kuntouttavaan päihdehoitoon sekä sosiaaliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen. Prosessi ei etene suoraviivaisesti, vaan eri vaiheiden välinen raja on häilyvä ja taantumukset ovat usein tavallisia. Päihdekuntoutusprosessi voi kestää muutamasta viikosta useisiin vuosiin. Päihdekuntoutuksessa käsitellään asiakkaan päihdeidenkäyttöä ja selvitetään hänen elämäntilanne. Asiakasta tuetaan, jotta hänen elämänhallinnan ongelmansa ratkeaisivat ja toimintakyky lisääntyisi. Pitkäaikainen kuntoutussuunnitelma voidaan toteuttaa joko avoterveydenhuollossa mahdollisen katkaisuhoidon jälkeen tai laitospuolisessa päihdekuntoutuksessa. (THL: n www-sivut 2014.)

#### 3.1 Päihdekuntoutus

Päihdeongelma on sairaus, josta voi kuntoutua. Kuntoutumisessa on kyse yksilön toimintamahdollisuuksien luomisesta. Kuntoutumisella pyritään tasapainoon päihdekuntoutujan omien voimavarojen ja toimintaedellytysten sekä toimintaympäristön vaatimusten välillä. Tähän tasapainoon pyritään vaikuttamalla päihdekuntoutujan toimintakykyyn, hyvinvointiin ja elämänhallintaan sekä ympäristöön. Lähtökohtina päihdekuntoutukselle ovat päihdekuntoutujan omat tarpeet ja roolit sekä voimavarat ja identiteetti. Ne antavat kuntoutumiselle omat yksilölliset tavoitteet, joiden saavuttamiseksi päihdekuntoutujan on vahvistettava omia toimintamahdollisuuksiaan. (Kettunen, Kähäri- Wiik, Vuori- Kemilä & Ihalainen 2002, 19.)

### 3.2 Kankaanpään A- koti ja ASTA- työskentely®

Kankaanpään A- koti on yksityinen sosiaalipalveluita tuottava yritys ja se on toiminut vuodesta 1954. Kankaanpään A- koti tarjoaa laadukasta päihdekuntoutusta naisille, miehille ja perheille sekä alkoholi-, lääke-, huume- ja peliriippuvaisille ihmisille. A- kodissa voi suorittaa osan vankeusrangaistusta päihdekuntoutuksena. Yhteistyötä A-kodissa tehdään muun muassa kuntien, A-klinikoiden, päihdejärjestöjen, vankiloiden, terveyskeskusten, katkaisuasemien ja lastensuojelun kanssa. (Kankaanpää A-kodin www-sivut 2014.)

ASTA- työskentely® tarkoittaa kuntoutuksen asiakaslähtöistä suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Sen lähtökohtia ovat asiakkaan elämäntilanne ja hänen motivaationsa muutokseen. ASTA- työskentelyn® työkaluja ovat asiakkaan elämäntilanteen systemaattinen arvio, kuntoutussuunnitelma, asiakkaan oma henkilökohtainen hyvinvointiarvio ja kuntoutustoiminnan arvio. (Kankaanpään A-kodin www-sivut 2014.)

Kuntoutuksen lähtökohtana on asiakkaan yksilöllinen elämäntilanne, ja kuntoutusjakson painopistealue on joku asiakkaan elämän osa-alueista. Toinen kuntoutussuunnitelman peruslähtökohta on asiakasta muutokseen motivoiva tekijä. Jokaisella asiakkaalla on motiivi kuntoutukseen tullessaan. (Kankaanpään A-kodin www-sivut 2014.)

Kuntoutussuunnitelma on koko kuntoutuksen tärkein työkalu. Kuntoutussuunnitelman ja koko kuntoutuksen toimivuuden mittarina on asiakkaan viikoittainen arvio omasta hyvinvoinnistaan. Jos asiakkaan kuntoutussuunnitelma ja siihen kirjatut tavoitteet on laadittu yhdessä asiakkaan kanssa ja hän kokee ne omikseen, hänen hyvinvointinsa paranee melko nopeasti. Asiakkaat arvioivat omaa kuntoutumistaan viikoittain ja arvioiden avulla henkilökunta saa jatkuvasti ajantasaista tietoa asiakkaan kokemuksesta omasta muutoksestaan. Tämän tiedon perusteella kuntoutussuunnitelmaa päivitetään ja laaditaan asiakkaalle tehtäviä. (Kankaanpään A-kodin www-sivut 2014.)

### 3.3 Yhteisöhoito

Yleiskäsitteenä yhteisöhoito on erilaisten asiakasryhmien auttamiseen pyrkiville, yhteisöllisiä menetelmiä käyttäville hoito- ja kuntoutussuuntauksille. Yhteisöhoidon suuntauksina voidaan pitää psykiatrisia terapeuttisia yhteisöjä, kasvatuksellisia yhteisöjä sekä tässä opinnäytetyössä esiintyvää päihteiden käyttäjien terapeuttista yhteisöä. (Murto 2013, 12.)

Terapeuttisen yhteisön tavoitteena on yksilön elämäntavan, arvojen ja minäkuvan muutos, jota tuetaan hyödyntämällä yhteisöä menetelmänä. Terapeuttisessa yhteisössä vastuu yksilöllisen muutoksen tukemisesta on osaltaan jokaisella yhteisön jäsenellä - sekä asiakkailta että henkilökunnalla. Yhteisö on positiivinen voimavara muutostyöskentelyssä. Tärkeintä yhteisössä on turvallisuus, vain turvallisessa yhteisössä muutos on mahdollinen. Yhdessä sovittuihin asioihin sitoudutaan ja ristiriidat otetaan avoimesti esiin. Konkreettisesti yhteisöllisyys näkyy arkipäivässä yhteisinä ryhminä, työtehtävinä ja vastuun ottamisena omasta toiminnasta pienissä asioissa. Yhteisössä ei pääse pakoon omaa vastuuta sekä itsestä että koko yhteisöstä. Tehdystä työstä saa kiitosta ja tekemättä jättämisestä muistutuksen ja kannustuksen hoitaa asia kuntoon. (THL: n www- sivut 2014.)

Yhteisöhoito on pitkäkestoista ja hoito-ohjelmien kesto vaihtelee. Tyypillisesti terapeuttisessa yhteisössä vietettävä aika on melko pitkä verrattuna muihin päihdehoito-ohjelmiin. Käytännössä ohjelmien kestot vaihtelevat muutamasta viikosta yli kahden vuoden hoitoprosesseihin. (THL: n www-sivut 2014.)

## 4 RYHMÄNOHJAAMINEN

Ryhmän ohjaamisessa on haasteita. Ryhmän ohjaajalta odotetaan eri asioita kuin ryhmäläiseltä. Ohjaajan rooliin kuuluu auktoriteetti, mikä ei tarkoita määrällisyyttä eli autoritäärisyyttä. Ryhmissä tulee korostua ohjaajan ja ryhmäläisten yhdenvertaisuus. Tarkoitus ei ole tehdä ryhmäläisistä avuttomia ja riippuvaisia, vaan ohjata heitä

itsenäisyyteen ja vastuun kantamiseen ryhmätoiminnasta sekä erityisesti omasta hyvinvoinnista. Ohjaaja ei paranna ryhmäläisiä, mutta voi ohjata heitä itsestä huolehtimiseen. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 31.)

Ryhmäohjaamisessa ohjaajan auktoriteetilla on tärkeä merkitys. Jos ihminen on ensisijaisesti arvojen pohjalta rakentuva minuus eikä luonnollisten viettien mukaan ohjautuva olento, hänen kehityksensä hyötyy arvotietoisesta ohjauksesta. Tietoinen pyrkimys ohjata sisältää oletuksen kasvatuksellisen auktoriteetin oikeutuksesta. (Puolimatka 2010, 245.)

#### 4.1 Ohjaaminen hoitotyössä

Ohjauksen onnistumiseksi on tärkeää tunnistaa, mitä ohjattava jo tietää, mitä hänen täytyy ja mitä hän haluaa tietää sekä mikä on hänelle parasta omaksua. Ohjaustarpeen selvittämiseksi ohjattavaa voi pyytää kertomaan terveysongelmastaan, sen mahdollisista syistä ja vaikutuksista sekä siitä, mitä hän odottaa ohjaukselta ja sen tuloksilta. Ohjaus perustuu ohjattavan ja ohjaajan yhteiseen näkemykseen hoidosta, parantaa ohjattavan tyytyväisyyttä ja hoitoon sitoutumista. Ohjaajan on tunnistettava ohjattavan taustatiedot, mutta hänen tulee olla myös tietoinen omista taustatekijöistään, jotka vaikuttavat ohjaussuhteen syntymiseen ja sen etenemiseen. (Kygäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 47.)

Ohjaustilanteen eteneminen perustuu ohjaajan ja ohjattavan väliseen vuorovaikutukseen, joka tekee ohjaustilanteesta ja ohjaussuhteesta ainutkertaisen. Ohjattavat odottavat vuorovaikutukselta luottamuksellisuutta ja turvallisuutta sellaisissakin tilanteissa, joissa he tietävät ajattelevansa eri tavalla kuin ohjaaja. Ohjaajan tulee puolestaan kunnioittaa ohjattavan autonomiaa ja osoittaa luottamuksellisuutta, vilpittömää kiinnostusta ja arvostusta tämän asiaa kohtaan. Ohjaajan tulee myös ymmärtää ja rohkaista ohjattavaa, ilmaista ajatuksensa selkeästi ja tehdä kysymyksiä. Kaikkiaan onnistunut vuorovaikutus vaatii sekä ohjattavalta että ohjaajalta halua työskennellä yhdessä, samoja ajatuksia, tavoitteellisuutta ja uskoa auttamisen mahdollisuuksiin. (Kygäs ym. 2007, 48.)

## 4.2 Motivoiva ohjaaminen

Ohjauksen tavoitteena on rohkaista ohjattavaa tutkimaan ja tutustumaan käyttäytymistä ja käyttäytymismuutoksia koskeviin käsityksiinsä, uskomuksiinsa ja asenteisiinsa, joten motivointi on tärkeää. Motivoiva ohjaus perustuu empatian ilmaisemiseen, ristiriidan tuottamiseen, väittelyn välttämiseen, vastarinnan myötäilyyn ja pystyvyyden tunteeseen (Taulukko 1). (Kynäs ym. 2007, 49.)

<b>Empatian ilmaiseminen</b>	Hyväksyminen helpottaa muutosten tekemistä. Reflektioiva kuuntelu on avuksi. Epävarmuus tulee ymmärtää normaaliksi ilmiöksi. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää.
<b>Ristiriidan tuottaminen</b>	Tietoisuus seurauksista on tärkeää. Nykytilanteen ja tavoitteen välinen ristiriita motivoi. Muutos on voitava perustella itse.
<b>Väittelyn välttäminen</b>	Vasta väitteet estävät muutosta. Puolustautuminen lisää puolustautumista. Vastarinta kertoo tarpeesta muuttaa strategiaa. Leimaaminen on tarpeetonta.
<b>Vastarinnan myötäily</b>	Uusiin näkökulmiin voi vain houkuttaa, ei pakottaa. Yksilö tekee itse omat ratkaisunsa.
<b>Pystyvyyden tunteen tukeminen</b>	Usko muutoksen mahdollisuuteen motivoi. Yksilö on itse vastuussa muutoksen aloittamisesta, toteutuksesta ja ylläpidosta. Toivoa on aina.

Taulukko 1. Motivoivan ohjauksen periaatteita. (Kynäs ym. 2007, 49.)

## 4.3 Audiovisuaalinen ohjaaminen

Tietoa ja tukea tarjotaan erilaisten teknisten laitteiden, kuten videoiden, äänikasettien, tietokoneohjelmien ja puhelimen välityksellä. Videoiden käytöstä voivat hyötyä etenkin ne ohjattavat, joiden on vaikea lukea kirjallista materiaalia. Videoiden käyttö ohjausmenetelmänä mahdollistaa ohjauksen oikea- aikaisuuden. Lisäksi se on taloudellista. Toisaalta sisältö voi herättää ohjattavassa vahvoja tunteita ja aiheuttaa väärinkäsityksiä, joten heillä pitäisi olla mahdollisuus keskustella videon sisällöstä ohjaajan kanssa. (Kynäs ym. 2007, 116.)

Tietokoneavusteinen ohjaus on hoitotyössä vielä melko vähäistä. Useimmiten tietokoneohjelmia käytetään kirjallisen ohjausmateriaalin yhteydessä. Tietokoneavusteinen ohjaus lisää ohjattavan tietoa ja edistää toivottavaa hoitokäyttäytymistä. Tietokoneohjausmateriaalin etuja ovat ohjeiden yhdenmukaisuus, standardoitu laatu ja sisältö, ohjaajan ajan säästyminen sekä helppo ajallinen saatavuus. (Kyngäs ym. 2007, 122.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää teemapäivät terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta Kankaanpään A- kodin Joukanen- yhteisön päihdekuntoutujille. Teemapäiviä järjestetään yhteensä neljä. Teemapäivät sisältävät teoriaa liikunta- ja ravitsemussuosituksista, arkista liikuntaa sekä keveiden ja terveellisten päivällisten valmistamista.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä päihdekuntoutujien tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä näiden terveysvaikutuksista kehossa. Lisäksi tavoitteena on päihdekuntoutujien motivointi oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä ravitsemustottumusten parantuminen antamalla tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina on kehittää ohjaustaitoja sekä kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa.

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Projekti on joukko ihmisiä ja resursseja, joille asetetaan roolit ja vastuualueet. Projekti on yksi työkokonaisuus, jolla on selkeä tavoite ja se päättyy, kun tavoite on saavutettu. Tavoite määrittää sen, kuinka monta ihmistä projektin toteuttamiseen tarvi-

taan, mitä osaamista, minkälaisissa olosuhteissa työ tehdään, kuinka kauan se estää ja minkälaisia väli- ja lopputuloksia projektilta odotetaan. (Kettunen 2009, 15–17.)

Projektisuunnitelman tarkoituksena on osoittaa, että opinnäytetyön idea ja tavoitteet ovat tiedostettuja, harkittuja ja perusteltuja (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26). Projektisuunnitelmaa tehdessä on varmistuttava, että molemmat osapuolet – projektin tekijä ja teettäjä – ovat samaa mieltä siitä, mitä tehdään, miten ja millä aikataululla (Kettunen 2009, 54).

## 6.1 Kohderyhmä

Joukanen- yhteisö on perheettömille päihdekuntoutujille tarkoitettu kahdeksanpaikainen yhteisö. Yhteisön perustehtävänä on antaa mahdollisuus muutokseen päihderiippuvaisille, jotka tarvitsevat tiukkaa ohjausta ja tukea. Yhteisössä asiakkaat ovat oppilaita, koska he opettelevat uudenlaista elämää ja vastuun ottamista omasta elämästä. Joukanen- yhteisössä kuntoutusjaksot ovat yleensä vähintään kahden kuukauden mittaisia, jolloin oppilaalle mahdollistuu pitkäjänteinen muutostyöskentely. Kuntoutus sisältää suunniteltuja kotiharjoittelujaksoja, joiden aikana oppilas saa tuntu-  
maa omien voimavarojen riittävydestä. Kuntoutuksen aikana on myös mahdollista osallistua työharjoitteluun, joka antaa uusia haasteita ja kokemuksia yhteisön ulkopuolella toimimisesta. (Kankaanpään A-kodin www-sivut 2014.)

Yhteisössä työskentelee yleensä sosiaalityöntekijä, ohjaaja ja sairaanhoitaja. Arkipäivä sisältää ryhmiä, työtoimintaa ja yhdessä arjen elämistä ja toimimista. Ryhmissä käsitellään kunkin oppilaan elämäntilannetta, päihderiippuvuutta ja muutosta muun muassa kirjallisten tehtävien kautta. (Kankaanpään A-kodin www-sivut 2014.)

## 6.2 Toteutussuunnitelma

Projektisuunnitelmalla on keskeinen rooli projektin onnistumiselle. Sen tarkoituksena on osoittaa projektin idea ja tavoitteet sekä kuvata roolit, vastuut ja tehtävät. Lisäksi suunnitelma selvittää, millaisilla resursseilla projekti toteutetaan. Hyvä projektisuunnitelma minimoi riskien toteutumisen todennäköisyyden. Projektisuunnitelman

tarkoituksena on vastata kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. (Vilka & Airaksinen 2004, 26.)

Lähtökohtana opinnäytetyössä oli opinnäytetyöntekijöiden kiinnostus terveyttä edistävän ravitsemuksen ja liikunnan vaikutuksesta päihdekuntoutujille. Opinnäytetyöntekijät ottivat yhteyttä puhelimitse Kankaanpään A- kodin johtajaan. Puhelimessa hän osoitti kiinnostusta opinnäytetyön toteutukselle ja kohderyhmäksi suositeltiin Joukanen- yhteisöä. Asian tiimoilta sovittiin ensimmäisen tapaaminen A- kodille toiminnanjohtaja Viljasen kanssa 16. huhtikuuta 2014.

Tapaamisen jälkeen opinnäytetyöntekijät aloittivat aiheeseen perehtymisen sekä toteutuksen alustavan suunnittelun. Aihe-seminaari pidettiin 22. toukokuuta 2014. Ensimmäinen tapaaminen yhteisön oppilaiden kanssa oli 13. elokuuta 2014. Sovittiin, että teemapäiviä järjestetään neljä; kolme teemapäivää A- kodilla ja yksi Jämällä. Teemapäivissä tarkoituksena on keskustella avoimesti liikunnasta ja ravitsemuksesta, luennoida terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta, suorittaa kehon koostumusmittauksia, harrastaa yhdessä liikuntaa sekä valmistaa terveellinen ja kevyt päivällinen yhdessä oppilaiden kanssa. Suunnitteluseminaarin jälkeen opinnäytetyöntekijät esittelevät toteutussuunnitelman yhteisön henkilökunnalle ja oppilaille sekä valmistelevat ensimmäisen teemapäivän.

Oppilaiden vaihtuvuutta yhteisössä on opinnäytetyön toteutuksen aikana johtuen oppilaiden kuntoutusjakson päättymisestä ja uusien kuntoutusjaksojen alkamisesta. Siksi ensimmäisenä teemapäivänä tutustutaan vielä yhteisön oppilaisiin ja esitellään projektin sisältö ja aikataulu. Lisäksi motivoidaan oppilaita projektiin. Kartoitetaan oppilaiden ravitsemus- ja liikuntatottumuksia avoimella keskustelulla. Tietotestillä (Liite 2) testataan oppilaiden tietämystä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Oppilaat vastaavat kyselyyn myös viimeisenä teemapäivänä, jonka jälkeen voidaan arvioida, ovatko teemapäivät lisänneet osallistujien tietoja. Tietotestin lähteenä on käytetty Heikkilän ja Santalan opinnäytetyötä (Heikkilä & Santala 2014, liite4) jossa käytettyä tietotestiä on muokattu tähän opinnäytetyöhön soveltuvaksi.

Teemapäivänä keskustellaan yleisesti terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta. Opinnäytetyöntekijät laativat Power Point- esityksen aiheesta. Seuraavaksi



tehdään kehon koostumusmittaukset. Käydään kävelylenkillä, valmistetaan kevyt ja terveellinen päivällinen (Liite 3) yhdessä oppilaiden kanssa ja valmistellaan toinen teemapäivä.

Toisena teemapäivänä puhutaan ravitsemus- ja liikuntasuosituksista. Opinnäytetyöntekijät laativat Power Point- esityksen aiheesta. Lisäksi tehdään kehon koostumusmittaukset, käydään kävelylenkillä, valmistetaan kevyt ja terveellinen päivällinen yhdessä oppilaiden kanssa (Liite 4) ja valmistellaan kolmas teemapäivä.

Kolmas teemapäivä on liikuntapainotteinen, mikä toteutetaan Jämillä. Teemapäivä sisältää erilaisia liikuntamuotoja, joita ovat lämmittelylenkki maastossa, jalkapalloa/kahvakuulaa Jämi-Areenalla ja lopuksi rentouttavaa venyttelyä. Liikunnanohjaaja/opinnäytetyöntekijä luennoi turvallisesta kuntosaliohjelmasta. Tehdään kehon koostumusmittaukset ja lopuksi valmistetaan kevyt ja terveellinen päivällinen laavulla yhdessä oppilaiden kanssa (Liite 5) ja valmistellaan neljäs teemapäivä.

Neljäntenä teemapäivänä keskustellaan lisäravinteista. Opinnäytetyöntekijät laativat Power Point- esityksen aiheesta. Osallistujille jaetaan kyselylomakkeet (Liite 6), joilla arvioidaan koko projektin onnistumista sekä tietotesti (Liite 2), jolla arvioidaan oppilaiden tietojen lisääntymistä. Tehdään kehon koostumusmittaukset sekä kuntoillaan joko kuntosalilla tai tehdään kävelylenkki. Lopussa valmistetaan kevyt ja terveellinen päivällinen (Liite 7) yhdessä oppilaiden kanssa.

### 6.3 Menetelmät

Erilaiset tavoitteet vaativat erikokoisen annoksen motivaatiota, joten tavoitteet kannattaa mitoittaa resurssien mukaan. Lähtötilanteessa tulee huomioida seuraavia asioita: menneeseen ei voida vaikuttaa, mutta tulevaisuuteen voidaan. (Kotiranta 2013, 55.) Tässä opinnäytetyössä päihdekuntoutujia ohjataan ryhmässä tekemään terveellisiä valintoja liikunnan ja ravinnon suhteen. Tärkeää on saada heidät noudattamaan terveellisiä elämäntapoja.

Tässä opinnäytetyössä käytetään bioimpedanssilaitetta päihdekuntoutujien ravinnon ja liikunnan terveystietojen seurantaan. Sähköjohtavuuteen perustuvan bioimpedanssin toiminta perustuu yksitaajuiseen, heikkoon sähkövirtaan, jota laite kierrättää vartalon läpi testiä tehtäessä. Se arvioi taustatietojen, sähkövirran kiertonopeuden sekä laskentakaavojen perusteella kehon rasvaprosentin lisäksi myös BMI:n ja viskeraalisen rasvan eli rasvan sisäelinten ympärillä. Mittaus perustuu kehon nestetasapainoon, joten testiin valmistautuminen tulee vakioida ravinnon, nesteen ja liikunnan suhteen. Virtsarakon tulee olla tyhjä. Joko käsistä tai jalkapohjista mittaavilla laitteilla mitattaessa tulee huomioida vuorokauden aika (päivän aikana neste "laskeutuu" alaraajoihin), viikonpäivä sekä etenkin naisilla kuukaudenaika. Mittaus tulee tehdä samaan aikaan vuorokaudesta, jolloin tulokset ovat keskenään vertailukelpoisia. (Borg, ym. 2007, 158.)

Käytetyin ja käyttökelpoisin kehon massa perustuva lihavuuden ja laihuuden osoitin on painoindeksi (BMI, body mass index), jolla on vahva yhteys rasvakudoksen määrään. Painoindeksi voidaan laskea jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Kansainvälisesti liikapainon on sovittu alkavan BMI:n arvosta 25 kg/m<sup>2</sup>, sillä sen ylittymisen on todettu lisäävän monien sairauksien vaaraa. Painoindeksiä yli 30 kg/m<sup>2</sup> kutsutaan yleisesti lihavuuden raja-arvoksi, minkä yläpuolella sairastuvuusriski on selvästi suurentunut. (Borg, ym. 2007, 161–162.)

Painoindeksi ei erota turvotusten ja epätavallisen suuren lihasmassan aiheuttamaa liikapainoa, mikä voi aiheuttaa niin sanotusti vääristyneitä tuloksia. Painoindeksissä ei huomioida millään tavalla lihasmassan määrää, joten lihaskuntoharjoittelua harrastanut mieshenkilö voi painoindeksin mukaan sijoittua lievän tai jopa vaikean lihavuuden alueeseen, vaikka rasvaprosentti olisi alhainen. Rasvaprosentti kertoo rasvan määrän prosentteina koko kehon painosta. Painoindeksi on helppokäyttöinen. Sopivin ajankohta punnitukselle on aamu heti wc- käynnin jälkeen. (Borg, ym. 2007, 162.)

Sisäelinten ympärille kertynyt eli viskeraalinen rasva on yhteydessä moniin vakaviin sairauksiin esimerkiksi diabetekseen ja sydänsairauksiin. Vatsaonteloon kertyvä rasva on aineenvaihdunnallisesti aktiivisempaa kuin lantiolle ja reisiin kertyvä ja on myös vaarallisempaa terveydelle kuin ihonalaisrasva. Merkittävin viskeraalirasvaa

nostava tekijä on liikunnan puute. Vatsaonteloon ja sisäelimiin kertynyt liiallinen rasvakudos ilmenee vyötärön ympärysmittan suurenemisena eli niin sanottuna vyötärölihavuutena. (Borg, ym., 164.)

#### 6.4 Työnjako

Opinnäytetyön vastuualueet on jaettu puoliksi opinnäytetyöntekijöiden kesken. Teoriaosuudessa Lehtisen vastuualueina ovat liikuntasuositukset ja päihdekuntoutaja/ -kuntoutus. Äikkään osuuteen kuuluvat ravitsemussuositukset ja terveysvaikutukset sekä niiden seuranta. Varsinaista opinnäytetyöraporttia kirjoitettaessa pohdinta ja projektin arviointi tehdään yhdessä. Teemapäivissä Lehtinen pitää luennon liikunnasta ja Äikäs ravitsemuksesta. Liikuntatuokiot opinnäytetyöntekijät suunnittelevat ja toteuttavat yhdessä. Aikaa projektiin kuluu 400 tuntia kummaltakin työntekijältä (Liite 8).

#### 6.5 Resurssi- ja riskianalyysi

Resurssien hallinta on yksi projektityön haasteista projektin aikana. Aikataulun laadinta ja resurssisuunnittelu on oleellista projektin hallinnan kannalta. Resurssit voidaan jaotella neljään pääluokkaan: raha, henkilöt, koneet ja laitteet sekä materiaalit. (Pelin 2009, 150–153.)

Opinnäytetyön suunnittelussa tärkeiksi resursseiksi nousivat henkilöt, aika, ruoka ja liikuntatarvikkeet sekä kirjallinen materiaali. Työnjako mahdollisti teoreettisen viitekehyksen tarkastelun monipuolisesti ja työtaakka jakautui tasapuolisesti. Jämijärven Peruspalvelukeskus avusti opinnäytetyön tekemistä antamalla projektin toteutuksessa hyödynnettävää materiaalia liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Kaikki tarvikkeet ruoanvalmistamista varten saadaan kohdeorganisaatiolta sekä kuljetukset teemapäivään Jämille. Liikuntatuokioiden tarvikkeet tulevat JämiSports Oy:ltä. Rahaa projektin toteuttamisessa käytetään kirjallisiin materiaaleihin, jotka opinnäytetyöntekijät kustantavat itse.

Projektin onnistumiseen liittyvät riskit voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Projektin sisäiset riskit johtuvat projektin omasta toteutusmallista. Riskien ollessa ulkoisia niiden toteutuminen ei ole projektin vaikutusvallassa. Projektisuunnitelman ei tulisi sisältää sellaisia riskejä, joiden toteutuminen on mahdollista. (Kettunen 2009, 75.)

Opinnäytetyön toteuttamisen kannalta suurin riskitekijä on yhteisön oppilaiden motivaation puute teemapäiviin. Teemapäivien onnistuminen edellyttää opinnäytetyöntekijöiltä huolellista valmistautumista ja teemapäivän aiheeseen perehtymistä. Opinnäytetyöntekijöiden sairastuminen on suuri riski teemapäivien järjestämiselle. Mikäli teemapäivä joudutaan jollakin kerralla perumaan, voidaan korvaava teemapäivä järjestää suunniteltujen päivien jälkeen. Huonoihin sääolosuhteisiin varaudutaan sillä, että ulkoliikunnan peruuntuessa liikunta voidaan toteuttaa sisätiloissa.

## 6.6 Aikataulusuunnitelma

Opinnäytetyön toteutus aloitettiin huhtikuussa 2014. Projektin toteutus aloitetaan syyskuussa 2014. Opinnäytetyöraportti kirjoitetaan teemapäivien jälkeen. Opinnäytetyö valmistuu joulukuussa 2014. Projektipäiväkirjaan kirjataan projektiin liittyvät pääkohdat (Liite 9).

## 6.7 Arviointisuunnitelma

Projektin alussa tehdään arviointisuunnitelma, mutta sitä voidaan muokata projektin edetessä. Arviointisuunnitelmassa kartoitetaan, miten arviointi tehdään ja mitä siltä odotetaan sekä millaista tietoa arvioinnilta halutaan saada. Arviointisuunnitelma tulee laatia huolella, jotta arvioinnin tavoitteet voidaan saavuttaa. (Hytinen 2006, 28–30.)

Päihdekuntoutujien tiedon lisääntymistä arvioidaan tietotestin (Liite 3) avulla, jonka yhteisön oppilaat täyttävät ensimmäisenä ja viimeisenä teemapäivänä. Palautekyselyn (Liite 6) avulla arvioidaan päihdekuntoutujien motivoituneisuuden lisääntymistä oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen. Lisäksi palautekyselyn avulla arvioidaan teemapäivien onnistumista.

Henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista arvioidaan opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta sekä opponentilta saatavan palautteen perusteella. Lisäksi opinnäytetyöntekijät antavat suullista palautetta toisilleen projektin edetessä.

## 7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Toinen opinnäytetyöntekijä kävi tutustumiskäynnillä Kankaanpään A-kodissa ennen varsinaisia teemapäiviä. Hän kävi esittäytymässä ryhmälle ja kertomassa teemapäivien tarkoituksesta ja tavoitteista. Samalla oppilaat esittivät toiveita teemapäivien suhteen, jolloin tuli ilmi esimerkiksi tiedon tarve ravintolisistä. Tiedossahan ennakkoon oli, että ryhmä on avoin, ja oppilaiden määrä voi vaihdella teemapäivien välissä, ja tämä on huomioitu suunniteltaessa teemapäivien sisältöä. Projektisuunnitelmaa esittäessä paikalla oli 4 oppilasta sekä Joukanen-yhteisön henkilökuntaan kuuluva ohjaaja. Oppilaat sekä ohjaaja pitivät teemapäiviin suunniteltua sisältöä heille sopivaksi ja hyvin suunnitelluksi. Ohjaaja kertoi A-kodin järjestävän oppilaiden kyydityksen kolmanteen teemapäivään Jämille. Samoin he tuovat mukanaan teemapäivään tarvittavat ruokatarvikkeet ja – välineet. Oppilaita ohjeistettiin varustautumaan teemapäiviin liikuntaan sopivalla varustuksella. Teemapäivien pituudesta keskusteltiin, ja todettiin aikataulun kokonaisuudessaan olevan toteutuskelpoinen. Oppilaat kertoivat lenkkeilyn sopivan lähes kaikille, ja sen vuoksi teemapäivät sisälsivät pääosin lenkkeilyä.

### 7.1 Ensimmäinen teemapäivä

Teemapäivä pidettiin ensimmäisen kerran lauantaina 20.9.2014 kello 14. Teemapäivään osallistui ryhmänohjaajien lisäksi viisi oppilasta. Kaksi oppilasta ilmoitti jo tuolloin, että lähtevät kotiin seuraavana päivänä, mutta Joukaseen oli tulossa uusia oppilaita seuraavalla viikolla. Teemapäivän luennot oli tarkoitus järjestää A-kodin luentosalissa, mutta videotykki ei siellä jostain syystä toiminut, joten päätettiin siirtä Joukanen-yhteisön omaan ryhmätilaan, jossa yhdistimme tietokoneen televisioon

ja sitä kautta PowerPoint-esitykset saatiin näkyviin. Alun ongelmiin kului aikaa puoli tuntia.

Oppilaiden innostusta kyseiseen teemaan toi esille se, että jo luentosalissa kyseltiin liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Ryhmätilassa teemapäivä aloitettiin toisiin tutustumisella ja projektin esittelyllä. Seuraavaksi keskusteltiin avoimesti ravitsemus- ja liikuntatottumuksista sekä tehtiin tietotesti (Liite 2), jonka jokainen oppilas täytti omatoimisesti. Tietotestin tarkoituksena oli kartoittaa oppilaiden tietotasa ravitsemuksesta ja liikunnasta.

Ensimmäisenä tietotestissä selvitettiin tietääkö oppilaat mitä termi ”lautasmalli” tarkoittaa. Neljä tiesi, että lautasmalli on apuna hyvän aterian koostamisessa. Yksi vastasi, että lautasmalli ei toimi, jos annoskoko on suuri. Toisena kysyttiin miten ruokavaliota voi keventää ja kaikki tiesivät, että sitä voi keventää korvaamalla runsasenergisii elintarvikkeita esimerkiksi hedelmillä ja marjoilla. Jokainen oppilas tiesi, että elimistössä proteiini toimii kehon kudosten rakennusaineena.

Neljäntenä kysyttiin miten pehmeät rasvat vaikuttavat elimistössä. Kaksi vastanneista tiesi, että pehmeät rasvat pienentävät veren kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta. Kolme vastanneista väitti niiden suurentavan veren LDL-kolesterolipitoisuutta ja pienentävän HDL-kolesterolipitoisuutta. Kaikki tiesi, että terveellistä ja raikasta ruokaa saa, kun nauttii marjoja, sieniä ja vihanneksia ilman suurta kerman, voin tai suolan määrää ja silti ne voivat olla maukkaita. Kaikki tiesi myös, että riittävä määrä liikuntaa on yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia toteutettuna useana päivänä viikossa. Viimeisenä kysyttiin millä tasolla oppilaiden oma tietämys oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista on. Jokainen vastasi tietävänsä paljon oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista.

Tietotestin jälkeen oli luento terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta (Liite 11). Luennossa käytiin käsitteinä läpi terveys, ravitsemus, liikunta, terveyden edistäminen sekä terveyttä edistävä ravitsemus ja liikunta. Jokaiselle oppilaalle tehtiin kehonkoostumusmittaukset, mikä oli todella hyvä motivoija painonpudotukselle ja kuntoiluinnon herättämiselle.

Koska teemapäivän alussa aikaa meni puolituntia hukkaan, niin kävelylenkki oli pakko jättää väliin, jotta oppilaat ehtivät valmistaa itselleen ruuan ajoissa ennen seuraavaa kokoontumista. Teemapäivän lopuksi valmistettiin uuniperunat kahdella eri täytteellä yhteisön omassa keittiössä. Teemapäivä päättyi klo 17.

## 7.2 Toinen teemapäivä

Toinen teemapäivä oli lauantaina 27.9.2014 klo 14. Edellisen teemapäivän jälkeen kaksi oppilasta oli lähtenyt kotiin ja heidän tilalleen oli tullut kaksi uutta oppilasta. Teemapäivät päätettiin tästä lähtien aloittaa Joukanen- yhteisön ryhmätallassa. Koska uusia oppilaita edelliseen teemapäivään verrattaessa oli tullut lisää, päätettiin alkuinfo pitää uudestaan, jotta uudetkin oppilaat saisivat tiedon projektin ja teemapäivien kulusta.

Teemapäivää jatkettiin luennolla ravitsemus- ja liikuntasuosituksista (Liite 12, Liite 13). Siirryttäessä ravitsemussuosituksista liikuntasuosituksiin, pidettiin välissä pieni tauko. Ravitsemussuositusten luennolla käytiin läpi ravitsemussuositusten perustaa, terveyttä edistäviä peruspilareita, ravitsemussuosituksia ja niiden uudistuksia, ruokakolmiota ja – pyramidia, jotka olivat lähes kaikille ennestään tuttuja. Lisäksi käytiin läpi pääpiirteittäin energia- ja suojaravintoaineita.

Liikuntasuosituksista ja liikunnan merkityksestä terveyden edistämiseen keskusteltiin ryhmässä avoimesti. Oppilaat saivat kertoa aiemmista liikuntaharrastuksistaan sekä nykyisistä liikuntatottumuksistaan. UKK-instituutin laatimaa liikuntapiirakkaa käytettiin keskustelun pohjana, ja oppilaat saivat omakseen siihen liittyvää materiaalia. He uskoivat, että pystyisivät noudattamaan liikuntapiirakassa esitettyjä tavoitteita. Oppilaille jaettiin myös liikuntapäiväkirjat, joihin he saisivat vapaaehtoisesti merkitä kaikki suorittamansa liikunta- ja ulkoiluhetket. Ohjeistukseksi lisättiin, että liikunnaksi hyväksyttäisiin myös kaikki hyötyliikunta.

Luennon jälkeen neljälle viidestä oppilaasta tehtiin kehonkoostumusmittaukset. Ulkopuolelle jäänyt oli toinen uusista oppilaista, jonka motivaatio oli melko alhaalla, koska hänen kuntoutuksensa oli vasta alussa. Häneen oli vaikea saada kontaktia.

Toinen uusista oppilaista oli teemapäivän alkaessa kyllästyneen oloinen, mutta innostui kovasti päivän edetessä asiasta ja oli huolissaan omista kehonkoostumusmittaustuloksistaan. Kolme oppilasta, jotka olivat alusta asti mukana, olivat todella motivoituneita ja heidän välillään ilmeni leikkimuotoista kilpailua kehonkoostumusmittausten tuloksilla.

Teemapäivänä ruoaksi valmistettiin kevyempi lasagne. Yhdessä päätettiin, että ennen kävelylenkkiä lasagne laitettaisiin uuniin, jotta se olisi valmista, kun lenkiltä palattaisiin. Kävelylenkin pituus oli 3,6 kilometriä ja aikaa siihen kului noin 40 minuuttia. Oppilaat söivät lenkin jälkeen ja teemapäivä päättyi klo 17.

### 7.3 Kolmas teemapäivä

Teemapäivä järjestettiin kolmannen kerran 4.10.2014 klo 14. Ennen teemapäivää Akodille lähetettiin sähköpostia teemapäivän ohjelmasta ja varusteista, joita Jämille tulisi ottaa mukaan. Tällä kertaa kokoonnuttiin Jämin maastossa hiihtohissillä. Teemapäivän vetäjäksi oli pyydetty Jämisports Oy:n Juha Rantanen.

Oppilaat saapuivat ajallaan paikalle ja tilaisuus aloitettiin kehonkoostumusmittauksilla, jonka jälkeen Rantanen piti lyhyen infohetken päivän kulusta. Seuraavaksi lähdettiin vaellukselle Rantasen johdolla uhrilähteelle, jossa nähtiin luonnonsuojelukohteena olevia lähteitä. Oppilaat olivat hyvin innostuneita lähteistä ja kyselivät Rantaselta paljon niistä.

Lähteeltä palattiin takaisin hiihtohissille ja ruokailtiin kodassa oppilaiden valmiiksi tekemää kanasalaattia ja opinnäytetyöntekijöiden tuomia broilerinfileitä. Koko kävelylenkin pituudeksi tuli noin neljä kilometriä ja aikaa kului noin puolitoistatuntia. Ruokailun yhteydessä Rantanen kertoi kuntosaliharjoittelusta ja sen turvallisesta toteuttamisesta (Liite 14). Ravitsemuksesta ja liikunnasta käytiin avointa keskustelua ja Rantaselta saatiin paljon hyviä neuvoja terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Teemapäivä päättyi klo 17.15.



#### 7.4 Neljäs teemapäivä

Teemapäivä järjestettiin viimeisen kerran 11.10.2014. Kaikki viisi oppilasta saapuivat paikalle. Päivä aloitettiin avoimella keskustelulla oppilaiden kuulumisista ja keskusteltiin, miten he olivat toteuttaneet terveellisiä elämäntapoja. Osalle tehtiin jo tässä vaiheessa kehonkoostumusmittaukset ja loput mitattiin luennon tauolla. Viimeisenä teemapäivänä luennottiin lisäravinteista (Liite 15), mitä ne ovat ja mitä kannattaa käyttää. Lisäksi luennossa käsiteltiin liikuntasuoritukseen valmistautumista ja siitä palautumista sekä ruoka-aineiden glykeemistä indeksiä.

Kehonkoostumusmittausten tarkoituksena oli nähdä, oliko oppilaiden kehonkoostumuksessa tapahtunut muutoksia näiden viikkojen aikana. Oppilaille annettiin positivistista palautetta painonpudotuksesta ja kehonkoostumuksen muutoksista sekä kannustettiin jatkamaan terveellisten elämäntapojen noudattamista. Oppilaiden ravitsemus- ja liikuntatottumuksissa tapahtuneista muutoksista keskusteltiin avoimesti. Jokainen oppilas sanoi painonsa pudonneen viimeisen kahden tai kolmen viikon aikana puolestatoista kilosta kolmeen kiloon. Rasvaprosentit olivat pudonneet kahdesta kolmeen prosenttiyksikköä ja painoindeksi laskenut yhdestä kahteen yksikköä. Viskeraalirasva oli kaikilla pysynyt samana yhtä oppilasta lukuun ottamatta.

Ensimmäisenä teemapäivänä täytetty tietotesti (Liite 2) uusittiin. Ensimmäisen ja viimeisen tietotestin tekivät ainoastaan kolme samaa oppilasta, niin ainoastaan kolme tietotestiä oli verrattavissa toisiinsa. Tietotestissä kysytyt asiat olivat oppilailla hyvin tiedossa. Ensimmäisenä jälleen selvitettiin tietääkö oppilaat mitä termi ”lautasmalli” tarkoittaa. Kaikki tiesivät, että lautasmalli on apuna hyvän aterian koostamisessa. Toisena kysyttiin miten ruokavaliota voi keventää ja kaikki tiesivät, että sitä voi keventää korvaamalla runsasenergisää elintarvikkeita esimerkiksi hedelmillä ja marjoilla. Jokainen oppilas tiesi, että elimistössä proteiini toimii kehon kudosten rakennusaineena.

Neljäntenä kysyttiin miten pehmeät rasvat vaikuttavat elimistössä. Kaksi vastanneista tiesi, että pehmeät rasvat pienentävät veren kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta. Yksi vastanneista väitti niiden suurentavan veren LDL-kolesterolipitoisuutta ja pienentävän HDL-kolesterolipitoisuutta. Kaikki tiesi, että terveellistä ja raikasta ruokaa

saa, kun nauttii marjoja, sieniä ja vihanneksia ilman suurta kerman, voin tai suolan määrää ja silti ne voivat olla maukkaita. Kaikki tiesi myös, että riittävä määrä liikuntaa on yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia toteutettuna useana päivänä viikossa. Viimeisenä kysyttiin millä tasolla oppilaiden oma tietämys oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista on. Jokainen vastasi tietävänsä paljon oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista.

Verrattaessa näiden kolmen oppilaan tietotestin vastauksia toisiinsa ensimmäisen ja viimeisen testin kesken, eroa ei juuri ole. Erot esiintyivät ainoastaan kolmen eri kysymyksen kohdalla. Yksi oppilaista vastasi ensimmäisessä tietotestissä virheellisesti, että lautamalli ei toimi, jos annoskoko on suuri. Tähän hän kuitenkin tiesi oikean vastauksen toisessa tietotestissä, eli lautamalli on apuna hyvän aterian koostamisessa. Yksi oppilaista väitti virheellisesti ensimmäisessä tietotestissä, että pehmeät rasvat suurentavat veren LDL- kolesterolipitoisuutta ja pienentävät HDL- kolesterolipitoisuutta. Tähän hän vastasi myös toisessa tietotestissä samalla lailla. Joko hän sekoitti kirjainyhdistelmät tai sitten hän ei vain tiennyt asiasta mitään. Jokainen tiesi jotakin oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista ensimmäisessä tietotestissä. Toisessa tietotestissä kysyttäessä jokainen tiesi paljon oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista, joten tästä voi päätellä, että heidän tietoutensa on lisääntynyt teemapäivien ja niiden sisältämien luentojen sekä keskustelujen ansiosta.

Tietotestin jälkeen käytiin lävitse tietotestin oikeat vastaukset ja aiheista käytiin keskustelua. Lopuksi oppilaille jaettiin kyselylomakkeet (Liite 6), jotka he täyttivät nimettöminä. Kyselylomakkeilla saatiin selville, miten teemapäivät onnistuivat. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin oppilaiden osallistumisesta teemapäiviin, ja vastanneista kolme viidestä osallistui jokaiseen eli neljään teemapäivään ja kaksi viidestä osallistui kolmeen teemapäivään. Kolme vastanneista sai paljon uutta/hyödyllistä tietoa ravitsemussuosituksista ja kaksi vastanneista sai jonkin verran uutta tietoa. Kolme vastanneista sai paljon uutta/hyödyllistä tietoa liikuntasuosituksista ja kaksi vastanneista sai jonkin verran uutta tietoa. Vastanneista kolme sai jonkin verran uutta/hyödyllistä tietoa ravitsemuksen ja liikunnan tuomista terveysvaikutuksista ja kaksi sai paljon. Kaikki uskoivat hyötyvänsä teemapäivien tiedoista tulevaisuuden valinnoissaan. Kolme vastanneista antoi teemapäivien kokonaisarvosanaksi kiitettävän ja kaksi antoi hyvän.

Tämän jälkeen käytiin kävelylenkillä, jonka pituudeksi tuli 3,6 kilometriä ja aikaa kului 45 minuuttia. Ryhmä jakaantui kahtia: nopeampaan ja hitaampaan ryhmään. Nopeampi ryhmä oli jo aloittanut keitonvalmistuksen ennen, kuin hitaampi ryhmä saapui keittiölle. Oppilaat tarjosivat opinnäytetyöntekijöille kahvia ja itse valmistaansa omenapiirakkaa. Teemapäivistä keskusteltiin lisää ja sekä oppilaat että opinnäytetyöntekijät antoivat suullista palautetta. Oppilaiden palautteesta kävi ilmi, että teemapäivien olisi haluttu jatkuvan. Ohjaajat kiittivät oppilaita aktiivisesta osallistumisesta teemapäiviin ja toivottivat onnea tulevaisuuteen.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Projektin toteutus

Projekti aloitettiin huhtikuussa 2014. Ensimmäinen seminaari pidettiin 22.5.2014 ja toinen seminaari 28.8.2014. Projekti toteutettiin suunnitelmien mukaisesti syyslokakuussa 2014. Opinnäytetyön idea lähti opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisesta kiinnostuksesta terveyttä edistävään liikuntaan ja ravitsemukseen. Kankaanpään A- kodista pyydettiin projekti-luonteista opinnäytetyötä, joka kohdistuu päihdekuntoutujiin.

Projektin suunnittelu oli mielenkiintoista ja samalla haastavaa. Haasteena erityisesti oli kohderyhmän motivointi ja sitouttaminen, koska päihdekuntoutus oli heidän. Kaikki oppilaat sitoutuivat ryhmään hyvin, ja ainoastaan ensimmäisenä ja toisena teemapäivänä tapahtui oppilaiden kohdalla muutoksia, mutta oppilaiden kokonaismäärä ryhmässä oli kaikkien teemapäivien ajan sama. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli saada ryhmässä aikaan positiivista ilmapiiriä ja avointa keskustelua, minkä ajateltiin motivoivan oppilaita. Fyysisessä aloite- ja suorituskäytössä oli vaihtelua eri oppilaiden kohdalla, joten terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen oli haasteellista.

Teemapäiviä oli kaikkiaan neljä. Opinnäytetyöntekijät kokivat, että ryhmän ohjaaminen oli mielekästä. Oppilaat toivoivat, että teemapäiviä olisi ollut enemmän. Teemapäivien ajankohta ja yksittäisen teemapäivän pituus oli sopiva yhteisölle, mutta opinnäytetyöntekijöiden mielestä jotkut teemapäivät olisivat voineet olla pidempiä. Teemapäivät oli hyvin suunniteltu ja ne onnistuivat hyvin.

Projekti toteutui ja valmistui tavoiteajassa. Opinnäytetyön raportointiseminaari pidetään 16. joulukuuta.

## 8.2 Projektin onnistumisen arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää teemapäivät terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta Kankaanpään A- kodin Joukanen- yhteisön päihdekuntoutujille. Teemapäivät sisälsivät teoriaa liikunta- ja ravitsemussuosituksista, arkista liikuntaa sekä keveiden ja terveellisten päivällisten valmistamista.

Terveys 2015- kansanterveysohjelman mukaan terveys syntyy, sitä turvataan ja se voi heikentyä ihmisten arjen olosuhteiden, vuorovaikutuksen, elintapojen ja valintojen tuloksena. (Fogelholm ym. 2011, 188). Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä päihdekuntoutujien tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä näiden terveysvaikutuksista kehossa. Lisäksi tavoitteena oli päihdekuntoutujien motivointi oman terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä ravitsemustotumusten parantuminen antamalla tietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista. Tavoitteiden saavuttamista arvioitiin tietotestin, palautekyselyn ja vapaan keskustelun avulla sekä henkilökunnan palautteenannon avulla.

Honkosen (2011, 33- 44) opinnäytetyössä selvitettiin, miten kuntouttavassa opioidi-korvaushoidossa olevien päihdekuntoutujien terveyttä pyritään edistämään hoidon aikana ja miten terveyden edistämistyötä tulisi kehittää. Oppilaiden liikunta- ja ravitsemustietoutta lisättiin kertomalla teoriatietoa liikunta- ja ravitsemussuosituksista ja havainnollistamalla kuvien ja taulukoiden avulla. Ensimmäisen teemapäivän jälkeen opinnäytetyöntekijät päättivät, ettei havainnollistamiseen käytetä luentosalia eikä sen

videotykkiä sen toimimattomuuden vuoksi ja PowerPoint-esitykset pidettiin Joukka-  
nen- yhteisön omassa ryhmätilassa.

Ensimmäisenä teemapäivänä oppilaat tekivät ohjaajien laatiman tietotestin. Tietotes-  
tin perusteella oppilailla oli jonkin verran tietoa ravitsemus- ja liikuntasuosituksista.  
Tarkoituksena oli saada aikaan sellainen tietotesti, joka täytettäisiin myös viimeisenä  
teemapäivänä, jolloin voitaisiin arvioida sekä verrata aikaisempiin tietotesteihin, oli-  
vatko oppilaiden tiedot lisääntyneet. Opinnäytetyöntekijöiden mielestä tietotesti oli  
sopiva kyseiselle kohderyhmälle ja se kattoi tarvittavat asiat. Tietotestin tulosten pe-  
rusteella oppilaiden tietämys oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista kasvoi.

Estolan (2010, 19- 27) opinnäytetyössä selvitettiin päihdekuntoutujien kokemuksia  
liikunnan merkityksestä (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen näkökulma) päihdekun-  
toutuksessa sekä heidän kokemustaan toiminnan kehittämiseksi. Kyselylomakkeen  
perusteella palaute teemapäivistä oli hyvää ja oppilaat olivat saaneet lisää tietoa, ku-  
ten opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena oli. Kaikki olivat saaneet paljon tai jonkin  
verran uutta/hyödyllistä tietoa ravitsemus- ja liikuntasuosituksista sekä ravitsemuk-  
sen ja liikunnan tuomista terveysvaikutuksista. Jokainen uskoi hyötyvänsä teemapäi-  
vien tiedoista myös tulevaisuuden valinnoissa.

Tietotesteillä mitattiin oppilaiden tietouden lisääntymistä ensimmäisen ja viimeisen  
teemapäivien välillä. Vertailtavuuden kannalta olisi ollut hyvä, jos tietotestien vasta-  
uksia olisi ollut enemmän käytettävissä tai toisin sanoen oppilaita olisi ollut enem-  
män osallistumassa jokaiseen teemapäivään. Verrattavissa olevia tietotestejä saatiin  
ainoastaan kolme, koska osa ensimmäiseen tietotestiin vastanneista pääsi kotiin en-  
nen toista teemapäivää.

Teemapäivien kokonaisarvosanoiksi kolme antoi kiitettävän kouluarvosanoilla 9-10  
ja kaksi hyvän kouluarvosanoilla 7-8. Kolme oppilasta, jotka osallistuivat jokaiseen  
teemapäivään, antoivat kokonaisarvosanaksi kiitettävän. Vaikka kyselylomakkeen  
sai palauttaa nimettömänä, jokainen oli silti laittanut nimensä lomakkeen yläkul-  
maan, mikä kertoi avoimuudesta teemapäivien ilmapiirissä. Yhteen kyselylomakkee-  
seen oli yläkulmaan kirjoitettu ”Mukavaa oli kanssanne! Kiitos! =D”.

Opinnäytetyöntekijöiden henkilökohtaisina tavoitteina on kehittää ohjaustaitoja sekä kehittyä projektin suunnittelemisessa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Opinnäytetyöntekijät kehittivät ryhmäohjaustaitojaan perehtymällä ryhmäohjauksesta kertovaan kirjallisuuteen. Opinnäytetyöntekijöiden oli huomioitava, että projektisuunnitelmaa täytyy mahdollisesti muokata projektin edetessä. Jokaisena teemapäivänä oli oma tavoitteensa ja luentonsa. Niille oli laadittu myös aikataulut.

Avointa keskustelua käytettiin oppilaiden kanssa hyödyksi, jolloin oppilaat saivat palautteen perusteella asiasta enemmän kiinni. Opinnäytetyöntekijät huomioivat hiljaisemmankin oppilaan, joka ei tuonut itseään esille avoimessa keskustelussa. Muut oppilaat osallistuivat teemapäiviin hyvin. Varsinainen haaste ei ollut alustavien arvioiden mukaan päihdekuntoutujien sitoutuminen teemapäiviin ja niiden sisältöön, vaan luennoilla opitun tiedon soveltaminen arkeen. Opinnäytetyöntekijät pyrkivät teemapäivissä tuomaan esille arkeen sovellettavia vinkkejä ja näiden kautta oppilaat olivatkin tehneet pieniä muutoksia elämäntapoihinsa.

Sairaanhoitajan eettisiä ohjeita oli sovellettava myös opinnäytetyötä tehdessä ja teemapäivien suunnittelussa. Eettisillä ohjeilla tuetaan sairaanhoitajien, terveydenhoitajien, kättilöiden ja ensihoitajien eettistä päätöksentekoa heidän jokapäiväisessä työssään. Ohjeilla ilmaistaan sairaanhoitajille, muille terveydenhuollossa työskenteleville sekä väestölle sairaanhoitajan perustehtävät ja hänen työnsä periaatteet yhteiskunnassa, joita ovat väestön terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen sekä kärsimyksen lievittäminen. Sairaanhoitajan tulee auttaa kaikenikäisiä ihmisiä heidän erilaisissa elämäntilanteissaan. Sairaanhoitaja palvelee niin yksilöitä, perheitä kuin yhteisöjäkin. Ihmisen hoidossa pyritään tukemaan ja lisäämään hänen omia voimavarojaan sekä parantamaan hänen elämänlaatua. Sairaanhoitaja kohtelee toista ihmistä lähimmäisenä, kuuntelee potilasta ja eläytyy tämän tilanteeseen. Sairaanhoitajan ja potilaan välisen hoitosuhteen on perustuttava avoimeen vuorovaikutukseen ja keskinäiseen luottamukseen. (Sairaanhoitajaliiton [www-sivut](#) 2014.)

Projektissa opinnäytetyöntekijät edistivät taustoiltaan erilaisten ja eri-ikäisten oppilaiden terveyttä. Oppilaita kohdeltiin sekä yksilönä että yhteisön jäsenenä. Opinnäytetyöntekijät pyrkivät tukemaan ja lisäämään oppilaiden omia voimavaroja ja parantamaan heidän elämänlaatua ravitsemus- ja liikuntaneuvonnan avulla. Oppilaat koet-

tiin lähimmäisenä, heitä kuunneltiin ja heidän kanssa keskusteltiin tasavertaisesti ja avoimesti.

Toimeksiantosopimus sekä projektilupa anottiin ja saatiin ennen projektin toteuttamista, mikä lisää opinnäytetyön eettisyyttä. Mietittäessä tämän projektin eettisyyttä, voidaan ajatella, oliko oikein kun eräs oppilaista osallistui teemapäiviin niin sanotusti pakotettuna. Tämä johtui siitä, että teemapäiviin osallistuminen oli yhteisön jäsenille pakollista, koska se kuului heidän päiväohjelmaansa. Oppilaat olivat tietoisia siitä, että osallistuminen kehonkoostumusmittauksiin sekä tietotestiin vastaaminen on vapaaehtoista, eikä niistä kieltäytyminen vaikuta teemapäivien kulkuun. Projektia toteutettaessa oppilaita kohdeltiin kunnioittavasti ja heidän anonymiteettinsä säilyi koko projektin ajan. Tietotestit hävitettiin vastausten analysoinnin jälkeen.

A-kodin kanssa työskentely oli sujuvaa ja sovituisia asioista ja aikatauluista pidettiin kiinni. Oppilaat olivat täysillä projektissa mukana ja pitivät osaltaan kiinni sovituisista asioista. Opinnäytetyöntekijöiden yhteistyö oli toimivaa ja työnjako tasapuolista. Työtä tehtiin yhdessä sovittuina ajankohtina ja tekijät hyödynsivät opinnäytetyön ohjaajan antamaa palautetta ja ohjausta. Opinnäytetyön aihe tuntui koko työskentelyn ajan mielenkiintoiselta, erityisesti ravitsemuksen ja liikunnan osalta ja tekijät kokivat opinnäytetyön ja toteutuneen projektin auttaneen heitä ammatillisessa kasvussa.

Opinnäytetyöntekijät kokivat, että projekti oli todella mielenkiintoinen ja onnistunut, tavoitteisiin päästiin lähestulkoon kokonaan. Opinnäytetyöntekijät pyysivät teemapäivistä palautetta A-kodin henkilökunnalta, mutta palautetta ei tullut opinnäytetyön palautuspäivään mennessä. Opinnäytetyöntekijöiden henkilökunnalta saama välipalautte teemapäivien aikana oli kuitenkin positiivista.

### 8.3 Oman ammatillisuuden kehittymisen arviointi

Opinnäytetyöntekijöiden oma ammatillisuus kasvoi opinnäytetyön tekemisen aikana. Ammatillinen kasvu muodostaa ammatti-identiteettiä. Päihdekuntoutujien parissa oli toimittava ammatillisten arvojen mukaan, jolloin opinnäytetyöntekijöiden henkinen kasvu lisääntyi. Tietotaito lisääntyi, koska opinnäytetyötä varten oli luettava ja käsi-

teltävä paljon aineistoa, jolloin myös ajattelu ja toimintatavat syvenivät päihdekuntoutuksen suhteen. Opinnäytetyöntekijöiden omaan ammatilliseen kasvuun kuuluivat lisäksi oppimisen vaikeusasteen kasvu ja haasteiden lisääntyminen. Itsetuntemus kasvoi, johon kuului ammatillisen itseluottamuksen lisääntyminen. Omat vahvuudet ja heikkoudet tulivat hyvin esiin, minkä perusteella opinnäytetyöntekijät pystyivät jakamaan aihealueitaan esimerkiksi ravitsemuksen ja liikunnan osalta. Erilaisten ihmisten kohtaamistaito kehittyi, koska jokainen oppilas oli kohdattava yksilönä heidän taustansa huomioiden.

#### 8.4 Jatkosuunnitelmat

Oppilaat olisivat halunneet teemapäivien jatkuvan. Rantanen Jämi Sports Oy:stä aikoo tehdä myöhemmin tarjouksen A-kodille päihdekuntoutujien liikuntapalveluista. Tällä tavalla voitaisiin mahdollistaa liikunnallisten aktiviteettien jatkuminen päihdekuntoutujille osana kokonaisvaltaista kuntoutumista. Opinnäytetyöntekijöiden ravitsemus- ja liikuntaneuvonta A-kodin oppilaille ei tulevaisuudessa jatku. Teemapäivissä käytetyistä dioista ei käy ilmi, että ne on kohdennettu päihdekuntoutujille, joten niitä voidaan jatkossa hyödyntää terveyttä edistävässä ravitsemus- ja liikuntaneuvonnassa.



## LÄHTEET

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L (toim.). 2009. Ravitseminen hoitotyössä. Helsinki: Edita.

Borg, P., Fogelholm, M. & Hiilloskorpi, H. 2007. Liikkujan ravitseminen- teoriasta käytäntöön. 2. uud. p. Helsinki: Edita.

Bragge, K. 2010. Terveysliikuntainnon herättäminen osana päihdekuntoutusta Kankaanpään A-kodilla. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201101201581>

European Food and Nutrition Action Plan 2015–2020. 2014. Copenhagen: Regional Committee for Europe, World Health Organization. Viitattu 4.11.2014. <http://www.euro.who.int>

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Duodecim.

Hanhikoski, T. & Ristolainen, S. 2012. Päiväperhon asiakkaiden näkemyksiä ruoan merkityksestä ja muista päihdekuntoutusta tukevista tekijöistä. AMK- opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012060611833>

Heikkilä, H. & Santala, P. 2014. Mielenterveyskuntoutujien painonhallintapienryhmä Kuusimäen palvelukodissa. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201403143163>

Honkanen, N. 2011. Terveiden edistäminen kuntouttavassa opioidikorvaushoidossa. AMK- opinnäytetyö. Diak- ammattikorkeakoulu Helsinki. Viitattu 15.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011100513525>

Kankaanpään A-kodin www-sivut. Viitattu 17.5.2014. [www.a-koti.com](http://www.a-koti.com).

Kettunen, R., Kähäri- Wiik, K., Vuori- Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOY.

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

Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Porvoo: Bookwell.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. 6. uud. p. Helsinki: Gummerus.

Pullinen, J. & Pullinen, S. 2013. Pilkahdus paremmasta, Terveiden edistämisen teemaillat asumisyksikössä. AMK- opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2014. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201311717177>

Puolimatka, T. 2010. Kasvatuksen mahdollisuudet ja rajat. 2. uud.p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut. Viitattu 9.8.2014.  
[www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)

Sairaanhoitajaliiton www-sivut. Viitattu 4.12.2014. [www.sairaanhoitajaliitto.fi](http://www.sairaanhoitajaliitto.fi)

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotoiminta – neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOY.

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut. Viitattu 31.8.2014. [www.stm.fi](http://www.stm.fi)

Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen www-sivut. Viitattu 21.8.2014. [www.thl.fi](http://www.thl.fi).

Terveysliikunnan tutkimusuutiset. 2008. UKK-instituutti Tampere. Viitattu 10.10.2014. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/187-nettiin-tutkimusuutiset08.pdf>

Vilka, H. & Airaksinen, T.2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

UKK- instituutin www- sivut. Viitattu 21.8.2014. [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Viitattu 21.8.2014. <http://www.minedu.fi>

**Sisältösuunnitelma****I teemapäivä: Lauantai 20.9. klo 14- 17**

klo 13.50	Saapuminen Kankaanpään A- kotiin
klo 14- 14.30	Tutustuminen yhteisön oppilaisiin ja projektin esittely
klo 14.30- 17	Avoin keskustelu ravitsemus- ja liikuntatottumuksista sekä oppilaiden tietotesti Luento: Terveystta edistävä ravitsemus ja liikunta, mitä se on? Kehonkoostumus mittaukset Kävelylenkki Päivällisen valmistaminen ja toisen teemapäivän valmistelu

**II teemapäivä: Lauantai 27.9. klo 14- 17**

klo 13.50	Saapuminen Kankaanpään A- kotiin
klo 14- 14.15	Esittäytymiskierros, keskustelua mahdollisista esille tulleista asioista
klo 14.15- 17	Luento: Ravitsemus- ja liikuntasuositukset Kehonkoostumus mittaukset Kävelylenkki Päivällisen valmistaminen ja kolmannen teemapäivän valmistelu

**III teemapäivä: Lauantai 4.10. klo 14- 17**

klo 13.50	Saapuminen laskettelurinteelle, Jämi, Jämijärvi
klo 14- 14.15	Esittäytymiskierros, keskustelua mahdollisista esille tulleista asioista
klo 14.15- 17	Kehonkoostumus mittaukset Vaellus Uhrilähteelle Luento: Turvallinen kuntosali- ohjelma Päivällisen valmistaminen ja kolmannen teemapäivän valmistelu

**IV teemapäivä: Lauantai 11.10. klo 14- 17**

klo 13.50	Saapuminen Kankaanpään A- kodille
klo 14- 14.15	Esittäytymiskierros, keskustelua mahdollisista esille tulleista asioista
klo 14.15- 17	Kehonkoostumus mittaukset Luento: Lisäravinteet ja Super Food Tietotesti ja kyselylomake Kävelylenkki tai kuntosali Päivällisen valmistaminen Projektin päättäminen

## Tietotesti

### 1. Lautasmalli...

- kertoo oikean kattaustavan.
- on apuna hyvän aterian koostamisessa.
- ei toimi, jos annoskoko on suuri.

### 2. Ruokavaliotaan voi keventää

- jättämällä aterioita väliin.
- jättämällä pääruoan syömättä ja siirtymällä suoraan jälkiruokaan.
- korvaamalla runsasenergisiä elintarvikkeita esimerkiksi hedelmillä tai marjoilla.

### 3. Elimistössä proteiini

- ei vaikuta liikuntasuorituksesta palautumiseen.
- toimii kehon kudosten rakennusaineena.
- ei lisää kylläisyydentunnetta.

### 4. Pehmeät rasvat

- pienentävät veren kokonais- ja LDL-kolesterolipitoisuutta.
- suurentavat veren LDL-kolesterolipitoisuutta ja pienentävät HDL-kolesterolipitoisuutta.
- eivät vaikuta elimistöömme millään tavalla.

### 5. Terveellistä ja raikasta ruokaa saat, kun nautit

- marjat, sienet ja vihannekset maukkaiksi ruoiksi valmistettuina ilman suurta kerman, voin tai suolan määrää.
- liha kermakastikkeessa ja vihannekset voisulan kera
- marjat vain suoraan varvuista ja liha ilman mausteita paistettuna

### 6. Riittävä määrä liikuntaa on

- yksi tunti viikossa
- useana päivänä viikossa yhteensä vähintään 2,5 tuntia
- Puoli tuntia viikossa

### 7. Millä tasolla nyt oma tietämyksesi oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista mielestäsi on?

- Nyt tiedän paljon oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioita
- Nyt tiedän jotakin oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista
- En tiedä vielääkään juuri mitään oman terveyden edistämiseen liittyvistä asioista

Kiitos vastaamisesta ☺ ☺ ☺

Kevyt ja terveellinen päivällinen

## Uuniperunat

**4 annosta**

**189kcal/ annos**

### Valmistusaineet

4 isoa jauhoista perunaa , esim. Rosamunda

#### KINKKUTÄYTE

2 dl Valio turkkilaista jogurttia  
1 prk (200 g) Valio raejuustoa  
100 g palvikinkkua  
1 (75 g) maustekurkkua  
mustapippuria myllystä  
1/2 dl hienonnettua persiljaa

#### KASVISTÄYTE

1 (200 g) Valio Viola® kevyt aurinkokuivattu tomaatti tuorejuustoa  
1 paprika  
1/2 dl persiljaa hienonnettuna

### Valmistusohje

Aloita uuniperunoiden valmistaminen pesemällä perunat huolella ja käärimällä ne yksitellen folioon. Paista uuniperunoita 225 asteessa ensin 30 min. Vähennä lämpö 200 asteeseen ja paista kunnes perunat ovat kypsiä, perunan koosta riippuen 30 - 60 min. Avaa foliot tai poista kokonaan. Vedä ristiviilto uuniperunaan ja purista perunan sisusta vähän esiin. Tarjoa uuniperunan kanssa valitsemaasi täytettä.

#### KINKKUTÄYTE

Sekoita jogurtti ja valutettu raejuusto keskenään. Lisää hienonnetut kinkku ja maustekurkku. Mausta.

#### KASVISTÄYTE

Sekoita tuorejuustoon hyvin pieneksi kuutioiksi leikattu paprika.

[www.valio.fi](http://www.valio.fi)

Kevyt ja terveellinen päivällinen

## Kevyempi lasagne

**5 annosta**

**Energiaa: 305 kcal/ annos**

300 g paistijauhelihaa

6 lasagnelevyä

1 sipuli

2 tl rypsiöljyä

1 tlk (400 g) tomaattimurskaa

1 prk (200 g) raejuustoa

1 rkl pizzamaustetta

1/2 tl suolaa

1-2 valkosipulin kynttä

### **Munamaito**

4 dl rasvatonta maitoa

2 munaa

1 1/2 tl suolaa

### **Pinnalle**

1 dl juustoraastetta (esim. Polar 15)

Ruskista jauheliha ja sipuli. Lisää pannulle tomaattimurska ja mausteet. Lado lasagnevuokaan kerroksittain jauhelihaseosta, raejuustoa ja lasagnelevyjä. Yhdistä munamaidon ainekset ja kaada ne vuokaan. Ripottele pinnalle juustoraaste ja paista 200 asteessa noin 40 minuuttia. Anna lasagnen vetäytyä hetken aikaa ennen tarjoilua.

Kevyt ja terveellinen päivällinen

## Broilerisalaatti

**1 annos**

**Energiaa: 315 kcal/ annos**

100 g broileria kypsennettynä

1 lehtisellerin varsi

2 retiisiä

Pala kurkkua

2 rkl krassia

1 rkl rasvatonta raejuustoa

3 rkl kevytkermaviiliä

1 rkl hienonnettua ruohosipulia

suolaa, pippuria

### **Lisänä makua tuomaan:**

1 cocktailkurkku

1 aurinkokuivattu tomaatti

Leikkaa broileri kuutioiksi ja hienonna lehtisellerinvarsi, kurkku sekä retiisit. Asettele kaikki aineet lautaselle, mutta älä sekoita niitä.

Sekoita kevytkermaviili ja raejuusto toisiinsa. Mausta maun mukaan suolalla ja pippurilla ja annostelee lautaselle.

**Kyselylomake**

Vastaathan kaikkiin kysymyksiin valitsemalla sopivin vaihtoehto.

Kyselyn avulla tiedämme, kuinka teemapäivät onnistuivat. Voit vastata nimettömänä. Kiitos!

**1. Osallistuitko jokaiseen teemapäivään?**

- Kyllä
- En
  - jos et, miksi?

**2. Saitko teemapäivistä uutta/ hyödyllistä tietoa,**

a) ravitsemussuosituksista?

- Paljon
- Jonkin verran
- En lainkaan

b) liikuntasuosituksista?

- Paljon
- Jonkin verran
- En lainkaan

c) ravitsemuksen ja liikunnan tuomista terveystaikutuksista?

- Paljon
- Jonkin verran
- En lainkaan

**3. Oliko teemapäivissä mielestäsi mukavaa?**

- Kyllä
- Harvoin
- Ei koskaan

**4. Opinnäytetyöntekijöiden ohjaustoiminta oli,**

- Kiitettävää
- Hyvää
- Tyydyttävää

Kiitos vastauksistasi 😊 😊 😊



Kevyt ja terveellinen päivällinen

## Jauhelihakeitto

**4 annosta**

**Energiaa: 235 kcal/ annos**

Lihakeitto on helppo ja maukas peruskeitto, josta lapsetkin tykkäävät. Tästä reseptistä voit helposti muokata mieleisesi lisäämällä tai poistamalla vihanneksia. Jos kaipaat tähän perussoppaan lisää potkua, niin voit lisätä oman makusi mukaan chiliä joko tuoreena tai kuivattuna.

400 g	Vähärasvaista jauhelihaa
5 kpl	Porkkana
250 g	Palsternakka
1kpl/250 g	Lehtiselleri
2 kpl	Keltasipuli
2 rkl	Häränlihafondi
4 kpl	Mustapippuri
1 kpl	Laakerinlehti
1 litra	Vesi
1 puntti	Persilja
	Kasviöljyä paistamiseen

Ruskista jauheliha paistinpannulla.

Kuori ja pilko juurekset.

Kuullota hetki juureksia pienessä määrässä kasviöljyä.

Lisää vesi, fondi ja mausteet.

Anna kiehahtaa ja lisää ruskistettu jauheliha.

Anna kiehua hiljalleen noin 30 min, kunnes juurekset ovat kypsiä.

Hienonna persilja, lisää joukkoon ja tarjoile.

Lähde: [www.kevennys.fi](http://www.kevennys.fi)

**TYÖNJAKO**

<b>Tuntijakauma</b>	<b>Lehtinen</b>	<b>Äikäs</b>
Kirjallisuuteen perehtyminen	85h	85h
<b>Teoriaosuuden kirjoittaminen</b>	<b>115h</b>	<b>115h</b>
Projektisuunnitelman laatiminen	22h	22h
<b>Teemapäivien suunnitleminen</b>	<b>35h</b>	<b>35h</b>
Ryhmätapaamisten toteutus	13h	13h
<b>Opinnäytetyöraportin laatiminen</b>	<b>130h</b>	<b>130h</b>

## PROJEKTIPÄIVÄKIRJA

### **Huhtikuu 2014**

- Aiheen valinta ja ensimmäinen yhteydenotto A- kotiin, Viljanen.

### **Toukokuu 2014**

- Ensimmäinen tapaaminen A- kodilla. Keskustelua ja suunnittelua, Viljanen.
- Aiheseminaari to 22.05.

### **Kesä- heinäkuu 2014**

- Aiheeseen ja kirjallisuuteen tutustumista sekä toteutuksen suunnittelua.

### **Elokuu 2014**

- Ke 13.08. toinen tapaaminen A- kodilla.
- Toteutuksen suunnittelua ja aikataulujen yhteensovittamista Joukanen- yhteisön henkilökunnan kanssa sekä oppilaiden tapaaminen.
- Teemapäivien sisältöjen suunnittelua.
- Ti 26.08. projektisuunnitelman esittäminen ja projektiluvan allekirjoittaminen, Ruisniemi
- Suunnitteluseminaari to 28.08.

### **Syyskuu 2014**

- Ke 17.09. opinnäytetyöntekijät tapasivat ja suunnittelivat ensimmäistä teemapäivää.
- La 20.09. ensimmäinen teemapäivä A- kodilla.
- Ke 24.09. opinnäytetyöntekijät tapasivat ja suunnittelivat toista teemapäivää.
- La 27.09. toinen teemapäivä A- kodilla.

### **Lokakuu 2014**

- Ke 01.10. opinnäytetyöntekijät tapasivat ja suunnittelivat kolmatta teemapäivää.
- La 04.10. kolmas teemapäivä Jämällä.
- Ke 08.10. opinnäytetyöntekijät tapasivat ja suunnittelivat neljättä eli viimeistä teemapäivää
- La 11.10. neljäs eli viimeinen teemapäivä A- kodilla.
- Opinnäytetyöraportin laatimista.

### **Marraskuu 2014**

- Opinnäytetyöraportin laatimista ja pohdintaa.

### **Joulukuu 2014**

- Ma 15.12. opinnäytetyön raportointi seminaari

## LIITE 10

## KIRJALLISUUSKATSAUS

<b>tietokanta</b>	<b>hakusanat ja hakutyyppi, opinnäytteet</b>	<b>tulokset</b>	<b>hyväksytyt</b>
<b>Tyrni</b>	ravitsemus tai liikunta ja päihdekuntoutuja	<b>14</b>	<b>0</b>
	ravitsemu? JA liikunt? JA päihdekuntoutu?	<b>0</b>	<b>0</b>
	ravitsemu? TAI liikunt? JA päihdekuntoutu?	<b>153</b>	<b>0</b>
<b>Medic</b>	ravitsem* OR liikunt* AND päihdekuntout*	<b>171</b>	<b>0</b>
	ravitsem* AND päihdekuntout*	<b>0</b>	<b>0</b>
	liikunt* AND päihdekuntout*	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Theseus</b>	ravitsemus ja liikunta päihdekuntoutuksessa	<b>10</b>	<b>2</b>
	ravitsemus OR liikunta AND päihdekuntoutuja	<b>25</b>	<b>5</b>
<b>Melinda</b>	ravitsemus OR liikunta AND päihdekuntoutu?	<b>115</b>	<b>0</b>

## Terveyttä edistävä ravitsemus ja liikunta- mitä se on?

Hoitotyö 2014

Opinnäytetyö Riina Lehtinen ja Karoliina Äikäs

- Jokainen voi vaikuttaa terveyteensä.
- Terveyttä on usein sanottu elämän voimavaraksi, jota voidaan sekä kasvattaa että kuluttaa.
- Terveyspääomaa kerätään ja menetetään äidin kohdusta hamaan vanhuuteen.

## KÄSITTEET

- **Terveys?**
- **Ravitsemus?**
- **Liikunta?**
- **Terveyden edistäminen?**
- **Terveyttä edistävä ravitsemus ja liikunta?**

- Ikääntymisen tutkijat sanovat, että pääoma on suurimmillaan noin 30-vuotiaana. Siihen asti se kasvaa ja sen jälkeen sitä kuluu enemmän kuin hertyy.
- Tämän päivän terveys perustuu kaikkeen siihen, mitä ennen tätä on tapahtunut, ja tämän päivän päätöksillä ja teoilla vaikutamme tulevaan terveyteen.
- Mitä enemmän terveyspääomaa on, sen pitemmälle myös lykkääntyy se hetki, jolloin emme enää ole itse elämämme ohjaisissa vaan toisten ihmisten armolla.

## TERVEYS



- Maailman terveysjärjestön, WHO:n, määritelmän mukaan terveys on "täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila".
- Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.

## RAVITSEMUS

- Ravitsemus on tärkeää energiansaannin kannalta.
- Ihminen tarvitsee energiaa lukuisiin toimintoihin, joista tärkeimmät ovat kasvu, lihasten supistuminen, rauhasen erityis ja hermoston toiminta.
- Energiaravintoaineiksi luetaan ravintoaineet, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen.
- Näitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit.



- Ravinnon tarve vaihtelee yksilöllittäin, tarve riippuu muun muassa terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, kehon koostumuksesta ja liikunnan määrästä sekä laadusta.
- Ravitsemussuositukset on tarkoitettu väestön hyvän ravitsemuksen tukemiseen.
- Suosituksilla halutaan edistää hyvää terveyttä ja parantaa suomalaisten ruokavaliota ja ne toimivat ohjenuorana hyvän ruokavaliion koostamiselle.

## LIIKUNTA

- Fyysillä aktiivisuudella ja liikunnalla on runsaasti myönteisiä vaikutuksia ihmisen ravitsemustilalle ja terveydelle.
- Liikunta auttaa painonhallinnassa lisääntyneen energiankulutuksen myötä.
- Kun työskennellään suurilla lihaksilla, kuten jalkojen, selän tai hartiaseudun lihaksilla, energiankulutus kiihtyy selvästi.
- Tämän lisäksi liikunta kuluttaa energiaa sitä enemmän, mitä kovempi on rasitus.

- Suomessa ensimmäiset suositukset julkaistiin vuonna 1987 Valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunnan voimassaolevat suositukset on julkaistu vuonna 2014.
- Suomalaiset ravintoainetason suositukset perustuvat pääosin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin, joiden taiteellinen pohjatyö tehdään pohjoismaisista asiantuntijoista koostuvassa työryhmässä.

## LIIKUNTA

- Kestävyyssportit (kävely, hiihtäjä, hiihto, uinti ja pyöräily) kuluttavat energiaa, alentavat verenpainetta ja veren kolesterolia ja parantavat sokerinsietoa.
- Voima- ja kuntosaliharjoittelu vahvistaa erityisesti luustoa ja tehostaa sokeriaineenvaihduntaa.
- Erot ovat kuitenkin suhteellisen pieniä ja useimpien liikuntamuotojen avulla on helppo saavuttaa riittävä terveyskunto.
- Tärkeintä on valita sellainen liikuntamuoto, josta itse pitää.

## LIIKUNTA



- Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista edistää terveyttä ja ylläpitää toimintakykyä.
- Sillä voidaan ehkäistä tai hoitaa tiettyä oiretta tai sairautta.
- Ennen kaikkea se on yleisäike, jolla oikein annosteltuna voidaan vaikuttaa edullisesti lähes kaikkiin elimistön toimintoihin.

## TERVEYDEN EDISTÄMINEN

- Terveellinen ruoka ja liikunta ehkäisevät sairauksia, lisäävät toimintakykyä ja parantavat terveyttä.
- Elintavat kuten liikunta ja ravitsemus ovat terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisyn kannalta tärkeissä asemassa.
- Terveellisellä ravinnolla ja riittäväällä fyysisellä aktiivisuudella voidaan tehokkaasti ehkäistä monia sairauksia ja samalla lisätä toimintakykyä ja parantaa yksilöllisesti koettua terveyttä.



## TERVEYDEN EDISTÄMINEN

- Riittävä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa vähintään puolta tuntia liikuntaa päivässä.
- Ravinnon ja fyysisen aktiivisuuden keskeinen merkitys on lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen ehkäisyssä.
- Terveystieteiden edistämällä ja tautien ehkäisyllä voidaan hillitä terveydenhuoltomenojen kasvua ja säästää kustannuksissa.

## Painonhallinta



- Liikunta, ravinto ja lihavuus kietoutuvat monella tavalla toisiinsa.
- Sanotaan, että liikunta on osa ravitsemusta ja ravitsemus on osa liikuntaa.
- Liikapaikasta pääsee eroon tehokkaimmin, kun liikkuu enemmän ja syö vähemmän.
- Jos laihduttaminen ei syystä tai toisista onnistu, voidaan lihavuuden aiheuttamia terveyshaittoja vähentää liikkumalla riittävästi.
- Vaihtokauppaakin voi käydä: runsaasti liikkuva voi syödä vapaammin lihomatta.

## TERVEYDEN EDISTÄMINEN

- Säännöllisellä liikunnalla on suotuisia vaikutuksia mielen-terveyteen ja henkiseen hyvinvointiin.
- Liikunnan puute on yhteydessä huonoon unen laatuun ja päivittäiseen väsymykseen.
- Fyysisesti aktiiviset ihmiset hallitsevat stressin paremmin kuin vähän liikkuvat.
- Liikunta parantaa mielialaa ja torjuu masennusta.

## Painonhallinta

- Vaikka liikunnan vaikutus painoon olisi vähäinen, se voi näkyä rasvan jakautumisessa kehossa.
- Kuntoliikunta ja arkiaktiivisuus täydentävät toisiaan painonhallinnassa.
- Kuitenkaan painonhallinnan kannalta tärkeää ei niinkään ole hetkellinen energiankulutus, vaan tehdyn työn kokonaismäärä.
- Esimerkiksi viisi kilometriä kävelen on yhtä hyvä kuin sama matka hölkkäen.

## Terveyttä edistävät peruspälikat

- Lisää kasviksia – monipuolisesti ja värikkäästi jokaiselle aterialle ja välipalalle.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysjyväviljaa ja kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja sokeria.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia leivitteitä ja kalaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa, nestemäisiä maitotuotteita, juustoa ja vitamiinoituja rasvoja.
- Vältä suolaa ja alkoholi-juomia.
- Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon.





**Terveyttä edistävät peruspallikat**

- Lisää kasviksia – monipuolisesti ja värikäästi jokaiselle aterialle ja välipalalle.
- Syö laadukkaita, kuitupitoisia hiilihydraatteja eli täysiväviljaa ja kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vältä puhdistettua viljaa ja sokeria.
- Valitse pehmeää rasvaa: kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä ja kalaa kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Rajoita kovaa rasvaa.
- Huolehdi luustostasi D-vitamiinilla ja kalsiumilla. Syö kalaa, nestemäisiä maitotuotteita, juustoa ja vitamiinoitua rasvoja.
- Vältä suolaa ja alkoholiuomia.
- Pidä mieli ja ruumis virkeinä liikkumalla paljon.

**Ravitsemussuosituksen perusta**

- Ravitsemussuositus on tarkoitettu väestön hyvän ravitsemuksen tukemiseen.
- Suosituksilla halutaan edistää hyvää terveyttä ja parantaa suomalaisten ruokavaliota ja ne toimivat ohjenuorana hyvän ruokavaliota koostamiselle.
- Ravinnon tarve vaihtelee yksilöllä, tarve riippuu muun muassa terveydentilasta, sukupuolesta, iästä, kehon koostumuksesta ja liikunnan määrästä sekä laadusta.

**Ravitsemussuositus**

- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulee syödä runsaasti, ainakin 500 g päivässä.
- Myös peruna kuuluu päivittäiseen ruokavalioon.
- Vähäsuolaista täysiväviljää ja muita täysiväviljavalmisteita on suositeltavaa syödä päivittäin.
- Rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita on hyvä juoda päivittäin noin puoli litraa ja ruokavaliota voi täydentää vähärasvaisella ja vähäsuolaisella juustolla.

**Ravitsemussuosituksen perusta**

- Ravintoainesuositukset edustavat suositeltavaa saantia pitkäaikaisella aikavälillä, esimerkiksi kuukauden aikana.
- Hyvä ruoka on maukasta, monipuolista ja värikästä.
- Ruokaa syödään sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta.

**Ravitsemussuositus**

- Kalaa tulisi syödä 2–3 kertaa viikossa.
- Punaista lihaa (nauta, sika, lammas) ja lihavalmisteita tulisi syödä korkeintaan 500 g (kypsäpaino) viikossa ja niistä suositetaan vähärasvaisia ja –suolaisia vaihtoehtoja.
- Leivälle kannattaa sipaista kasviöljypohjaista rasiinimargariinia tai levitettä.
- Salattiin kuuluu öljypohjainen kastike.
- Suositeltava ruokavalio sisältää vain vähän sokeria ja suolaa.

## Ravitsemussuosituks

- Ohjeellinen kaikkien juomien määrä päivässä on 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi.
- Seuraavia muutoksia suositellaan terveyttä edistävään ruokavalioon:
  - vähennetään ruoan energiatihelyttä
  - lisätään ravintoainetiheyttä
  - parannetaan hiilihydraattien laatua, esimerkiksi suosimalla täysjyvätuotteita
  - vähennetään valkoista viljaa.

## Ruokakolmio



## Ravitsemussuosituks

- Lisäksi tulee parantaa ruoan rasvan laatua lisäämällä tyydyttämättömän rasvan ja vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia ruokavaliossa, esimerkiksi lisäämällä kasviöljyn käyttöä.
- Myös lihavalmisteen ja punaisen lihan käyttöä tulisi vähentää, ottamalla käyttöön vaaleaa lihaa, kuten siipikarjaa.
- Ruoanvalmistuksessa ja elintarvikkeissa suolan käyttöä on vähennettävä.

## Energia- ja suojaravintoaineet

- Energjaravintoaineiksi luetaan ravintoaineet, joita elimistön aineenvaihdunta käyttää energian tuottamiseen.
- Näitä ovat hiilihydraatit, rasvat ja proteiinit.
- Energia-ravintoainesten saantisuositukset on annettu niiden osuutena kokonais-energiansaannista (E%) seuraavasti:
  - hiilihydraatit 55-60 E% (väestötason tavoite 55 E%)
  - proteiinit 10-20 E% (väestötason tavoite 15 E%)
  - rasvat 25-35 E% (väestötason tavoite 30 E%)

## Ravitsemussuositusten uudistukset

- Vuosissa, vuoden 2014, suosituksissa on joitain eroja ja muutoksia vanhoihin suosituksiin, muun muassa ravintoaineissa.
- Esimerkiksi D-vitamiinin ja seleenin saantisuosituksia on nostettu kaikilla ja raskaana olevien ja imettävien äitien folaatin saantisuositusta on nostettu.
- Suolan saantisuositusta on alennettu.
- Rasvojen ja hiilihydraattien laatuun kiinnitetään aikaisempaa enemmän huomiota.
- Hiilihydraatit tulisi saada pääosin kuitupitoisista ruoka-aineista.

## Hiilihydraatit

- Hiilihydraattien osuus kokonaisenergiansaannista on suomalaisilla hieman suositeltua pienempi.
- Laatu on määrää tärkeämpi, sillä hiilihydraatteja on erilaisia kuten rasvojen: runsaasti ravintokuitua sisältävien ja runsaasti sokeria sisältävien ruokien terveysvaikutukset ovat erilaiset.
- Parhaat hiilihydraattien lähteet ovat täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat ja hedelmät.
- Myös maitovalmisteista saadaan hiilihydraatteja.
- Maitovalmisteista kannattaa valita vähärasvaisia ja vähäsokerisia vaihtoehtoja.

## Proteiinit

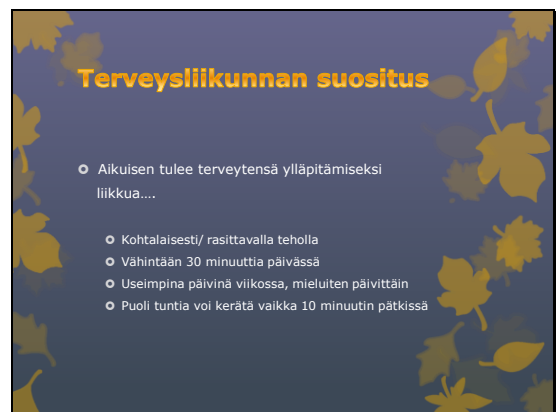
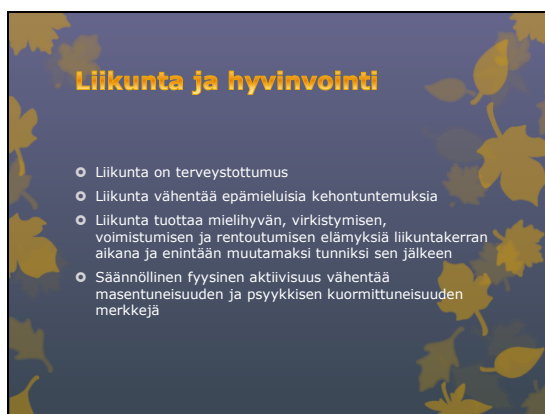
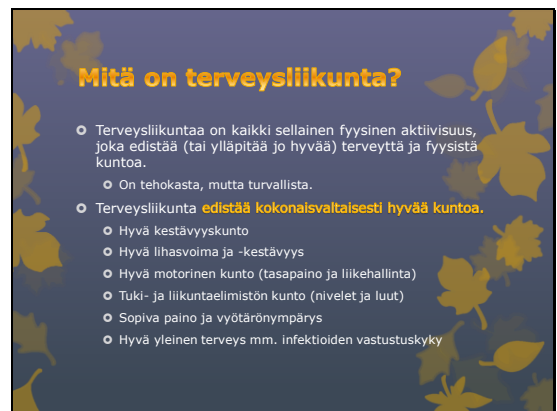
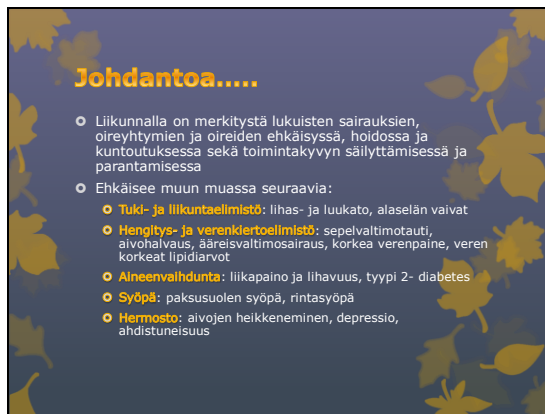
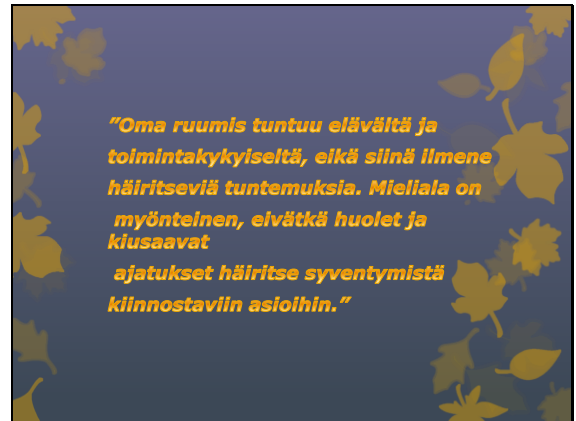
- Proteiinit koostuvat aminohapoista, joista osa on ihmiselle välttämättömiä
- Välttämättömiä aminohappoja ihmisen keho ei pysty itse valmistamaan, mutta nykyisellä proteiiniensaannilla myös välttämättömiä aminohappoja saadaan runsaasti.
- Proteiinia saa useimmista ruoista, vaikka se perinteisesti liitetään eläinkunnan tuotteisiin.
- Kasviproteiinia on muun muassa pähkinöissä, siemenissä, pavuissa, herneissä, viljatuotteissa ja soijassa.
- Parhaita eläinkunnan proteiinilähteitä ovat vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, kala, broileri ja vähärasvainen liha.

## Suojaravintoaineet

- Suojaravintoaineita ovat vitamiinit ja kivennäisaineet.
- Ne ovat elimistössä välttämättömiä ainesosia, joita tarvitaan niin sanotusti välikappaleina monenlaisissa toiminnissa ja välttämättömien elintoimintojen ylläpitoon.
- Suojaravintoaineissa keskeisenä piirteenä on, että elimistö ei pysty itse valmistamaan niitä, ainakaan riittävästi, joten ne on saatava ruoasta.
- Keskeisimpiä vitamiineja ovat A-, C-, D- ja E-vitamiinit ja kivennäisaineista keskeisimmät ovat kalsium ja natrium (suola).
- Kivennäisaineita ovat myös kalium, magnesium, rauta, sinkki, jodi ja seleeni.
- Vitamiinien ja kivennäisaineiden riittämätön saanti aiheuttaa puutostauteja.

## Rasvat

- Rasvat voidaan jakaa pehmeisiin eli tyydyttymättömiin ja koviin eli tyydyttyneisiin rasvoihin.
- Pehmeiden rasvojen parhaat lähteet ovat kasviöljy ja kala, kun taas kovia rasvoja on runsaasti eläinperäisissä rasvoissa.
- Terveystieteiden edistämiseksi ja ylläpitämiseksi on kannattavaa rajoittaa kovien rasvojen saantia ja korvata niitä pehmeillä rasvoilla.
- Pehmeiden rasvojen suosiminen on erityisen hyödyllistä sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisemiseksi.



## Kunnan kohotuksen kolme tasoa

- Jos haluat parantaa kuntoasi, voit miettiä kolmea tasoa...
  - **Terveysliikkujan** kuormitus on "kevyestä vähän rasittavaan"
  - **Kuntoliikkujan** kuormitus on "kevyestä vähän rasittavaan + lisäksi rasittavampaa 2-3 kertaa viikossa"
  - **Kovan kuntolijan** kuormitus on edellä mainitut + lisäksi "hyvin rasittavaa tai vauhdikasta pari kertaa kuussa"

## Liikuntapiirakan yläosa

- Liikuntapiirakan yläosa kuvaa **PERUSLIIKUNTAA**, jossa jokin muu tekeminen kuin liikkuminen on yleensä päämotiivina
- Kävely kouluun, kauppaan, bussipysäkille, siivoaminen.....
- **Perusliikunta edistää yleistä terveyttä ja painonhallintaa**, ei niinkään terveystason eri osa-alueita.
- Perusliikuntaa olisi suositeltavaa harjoittaa päivittäin vähintään 30 minuuttia

## Terveysliikunnan vaikutusaika

- Kuva kertoo liikunnan aikaansaamista fysiologisista muutoksista elimistön eri osissa harjoittelu-aikaan suhteutettuna

## Liikuntapiirakan ala- ja keskiosa

- Liikuntapiirakan ala- ja keskiosa kuvaavat **TÄSMÄLIIKUNTAA** eli nämä liikuntamuodot edistävät täsmällisesti terveystason eri osa-alueita
  - Pyöräily, pallopelit jne → **kestävyyskunto**
  - Tanssi, keuhonhoito jne → **motorinen kunto**
  - Kuntosali, jumprat jne → **lihasvoima ja -kestävyys**
- **TÄSMÄLIIKUNTA** on tärkeää esimerkiksi aineenvaihduntasairauksien ehkäisemisessä (kestävyyskunto) sekä liikkumiskyvyn säilymisen ja luuston terveyden kannalta (tuki- ja liikuntaelimestön kunto).

## Liikuntapiirakka

- **Liikuntapiirakka** kiteyttää (18–64 v) viikoittaisen terveystason suositusten:
  - Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti
- TAI
- 1 t 15 minuuttia rasittavasti
- Kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

## TEHTÄVÄ:

Täytä liikkumisesi viikko-ohjelma ja pohdi sen perusteella miltä oma liikuntapiirakasi näyttää ja tee suunnitelma miten voisit kuntoasi parantaa paremmin jatkossa?



Prepared by: Juha Rantanen  
Date: 10/03/2014 12:07

JÄMSIPORTS OY  
Kuusitiehenie 6  
38800, Jämsä  
0504398247  
juha@jamsiports.fi



- 1) Istu alas ja aseta jalat harjoitteen levylle jalkaterä vasten
- 2) Vedä oikeapuoleisesta kahvasta ja aseta polvet 90asteen kulmaan
- 3) Valitse vastus
- 4) Punnera jalat suoriksi ja palauta hallitusti alkusasentoon



- 1) Valitse vastus
- 2) Istu alas jalat jalkakävele vasten
- 3) Nojaa selkä suorana eteenpäin ja tartu kahvoista.
- 4) Ojenna vartaloa suoraksi ja vedä samalla kahvat kohti rintakehää. Palaa alkusasentoon



- 1) Säädä selkänrojo niin, että polvipaheet tulevat heman istuimen reunan etupuolelle
- 2) Säädä jalkarullan korkeus
- 3) Valitse paino
- 4) Paina jalkarullaa alaspäin ja palauta takaisin alkusasentoon.



Asetu harjoituksen perään päälle. Laske tarrin alustaa koton ja ponnista ylös pakarajännityksen avulla. Säilytä lannerangassa keskiasento koko suorituksen ajan.



Suorita liike perillä, selinmakuulla. Ota harjoitus levyltä ote levyltängosta ja nosti se suorille käsille. Laske rauhallisesti rintakehälle ja punnera ylös. Muista oikea hengitys.



Seison, kädet vartalon viereissä. Tuo kyynäriveli koukkuun ja laske takaisin. Tee vuorokasin. Muista säilyttää olkapään keskiasento.



Ota taltasta myötöte. Vedä vartaloa kiertämällä taltja ylös ja palauta lähtöasentoon.



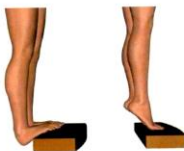
Ota yltälajasta. Paina taltja alas samalla vartaloa kiertien.



Ota tängosta heman harjoitus levyltä ote. Vedä tarrin kohti rintakehän yläosaa tuoden samalla olkapäitä taakse ja lapa-



Ota kahvakuulusta yhdistä tädellä kiinni. Kytkeytyessä heilauta kuula jalkojen viisiin ja ylös noustessa heilauta kuula eteen



Suorita harjoite seisten korokkeella. Nouse pakolille niin, että oljajät pannon pakiloiden sisäosaan. Laskeudu takaisin mahdollisimman alas.



Roiku tängössä myötöteellä, vartalo lähes vaakatasossa. Vedä leuka lähelle tarrin ja palauta alas. Pyri lihaksien maksimaaliseen venytykseen ja supistukseen.



Laskeudu rauhallisesti alas suori ta käsiltä. Punnera takaisin ylös.



Ota toisella kädellä kahvasta kiinni. Vedä kahva rintakehän alaosaa kohti veden samalla olkapäitä taakse. Pöytäsi käsi takaisin suoraksi ja olkapäitä eteen. Älä päästä rintatankaa pyörimään.



Astu aakel eteen ja kieriä vartaloa edessä olevan jalan puolella. Ponnista takaisin lähtöasentoon. Säilytä lantion ja lannerangan hallintaa. Muista, että polvi ei saa ylittää varvaslinjaa.



Seisän. Ota harjoitteen levyn haara-asento, levytarrin riskin taakse. Laskeudu mahdollisimman alas kyvykkyyden ja palaa lähtöasentoon. Muista lantion ja lannerangan hallinta sekä hyvä polvien linjaus.



Istuen hyvässä ryhdissä, polvet heman koukussa. Vedä kahva rintakehän alaosaa kohti veden samalla olkapäitä taakse ja lapa- yhtiin. Päästä kädet takaisin suoriksi olkapäitä eteen sekä polvet ja lonkat koukkuun. Älä päästä rintatankaa pyörimään.



Laske painot jarrutettua alas ja punnera takaisin ylös. Pidä polvet jalkaterien suuntaisesti koko suorituksen ajan.



Istuen. Vie painoa vartalon puolelta toiselle.



Kädet rinnalla ritsissä tai pään takana. Ojenna selkää säilyttäen



**Liikunta ja ruoka**  
 Syöminen ennen harjoitusta

- Jo alle 10 gramman proteiiniannoksellakin on positiivinen vaikutus.
- Joidenkin tutkimusten mukaan ennen harjoittelua nautitulla proteiinilla on harjoittelun jälkeistä proteiiniinsaantia suurempi merkitys.
- Hiilihydraattien nauttiminen ennen harjoitusta näyttäisi vaikuttavan lihasten kehitykseen harjoittelun aikana ja sen jälkeen.

**SISÄLTÖ**

- Liikunta ja ruoka
  - Syöminen ennen/ jälkeen harjoituksen
  - Ruokien imeytymisnopeuksia
  - Palautuminen
  - Laadukkaan ruokailun periaatteet
  - Hiilihydraattien tarve ja liikunta
  - Proteiinien tarve ja liikunta
  - Veden tarve
- Lisäravinteet
- Super Food

**Liikunta ja ruoka:**  
 Syöminen harjoituksen jälkeen

- Etenkin pitkän tai rasittavan suorituksen jälkeen pitäisi nauttia välittömästi nestettä ja hiilihydraattipitoinen välipala tai juoma.
- Palautumisvälipalan on hyvä sisältää myös hieman proteiiniä.
- **Keskeistä**
  - Syödään mahdollisimman pian (0-30 minuuttia) harjoituksen jälkeen
  - Lihasten ja maksan hiilihydraattivarastojen täydentäminen
  - Nestevajeen korvaaminen

**Liikunta ja ruoka**  
 Syöminen ennen harjoitusta

- **Kunnon ateria 3- 4 h ennen liikuntaa**
  - Tarkoituksena on pitää huolta energian ja jaksamisen riittävydestä
- **Pieni välipala 1- 2 h ennen liikuntaa**
  - tarkoitus ei ole lisätä jaksamista vaan edistää palautumista
- **Ihannetilanteessa ennen harjoitusta nautittu välipala**
  - sisältää proteiinia
  - sisältää myös hiilihydraatteja (etenkin ennen kestävyystyypillisistä harjoitusta)
  - on helposti sulavaa
  - ei aiheuta vatsavaivoja

**Liikunta ja ruoka:**  
 Kun kulutus on äärimmillään

- Paljon kuluttavan urheilijan on hyvä syödä osa päivän hiilihydraateista sokeripitoisemmista lähteistä, erityisesti heti harjoituksen jälkeen.
  - esimerkiksi mehut, urheilujuomat, patukat, sokeripitoiset maitotuotteet ja pikariisi ovat hyviä.
- Täysjyvä- ja kuitupitoiset hiilihydraatit ovat **arkiruokailun perusta**.
- Kuitupitoiset tuotteet täyttävät vatsan nopeasti, mutta niistä ei saada riittävästi energiaa, jos kuluttaa paljon.

## Ruokien imeytymisnopeuksia

- **alle 30 min:**
  - mehut, urheilujuomat, mehukeitot, jogurtti, maito
- **30- 90 min:**
  - 1- 2 voileipää, hedelmät, rahka, energiapatukat, riisimurot tai puurot
- **Yli 90 min:**
  - raskaat voileivät, **pikaruokat yli 3h**, suklaa, lautasellinen ruokaa, runsaasti kasviksia

## Laadukkaan arkiruokailun periaatteet

- kasviksia vähintään 500 g päivässä
- täysjyväisiä viljatuotteita (leivissä yli 6 g kuitua / 100 g)
- hyvä rasvan laatu (margariinit, kasviöljyt, salaatinkastikkeet)
- kalaa 2-3 kertaa viikossa tai kalaöljyä
- säännöllisesti laadukkaista ja monipuolisista välipaloista
- juomat enimmäkseen energiattomia, ateriolla rasvaton maito tai vesi
- herkut herkkaina, ei välipaloina
- monivitamiinivalmiste suositeltavaa

## Esimerkit aterioista

- **Kunnon ateria 3-4 h ennen liikuntaa**
  - ravitsemussuosituksen ja lautasmallin mukainen arkiruoka
- **Välipala 30- 90min ennen liikuntaa**
  - marjarahka tai jogurtti
  - leipä kinkkutäytteellä

**TAI**

  - banaani + raejuusto
  - proteiinipatukka
- **Alle 30 min ennen liikuntaa**
  - palautusjuomaa 1-2dl
  - mehua tai maitoa

**Nestettä tulisi saada n. 3 – 6 dl ennen liikuntaa!**

## Laatutekijöillä vaikutetaan

- riittävään energia- ja suojaravintoaineiden saantiin
- kokonaisenergian sopivaan saantiin
- terveyteen
- jaksamiseen
- urheilussa palautumiseen
- kehittymiseen ja menestymiseen

*Hyvä ruokavalio on kompromissi ja kokonaisuus, jota yksittäinen "epäterveellinen" tai "terveellinen" ruokavalinta ei paranna tai pilaa.*

## Palautuminen

- Palautuminen tarkoittaa elimistön tasapainotilan palauttamista.
- Ravinnon laadulla, määrällä ja ajoituksella on erityinen suuri vaikutus palautumiseen.
- Palautuminen kestää muutamasta tunnista useampaan päivään ja on riippuvainen harjoituksen tehosta, kestosta ja laadusta.
- Tasainen, riittävä ja laadukas arkisyöminen palauttaa parhaiten kovastakin harjoituksesta.
- Ennen ja jälkeen harjoittelun (15-90 minuuttia) nautittu, **hiilihydraattia ja proteiinia sisältävä välipala** parantaa harjoittelun tehoa ja harjoittelun stimuloimaa lihasten kehitystä.
  - kunnon ateria tunnin sisällä tai samanlaisia välipaloja kuin ennen treeniä, mutta mahdollisesti isompina määrinä

## Hiilihydraatin tarve ja liikunta

- Hiilihydraattien osuus energiantuotosta kasvaa, kun työteho on suurempi kuin 50% maksimisykkeestä (aerobinen harjoitus, 70- 85%)
- Rasituksessa on lihasten glykogeenivarastot ensijaisesti käytössä.
- Maksan varastot ylläpitävät verensokerin tasoa
- Keskushermostoväsymys
  - maksan varastot ehtyneet
  - levossa 10h, rasituksessa 2h
- Nauti HH rasituksen aikana, jos kovatehoinen harjoitus kestää yli tunnin tai lihasten glykogeenivarastot ehtyvät



## HH tarve lajityypeittäin

Laji	HH g/ painokilo	HH E%
Kestävyys	6 - 8g	40- 65%
Palloilu	6 - 8g	50- 60%
Nopeus ja voima	5 - 6g	40- 60%
Kamppailu	5 - 6g	45- 60%
Taito ja tarkkuus	4 - 5g	50- 60%
Kuntoilija	4 - 5g	50- 55%

Esimerkiksi 60kg painavan kestävyysjuoksijan hiilihydraatti tarve noin 420g/vrk. Hiilihydraattien saantisuositus kestävyyslajeissa on noin 40-65% vuorokauden kokonaisenergiatarpeesta.

## Veden tarve

- Aikuisilla veden määrä on noin 50-70 %.
- Miehillä vettä on suhteellisesti enemmän kuin naisilla.
- Myös lihavuus alentaa vesipitoisuutta jopa 45 prosenttiin saakka.
  - Naisten ja lihaviin pienempi vesimäärä johtuu siitä, että rasvakudoksessa on vettä vain vähän.
- Vettä tarvitaan solun toimintoissa, kehon lämpötilan säätelyssä ja erilaisten aineiden, kuten ravintoaineiden, hapen ja hiiliidioksidin, siirrossa elimistössämme.
- Ihminen tarvitsee nestettä noin 2-3 litraa päivässä.
  - Hikoillessa nesteen tarve kasvaa, jopa 2 litraa tunnissa.
  - 3% menetys - suoritus merkittävästi heikentynyt

## Proteiinin tarve ja fyysinen aktiivisuus

- Urheilijoiden on hyvä **saada proteiinia 1,2-1,8g/painokilo**.
- Fyysinen aktiivisuus lisää proteiinin tarvetta.
- Suurentuu, jos hiilihydraattien varastot loppuu.
- Liikunta lisää entsyymien ja yhdisteiden tuottoa ja proteiinisynteesiä muun muassa lihaksissa. ("lihakset menee maitohapaille")

## Lisäravinteet

- **Erityisruokavaliomisteet** (sisältävät energiaa, käytetään reiluina annoksina)
  - hiilihydraattilisät
  - proteiinilisät
    - tarkoitettu lisäämään energiaa ja kehon rakennusaineita tai edistämään palautumista
    - palautusjuomat/ patukat (proteiini + hiilihydraatit)
- **Ravintolisät** (sisältävät vähän energiaa, käytetään pieninä annoksina)
  - kreatiini
  - aminohapot (karnitiini, lysini+ metioniini, arginiini, glutamiini, leusiini)
  - CLA
  - kofeiini (guarana)

## Proteiinin tarve lajityypeittäin

Laji	PROg/ painokilo	PRO E%
Kestävyys	1,2 - 1,5g	10 - 15%
Palloilu ja mailapelit	1,2 - 1,5g	10 - 20%
Nopeus ja voima	1,2 - 1,8g	15 - 20%
Kamppailu	1,2 - 1,8g	10 - 20%
Taito ja tarkkuus	1,2 - 1,8g	10 - 20%
Kuntoilija	0,8 - 1,0g	10 - 15%

Esimerkiksi 60kg painavan kestävyysjuoksijan proteiinin tarve on noin 78g/vrk. Proteiinin saantisuositus on kestävyyslajeissa on noin 10 - 15% vuorokauden kokonaisenergiatarpeesta.

## Lisäravinteita vai ruisleipää

- **Oikein koostetusta ruokavaliosta saa kaiken tarvittavan**
  - energiaa tarpeeksi
  - monivitaamiinivalmiste lisänä
  - ateriarvotmi tärkeää
  - imeytymisnopeus riittävä
- Lisäravinteita ei alle 16- vuotiaalle
- Liikunnan aikainen energialisä
  - nestettä 5-8 dl/t: vesi tai pitkissä treeneissä välillä urheilujuomaa/ mehua
- Kuitenkaan lisäravinteista ei ole haittaakaan OIKEIN käytettynä
- Tarvitsetko sinä lisäravinteita??

## Erityisruokavaliovalmisteet

Hiilihydraattilisät (HH)

- Sisältävät nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja
- Glykeeminen Indeksä (GI)
  - fruktoosi 32 (hedelmä sokeri: hedelmät/ hunaja)
  - glukoosi 138 (rypälesokeri: yleisin)
  - suklaa 93
  - vehnäleipä 101
  - ruisleipä 58
- Mitä suurempi (GI), sen voimakkaampi ja lyhyempi vaikutus verensokeritasoon.

## Ravintolisät (EVIRA)

- **Ravintolisät** ovat elintarvikkeita, vaikka ne saattavat muistuttaa ulkonäöltään ja käyttötavaltaan lääkkeitä.
- **Ravintolisät ovat esimerkiksi** vitamiinien, kivennäisaineiden, kuidun ja rasvahappojen saantiin tarkoitetut valmisteet sekä erilaiset yrittivalmisteet.
  - ei saa olla lääkkeellisiä vaikutuksia, eivätkä ne saa olla hyväksytyjä lääkekäyttöön.
- Käytetään yleensä jonkin ravitsemuksellisen ominaisuutensa vuoksi esim. vitamiinien, kivennäisaineiden tai rasvahappojen lähteenä täydentämään ruokavaliota.
- Ravintolisillä voi olla myös **fysiologinen eli elintoiminnallinen** vaikutus esim. ruoansulatukseen, verenpaineeseen tai kolesteroliin

## Erityisruokavaliovalmisteet

Hiilihydraattilisät (HH)

- Hypoglykemian (verensokeritason lasku ja uupumus) vaara korostuu jos on juuri ennen harjoittelua nautittu HH lisää
  - HH lisää insuliinin eritystä - verensokeri laskee
  - Treeni kuluttaa verensokeria
- Sopivat tankkaukseen, harjoituskauden energialisäykseen, suorituksen aikana verensokeripitoisuuden ylläpitoon sekä palautumisjuomiin
- Patukat ja urheilujuomat

## Ravintolisät

- **L- karnitiini (aminohappo)**
  - rasvanpoltoa lisäävä vaikutus
- **BCAA haaraketjuiset aminohapot (leusiini, isoleusiini, valiini)**
  - lihaspurun (katabolian) väheneminen
- **Glutamiini**
  - ehkäisee kataboliaa, koska se on lihaksissa yleisimmin käytetty aminohappo.
- **L-arginiini**
  - kasvuhormonin lisääntynyt tuotto

## Erityisruokavaliovalmisteet

Proteiinilisät (PRO)

- Proteiinilisää voidaan käyttää apuna riittävän ja sopivasti ajoitetun proteiinin saannin turvaamiseksi.
- **Maito-, hera-, muna- ja soijaproteiini**
  - heraproteiini yleisin
  - hyvä biologinen arvo
  - imeytyy nopeasti
  - haaraketjuinen aminohappo
- Saadun proteiinin määrä/ laatu ja ajoitus on tärkeää, proteiinilisät tarvittaessa.

## Ravintolisät

- **Kreatiiniini**
  - vaikuttaa palautumiseen ja suoritustehoon (lihassolun sisäisen nesteen lisääntyminen - aminohapot ja glukoosi pääsevät lihassoluihin helpommin)
- **CLA eli konjugoitunut linolihappo**
  - rasvakudosta vähentävä ja lihaskudosta lisäävä vaikutus
- **Kofeiini (guarana)**
  - virkistävä ja stimuloiva vaikutus

## Super Food

- Sanat **superfood** tai **superfruit** kuulostavat elintarviketeollisuuden uusimmalta rahastuskeinolta, mutta sanat eivät tarkoita uusia ja eksoottisia ruoka-aineita, vaan niitä kaikista vanhimpia.
- Kyse on tavallaan pyörän keksimisestä uudelleen, perinteisen asian paketoimista uuteen lahjapaperiin.
- Esimerkiksi **karpalo, mustaherukka tai mustikka ovat superruokaa**.
- Superruoka tarkoittaa ruoka-ainetta, jolla on erityisen hyvä ravitsemusarvo.

## Näin tunnistat superruoka-aineet

### 4. Superruoan tunnistaa usein luontaisesta tummasta ja syvästä väristä.

- Tosin esimerkiksi maca-juuri on väriltään vaaleaa, samoin pakurikäätä.
- Suuri osa superruoista on kuitenkin vahvan väristä ja etenkin vihanneksissa pätee sääntö: mitä tummempi väri, sen enemmän terveysvaikutteisia ainesosia.

## Näin tunnistat superruoka-aineet

### 1. Einekset eivät voi olla superruokaa.

- Superruoka on aina yksi ruoka-aine, joka on mahdollisimman luonnollisessa olomuodossaan ja mielellään sertifioitua luomua tai niin villiä, kuin mahdollista.
- Esimerkiksi suomalaiset mustikat ovat harvoin luomusertifioidusta metsästä, mutta ne voi silti laskea superfoodiksi, koska ne kasvat viltteinä luonnossa.

## Näin tunnistat superruoka-aineet

### 5. Superruoasta tulee hyvä olo.

- Kun alat maistella superruokia, pääset nopeasti jyvälle siitä, mikä ruoka-aine sisältää paljon ravintoaineita ja mikä ei.
- Vaikka se hullulta kuulostaakin, ei superruokia voi syödä paljoa kerralla.
- Kokeilepa, kuinka paljon pystyt syömään mustikoita. Elimistö kertoo nopeasti, koska se on saanut tarpeeksi ravintoaineita, eikä ruokaa yksinkertaisesti tee mieli syödä yli tarpeen.

## Näin tunnistat superruoka-aineet

### 2. Superruoassa ei voi olla tuoteselostetta.

- Superruoka on aina sitä itseään, siinä ei voi olla E-koodeja, lisäaineita tai muita ruoka-aineita.

### 3. Superruokia on maailman kaikilla mantereilla

- ne ovat sellaisia ruoka-aineita, joita on käytetty ravintona vuosituhansia.

## Kotimaisia superruoka-aineita löytyy metsästä

- Kotoisista metsistämme löytyy mustaherukan lisäksi monia muitakin potentiaalisia **superfood-raaka-aineita**, joista esimerkiksi mustikka, puolukka, karpalo, vadelma, tyrni, aronia, ruusunmarja, variksenmarja, ja nokkonen lienevät useimmille tuttuja nimeltä, mutta kuinka usein syöt edellä mainittuja?
- Kotimaisia marjoja olisi hyvä nauttia kaksi desilitraa päivässä.

## Eksootiikkaa kotimaisten marjojen rinnalle

- Vaikka Suomen metsät tursuavat supermarjoja, myydään superfood-termillä luontaistuote- ja ekokaupoissa lähinnä eksoottisen kuuloisia ruoka-aineita.
- Yleisimpiä ovat **gojimarjat, macajuuri, incamarjat ja raakakaakao**.
- Ne ovat kaukomaiden kulttuurien vastineita suomalaisille marjoille ja juurille, ja tuovat vaihtelua kotimaiseen ruokavalioon.
- Ekologisinta on tietenkin suosia kotimaisia superruokia.

## Inca- marjat

- kotoisin Perun Andeilta
- sisältävät monia keholle tärkeitä ravintoaineita, esimerkiksi bioflavonoideja, joita joskus kutsutaan myös P-vitamiineiksi
- sisältävät merkittäviä pitoisuuksia C-vitamiinia, beta- karoteenia ja ne peittoavat proteiinipitoisuudessaan jopa goji-marjat
  - auttaa kehoa pilkkomaan ja hyödyntämään C-vitamiinia sekä ehkäisevät virusten toimintaa kehossamme.
- Sisältävät paljon pektiiniä, fosforia, A-, C-, B1-, B2-, B6-, ja B12-vitamiinia

## Gojimarja (Wolfberry)

- Tiibetistä kotoisin oleva punainen marja
  - käytetty kauan kiinalaisessa lääketieteessä
  - parantavan immuuniteettiä ja näköä, suojaavan maksaa ja edistävän spermantuotantoa sekä verenkiertoa.
- 21 eri mineraalia, muun muassa rautaa, kalsiumia, kaliumia, kromia, kuparia, mangaania, magnesiumia, natriumia, seleniä, fosforia ja sinkkiä lisäksi runsaasti antioksidantteja, vitamiineja ja kivennäisaineita
- sisältää 18 aminohappoa sekä vitamiineja A, B1, B2, B6 ja E betakaroteenia niissä on enemmän kuin porkkanoissa.
- kasvuhormonia stimuloiva vaikutus

## Raakakaakao

- on - päinvastoin kuin perus maitosuklaa - erinomaisen terveellistä
- sisältää 367% enemmän antioksidantteja kuin kypsennetty kaakao
- yli 700% enemmän antioksidantteja kuin normaali tumma suklaa
- pavussa on runsaasti ihmiselle tärkeitä mineraaleja kuten magnesiumia, rautaa, kromia, mangaania, sinkkiä, kuparia, C-vitamiinia sekä proteiineja.
- Suomesta saa sekä papuina, että nibseinä (, mutta myös jauheena ja kaakaorasvana.

## Macajuuri

- kotoisin Perun Andeilta
- juureskasvi
- sisältää erityisen paljon proteiineja, vitamiineja ja mineraaleja
- tuoreessa macassa paljon jodia ja rautaa
- kehittää suorituskykyä ja kestävyyttä
- sisältää 18 aminohappoa sekä erilaisia kasvisteroleja

